

خطتي الأمانة

من حقك أن تكون آمنا و سعيدا

لا تأخذ هذا معك إن لم يكن آمنا للقيام بذلك

علاقتي و سلامتي

الوجود في علاقة جارحة ممكن تسبب الكثير من المشاعر المختلفة. فمن الطبيعي أن يكون هناك بعض أو كل هذه المشاعر. اختر كل ما تشعر به.

- | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ خجلان(ة) | ☐ حائر(ة) |
| ☐ متفائل(ة) | ☐ حزين(ة) |
| ☐ خائف(ة) | ☐ محبوب(ة) |
| ☐ غاضب(ة) | ☐ مشلول(ة) |
| ☐ يائس(ة) | ☐ سعيد(ة) |
| ☐ محبوس(ة) | ☐ وحيد(ة) |

ماذا أفكر عن علاقتي؟

- ☐ لا أعرف كيف أشعر بهذه العلاقة.
- ☐ أظن أن العلاقة ستتحسن.
- ☐ أريد أن أنهي هذه العلاقة.

الكثير من الناس يحبون شركائهم و أيضا يشعرون بأن علاقتهم تضعهم في خطر. هل علاقتي عندها أي من العلامات الخطرة التالية؟

- ☐ شريك(ت) ي أصاب(ت)ني إصابة بالغة و أحتجت إلى علاج طبي.
 - ☐ شريك(ت) ي ت/يتبعني في كل مكان أذهب إليه.
 - ☐ شريك(ت) ي هدد(ت) بإصابة أولادي.
 - ☐ شريك(ت) ي ت/يستعمل الكحول أو المخدرات.
 - ☐ شريك(ت) ي أجبر(ت)ني على ممارسة الجنس رغما عني.
 - ☐ شريك(ت) ي هدد(ت)ني بقتلي.
 - ☐ شريك(ت) ي هدد(ت)ني بقتل نفسه(ا).
 - ☐ شريك(ت) ي لديه(ا) مسدس/بندقية أو يمكن الحصول عليه بسهولة.
- أشياء أخرى شريك(ت) ي ت/يفعلها تقلقني:

الآمان أثناء مشاجرة:

ابتعد(ي) عن:

الأسلحة (المسدسات و البنادق و السكاكين)

الاماكن الصغيرة و الخطرة
(سيارة, مطبخ, حمام)

انتقل(ي) الى مكان أكثر أمنا مثل:

غرفة بمخرج

غرفة بتليفون

مكان عام

إذا أحتجت أن أتصل بالشرطة:

سأعطيتهم عنواني و سأخبرهم إذا كان هناك سلاح.

أقرب مكان ممكن أذهب إليه إذا كنت بحاجة إلى مساعدة أو مغادرة:

قسم الشرطة و المطافي: _____

مستشفى / عيادة: _____

بيت صديق(ة) / جار(ة) / أفراد الأسرة:

(اسم / عنوان / تليفون) _____

مكان آخر: _____

خطوات للبقاء في أمان:

الحفاظ على القليل من المال معي.

الحفاظ بموبايلي (التليفون النقال) المشحون معي.

تعليم أولادي للذهاب إلى مكان آمن:

(بيت صديق(ة) / جار(ة) / أفراد الأسرة) _____

تعليم أولادي للاتصل بالشرطة عندما يكون هناك خطر و

إعطاء إسمهم بالكامل و العنوان و رقم التليفون.

إبقاء حقيبة طوارئ جاهزة في مكان آمن.

إنشأت بواسطة LEAP. يمكن إستخدامها بدون تغيير و بدون إذن طالما كان الائتنان ل LEAP (إنهاء العنف دائما).

c/o Maxine Hall Health Center, 1301 Pierce St., San Francisco, CA 94115, 415-292-1305, www.leapsf.org

كيفية الإعتماد على النفس:

أستطيع البدء في توفير الأموال و تخزينها في مكان آمن (مثل حسابي بالبنك).

أستطيع الحصول على مساعدة من مستشار, داعية, مقدمي الرعاية الصحية, او الخدمات القانونية.

أحاول أن أبقى على الإتصال مع صديق أو أحد أفراد أسرتي الذي أثق بهم.

أرقام تليفونات هامة:

الشرطة/ بوليس النجدة

9-1-1

خط المحلي الساخن للعنف المنزلي

La Casa de Las Madres

1-877-503-1850

WOMAN, Inc.

415-864-4722

خط المحلي الساخن للإعتداء الجنسي

415-647-7273

للمساعدة فيما يتعلق عن أمر تقييدي

415-255-0165

خط المحلي الساخن لمنع الإنتحار

415-781-0500

LGBT دعم (CUAV)

415-333-HELP

المساعدة القانونية

1-800-551-5554

خط القومي الساخن للعنف المنزلي

1-800-799-SAFE

خط القومي الساخن للإعتداء الجنسي

1-800-656-HOPE

خط القومي الساخن للإعتداء على المراهقين

1-866-331-9474

خط القومي الساخن لمنع الإنتحار

1-800-SUICIDE

المساعدة بعد الإعتداء الجنسي:

إذا كان(ت) شريك(ت)ي أو أي شخص آخر قد أجبر(ت)ني على ممارسة الجنس رغما عني, أستطيع أن:

أذهب إلى مستشفى سان فرانسيسكو العام قسم الطوارئ / مركز علاج الإغتصاب 1001 Potrero Avenue

أتصل بمركز الشفاء من الصدمات من الاثنين إلى الجمعة من الساعة الثامنة صباحا الى الخامسة مساء (415) 437-3000

أتصل بالخط الساخن(24 ساعة) نساء سان فرانسيسكو ضد الإعتداء الجنسي (415) 647-7273

أشياء توضع في حقيبتي للطوارئ:

☐ الوصفات الطبية / الدواء



☐ نقود



☐ كارت تليفون / نقود معدنية



☐ موبايل (تليفون النقال) و شاحنه



☐ مفاتيح إضافية



☐ البطاقة الشخصية (الهوية) / رخصة القيادة



☐ كارت البنك / بطاقة الائتمان



☐ أمر تقييدي

☐ أمر حضانة الطفل

☐ جوازات السفر, البطاقات الخضراء, أوراق الهجرة

☐ تصاريح العمل

☐ كارت الطعام (EBT)



☐ صور المعتدي



☐ ملابس



☐ دفتر العناوين



☐ أغراض شخصية/ حفاظات



☐ اللعب الخاصة (المفضلة)

☐ أشياء أخرى



إذا كان لديك أي دليل على سوء المعاملة, فأحضر(ي)ه معك.

أنشئت بواسطة LEAP. يمكن إستخدامها بدون تغيير و بدون إذن طالما كان الإنتماء ل LEAP (إنهاء العنف دائما).

c/o Maxine Hall Health Center, 1301 Pierce St., San Francisco, CA 94115, 415-292-1305, www.leapsf.org

تشكر منظمة LEAP مستشفى San Francisco Kaiser Per منظمة La Casa de las Madres لمساهمتهما في هذه الخطة الآمنة.