

أبريل 2020

العنف الأسري والعنف الجنسي وسائر أشكال العنف القائم على التمييز بين الجنسين في ظل تداعيات أزمة انتشار فيروس كورونا (كوفيد 19)

نصائح موجهة للناجين فيما يخص السلامة والرفاهية



يشعر كثير من الناجين بعدم الأمان حال انعزالهم في بيت واحد مع شخص سيء المعاملة، وانعزالهم بمنأى عن شبكات الدعم المتاحة.

نريد أن نبعث إليك برسائل طمأنينة نؤكد لك فيها أننا هنا لتقديم يد العون لك؛ ولن نألوا في سبيل ذلك جهدًا خلال هذه الفترة العصيبة.

وقد وضعنا لك مجموعة من النصائح والمعلومات المتعلقة بصور الدعم المتاح، ولا تنس أنك أفضل من يحكم على موقفك؛ فلا تُنفذ غير النصائح التي تحقق لك الأمان وتلائم ظروفك.

تذكر دائمًا أنك غير مسؤول عما تتعرض له من إساءة.

---

من الأهمية بمكان أن تفكر فيما يمكنك اتخاذه من خطوات للحفاظ على سلامتك. كيف يمكنك الاستجابة في مختلف المواقف؟ كيف يمكنك الحصول على المساعدة عند الحاجة؟

- احرص على الاحتفاظ بهاتفك المحمول معك طوال الوقت. احرص على التأكد من شحن بطارية هاتفك المحمول.

- بإمكان العائلة والأصدقاء والجيران تقديم يد العون لك.
  - 0 هل يمكنك التواصل بأمان مع من تثق بهم من خلال الهاتف أو عبر الإنترنت؟ قد يكون هذا الشخص صديقًا، أو فردًا من أفراد عائلتك، أو أحد جيرانك أو أحد مقدمي الرعاية أو أخصائي الدعم؛ حيث يمكنك استغلال فرصة مغادرة المنزل لإجراء هذه المكالمات، على سبيل المثال عند ذهابك إلى السوبرماركت.
    - هل يمكنك التحدث معهم بشأن ما تواجهه؟
    - هل يمكنك الاتفاق على كلمة سرية مع شخص تثق به وتخبره من خلالها أن الوضع غير آمن للحديث أو تطلب منه عن طريقها الاتصال بالشرطة؟
    - هل يمكنك الاتفاق معه على وقت منتظم ويوم معين للاطمئنان عليك؟
    - أخبره بالأوقات الآمنة التي يمكنه الاتصال بك فيها.
  - 0 تعرف على كيفية حذف الرسائل التي تتبادلها معه بسرعة. وإذا كان الشخص المسيء يراقب هاتفك - احذف رسائلك أو سجلات الاتصال بعد إجراء المكالمات. ويمكنك أيضًا تجربة التطبيقات التي تتيح لك مزيدًا من السرية، مثل تليجرام (Telegram) وسيجنال (Signal).

- الشرطة في خدمتك عند التعرض لخطر وشيك، فلا تخش الاتصال بـ 999 في حالة الطوارئ.

## 0 الاستغاثة الصامتة

عند الاتصال بـ 999، سوف يسألك الموظف (الشخص الذي يتحدث إليك عبر الهاتف) عن خدمة الطوارئ المطلوبة. فإذا لم يكن بإمكانك النطق بكلمة "الشرطة" أو "الإسعاف"، سيتم تحويلك إلى نظام الاستغاثة الصامتة. ستسمع حينها رسالة مؤتمتة (مسجلة)، تطلب منك الضغط على 55. عند الضغط على الرقم 55، فسيتم تحويل المكالمة إلى شرطة النجدة المسؤولة عن منطقتك. انقر [هنا](#) للتعرف على المزيد.

## 0 خدمة الطوارئ باستخدام الرسائل النصية

إذا لم يكن بإمكانك الاتصال لأنك أصم أو غير قادر على التواصل اللفظي، يمكنك التسجيل لدى خدمة الشرطة باستخدام الرسائل النصية. أرسل كلمة تسجيل (REGISTER) إلى 999، وستحصل على رسالة نصية تخبرك بالخطوات اللاحقة. بادر بالتسجيل عندما يكون الوضع آمنًا كي تتمكن من المراسلة عندما تكون في خطر. انقر [هنا](#) للتعرف على المزيد.

## 0 الإبلاغ عن الجرائم

إذا كنت بحاجة إلى الإبلاغ عن جريمة لكنك غير معرض لخطر وشيك، يمكنك الاتصال بالشرطة على 101 أو [الإبلاغ عبر الإنترنت](#).

**الشرطة مسؤولة عن حمايتك وحماية أطفالك. لا يجوز ممارسة التمييز ضدك لأي سبب، بما في ذلك وضع الهجرة.**

## المساعدة والدعم متاحان

تساعدك خدمات الدعم على التفكير في خيارات الأمان والسلامة وتقدم لك الدعم النفسي، حيث يمكنك الحصول الدعم عن طريق الاتصال بالخط الهاتفي الوطني لطلب المساعدة أو عبر الإنترنت. كما أن خدمات الدعم في منطقتك متاحة أيضاً، إذ أنها تعمل على تكييف طريقة عملها بالشكل الذي يضمن حصولك على المساعدة عندما تكون بحاجة إليها.

## الخطوط الهاتفية الوطنية لطلب المساعدة

جميع الخطوط الهاتفية الوطنية لطلب المساعدة (خطوط المساعدة) متاحة وبإمكانها توفير خدمة الترجمة الفورية إذا لم تكن اللغة الإنجليزية هي لغتك الأولى.

## إنجلترا:

**الخط الهاتفي الوطني لطلب المساعدة في حالات العنف الأسري الذي يعمل على مدار الساعة**

0808 2000 247

يمكن الاتصال بالخط الهاتفي لطلب المساعدة باستخدام خدمة Type

Talk التي توفرها شركة الاتصالات البريطانية للصم أو الذين يعانون من ضعف السمع.  
يمكنك أيضاً الاتصال بخط المساعدة عبر الإنترنت.

**الخط الهاتفي الوطني لطلب المساعدة في حالات الاغتصاب - العنف الجنسي**  
08088 029 999  
متاح بين الساعة 12-2.30 عصرًا والساعة 7-9.30 مساءً يوميًا  
يمكن الاتصال به عبر برنامج مينيكوم (Minicom) على هذا الرقم 0208 1124 239.

**كارما نيرفانا - الخط الهاتفي لطلب المساعدة في حالات العنف "دفاعاً عن الشرف" والزواج القسري**  
0800 5999 247  
يمكنك أيضاً التواصل معهم عبر الإنترنت عن طريق [النقر هنا](#).

**الخط الهاتفي الوطني لطلب المساعدة في حالات العنف الأسري للمثليات والمثليين ومزدوجي الميل الجنسي ومغايري الهوية الجنسانية:**  
0800 999 5428  
[help@galop.org.uk](mailto:help@galop.org.uk)

**الناجون من الرجال**  
الخط الهاتفي الخاص بالنصائح المقدمة للرجال  
0808 801 0327  
[info@mensadvice.org.uk](mailto:info@mensadvice.org.uk)

**ويلز:**  
**خط المساعدة "حياة من دون خوف" المتاح على مدار الساعة فيما يخص العنف ضد المرأة والعنف الأسري والعنف الجنسي:**  
0808 80 10 800  
لرسائل النصية: 07800 77333  
[info@livefearfreehelpline.wale](mailto:info@livefearfreehelpline.wale)

**إسكتلندا:**  
**الخط الهاتفي الوطني لطلب المساعدة في حالات العنف الأسري والزواج القسري الذي يعمل على مدار الساعة**  
0800 027 1234  
يمكنك الاتصال بالخط الهاتفي لطلب المساعدة باستخدام خدمة ترحيل النصوص [helpline@sdaafmh.org.uk](mailto:helpline@sdaafmh.org.uk)

## خط المساعدة الإسكتلندي في حالات الاغتصاب

08088 01 03 02

الرسائل النصية: 077537 410 027

[support@rapecrisisscotland.org.uk](mailto:support@rapecrisisscotland.org.uk)

## أيرلندا الشمالية:

الخط الهاتفي لطلب المساعدة في حالات العنف المنزلي والعنف

الجنسي الذي يعمل على مدار الساعة

0808 802 1414

[help@dsahelpline.org](mailto:help@dsahelpline.org)

## الدعم عبر الإنترنت

قد يبدو الوصول إلى المعلومات عبر الإنترنت الخيار الأفضل بالنسبة لك في الوقت الحالي. إذا وصلت لأي معلومات عبر الإنترنت، فستحتاج إلى حذف سجل المتصفح أو استخدام وضع "الاستعراض الخاص" باعتبارها الطريقة الملائمة لإخفاء عمليات البحث. لمزيد من المعلومات عن كيفية الحفاظ على أمانك على الإنترنت انقر [هنا](#).

## خدمات الدردشة الحية - دعم شخصي عبر الإنترنت عن طريق

خدمة المرسل الفوري (instant messenger service). يرجى

التأكد من أوقات العمل على صفحة الويب ذات الصلة.

- [الدردشة الحية لاتحاد مساعدة المرأة في إنجلترا](#)
- [الدردشة الحية عبر رابط حياة من دون خوف في ويلز](#)
- [الدردشة الحية عبر رابط مساعدة المرأة في إسكتلندا](#)
- [الدردشة الحية عبر رابط العنف الأسري والاعتداء الجنسي في أيرلندا الشمالية](#)
- [الدردشة الحية عبر رابط حالات الاغتصاب في إنجلترا وويلز](#)
- [دردشة الويب عبر رابط خط النصيحة الموجهة للرجال \[للناجين من الرجال\]](#)
- [الدردشة عبر الإنترنت من خلال موقع مؤسسة غالوب \[للناجين من المثليات والمثليين ومزدوجي الميل الجنسي ومغايري الهوية الجنسانية\]](#)

## الدعم عبر البريد الإلكتروني - يرجى مراجعة عناوين البريد

الإلكتروني لخطوط المساعدة الوطنية المذكورة أعلاه. يقدم اتحاد

مساعدة المرأة في إنجلترا الدعم أيضاً للناجيات من العنف الأسري

عبر البريد الإلكتروني: [helpline@womensaid.org.uk](mailto:helpline@womensaid.org.uk).

دعم الأقران ومنتديات الناجين، مثل:

- ويلز - منتدى الناجيات التابع لاتحاد مساعدة المرأة في ويلز.

- إنكلترا - منتدى الناجيات التابع لاتحاد مساعدة المرأة في إنجلترا.

### التطبيقات على سبيل المثال:

- تطبيق هولبي غارد (Hollie Guard App) - يحول هاتفك الذكي إلى جهاز للسلامة الشخصية.
- تطبيق برايت سكاى (Brightsky App) - تطبيق على الهاتف المحمول يقدم الدعم والمعلومات لأي شخص يكون طرفاً في علاقة تنطوي على إساءة أو لأي شخص يشعر بالقلق إزاء شخص يعرفه.

### الدعم المتخصص دعم المثليات والمثليين ومزدوجي الميل الجنسي ومغايري الهوية الجنسانية (LGBT)

- غالوب
- 0800 999 5428
- [help@galop.org.uk](mailto:help@galop.org.uk)

### النساء السود والنساء الأقليات:

- دليل خدمات منظمة إمكنان (Imkaan)
- خط المساعدة ساوث هول بلاك سيسترز ( Southall Black Sisters Helpline) - خط مساعدة وطني للنساء السود والنساء الأقليات والمهاجرات، بما في ذلك النساء اللواتي لا يمكنهن الحصول على الأموال العامة
- 0208 571 9595 - من الإثنين إلى الجمعة من 9:00 صباحاً حتى 5:00 مساءً
- عملية تقديم النصيحة عبر الإنترنت - أيام الأربعاء من 10 صباحاً حتى 12 ظهراً
- الخدمة المعنية بحقوق النساء اللاتنبات - خط المساعدة في حالات العنف الأسري
- 0771 928 1714 (من الإثنين إلى الخميس 10 صباحاً - 1 ظهراً)
- 0759 597 0580 (الإثنين إلى الجمعة 10 صباحاً - 1 ظهراً)
- [referrals@lawrs.org.uk](mailto:referrals@lawrs.org.uk)

### الناجون الصم والمعاقون:

- ساين هيلث (Sign Health) - تقدم الدعم للأشخاص الصم الذين يعانون من العنف الأسري، بما في ذلك مشروع دعم تجريبي عبر الإنترنت.
- 07970 350366 (أرسل رسالة نصية أو رسالة عبر واتساب / فيس تايم)

اتصل 020 3947 2601  
da@signhealth.org.uk

- **ستاي سيف إست (Stay Safe East)** - تقدم الدعم للأشخاص الصم والمعاقين الذين يعانون من العنف الأسري والذين تعرضوا لجرائم الكراهية (لندن فقط)  
enquiries@staysafe-east.org.uk
- **رسيوند (Respond)** - تقدم الدعم للأشخاص الذين يعانون من صعوبات في التعلم و / أو التوحد والذين تعرضوا للصدمة وإساءة المعاملة  
020 7383 0700
- [admin@respond.org.uk](mailto:admin@respond.org.uk)

### خدمات الدعم في منطقتك

ما زال بإمكانك الحصول على الدعم من خدمة الدعم في منطقتك عبر الهاتف أو الإنترنت على الأرجح. لاكتشاف المزيد عن خدمات الدعم المحلي المتاحة في منطقتك:

- يتضمن موقع السلطة المحلية معلومات عن المكان المسؤول عن تقديم يد العون في منطقتك. يمكنك معرفة السلطة المحلية المسؤولة عن تقديم الدعم لك من [هنا](#).
- دليل خدمات مساعدة النساء:
  - 0 [دليل خدمات اتحاد مساعدة المرأة في إنجلترا](#).
  - 0 [دليل خدمات اتحاد مساعدة المرأة في ويلز](#).
  - 0 [دليل اتحاد مساعدة المرأة في إسكتلندا](#).
  - 0 [دليل اتحاد مساعدة المرأة في أيرلندا الشمالية](#)
- حالات الاغتصاب:
  - 0 [إنجلترا وويلز - المراكز المحلية](#).
  - 0 [إسكتلندا - المراكز المحلية](#).
  - 0 [خدمات الدعم في حالات الاغتصاب في أيرلندا الشمالية \( Rape Crisis Northern Ireland\)](#).
- [دليل خدمات منظمة إيمان \(Imkaan\)](#) [خدمات دعم متخصصة للنساء السود والنساء الأقليات].

### الممارس العام

ما زال بإمكانك حجز موعد مع الممارس العام، يمكنك القيام بذلك عبر الهاتف أو رابط الفيديو. تم إرسال توجيهات إلى الأطباء من الممارسين العموم بشأن أفضل طريقة لدعمك إذا علموا أو شكوا في تعرضك للإساءة.

إذا لم تكن الأوضاع آمنة عندما يتصل بك الممارس العام، يمكنك أن تطلب منه معاودة الاتصال بك، وتأكد من أنك بمفردك ومن عدم وجود فرصة لسماع مكالمتك عند الرد عليه.

أخبر الممارس العام أو الممرض في حالة شعورك بعدم الأمان أو الخوف أو إذا كنت معرضًا لخطر وشيك أو إذا كانت الإساءة تزداد سوءًا. وإذا لم يكن الوضع آمنًا بما يكفي للاتصال بخدمة الدعم أو الشرطة، يمكنك أن تطلب من الممارس العام أو الممرض القيام بذلك من أجلك.

## خطة السلامة

تساعدك خطة السلامة الشخصية في التفكير في حلول لتعزيز سلامتك؛ فمن المهم أن تفكر في كيفية استجابتك في مختلف المواقف، بما في ذلك أوقات الأزمات.

يمكن لخدمات الدعم مساعدتك في إدخال خطة السلامة حيز التنفيذ. هناك نصائح مفيدة عبر الإنترنت:

- كتيب الناجيات (Survivor Handbook) الصادر عن (Women's Aid) - إعداد خطة للسلامة
- دليل خطط السلامة من منظمة سيف لايفز (Safe Lives)
- تشاين (Chayn)
- توجيهات فنية بخصوص إساءة المعاملة لمنظمة ريفوج (Refuge's Tech Abuse Advice)

إليك بعض الأسئلة التي ينبغي لك التفكير فيها:

- فكر في مخطط منزلك. أي الغرف أكثر أمانًا؟ على سبيل المثال، المكان الذي يسهل عليك التواجد فيه داخل المنزل. أي الغرف ينبغي لك تجنب التواجد فيها أثناء التعرض لأي أزمة؟ على سبيل المثال، المطبخ.
- إذا كان أطفالك كبارًا بما يكفي - هل يمكنك تعليمهم كيفية الاتصال لطلب المساعدة؟
- إذا كنت مضطرًا للمغادرة في حالة طوارئ، هل تعلم أين ستذهب؟
- حيثما أمكن، جهز حقيبة طوارئ لك ولأطفالك واحتفظ بها في مكان آمن. احرص على أن تضع فيها الأشياء الضرورية مثل الأدوية أو بطاقات الهوية أو النقود أو البطاقات والملابس الضرورية لك ولأطفالك.

## هل ترغب في المغادرة؟



قد يكون من الصعب المغادرة في الفترة الحالية. قد يخبرك الشخص المسيء أنك غير قادر على مغادرة المنزل بسبب العزل الذاتي. لكن الحكومة أكدت أنه **يمكنك** مغادرة المنزل إذا كنت تتعرض لإساءة المعاملة.

هناك ثلاثة أسباب أخرى يمكن للناس مغادرة المنزل من أجلها - شراء الطعام، والأسباب الصحية والأعمال الضرورية والتدريب. قد يتيح ذلك فرصًا لطلب المساعدة.

إذا قررت المغادرة، فمن الأفضل التخطيط لذلك بحرص فقد يكون هذا الوقت محفوفًا بالمخاطر. يمكن لخدمات الدعم مساعدتك على وضع الخطة الأكثر أمانًا للمغادرة. يمكنك أيضًا العثور على مزيد من النصائح هنا. من الممكن أن تكون المعلومات التالية بخصوص خيارات الإسكان والحماية القانونية مفيدة أيضًا:

### الإسكان والإيواء

- ندرك أن الاستقرار مع العائلة والأصدقاء ليس خيارًا مطروحًا في ظل العزل الذاتي.
- ما زالت **خدمات الإيواء** تمثل خيارًا مطروحًا لك. يمكنك الاطلاع على المعلومات المتعلقة بآماكن الإيواء عن طريق الاتصال بخطوط المساعدة الوطنية، أو الاتصال بخدمة دعم أخرى أو الاتصال بالشرطة لمساعدتك.
  - o ما زالت خدمات الإيواء متاحة وتقبل الإحالات رغم أن هذا قد أصبح أكثر صعوبة. توجد إرشادات لدى دور الإيواء بشأن كيفية تقديم الدعم أثناء أزمة جائحة كورونا (كوفيد 19)، بما في ذلك صور الدعم المخصصة للناجين والأطفال الذين قد يكونون بحاجة إلى العزل الذاتي معهم.
  - o الحيوانات الأليفة: الكثير من دور الإيواء غير قادرة على استيعاب الحيوانات الأليفة. ومع ذلك، هناك خدمات دعم مخصصة للحيوانات الأليفة بإمكانها تقديم حلول فعالة. لمزيد من المعلومات، يرجى الاتصال بمنظمة دوغز ترست فريدم بروجيكت أو يوز بروتكت.
- ما زالت إدارة الإسكان التابعة للسلطة المحلية مسؤولة عن منحك المعلومات بشأن خيارات الإسكان المتاحة لك. ستحتاج إلى الاتصال بالإدارة عن طريق الهاتف أو البريد الإلكتروني. ستكون بيانات الاتصال الخاصة بإدارة الإسكان التابعة للسلطة المحلية متاحة على موقعها. يمكنك معرفة السلطة المحلية المسؤولة عن تقديم الدعم لك من هنا.
- توفر خدمة **شيلتر (Shelter)** معلومات سرية مجانية بشأن الإسكان، فضلًا عن نصائح الدعم والنصائح القانونية بشأن جميع مشكلات الإسكان والتشرد.

0808 800 4444

دردشة الويب

[/https://england.shelter.org.uk](https://england.shelter.org.uk)

## الحماية القانونية

ثمة مجموعة من صور الحماية القانونية التي يمكنك طلبها:

- **طلب السكن** - يمكن لهذا الطلب أن يستبعد الشخص المعتدي من العيش في أي عقار حتى لو كان مالكًا مشاركًا أو مالكًا وحيدًا لهذا العقار.
- **طلب الحماية من العنف الأسري ( Domestic Violence Protection Order )** - هذا طلب مؤقت، يتيح استبعاد الشخص المسيء من السكن ومن الاتصال بك لمدة 28 يومًا.
- إذا لم تكن تعيش مع الشخص المسيء، لكنك لا تزال تعاني من إساءة المعاملة، فيمكنك طلب **عدم التحرش (Non-Molestation Order)** الذي من شأنه منع الشخص المسيء من الاتصال بك.
- يمكنك طلب أمر بعدم إساءة المعاملة المنزلية بالاستعانة بخدمات منظمة **آر سي جيه سينترز أدفانس المسماة "كورت ناف"** أو يمكنك التوجه إلى خدمة "فلوز" للحصول على الدعم عن طريق تقديم طلب من [هنا](#).
- المزيد من المعلومات متوفرة على موقع حقوق المرأة ، بالإضافة إلى أن لديهم خط مساعدة قانونية إذا كنت بحاجة إلى نصيحة .

## الإعاقة

يتعرض الناجون المعاقون لأنواع معينة من الإساءة، مثل "إساءة مقدم الرعاية"، ويعانون من عوائق إضافية للحصول على الدعم. ويواجه الناجون المعاقون أيضًا مزيدًا من التحديات في هذه الآونة، إلا أن خدمات الدعم والخدمات الاجتماعية والشرطة ما زالت تزاول مهامها وتحمل على عاتقها مسؤولية مساعدتك.

- ندرك أنك قد تعتمد على الشخص المسيء في مهامك اليومية مثل الاغتسال أو ارتداء الملابس أو تناول الدواء أو التواصل أو تخلص الأوراق. بيد أنه بإمكانك طلب المساعدة من خدمات الدعم المحلية من خلال حزمة رعاية حتى لا تضطر إلى الاعتماد على الشخص المسيء. **يجب عليك إخبار خدمات الدعم الاجتماعية أنك في خطر، وأنت بحاجة إلى دعم في حالة الطوارئ.** ومن المهم إخبارهم بنوع المساعدة التي تحتاجها وسبب عدم قدرة الشخص المسيء على المساعدة. ويمكن لجمعية الإعاقة المحلية مساندة لتقديم الدعم الذي تحتاجه من خدمات الدعم الاجتماعية.
- جميع خدمات الدعم وصور الحماية القانونية المحددة أعلاه متاحة لك. تتوافر أيضًا خدمات الدعم المتخصصة للصم والمعاقين المذكورين أعلاه (**ساين هيلث (Sign Health)** و **ستاي سيف إست (Stay Safe East)** و **رسيوند ((Respond))**).

• توفر منظمة ديسابيليتي رايتس يو كيه (Disability Rights UK) توجيهات لمستخدمي الرعاية الاجتماعية والمساعدة الشخصية - انقر [هنا](#).

- المعلومات متوافرة بتنسيقات يسهل التعامل معها:
  - o أصدرت منظمة ساين هيلث (Sign Health) مقاطع فيديو يسهل التعامل معها عن فيروس كورونا (كوفيد 19) بلغة الإشارة البريطانية، بما في ذلك التحديثات المستخلصة عقب البيانات الحكومية اليومية انقر [هنا](#).
  - o أنتجت منظمة ساين هيلث (Sign Health) أفلامًا تعليمية قصيرة عن الموافقة والمراسلة الجنسية وما يسمى بالعنف دفاعاً عن "الشرف" والزواج القسري بلغة الإشارة البريطانية. متاح [هنا](#).

## الأطفال والشباب

يتأثر الأطفال والشباب بإساءة المعاملة تأثيرًا بالغًا، ويواجهون تحديات حقيقية أثناء أزمة انتشار فيروس كورونا (كوفيد 19). الدعم المتاح للأطفال والشباب:

• [ذا هايد أوت \(The Hide Out\)](#)

• [لوف ريسبكت \(Love Respect\)](#)

• [يونغ مايندز \(Young Minds\)](#)

• [تشايلد لاين \(Child Line\)](#)

• [ذا ميكس \(The Mix\)](#)

الموارد العامة للأطفال / الأسر التي تتعامل مع أزمة انتشار فيروس كورونا (كوفيد 19):

• [7 طرق لدعم الأطفال والمراهقين أثناء الحائحة - ذا كلاي سنتر \(The Clay Centre\)](#).

• [النصائح الموجهة للأسر في العزل الذاتي - منظمة فاميلي لايفز \(Family Lives\)](#).

التواصل مع الأطفال ومحكمة الأسرة

غالبًا ما يُستغل التواصل مع الأطفال من جانب مرتكبي الإساءة لمواصلة سيطرتهم، حيث أصبحت الترتيبات أكثر صعوبة في ظل أزمة انتشار فيروس كورونا (كوفيد 19).

- احرص على عدم مشاركة تفاصيل مثل عنوانك أو رقم هاتفك أو بريدك الإلكتروني مع مرتكب الإساءة إذا كان من شأن هذه المعلومات تعريض سلامتك للخطر. إذا حضر مرتكب الإساءة إلى منزلك دون سابق اتفاق، فلا تسمح له بالدخول. اتصل بـ 999 إذا كنت تشعر بالتهديد.
- وضعت منظمة رايتس أوف وومين (Rights of Women) بعض المعلومات المفيدة بشأن التواصل مع الأطفال في ظل أزمة انتشار فيروس كورونا (كوفيد 19) - متاحة [هنا](#).

- أصدر رئيس قسم الأسرة إرشادات بشأن الامتثال لأوامر ترتيبات الأطفال الصادرة عن محكمة الأسرة أثناء أزمة انتشار فيروس كورونا (كوفيد 19) - متاحة [هنا](#).
- إذا كانت لديك مخاوف بشأن محكمة الأسرة:
  - o تُحدّث خدمات الدعم والمشورة التابعة لمحكمة الأسرة والطفل معلوماتها بانتظام فيما يخص أزمة انتشار فيروس كورونا (كوفيد 19) - متاحة [هنا](#).
  - o أطلقت السلطة القضائية بعض [بعض التوجيهات](#) بشأن أزمة انتشار فيروس كورونا (كوفيد 19) بما في ذلك الوصول عن بعد لمحاكم الأسرة.

## الناجون من المهاجرين واللاجئين

نعلم أن الناجين من المهاجرين والأشخاص الذين لا يمكنهم الحصول على الأموال العامة يواجهون عوائق في الحصول على الدعم.

قد تكون التحديثات والموارد التالية مفيدة:

- [رايتس أوف وومين \(Rights of Women\)](#) - معلومات ونصائح بشأن الهجرة.
  - خط المساعدة ساوث هول بلاك سيسترز ( Southall Black Sisters Helpline) - خط مساعدة وطني للنساء السود والنساء الأقليات والمهاجرات، بما في ذلك النساء اللواتي لا يمكنهن الحصول على الأموال العامة
- 0208 571 9595 - من الإثنين إلى الجمعة من 9:00 صباحًا حتى 5:00 مساءً

[عملية تقديم النصيحة عبر الإنترنت](#) بما يشمل نصائح الهجرة - أيام الأربعاء

- من 10 صباحًا حتى 12 ظهرًا
- رابت تو ريمين: [تغييرات في إجراءات اللجوء السياسي والهجرة في ظل تداعيات أزمة انتشار فيروس كورونا \(كوفيد 19\)](#).
- للناجين الذين يعيشون في مساكن اللاجئين السياسيين الذين تلقوا "إخطار الإخلاء" - اتصل بمنظمة [مايغرانت هيلب](#).
- ورقة المعلومات الصادرة عن منظمة مشروع استغاثات دعم اللاجئين (Asylum Support Appeals Project) بشأن دعم اللاجئين السياسيين والدعم في ظل أزمة انتشار فيروس كورونا (كوفيد 19) [هنا](#).

أكدت هيئة الخدمات الصحية الوطنية عدم فرض رسوم على تشخيص الإصابة بفيروس كورونا (كوفيد 19) أو علاجها. وهو ما ينطبق على كل من يعيش في المملكة المتحدة بصرف النظر عن وضع الهجرة. لا يوجد أي كشف لوضع الهجرة قبل إجراء الاختبار أو العلاج من فيروس كورونا (كوفيد 19)، لذا يرجى الاتصال بالرعاية الصحية إذا كنت بحاجة إليها. هناك مزيد من المعلومات المتاحة [هنا](#).

أكدت الحكومة الويلزية أن جميع من لا يمكنهم الحصول على الأموال العامة في ويلز سيكونون مؤهلين لبعض أنواع الدعم المالي الحومي الإضافي مثل، الإسكان والإيواء. المزيد من المعلومات متاح [هنا](#).

يرجى ملاحظة أنه إذا كانت التأشيرة الخاصة بك على وشك الانتهاء أو انتهت بع 24 يناير ولا يمكنك السفر في ظل أزمة #COVID2019، أفادت وزارة الداخلية أن بإمكانك تمديدتها حتى 31 مايو 2020. يمكنك العثور على مزيد من المعلومات [هنا](#).

### المعلومات متوافرة بلغات مختلفة

إذا لم تكن اللغة الإنجليزية هي لغتك الأولى، يمكنك العثور على المعلومات بشأن فيروس كورونا (كوفيد 19) ومشورة للمرضى بـ 21 لغة مختلفة - متاحة [هنا](#).

نشرت [شبكة المرأة المسلمة بالمملكة المتحدة \(Muslim Women's Network UK\)](#) رسائل سلامة صوتية بشأن إساءة المعاملة المنزلية وكوفيد 19 بلغات مختلفة - متاحة [هنا](#).

### التمويل

يعاني الكثير من الناجين من الاستغلال الاقتصادي، ويعاني الكثير من أزمات مالية ناجمة عن أزمة انتشار فيروس كورونا (كوفيد 19)، هناك بعض مصادر الدعم والمعلومات المفيدة، إذا كنت تعاني من مشكلات مالية:

- أصدرت منظمة سيرفاينغ إيكونوميك أبيوز (Surviving Economic Abuse) **إرشادات** بشأن الاستغلال الاقتصادي أثناء العزل الذاتي، بالإضافة إلى الحلول العملية بما يشمل المزايا وإجازات مرضية. يتم تعديل الإرشادات بانتظام مع تغير الأوضاع.
- أصدرت منظمة سيتنز أديس (Citizens Advice) **توجيهات بشأن فيروس كورونا** توضح **المزايا المتاحة**، وطريقة الاستفادة من **بنوك الطعام**.
- تساعد منظمة **تيرن تو آص (Turn2us)** الأشخاص في الحصول على المال المتاح لهم من خلال المنح والإعانات الاجتماعية.
- يمكن للجمعية الملكية للصم تقديم الدعم للصم للحصول على الإعانات الاجتماعية. يمكنك الاتصال بهم عبر البريد الإلكتروني - [advice@royaldeaf.org.uk](mailto:advice@royaldeaf.org.uk). لديهم أيضاً خدمة الدردشة الحية على **موقعهم الإلكتروني**.
- توفر بعض المنظمات الخيرية منحةً حال مغادرتك المنزل بسبب العنف الأسري. على سبيل المثال منح منظمة **فاميلي فاند (Family Fund)** للأسر والأطفال المعاقين ومنح منظمة **باتل بوكه (Buttle UK)** للأسر المتأثرة بالأزمات.

## الصحة النفسية والرعاية الذاتية

إذا كنت تتعرض أو تعرض سابقاً لإساءة المعاملة أو العنف، فمن شأن الحظر أن يكون مزعجاً، ولهذا فإنه من الأهمية بمكان في هذا الوقت أن تكون الأولوية لصحتك ورعايتك.

## الرعاية الذاتية وموارد مفيدة

الرعاية الذاتية هامة في جميع الأحوال، بيد أنها باتت أكثر إلحاحاً في الوقت الحالي. إليك بعض الموارد المفيدة لمساعدتك:

- منظمة ويلش وومينز آيد (Welsh Women's Aid) - دليل الرعاية الذاتية
- منظمة ريب كرايسيس (Rape Crisis) - دليل الرعاية الذاتية
- منظمة ريب كرايسيس (Rape Crisis) - أساليب التكيف.
- هيئة الخدمات الصحية الوطنية - أدلة المساعدة الذاتية ، بما في ذلك مشكلات النوم والقلق والحزن والاكتئاب.
- منظمة مايند (Mind) - نصائح بشأن الصحة النفسية وفيروس كورونا
- تطبيقات ذهنية
  - إنسايت تايمر (Insight Timer)
  - كالم (Calm)
  - هيد سبيس (Headspace)

## الاستشارة عبر الإنترنت

إذا كنت تحصل على استشارة لكنها توقفت الآن، يمكن لبعض خدمات الاستشارة مواصلة تقديم الدعم عبر خط المساعدة. على سبيل المثال، يوفر خط الدعم خط مساعدة سرية وخدمات استشارة عبر البريد الإلكتروني. تقدم ساين هيلث (Sign Health) جلسات علاجية عبر الإنترنت بلغة الإشارة البريطانية للصم.

## خطوط المساعدة المتعلقة بالصحة النفسية

- منظمة ساماريتانز (Samaritans)  
116123  
[jo@samaritans.org.uk](mailto:jo@samaritans.org.uk)
- منظمة مايند (Mind)  
0300 123 3393  
البريد الإلكتروني: [info@mind.org.uk](mailto:info@mind.org.uk)  
الرسائل النصية: 86463
- شاوت! (!Shout) - خدمة رسائل نصية للصم في أوقات الأزمات متاحة على مدار الساعة  
أرسل كلمة DEAF إلى 85258

الشبكات والموارد المخصصة للمثليات والمثليين ومزدوجي الميل الجنسي ومغايري الهوية الجنسانية

- ترانس ريزيليانس إن آيسوليشن (Trans Resilience in Isolation).
- LGBTQI+ London COVID19 & Social Distancing دليل النجاة.
- مجموعة المساعدة المتبادلة إل جي بي تي + لندن (LGBT+ London) (Mutual Aid)

### سوء استخدام المخدرات والكحول

يستخدم الكثير من الناجين الكحول أو المخدرات كوسيلة للتكيف مع تجاربهم، حيث تقدم جميع خدمات الدعم المدرجة في هذا المورد الدعم النفسي دون إصدار أية أحكام بحقك. من شأن هذه الخدمات أن تقدم لك معلومات بشأن خدمات الدعم المتخصصة فيما يخص المخدرات والكحول. يمكنك أيضاً الوصول إلى بعض النصائح عبر الإنترنت من خلال منظمة نحن هنا من أجلك (We are With You).

### مجموعات المساعدة المتبادلة

في ظل الأزمة الراهنة، لاحظنا قوة الجاليات التي تضم آلاف مجموعات المساعدة المتبادلة المتعاونة فيما بينها في جميع أنحاء البلاد. تتألف هذه المجموعات من جيرانك الذين يريدون مساعدة بعضهم البعض للتغلب على التحديات الناجمة عن تدابير العزل الراهنة، مثل، التسوق لشراء الأغذية لغير المستطيعين، ومكافحة الوحدة. يمكنك العثور على مجموعة المساعدة المتبادلة المحلية هنا.

---

نأمل أن تكون هذه المعلومات مفيدة بالنسبة لك.  
تذكر أنك لست وحيداً.  
نعمل من أجلك.