

## مؤسسة «سوا»

مؤسسة فلسطينية رائدة تأسست عام 1998م، وتلتزم بتوفير الدعم والحماية والإرشاد النفسي الاجتماعي لضحايا العنف، وخدمات التوعية المجتمعية، حيث تتمثل أولوية المؤسسة في مناهضة أشكال العنف والإساءة والإهمال كافة ضد النساء والأطفال، وتسعى للتشبيك مع الجهات والأطراف المجتمعية ذات الصلة، لنشر قيم الإنسانية والمساواة وترويجها على أساس النوع الاجتماعي، بهدف إيجاد حياة كريمة للأفراد ومجتمع أكثر أمناً.

تقوم المؤسسة على تقديم الدعم والمساندة لضحايا العنف بأشكاله كافة من النساء والأطفال بسرية تامة، وذلك من خلال خط حماية الطفل والمرأة الفلسطينيتين على الرقم المجاني 121 أو الرقم المجاني لمنطقة

الرقم المجاني 121 الرقم المجاني لمنطقة القدس 1800500121 واتساب +972954040121

القدس 1800500121 أو من خلال الدردشة عبر تطبيق واتساب رقم  
+972594040121 الاستشارتين الطبية والقانونية عبر الهاتف، بالإضافة إلى  
خدمة المرافقة والتحويل للمؤسسات ذات العلاقة، بالإضافة لخدمة الإرشاد  
وجهاً لوجه، من خلال طاقم متخصص ، حيث يقدم لك جلسة محاطة  
بالسرية التامة لضمان الخصوصية.

وإيماناً بحق المرأة في التمتع بحقوق الإنسان وعيشها بأمان، قامت  
المؤسسة بوضع هذا الدليل بين يديك، ليكون مرشداً لك في التعرف على  
مشكلة العنف المبنية على النوع الاجتماعي، ويعرفك على الطرق للحصول  
على الحماية، والدعم، والمساندة، لك ولعائلتك.

## العنف الجسدي

الرقم الجاني 121 الرقم الجاني لمنطقة القدس 1800500121 واتساب +972954040121



هو الإيذاء البدني الذي يمكن أن يتعرض له الأشخاص من كلا الجنسين، والهدف من إستخدامه هو فرض القوة والسيطرة على الضحية. وقد يستخدم الشخص العنيف الضرب بإستخدام عدة وسائل مثل: الأيدي، أو الأرجل، أو الحزام، أو الحذاء، أو العصا، أو الأدوات الحادة التي قد تؤذي الجسد، أو الحروق، أو التسبب بالكسور، أو العض، أو شد الشعر، وقد يترك العنف الجسدي آثاراً وعلامات مرئية، مثل الكدمات والإحمرار.

## العنف النفسي

هو يُستخدم للمس بالأخرين نفسياً، والتقليل من أهميتهم وتقديرهم لذاتهم، لذلك قد يستخدم الشخص العنيف لغة التهديد اللفظي بشكل مباشر أو غير مباشر، كالشتم، والكلام المهين، والحرمان بهدف العنف، والإجبار على

الإعتذار وطلب السماح، والتخويف بأشكاله كافة.

من الصعب أن يترك هذا العنف أضراراً مرئية على الجسد، فالأضرار الناتجة عنه قد تظهر عن طريق تصرفات تصدر عن الشخص المُعنف مثل: الخوف، والشعور بالنقص، وعدم الثقة بالنفس، والانعزال، والقلق، والتوتر، والتفكير بالانتحار، والأوجاع في الرأس أو المعدة، وغيرها من التصرفات والأعراض التي تلفت الانتباه.

## العنف الجنسي

هو جريمة يُعبر عنها من خلال استخدام السلوك الجنسي ومن دون موافقة الضحية، وقد تظهر بعدة أشكال:

الرقم الجاني 121 الرقم الجاني لمنطقة القدس 1800500121 واتساب +972954040121



**التحرش الجنسي:** يكون عن طريق الكلام، والتعليقات الجنسية، والمضايقات الهاتفية، وإرسال الصور الإباحية من خلال وسائل الاتصال المختلفة، مثل الإنترنت والهاتف الخليوي، وكشف الأعضاء الجنسية أمام الغير، وغيرها.

**الاعتداء الجنسي:** ويعبر عنه بلمس الجسد بشكل مقصود والادعاء بأنه غير مقصود، وملاطفة الأعضاء الجنسية لدى الأطفال، والتقبيل أو الحزن بصورة قسرية، والاعتداء الجنسي على الجسد.

أما الاغتصاب فيكون بإقامة علاقة جنسية كاملة دون رضا الضحية.

من المعتقدات السائدة أن المرأة الجميلة قد تغري بمظهرها الخارجي، ما يؤدي إلى اغتصابها، إلا أن الأمر غير صحيح، فكل امرأة معرضة للإساءة

الجنسية، من دون أن يكون لمظهرها الخارجي أو سلوكها علاقة بهذا الفعل.  
إن الهدف والدافع للعنف الجنسي يكونان بغرض فرض السيطرة باستخدام السلوك الجنسي، ولا يكمن في الرغبة الجنسية.  
وقد يكون المعتدي رجلاً أو امرأة من فئات المجتمع كافة، دون تحديد للطبقة الاجتماعية، أو الخلفيتين الثقافية أو الدينية.

### العنف الإلكتروني:

شكل من أشكال العنف الذي يتعرض له الأفراد، وقد يأخذ عدّة أشكال، منها: الغواية، أو سرقة الحسابات، أو الرسائل غير المرغوب فيها، أو التحرش، أو الابتزاز، أو استغلال الضحايا الناجين مقابل المال والممتلكات، أو إرغامهم

الرقم الجاني 121 الرقم الجاني لمنطقة القدس 1800500121 واتساب +972954040121



على ارتكاب أفعال غير مناسبة أو غير قانونية عبر الإنترنت، أو الصور الإباحية التي تحتوي على اعتداءات جنسية عبر الإنترنت“.

## ماذا يمكن أن تواجه ضحية العنف؟

يمر الشخص الذي يتعرض للعنف: بمرحلة من فقدان التوازن في حياته اليومية، ما يؤدي إلى تغيّرات على أسلوب حياته المعتاد عليه، حيث يشعر بالعزلة، والشعور بالذنب، وتآنيب الذات، والتراجع في الدراسة، والكوابيس، والغضب، وفقدان القدرة على التركيز، وفقدان الشهية أو الإفراط في الأكل، والخوف من انكشاف الموضوع، والخوف من تكرار الحدث، والخوف من الشخص المعتدي، والشعور بالرغبة في الانتقام، وإيذاء الذات بتصرفات تعود بنتائج سلبية على الضحية، مثل: رفض الزواج، أو الانتحار.. إلخ.

ومن المهم ذكره أن هذه الأعراض قد تكون شبيهة لأي أزمة من نوع آخر، ولك إن ظهرت بصورة متكررة، تفحص الأمر.

## لمن يمكنك التوجه للحصول على المساندة والدعم؟

بإمكانك تجاوز هذه المرحلة إذا توجهت لطلب المساندة من أحد المراكز التي توفر لك الحماية والدعم، والتي يمكنها أن تساعدك في إعادة التوازن وتنظيم أسلوب حياتك من أجل العودة لتكوني عضواً فاعلاً في المجتمع.

ولأننا نؤمن بأن لكل امرأة الحق في تقرير مصيرها والعيش بأمان، فإن **سوا** تقوم بمساعدتك من خلال الدعم والمشورة، وذلك باتصالك بالخط الهاتفي.

لا يقتصر عمل مؤسسة **سوا** على تقديم الدعم من خلال الخط الهاتفي

الرقم الجاني 121 الرقم الجاني لمنطقة القدس 1800500121 واتساب +972954040121





او الواتساب، بل ترافقك أيضاً إلى المرافق الصحية، مثل: العيادات، والمستشفيات، والمرافق القضائية، مثل: مراكز الشرطة، والمحاكم، وغيرهما. إن كنت بحاجة لذلك من المهم التأكيد على أن المؤسسة تضمن لك السرية عند توجيهك، وأنت لست ملزمة بالتعريف عن نفسك، فهو يقدم لك الخدمة من خلال متطوعات مؤهلات للعمل مع حالات العنف المختلفة.

مؤسسة **سوا** أيضاً تتمتع بصفة الشريك الموثوق لـ **فيسبوك**، ما يخولها لأن تكون على اتصال مباشر مع شركة **فيسبوك** لشطب أي تعليق، أو رسائل، أو صور وأفلام تحمل ابتزازاً، أو تمييزاً، أو كراهية، أو شتائم مسيئة، وما عليك إلا الإحتفاظ بالمحادثة والإتصال بمؤسسة **سوا**.

نحن في **سوا** نعلم بأنك قد تتردد في كسر حاجز الصمت والإتصال، وإن

قمت بهذه الخطوة فنحن هنا لنساعدك، نسمعك، ونوجهك.

لا تترددني بالإتصال بنا على الرقم المجاني 121 أو الرقم المجاني لمنطقة القدس 1800500121 أو على واتساب رقم +972594040121 وعليك أن تعلمي أن إتصالك هو بداية الحل.

الرقم المجاني 121 الرقم المجاني لمنطقة القدس 1800500121 واتساب +972954040121





للبيروت

مؤسسة سوا

من حقنا أن نعيش حياة خالية من عنف نرفضه... نقاومه

لا تترددي بالاتصال بنا  
فإن اتصالك هو بداية الحل

الرقم المجاني 121 الرقم المجاني لمنطقة القدس 1800500121



+972594040121



SawaOrganization



121@sawa.ps



SawaOrganization



الرقم المجاني 121 الرقم المجاني لمنطقة القدس 1800500121 واتساب +972954040121



Use your smartphone

#أنت\_لست\_وحدك