

אלימות במשפחה (שרותי מידע ותמיכה)

כיצד אוכל לזהות מקרי אלימות במשפחה



אלימות במשפחה לובשת צורות רבות כמו התעללות פיזית, מילולית, רגשית, פסיכולוגית, מינית, כלכלית ורוחנית.

התופעה יכולה להתרחש בכל סוגי מערכות היחסים, כולל נשואים בהווה ובעבר, ידועים בציבור וכאלו היוצאים ביחד, בזוגיות מגוונת מבחינה מגדרית ובכל הגילאים - מצעירים ועד קשישים. הקורבנות עשויים להיות נתונים לבידוד, הטרדה, השפלה, הפחדה, אימים, אלימות פיזית ומינית וסחיטה רגשית. גם ילדים אינם חסינים. הם יכולים להיות נתונים להתעללות ישירות או חשופים לאלימות בביתם, אשר משפיעות לרעה על בריאותם הנפשית והפיזית כעת ובהמשך החיים.

היכן ניתן להשיג עזרה

קורבנות



אם אתם קורבן לאלימות במשפחה או חושבים שאתם עשויים להיות קורבן לאלימות במשפחה, ישנם אנשים שאכפת להם ומוכנים להקשיב לכם, אפילו במהלך מגיפה זו. **אם אתה ו/או ילדיך נמצאים בסכנה מיידית, נא להתקשר אל 9-1-1.**

- באפשרותכם ליצור קשר עם בית המעבר המקומי שלכם [local transition house], הושטת יד לנפגעי אלימות במשפחה [domestic violence outreach], דיור שלב II [second stage housing] או הקו החם לסיוע במשבר [Crisis line]. לחצו על הקישור הבא למידע על שירותים: [Support Services for Victims of Abuse](#)
- המשטרה יכולה לעזור לכם גם אם זה לא מקרה חירום.
- קיימים כלים שיכולים לעזור לכם להישאר בטוחים בין אם אתם יוצאים ממערכת יחסים אלימה או חיים במערכת יחסים כזו. כלים אלה מוצעים ללא תשלום. לחצו כאן www.legal-info-legale.nb.ca/en/safety-planning
- אתם יכולים גם להתקשר לאחד מספקי השירות שיכולים לעזור לכם להיערך לבריאותכם באמצעות הטלפון.
- זה בסדר לעזוב את הבית שלכם אם זה הדבר הבטוח ביותר עבורכם. אם זה מקום מסוכן, לא מצופה מכם להתבודד בביתכם.
- אם אתם זקוקים לעזרה נוספת על מנת לשפר את ביטחונכם, צווי התערבות חירום [Emergency Intervention Orders] הינם צווי בית משפט שקורבנות יכולים לבקש במצבים דחופים וחמורים. למידע נוסף בקרו באתר www.legal-info-legale.nb.ca/en/emergency-intervention-orders

ילדים



אם אתה ילד/ה או נערה/ה המתגוררים בבית בו מתרחשת אלימות במשפחה, החיים בבית עשויים להיות לא בטוחים, קשים או אפילו מפחידים. יש לנו חששות בנוגע לבריאותך והרווחה שלך. יש אנשים שאכפת להם ומוכנים להקשיב לך.

- אם אתה ו/או מישהו אחר בביתכם מצוי בסכנה, התקשרו אל 9-1-1.
- קיימת תמיכה עבורכם. התקשרו, שלחו טקסט או שוחחו בצ'אט עם קו הסיוע לילדים [Kids Help Phone] בטלפון 1-800-668-6868 או בקרו באתר שלהם (<https://kidshelpphone.ca/>) או התקשרו ל- CHIMO בטלפון 1-800-667-5005 או בקרו באתר שלהם (www.chimohelpline.ca/).
- אם מתרחשת קטטה או אלימות בביתכם, אנא התרחקו מהמתרחש. מצאו מקום בטוח.

צופים מהצד



אם אתם בני משפחה, חברים, שכנים או עמיתים לעבודה ואתם מכירים או חושדים שמישהו הינו קורבן לאלימות במשפחה, התמיכה שלכם חשובה. הקשיבו ללא שיפוט. אפשרו להם לספר את סיפורם בקצב שלהם, במילים שלהם. אמרו לקורבן שאתה מאמין לו/ה. בן משפחתכם, חברכם, שכנכם או עמיתכם לעבודה עלול לחוש בושה, השפלה, ובסבירות גבוהה, פחד. הקדשת זמן ותשומת הלב מצדכם יכולה לעשות את ההבדל.

- אם אתם או בן משפחתכם, חברכם, שכנכם, או עמיתכם לעבודה נמצאים בסכנה מיידית, התקשרו ל 9-1-1. המשטרה יכולה לעזור לכם גם אם זה לא מקרה חירום.
- באפשרותכם ליצור קשר עם בית המעבר המקומי שלכם [local transition house], הושטת יד לנפגעי אלימות במשפחה [domestic violence outreach], דיור שלב II [second stage housing] או הקו החם לסיוע במשבר [Crisis line]. לחצו על הקישור הבא למידע על שירותים: [Support Services for Victims of Abuse](#)
- למידע נוסף על אלימות במשפחה וכיצד לסייע, בקרו בקמפיין אהבה לא צריכה לכאוב [Love Shouldn't Hurt] בכתובת www.gnb.ca/violence

לחצו כאן למידע נוסף על אלימות במשפחה, אלימות בזוגיות אינטימית או על אלימות מינית www2.gnb.ca/content/dam/gnb/Departments/eco-bce/WEB-EDF/Violence/PDF/en/DIVPFactSheet-EN.pdf

התמודדות עם התנהגויות אלימות מצדכם



אנשים שהפסיקו להשתמש באלימות אומרים כי החלק הקשה ביותר הוא להודות שהם היו זקוקים לעזרה כדי לשנות את התנהגותם. שינוי ההתנהגות שלך דורש אומץ אך מוביל לתגמולים שנמשכים כול החיים.

- אם המשפחה שלך מפחדת ממך, או אם אנשים אומרים לך שההתנהגות שלך מפחידה, ייתכן שתצטרף/י לשקול לבצע שינויים בהתנהגותך.
- השינוי אפשרי; זה דורש אומץ, מאמץ ונחישות. ישנם שירותים בניו ברנסוויק המציעים תוכניות ותמיכה עבורך על מנת ללמוד דרכים חדשות להתנהגות. בקרו באתר של PLEIS-NB (www.legal-info-legale.ca) nb.ca/en/uploads/file/pdfs/Abusive_partners_Eng.pdf