

مركز العناية والإعلام المحلي للمرصد الإقليمي للعنف الجنساني  
في باراكويوس دي خاراما.  
الهاتف: 91 268 49 48 / 626 306 673

البريد الإلكتروني: [mujer@paracuellosdejarama.es](mailto:mujer@paracuellosdejarama.es)



### أرقام هاتف الطوارئ:



012 و 016: أرقام الهاتف لضحايا العنف الجنساني.  
912 688 692: الحرس المدني.  
912 684 949 و 609 100 092: الشرطة المحلية.

### أين تجدنا:



مركز الخدمات الاجتماعية وكبار السن والنساء.

الهاتف: 91 268 49 48 / 626 306 673 / C / أليتي، رقم 7.  
28860



هل هذه العلامات مألوفة لك؟



يجعلني أشعر بالنقص أو السخافة أو أنني عديمة القيمة

يحاول أن يعزلني، ولا يريدني أن أقابل أشخاصاً آخرين

يهددني، ويصرخ في وجهي، ويهينني...

يريد أن يعرف مع من أنا ويتحكم في صور هاتفي الخلوي وشبكات التواصل الاجتماعي

يبتزني إذا لم أفعل ما يريدني أن أفعله

أخاف من ردود أفعاله

أحتاج إلى التحكم في ما أقوم به

أشعر بأنني مجبرة على إقامة علاقات جنسية بدون شعوري بالراحة فيها

لا يقبل أن أقول لا كما لا يحترم حدودي

بدأت أعتقد أنني المُلامة على كل شيء وأني مجنونة



PMORVG



مركز الرعاية والإعلام المحلي للمرصد الإقليمي  
للعنف الجنساني

## ما هو المركز المحلي ضد العنف الجنساني؟

هو مورد لمجتمع مدريد المحلي متخصص في العنف الجنساني، والذي يوفر مساحة للرعاية والاستماع والمشورة للنساء اللواتي يعانين من العنف الجنساني في علاقاتهن.

يتمثل الهدف الرئيسي من الخدمة في جعلك تشعرين بالأمان، مما يساعدك على تحديد السلوكيات العنيفة، حيث... لا يعني العنف الضرب أو الصفع أو الدفع فقط، بل كذلك الازدراء والإهانة والإذلال والسيطرة والعزلة الاجتماعية.

### نقدّم لك:

العناية الاجتماعية

العناية النفسية

العناية القانونية

### من يستفيد من هذه الخدمة؟

النساء

والأطفال

وأفراد الأسرة

والنساء الحاصلات  
على أمر حماية\*

\* لأبنائهن وبناتهن وأفراد الأسرة المعالين.

### كيف نساعدك؟

- في مكان للتفكير حيث يمكنك التفكير في وضعك وفهم ما يحدث لك بشكل أفضل.
- بشكل سري.
- سنهتم بطلبك ونستمع إلى ما تريدين مشاركته معنا، دون إصدار أحكام على القيم.

## كيف يمكنني معرفة ما إذا كنت عالقة في علاقة عنف جنساني؟

### بعض العلامات التي يمكن أن تساعدك:

تصبحين معزولة بشكل متزايد وتتجنبين قضاء الوقت مع العائلة والأصدقاء  
عليك إعطاؤه الكثير من التفسيرات على ما تقومين به.

يتحكم في وقتك و/أو أموالك.

تخافين من ردود فعل شريك حياتك وتتجنبين الخلاف للحفاظ على الهدوء له أو لها.

تشعرين بالاحتقار والإهانة والنقص أمامهم.

إذا هدد بإيذاءك أو إيذاء نفسه إذا تركته أو لم تخضعي لطلباته.

### إذا كنت قد حددتها أصلاً، فلماذا يصعب علي الخروج منها؟

إذا كان قد اعتذر لك عدة مرات، أو أنك تفكرين كيف كان في بداية العلاقة... وتعتقدين أنه قد يتغير وتعطيه فرصة أخرى. ولكن سرعان ما أدركت أنه لا يتغير.

في بعض الأحيان، قد تخافين من عواقب الانفصال أو ترك العلاقة، لأنه يهدد بإيذاءك أو إيذاء الأشخاص الذين تحبينهم.

من السهل أن تعتقدي أنك وحدك ولا يمكن لأحد مساعدتك أو فهم ما يحدث.

في بعض الأحيان، يحدث العنف الأكثر فظاظة فقط في خصوصية منزلك.

### كيف يتصرف المعتدي؟

يظهر صورة اجتماعية معارضة لتلك الموجودة في المنزل.

لا يتحمل مسؤولية أفعاله ويلوم الضحية على تصرفاته العنيفة.

يستبدل سلوكياته العدوانية بالسلوكيات الودية والمغرية.

تجنبني المواجهة المباشرة معه، واتصلي بالشرطة لتجنب تعريض نفسك للخطر.

### ماذا تفعلين في حالة الاعتداء؟

