



## عاون نفسك، عاون الآخر. اتصل للمشورة أو المعاونة.

### ما هو العنف المنزلي بالضبط؟

هل يضربك أحدا؟ أو يسب لك؟ أو يحرم عليك أشياء؟ هل أنت مهددة أو مطاردة؟ هل أنت مضطرة على الجنس رغم رغبتك؟ أو أن تعطيه مالك؟ وهل زوجك أو صديقك هو المسؤول؟ أو هو ابنك أو أحد من أسرتك أو صديق العائلة؟ إذن أنت ضحية للعنف المنزلي. وربما كنت تفكري أن ذلك ذنبك وتشعري بالتردد وعدم الثقة بالنفس وتخجلي من أنه حدث لك. لكن العنف المنزلي غير مقبول وغير مسموح به وهو جناية ومن حقه أن تدافع عن نفسك. اتصلي بنا في الرقم 0900 - 126 26 26 (خمسة سنت في الدقيقة).

### كيف تتعرفي على العنف المنزلي؟

من يلجأ إلى العنف المنزلي يسلك غالبا السلوك التالي:

هو أو هي ...

يشعر بالغيرة بسرعة

يكون أولا عدوانيا ثم لطيفا جدا

يعاملك وكأنك ملكه

يخرب الحوائج في المنزل

يوعد مرارا وتكرارا أن ذلك لن يتكرر في المستقبل

يضربك أو يهددك بالضرب

يرغمك على فعل أشياء ضد رغبتك، أيضا بالنسبة إلى الجنس

يحط من كرامتك أمام الآخرين

يهددك للحصول على مال

يظهر لك بشتى الطرق أنه هو القوي

يرغب دائما في معرفة أين أنت وماذا تفعلي.

### لماذا تتصلي بنا؟

يعمل في مركز المعاونة ضد العنف المنزلي ناس ذو خبرة يمكنهم التفهم بموقفك، وهم يقدمون لك المشورة ويمكنهم أن يعرفوك بناس ذي خبرة في منطقتك في استطاعتهم أن يساعدوك بأفضل طريقة. عندما تتصلي بنا نسألك أن تدقي الرقم البريدي وبذلك تتصلي رأسا بالمركز الموجود في منطقتك. إن كنت في خطر مباشر فلا تترددي بالاتصال بالرقم 112.

كفي، لا بعد الآن.

nu is het genoeg.

0900 1 26 26 26

5 cent per minuut

steunpunthuiselijkgeweld.nl

HULP INSCHAKELEN HEB JE ZELF IN DE HAND

