

Mujeres Opañel

دليل منع العنف الجنساني للمهاجرات وأسرهن







4	1. ماذا تشمل عملية الهجرة؟
6	2. الجوانب النظرية حول العنف الجنساني التي يجب أن تعرفها ما هو العنف الجنساني؟ كيف يتم تثبيت العنف ومواصلته في علاقة زوجية؟ كيف يتجلى العنف الجنساني؟ كم عدد الأنواع الموجودة؟ كيف يتم تثبيت هذا العنف ضد المرأة؟ اعرف هرم العنف كيف يكون العنف الجنساني في الزواج؟
14	3. وسائل التواصل الاجتماعي: مساحة للعنف تعرف على المزيد من أنواع العنف السيبراني (على الإنترنت) ماذا يمكنني أن أفعل لحماية نفسي على الشبكة؟
20	4. ماذا عن إبنتي، هل يمكن أن تكون ضحية للعنف الجنساني؟ إذا كنت أعاني من العنف الجنساني، فهل أبنائي وبناتي ضحايا أيضًا؟ كيف يمكنني معرفة ما إذا كانت إبنتي في علاقة قائمة على العنف الجنساني؟ إبنتي ضحية للعنف الجنساني، والآن، ماذا يمكنني أن أفعل؟
28	5. إلى أين يمكنني الذهاب؟
30	6. المراجع



1. ماذا تشمل عملية الهجرة؟

عندما نتحدث عن امرأة مهاجرة، يبدو أننا جميعًا سواسية، ولدينا نفس الاحتياجات ونفس قصة الحياة. على الرغم من أن بعض العوامل النفسية والاجتماعية قد تكون مشتركة، إلا أنه لا توجد صورة شخصية واحدة للمرأة المهاجرة. يحدث الشيء نفسه عند الحديث عن الأسباب التي دفعتنا إلى مغادرة بلادنا. حتى عام 2016، كان هناك عدد أكبر من الرجال المهاجرين. ومع ذلك، اعتبارًا من عام 2017، كانت النساء هن أكثر من يهاجرن من بلداننا بحثًا عن حياة أفضل. (Statista، 2021)

ستكون عملية هجرتنا مشروطة بحقيقة كوننا امرأة، سواء من حيث الدوافع التي تقودنا إلى الهجرة أو في العواقب النفسية والاجتماعية المترتبة عليها.

لماذا نهاجر؟	ماذا نجد عندما نصل إلى إسبانيا؟	ما هي عواقب ذلك؟
الدافع الذاتي أو غيره. من قرر هجرتنا	• الضغط لإرسال الأموال إلى الوطن. • عدم وجود شبكة اجتماعية (أصدقاء، أسرة...) • عدم معرفة المدينة.	• الضغط. • الإحباط. • القلق. • الشعور بالذنب. • تغيير الأدوار. • التشريد. • صراع التوقعات. • العزلة و/أو الشعور بالوحدة.
تكيف الجنس والأعراف. الدينية	• القليل من المعرفة حول. • عملية الهجرة. • التحامل والتمييز. • سوء الفهم.	• صعوبة الوصول إلى الموارد (الإسكان، الخدمات، العمل...). • صعوبات مع اللغة. • صعوبة الاندماج.
العنف المنزلي أو النوع الاجتماعي، والعنف الهيكلي	• المساواة الشكلية (قانون المساواة 2007). • تصادم التوقعات في دور المرأة.	• ضعف تجاه أي علاقة عنيفة جديدة. • التمييز على أساس نوع الجنس.
البحث عن بدائل للفقر والبطالة وقلة فرص الترويج	• انعدام الأمن الوظيفي. • صعوبة تجانس الوظائف. • صعوبة التوفيق. • صعوبات في معالجة التوثيق.	• حوادث العمل والأمراض. • صعوبة الحصول على الوثائق. • لطرد من العمل. • مركز أقوى بعد تسوية الوضع الإداري. • صعوبة الحصول على وظائف مستقرة.

هذه العواقب تجعل تكيفنا مع البلد الجديد أبطأ وأكثر صعوبة. ليس فقط ما نتركه في بلدنا الأصلي، ولكن أيضًا ما نجده عند وصولنا، مما ينتج عنه صدام مع توقعاتنا السابقة. على الرغم من ذلك، تساعدنا الهجرة أيضًا على معرفة أنفسنا بشكل أفضل، والثقة في قدراتنا وتعزيزها، وبالتالي تعزيز تمكيننا.

عندما نهاجر، غالبًا ما نترك نماذج مختلفة لأدوار النساء والرجال في الحياة في بلدنا. في إسبانيا، قد نجد المزيد من نماذج المساواة التي تقول إن النساء والرجال لهم نفس الحقوق والواجبات وأنه يمكننا فعل نفس الأشياء والحصول على نفس الحرية.

ومع ذلك، عندما نصل إلى إسبانيا، نجد الكثير من المعلومات (التلفزيون أو الإنترنت أو وسائل الإعلام الأخرى) التي يمكن في العديد من المناسبات أن تثير التساؤلات حول الأفكار التي لدينا. ولكن في الوقت نفسه، نجد أنفسنا مع حقوق جديدة كنساء، والمزيد من الفرص للدراسة، والوصول إلى تنظيم الأسرة، وبعض الفرص أو الموارد التي لم تكن لدينا من قبل أو التي لم نستخدمها. قد نبدأ في التفكير أو التصرف بشكل مختلف، للنظر فيما نريده ونرغب فيه كنساء، والدور الذي كلفنا به المجتمع لكوننا نساء.

لماذا نهاجر؟	ماذا نجد عندما نصل إلى إسبانيا؟	ما هي عواقب ذلك؟
البحث عن تحسين التوقعات المستقبلية (تكوين الأطفال...).	• عدم وجود شبكات دعم. • سياسات الهجرة التي تصعب وصول المهاجرين.	• التشريد. • الانفصال عن الأسرة. • تخفيض الوضع. • عدم تطابق في لم شمل الأسرة.
التمييز.	• إمكانية الوقوع ضحية لمواقف عنصرية. • التمييز الثلاثي: أن تكون امرأة ومهاجرة وتعاني من نقص الموارد.	• فقدان المكانة الاجتماعية. • والاقتصادية التشريد.
لم شمل الأسرة في بلد المقصد.	• معالجة أسهل للوثائق. • عدم مشاركة المسؤوليات العائلية.	• الدعم الاجتماعي. • إمكانية أكبر وفي وقت أقل للوصول إلى الموارد. • عدم تطابق التوقعات وغيرها. • تغيير الأدوار. • الإحباط.
انعدام الأمن أو الفساد أو الجريمة المنظمة.	• المعاملات الإدارية. • العنصرية. • عدم وجود شبكات دعم. • سياسات الهجرة التي تصعب وصول المهاجرين. • انعدام الأمن الوظيفي. • الطرد.	• عدم تطابق التوقعات. • الإحباط. • القلق. • الشعور بالذنب. • العزلة و/أو الشعور بالوحدة.



2. الجوانب النظرية حول العنف الجنساني التي يجب أن تعرفها



ما هو العنف الجنساني؟

إن العنف الجنساني، وفقاً للأمم المتحدة، هو «أي عمل من أعمال العنف على أساس الانتماء إلى الجنس الأنثوي والذي أدى أو قد ينتج عنه أذى أو معاناة جسدية أو جنسية أو نفسية للمرأة، فضلاً عن التهديد بمثل هذه الأعمال أو الإكراه أو الحرمان التعسفي الحرية، سواء حدثت في الحياة العامة أو في الحياة الخاصة». (قرار الجمعية العامة رقم 48/104، 1993).

ويقول تعريف الأمم المتحدة أيضاً على أن: «العنف ضد المرأة عالمي وخاصة لأنه لا توجد منطقة في العالم، ولا بلد أو أي ثقافة تم فيها تحرير المرأة من العنف».

العنف الجنساني هو مشكلة صحية عامة. إن تأثير العنف الجنساني على الصحة الجسدية والنف مثل مشكلة من الدرجة الأولى تؤثر على النظام الصحي في البلاد ككل، والذي يشارك فيه هذا النظام بعمق بعض مظاهر العنف الجنساني هي: الإتجار بالنساء لغرض الاستغلال الجنسي؛ الاعتداء والتحرش الجنسي؛ تشويه الأعضاء التناسلية للإناث؛ الإجهاض الانتقائي ووَأد الإناث؛ اغتصاب النساء في النزاعات المسلحة؛ جرائم الشرف، والعنف بين الجنساني في العلاقات الحميمة، وما إلى ذلك.



ما هو العنف بين الجنساني في العلاقات الزوجية؟

في عام 2004، تمت الموافقة في إسبانيا على «القانون الأساسي 1/2004 المؤرخ في 28 كانون الأول / ديسمبر بشأن تدابير الحماية الشاملة ضد العنف الجنساني»، والذي يعرف العنف الجنساني في العلاقة الزوجية على النحو التالي:

أي عمل من أعمال العنف الجسدي والنفسي، بما في ذلك الاعتداء على الحرية الجنسية، أو التهديد، أو الإكراه، أو الحرمان التعسفي من الحرية، يرتكبه رجل ضد امرأة كانت أو لا تزال زوجة له، أو امرأة كانت أو لا تزال مرتبطة به بعلاقة عاطفة مماثلة حتى بدون تعايش.



كيف يتم تثبيت العنف ومواصلته في علاقة زوجية؟

خبرنا نماذج التنظيم الاجتماعي التي لا تزال سارية المفعول كيف يجب أن تكون المرأة، وكيف يجب أن يكون الرجل وكيف يجب أن تكون العلاقة بينهما، مما يمنح الرجال سلطة على النساء في جميع المجالات، بما في ذلك العلاقة بين الزوجين. هذا الشكل من التنظيم الاجتماعي هو ما يسمى عمومًا بالبطريكية.

لقد كان امتياز القيادة والسيطرة والقرار يُمنح تقليديًا للرجال والالتزام بإرضاء حريتهم وطاعتها وتقييدها على النساء. تُنسب هذه الحقوق والواجبات إلى النساء والرجال من خلال مختلف القوانين والعادات والتقاليد الثقافية لكل بلد، ومجتمع، ومجموعة، وما إلى ذلك، وهي معروفة على أنها الرأي الشائع عن الأجناس.

من الصور النمطية الشائعة جدًا للإناث البحث عن الحب، ونتيجة لذلك، تم إنشاؤها ونشرها من خلال الأفلام والقصص والبرامج التلفزيونية والألعاب والإعلانات، إلخ... سلسلة من المعتقدات التي تسمى أساطير الحب الرومانسي. يتم تعلم هذه الأساطير من الطفولة

وتؤثر علينا عند إقامة العلاقات، مما يزيد من احتمالية المعاناة من العنف فيها. بعض من أشهرها، وفقاً لأعمال بيلا (2003) وفيرير وآخرين هي (2010):

1. أسطورة النصف الأفضل: أن نصدق أن لدينا نصفاً آخر، توأم روح وأنا غير مكتملين بدون هذا النصف. يمكن أن تقودنا هذه الأسطورة إلى قبول ما لا نحب، معتبرين أنه جزء من أقدارنا.

2. أسطورة الإخلاص: هذه الأسطورة لها قراءات مختلفة، حيث أن الخيانة الزوجية لم يتم تقييمها بالتساوي عند الفتيات والفتيان، كونها أكثر تساهلاً وتطبيعاً مع الفتيان. علاوة على ذلك، في بعض البلدان، يُسمح بالتعدد للرجال فقط.

3. أسطورة الغيرة: اعتقاد يربط الغيرة بالحب الحقيقي وحتى كعنصر أساسي، لأن عدم وجوده سيكون مرتبطاً بعدم الحب. يمكن أن تؤدي هذه الأسطورة إلى سلوكيات أنانية وقمعية وحتى عنيفة وتشكل مشكلة حقيقية فيما يتعلق بالعنف بين الجنسين، لأنها تبرر على أنه حب شيء ليس أكثر من شكل من أشكال الهيمنة والسلطة.

4. مغالطة التبادل عن الحب: يُنظر إلى الحب على أنه معركة لإنقاذ الرجال وتحويل الفتيات إلى منقذ لأصدقائهن. من خلال هذه الأسطورة، يتم وضع النساء في شعور مستمر بالأمل (Lagarde, 2005).

5. مغالطة التبادل عن الحب: يُنظر إلى الحب على أنه معركة لإنقاذ الرجال وتحويل الفتيات إلى منقذ لأصدقائهن. من خلال هذه الأسطورة، يتم وضع النساء في شعور مستمر بالأمل (Lagarde, 2005).

6. الحب الحقيقي يغفر/يتحمل كل شيء: جنباً إلى جنب مع الأسطورة السابقة، نجد هذه الفكرة القائلة بأن كل شيء يمكن مسامحته في الحب، حجة تقوم على الابتزاز الذي يحاول التلاعب بإرادة الشخص من خلال فرض معايير الخاصة. ينعكس ذلك كثيراً في عبارات مثل "إذا كنت تحبني حقاً، فستفعل ذلك"، "إذا لم تسامحني فذلك لأنك لا تحبني حقاً".

7. إذا كنت تحبني، يجب أن تتخلى عن الخصوصية: على أساس الاعتقاد بأنه لا ينبغي أن تكون هناك أسرار في العلاقة. تؤدي هذه الأسطورة إلى الاعتقاد بأنه يجب عليك معرفة كل شيء عن الشخص الآخر إذا كان يحبك حقاً، وبالتالي التخلي عن خصوصية كل شخص.

كيف يتجلى العنف الجنساني؟ كم عدد الأنواع الموجودة؟

لا تبدأ علاقة العنف بين الجنسين بصفعة، لأنه في هذه الحالة، ستهرب أي امرأة خائفة. عادة ما يبدأ بعنف نفسي أكثر دقة، والذي يمكن الخلط بينه وبين الاهتمام والرعاية، وبعد ذلك تظهر أشكال مختلفة من العنف في الشريك والتي عادة ما تنقسم إلى: العنف النفسي والعنف الجسدي والعنف الجنسي. من المهم أن نلاحظ أن جميع أشكال العنف نفسية، لأنها تنطوي على أضرار نفسية وشخصية.

العنف النفسي: أي سلوك جسدي أو لفظي، إيجابي أو سلبي، يحاول إثارة التخويف أو التقليل من القيمة أو الشعور بالذنب أو المعاناة لدى المرأة.

سوء المعاملة العاطفية: السخرية، التقليل، الإذلال، خفض القيمة، الإجبار على فعل الأشياء، المطالبة، التنكر أمام الأطفال، معاملتها كفتاة صغيرة، تجاهل وجودها، التحكم في مظهرها الجسدي، إلخ.

السيطرة والعزلة: السيطرة على ما تفعله المرأة، ومن تنظر إليه وتتحدث إليه، وما تقرأه، وأين تذهب، وما إلى ذلك؛ سؤال المرأة عن الأشخاص الذين كانت على اتصال معهم؛ اتهامها بالكفر؛ انتقاد بيئتها بأكملها باستمرار؛ حظر أو تقييد التواصل مع الأصدقاء والعائلة؛ استخدام الغيرة والاهتمام لتبرير هذه التصرفات.

الإساءة الاقتصادية: إدارة أموال الزوجين، والتحكم في وصول المرأة إلى المال والعمل على الحصول عليه والحد منه.

التخويف: غرس الخوف بالمظهر أو الأفعال أو الإيماءات؛ كسر الأشياء؛ تدمير و/أو إتلاف الأشياء و/أو الحيوانات الأليفة للمرأة التي يرتبط بها وعاطفتها؛ التهديد بالأسلحة

إنكار ولوم وتقليل: التأكيد على عدم وقوع الإساءة والتقليل من شدتها وتحميل المرأة مسؤولية ما يحدث. استخدام التهديدات: التهديد بإلحاق الأذى و/أو القتل، أو الانتحار، أو طردها أو التخلي عنها، إلخ.



العنف الجسدي: أي سلوك ينطوي على استخدام متعمد للقوة ضد جسد شخص آخر، على نحو ينطوي على مخاطر التعرض لإصابة جسدية أو ضرر أو ألم، بغض النظر عن حقيقة أن هذا السلوك لم يكن له تلك النتائج.

الصف، والدفع، والضرب، واللكم، والركل، والخنق، واستخدام سلاح أو شيء لغرض التسبب في إصابة، والحرمان من الرعاية الطبية، وما إلى ذلك، هي أمثلة على العنف الجسدي.

العنف الجنسي: أي علاقة جنسية قسرية سواء بالتهديد أو الترهيب أو الإكراه أو من خلال تنفيذها في حالة من فقدان الوعي أو عدم القدرة على الدفاع عن المرأة.

هناك عدة طرق للإكراه: المطالبة بالمحافظة على العلاقات حتى لو كانت المرأة لا تريد ذلك؛ سرعة الانفعال أو العدوانية أو العنف إذا لم توافق المرأة على ممارسة الجنس؛ إجبارها على الانخراط في ممارسات جنسية غير مرغوب فيها من قبل المرأة؛ طلبها جنسيًا في أوقات أو أماكن غير مناسبة (في وجود الأطفال، الرضاعة الطبيعية، بعد الضرب، بعد نوبة الغيرة، عندما تكون مريضة...); مقارنتها في المجال الجنسي بالنساء الأخريات لإذلالها؛ الاعتناء بالسعادة الشخصية دون مراعاة احتياجات الأنثى، التهور والعنف عند ممارسة الجنس.

كيف يتم تثبيت هذا العنف ضد المرأة؟ اعرف هرم العنف

على حد تعبير روميرو (2004)، فإن العملية التي يتم من خلالها تثبيت العنف في الشريك، ستكون على النحو التالي: «يمكن تمثيل تطور العنف في الشريك بهرم، والذي سيكون له الخطوات التالية: في القاعدة المواقف والسلوكيات من عدم المساواة وعدم التناسق وسوء المعاملة، وبشكل تصاعدي، في الخطوة الثانية السلوكيات المربكة التي قد تبدو محبة، في الخطوة الثالثة العنف النفسي* وأخيرًا، العنف الجسدي، وتزداد حلقات العنف في شدتها مع تقدم العلاقة ويصعد المرء الهرم».

هذا الهرم مثل جبل جليدي، الجزء المرئي منه هو العنف الجسدي والقتل، والجزء غير المرئي هو العنف النفسي واللامساواة التي تحافظ عليه.

فيض من العنف بين الجنسين



كيف يكون العنف الجنساني في الزواج؟

تشرح نظرية دورة العنف (والكر، 1979) الديناميكيات الدورية للعنف عند الزوجين، حيث تتبدل المراحل المختلفة التي تتكرر بمرور الوقت. هذه المراحل هي: مرحلة التوتر ومرحلة الانفجار ومرحلة شهر العسل أو مرحلة الندم.

مراحل التوتر هي الأوقات أو اللحظات التي تكون عبارة عن عنف نفسي تزداد حدته ويولد توترًا متزايدًا حتى الوصول إلى مراحل الانفجار. في هذه الحالات، يحدث تفريغ هذا التوتر المتراكم في شكل سلوك عنيف أكثر حدة (اعتداء جسدي، انفجار للعنف النفسي). بعد هذا تأتي مراحل الندم أو شهر العسل، حيث يخف التوتر ويظهر الرجل ندمًا على ما حدث، ويعد أنه لن يحدث مرة أخرى وأن يكون له سلوكيات أكثر إيجابية تجاه المرأة حتى تسامحه ولا تتركه. بمجرد أن تهدأ المرأة ويبدو أن كل شيء يسير على ما يرام، شيئًا فشيئًا، تعود السلوكيات السلبية والمسيئة والنفسية إلى الظهور، أي أن مراحل التوتر تعود. وتستمر هذه المراحل بالتسلسل.

تنتج هذه التغييرات الدورية في السلوك لدى النساء شعورًا بأن شريكهن له وجهان، هما الخير والشر. تولد هذه التغييرات اعتمادًا عاطفيًا على المرأة لأنها تنتظر باستمرار ظهور الخير مرة أخرى (توقعات التغيير).





3. وسائل التواصل الاجتماعي: مساحة للعنف



شهدنا في السنوات الأخيرة تطور الاتصالات الرقمية من خلال تطوير الأدوات والأجهزة التي تتيح لنا الاتصال بالناس على الفور. على الرغم من أن هذه الأدوات قد تم إنشاؤها بهدف تحسين حياتنا، إلا أن هناك من وجد فيها طرقًا جديدة للإزعاج أو الأذى أو ارتكاب الجرائم، وكذلك لممارسة العنف الجنساني. تسمى هذه الممارسة السيئة بالعنف السيبراني.

يشير العنف السيبراني الجنساني إلى الطرق المختلفة التي يُقصد بها، من خلال تكنولوجيا المعلومات والاتصالات، التسبب أو الإضرار بواحد أو أكثر من الأشخاص، بهدف تعزيز أو الحفاظ، من ناحية، على تفوق الرجال، ومن ناحية أخرى، التقليل من المرأة من خلال أشكال النظام الأبوي (García and Mindek, 2021).



يمكن أن يحدث هذا الشكل من المضايقات بطرق متعددة، من التعليقات العامة ضد الجنس الآخر (على سبيل المثال، انتقاد الفتيات على صفحات كرة القدم لوجود فتيات) أو الاعتداء على أشخاص محددين، بما يتعارض مع حريتهم و/أو خصوصيتهم (السيطرة على الشبكات الاجتماعية أو ما تفعله على الإنترنت في جميع الأوقات).

عادة ما يحدث هذا النوع من التنمر عبر الإنترنت لدى الأزواج الذين يسعون للسيطرة على الشخص الآخر في جميع الأوقات. ومع ذلك، يمكن أن يحدث أيضًا بين الغرباء لمجرد أنهم ينتمون إلى الجنس الآخر.

هناك طرق ووسائل مختلفة لممارسة هذا النوع من العنف. قد يكون بعضها كالتالي:

- حظر أو تقييد الاتصالات التي تتم على الهواتف المحمولة والشبكات الاجتماعية.
- التجسس على الهاتف المحمول.
- التحكم في الصور التي يمكنك نشرها ومشاركتها على الشبكات الاجتماعية.
- التحكم فيما تفعله على وسائل التواصل الاجتماعي.
- طلب تحديد مكان التواجد ومع من خلال الصور وبرنامج تحديد الموقع الجغرافي.
- إجبارها على إرسال صور حميمة (جنسية).
- التهديد باستخدام الصور الحميمة المقدمة.
- الإجبار على تقديم كلمات المرور الشخصية الخاصة.
- الدخول إلى حسابات الضحية بدون إذن منهم.
- انتزاع هوية الضحية، والتظاهر بنفس الشيء في أماكن مختلفة على الشبكة.
- منع الضحية من استخدام الشبكات الاجتماعية المختلفة أو أدوات الإنترنت.
- إرسال تهديدات أو إهانات أو محتوى غير سار للضحية.
- مضايقة الضحية ومطاربتها عبر جميع المواقع التي تتردد عليها بشكل متكرر.
- لاتصال أو إرسال الرسائل النصية باستمرار، على الرغم من المطالبة بالتوقف عن ذلك أو عدم انتظار تلقي أي رد.
- إظهار الغضب لعدم وجود استجابة فورية عبر الإنترنت دائمًا.

إذا كنت تعتقدين أنك في أي من هذه المواقف، فيجب أن تعلمي أنك ضحية لممارسات الإساءة والمضايقة على الإنترنت، وهو شكل آخر من أشكال العنف الجنساني.



تعرف على المزيد من أنواع العنف السبيرياني الجنساني

1. إرسال الرسائل النصية الجنسية بدون موافقة: هو تبادل الرسائل أو المواد عبر الإنترنت بمحتوى جنسي. إنه في حد ذاته ليس شكلاً من أشكال العنف، ولكنه يمكن أن يحمل مخاطر كبيرة، لأنه بمجرد إرسال الرسالة فهي تصبح خارجة عن سيطرتنا تمامًا. يعني هذا الافتقار إلى التحكم أنه يمكن مشاركة الرسالة مع أشخاص آخرين دون أن تكون على علم بذلك.

2. الابتزاز الجنسي: تتمثل في ابتزاز شخص ما بالتهديد بنشر محتوى سمعي بصري أو معلومات شخصية ذات طبيعة جنسية تتعلق به. يمكن أن يستمر هذا الابتزاز لساعات أو شهور أو سنوات ويمكن أن ينتج من قبل شخص معروف وغير معروف للضحية.



3. التسلط عبر الإنترنت أو التنمر عبر الإنترنت: يحدث عندما تعاني فتاة أو فتى أو مراهق من مضايقات أو تهديدات أو مضايقات أو إذلال أو خزي أو إساءة من قبل فتاة أخرى أو فتى أو مراهق آخر، عبر الإنترنت أو أي وسيلة اتصال مثل الهواتف المحمولة أو الأجهزة اللوحية. هذا امتداد للتنمر التقليدي الذي يحدث وجهاً لوجه، مع اختلاف أنه لا يوجد اتصال مباشر ويستمر لفترة أطول، حيث لا توجد سيطرة على المحتوى السمعي البصري المستخدم لتنفيذ التنمر عبر الإنترنت.

4. صفة سعيدة: يتألف من نشر تسجيل عبر الإنترنت لاعتداء يمكن أن يكون جسدياً أو لفظياً أو جنسياً تجاه شخص ما يمكن نشرها على صفحة ويب، أو شبكة اجتماعية، أو محادثة عبر الهاتف المحمول (واتساب، ماسنجر، إلخ).

5. الاستمالة أو الحذب السيبراني: يحدث عندما يتصل شخص بالغ بطفل أو مراهق عبر الإنترنت ويكتسب ثقته تدريجياً بغرض إشراكه في نشاط جنسي. يمكن أن يتراوح هذا من الحديث عن الجنس والحصول على مواد من نفس النوع، إلى إقامة لقاء جنسي. تندرج ضمن الاستمالة أيضاً جميع الأعمال المادية التي تهدف إلى تحقيق ذلك.

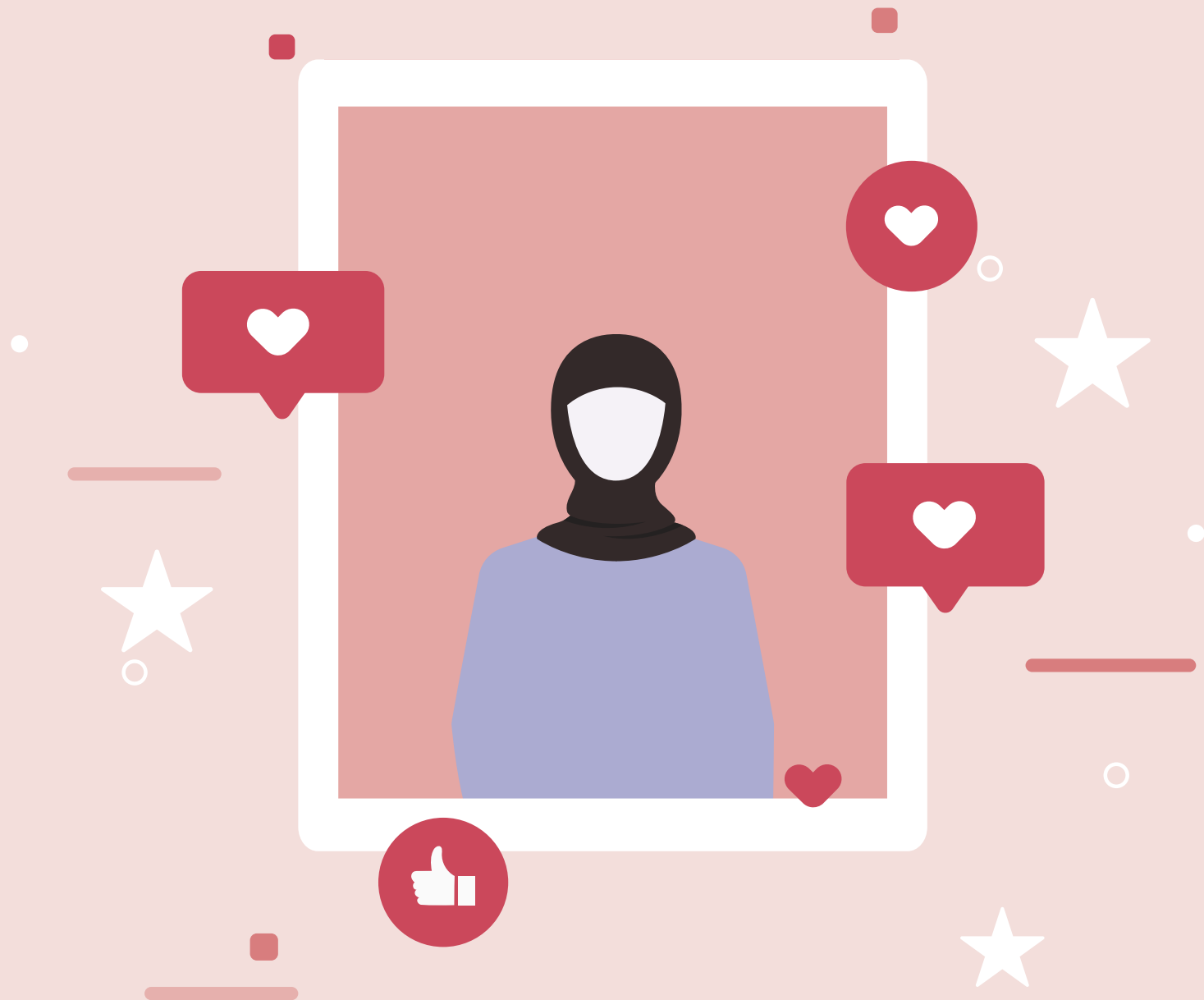
6. التعرض للإرادي للمواد الجنسية و/أو العنيفة: يتكون من الاستقبال غير الطوعي لمواد من مشاهد جنسية أو عنيفة. يمكن إرسال هذا المحتوى إلى الفتاة أو الفتى عن طريق شخص مجهول أو فرد من العائلة أو صديق أو صديقة، إما من خلال محادثة عبر الدردشة، أو من باستخدام جهازاً لإجبارهم على المشاهدة.

7. مشاركة القاصرين أو التعرض المفرط لهم على الإنترنت: إنها ممارسة الأمهات والآباء، وهي ممارسة شائعة بشكل متزايد، وتعني الكشف العلني والمستمر عن حياة بناتهم وأبنائهم على الإنترنت. على الرغم من أنه يبدو سلوكاً غير ضار فمن المهم أن تكون على دراية بالعواقب التي يمكن أن تحدث على حياة الفتيات والفتيان.



ماذا يمكنني أن أفعل لحماية نفسي على الشبكة؟

- لا تشارك كلمات المرور الخاصة بك مع أي شخص.
- لا تستخدم نفس كلمة المرور لتطبيقات مختلفة.
- استخدم طريقة لحجب الشاشة لحماية جهازك.
- تأكد من تسجيل الخروج من حسابك إذا كان عليك في أي وقت الاتصال، على سبيل المثال، بريدك الإلكتروني أو واتساب على جهاز آخر غير جهازك.
- احمِ حسابك بأمان شديد وكلمات مرور صعبة بحيث لا يمكن لأي شخص الوصول إليها دون إذنك.
- احذف و/أو احظر جميع المواقع الممكنة على الأشخاص الذين يضايقونك، سواء كان ذلك بالتجسس عليك، أو تهديدك، أو الاتصال بك كثيرًا، أو يرسلون إليك رسائل مزعجة في كل مرة، وما إلى ذلك.
- لا ترسل أبدًا صورًا تمت مشاركتها عبر الإنترنت. لن تكون أي صورة أو مقطع فيديو تحت سيطرتنا بعد أن يخرج من جهازنا.
- لا توافق أبدًا على رسائل الابتزاز والطلبات التي يتم إجراؤها لك عبر الشبكة.
- تحقق من التطبيقات الموجودة على هاتفك وتأكد من تثبيت كل منها طواعية.
- لا تقدم مواقعك على الإنترنت بشكل علني. على سبيل المثال، عند استخدام تطبيق لممارسة الرياضة.
- حافظ على كل الدلائل على أي مضايقة محتملة. إذا استمر الأمر، أبلغ السلطات عن المتحرش.





4. وماذا عن إبنتي، هل يمكن أن تكون ضحية للعنف الجنسي؟



المراهقة مرحلة تتضمن العديد من التغييرات لبناتنا وأبنائنا. إنها فترة انتقالية بين الطفولة وحياة البالغين تتميز بالتطور الجسدي والشخصي والتي يتم بعدها تحديد هويتهم وشخصيتهم. في مرحلة البحث عن الهوية هذه، ن الشائع أن يبحثوا عن استقلالهم ونلاحظهم أكثر انعزالاً عن الأسرة، وأنهم يختبرون علاقاتهم الأولى مع الرفيق الأول، وأن تكون لديهم تغييرات في طريقة تفكيرهم، في طريقة ارتباطهم بالأصدقاء أو في شخصيتهم.

كل هذا يمكن أن يؤثر على التعايش وعلاقة الآباء والأمهات مع بناتهم وأبنائهم المراهقين، وفي بعض الأحيان، يمكن أن يجعل من الصعب اكتشاف ما إذا كانت بناتنا يعانين من علاقة عنف جنسية، وكذلك معالجتها. لذلك، من المهم أن نضع في الاعتبار أنه إذا كانت ابنتنا تعاني من عنف جنسي، فتجنب الشعور بالذنب أو الخجل لعدم اكتشاف ذلك من قبل، لأن العنف الأكثر شيوعاً عادة ما يكون نفسيًا، وهو أمر يصعب اكتشافه.



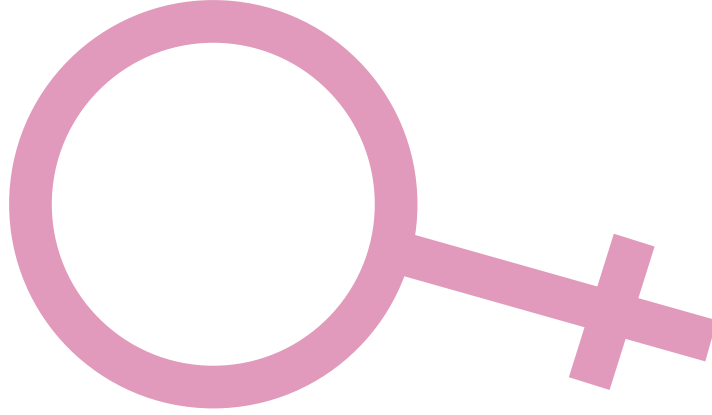
إذا كنت أعاني من العنف الجنساني، فهل أبنائي وبناتي ضحايا أيضًا؟

العنف الجنساني هو آفة اجتماعية تؤثر على المرأة. من المهم أن تضع في اعتبارك أنه بالإضافة إلى كونهن نساء، فإن العديد منهن أمهات. في هذه الحالات، لا يؤثر العنف على المرأة فحسب، بل يؤثر أيضًا على بناتها وأبنائها، مما يجعلهم ضحايا. ضحايا لأنهم يعيشون في بيئات نزاع وسيطرة وسوء معاملة، حيث لا يستطيع آباؤهم تلبية احتياجاتهم بشكل كافٍ أو تزويدهم بالرعاية والدعم الذي يحتاجون إليه لأنهم منغمسون في شأنهم الخاص. لكن بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يكونوا أيضًا ضحايا مباشرة عندما يتم توجيه العنف إليهم.



تشير الأبحاث مثل بحث هولدن (2003) إلى أن عدد طرق الايقاع بالضحايا القاصرين قد يصل إلى ١٠ طرق مختلفة:

- يتعرض قبل الولادة: الصدمة، التوتر، قلة الراحة و/أو الهدوء...
- التدخل لحماية الضحية (على سبيل المثال، الوقوف أمامنا لوقف هجوم).
- الإيذاء أثناء الاعتداء على الأم.
- المشاركة، مشاهدة الأم، التنصل منها، إلخ.
- شاهد على الهجمات.
- الاستماع إلى المجادلات أو المشاحنات.
- مراقبة العواقب الفورية للهجوم: إصابات، أشياء مكسورة، سيارات إسعاف، شرطة...
- المعاناة من العواقب: الانفصال، تغيير الإقامة، المؤسسات.
- الاستماع والحديث عما حدث.
- تجاهل الأحداث لأنها حدثت في غياب القصر.



إن التعرض لهذا العنف الجنساني له آثار مختلفة (روسر، 2018)، بما في ذلك:

- المشاكل الصحية: اضطرابات جسدية (صداع، معدة، ربو، إلخ)، تأخر النمو والوزن، اضطرابات النوم، اضطرابات الأكل والسلوكيات الانتكاسية.
- على الصعيد النفسي: متلازمة الإجهاد اللاحق للصدمة، عدم التنظيم العاطفي، الشعور بالارتباك، الغضب، الحزن، الخوف، الخجل، الذنب والإحباط. يمكن أن يسبب أيضًا تدني احترام الذات، والكرب، والقلق، وأعراض الاكتئاب.
- التشخيص المفرط للاضطرابات النفسية والاضطرابات الأيضية عند الأطفال.
- زيادة خطر التعرض للعنف أو المعاناة منه في المستقبل: بسبب تعلم استراتيجيات غير مناسبة في العلاقات مع الآخرين وفي حل النزاعات. تؤثر الصور النمطية الجنسانية بشكل كبير على هذا التعلم، حيث يتعلم الأولاد في كثير من الأحيان أن العنف هو الاستراتيجية الرئيسية لحل المشاكل لضمان موقع متميز وسلطة داخل الأسرة وتتعلم الفتيات سلوكيات الخضوع والطاعة.
- يزداد خطر مواجهة الصعوبات في البيئة المدرسية: انخفاض الأداء الأكاديمي، التغيب عن المدرسة، الافتقار إلى الحافز والانتباه والتركيز.



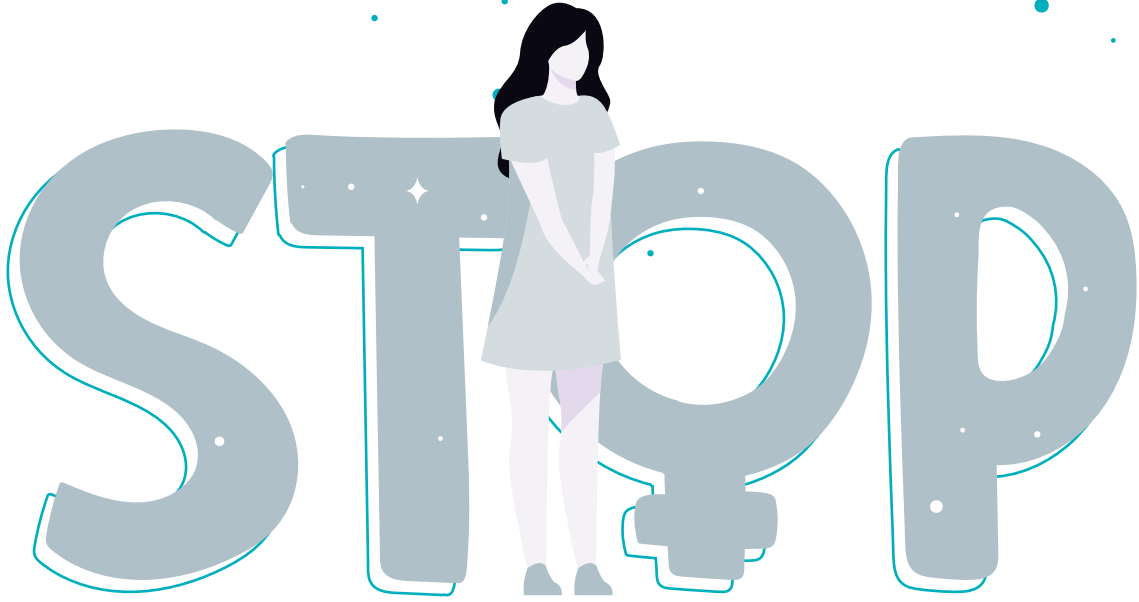
كيف يمكنني معرفة ما إذا كانت إِبنتي في علاقة قائمة على العنف الجنساني؟

في مرحلة المراهقة، تحدث العلاقات الأولى مع الجنس الآخر. في كثير من الأحيان، من الشائع حدوث تغييرات في سلوك ابنتك، ومع ذلك، عند حدوث واحد أو أكثر من المواقف التالية، من المهم أن تكون متيقظًا وتحقق في ما يحدث لابنتك، لأنها قد تكون ضحية للعنف الجنساني (هيرانز، 2013).

- قلبات مزاجية لم تكن لديها من قبل.
- هي دائمًا متوترة أو مضغوطة.
- تتلقى مكالمات هاتفية تغير مزاجها.
- تصمت في مواجهة الإهانات اللفظية والاعتداءات الجسدية في علاقتها العاطفية.
- يطلب شريكها الاهتمام المستمر والتفرد والتفاني بدوام كامل فيما يتعلق بعلاقتها الرومانسية.
- إنها تشعر بالحرَج وعدم الأمان وتظهر الاعتماد على الصبي الذي تواعده.
- الصبي الذي تواعده يشعر بالغيرة والسيطرة والتملك.
- الصبي الذي تواعده لديه سلوكيات وأفكار ذكورية: فهو متصلب وغير متسامح ويستبعد بشكل منهجي الشخص الآخر.
- لديها مشكلة في النوم أو تنام كثيرًا.



- تدني احترام الذات والثقة بالنفس.
- لديها آلام عضلية، صداع، آلام ظهر...
- ارتباك حول علاقتها وما هو مهم لها.
- تعبر عن الشعور بالوحدة و/أو تبدو مكتئبة.
- لا تخرج مع أصدقائها المعتادين وتعزل نفسها عن الأسرة.
- تُخفي السلوك المسيء لشريكها عن الأقارب والمعارف.
- علامات الإصابة الجسدية: علامات، كدمات، خدوش، ندوب... تحاول إخفاءها.
- صعوبة التركيز على الدراسة أو العمل. غياب عن الفصل الدراسي أو العمل.
- عانت من العنف في العلاقات السابقة.
- تعاطي الكحول أو المخدرات الأخرى التي لم تكن تتعاطاها من قبل.



إبنتي ضحية للعنف الجنساني، والآن، ماذا يمكنني أن أفعل؟

- لا ينصح بالإبلاغ في البداية، ما لم يكن هناك خطر كبير على سلامة المراهقة الجسدية أو حياتها.
- يجب أن يكون الآباء أو الأوصياء هم المورد الأول للمساعدة. ومع ذلك، في بعض الأحيان، من الضروري اللجوء أو طلب المساعدة من الأصدقاء المقربين للضحية، وكذلك المعلمين، الذين يمكنهم معرفة المزيد من التفاصيل حول وضعهم.
- بالإضافة إلى الآباء والأصدقاء والمعلمين، قد يكون من المفيد جدًا اللجوء إلى مورد متخصص حتى تتمكن الضحية من التحدث عن مشكلتها والحصول على المساعدة من خبير متخصص الهدف هو إنشاء شبكة دعم تساعد ابنتنا على إبعاد نفسها عن المعتدي.
- من المهم أن تضع في اعتبارك أن الخوف الناتج عن التهديدات والإهانات والضربات واستبعاد الأهلية يقلل من القدرة على اتخاذ القرار والاستقلالية. هذا يعني، قبل كل شيء، في البداية، أننا قد نلاحظ أن ابنتنا متوترة أو كما لو أنها لا تعرف ماذا تفعل.

STOP

- عند أدنى شك:
 - لا تنتظر رؤية آثار الضربات عليها لتأكيد شكوكك. تذكر أن العنف غالبًا ما يكون نفسيًا و «غير مرئي».
 - لا تعتقد أنك تبالغ.
 - من المحتمل أنه، حتى لو كنت تستشعرها الآن، فإن المشكلة كانت تحدث لفترة طويلة.
- عندما تخبرك ابنتك أنها ضحية:
 - أشكرها على ثقتها فيك بإخبارك.
 - استمع إلى ما تخبرك به، دون أن تسأل أو تحكم.
 - صدق كل ما تقوله لك. لا تظهر علامات الشك حول ما يحدث لها.
 - لا تضغط عليها أو تسأل عن تفاصيل أو مواقف محددة. إذا وثقت بك، فشيئًا فشيئًا ستحكي لك الحقائق.
 - احترم صمتها.
 - اعرض عليها مرافقتها إلى مركز دعم متخصص.
 - أوضح لها أن ما تمر به هو وضع محفوف بالمخاطر على حياتها وأنها موجودة لمساعدتها في كل ما تحتاجه.
 - تحلى بالصبر واحترم أوقاتها. إذا لم تكن مستعدة لإنهاء العلاقة، فلا تجبرها أو تضغط عليها.
- عندما تنتهي من الاستماع إلى قصتها:
 - اسألها عما إذا كان يمكنك مساعدتها في شيء ما وكيف. تجنب التصرف نيابة عنها دون أن تسأل أولاً.
 - تأكد من وجود شخص آخر يعرف أمر الإساءة. تذكر أهمية إنشاء شبكة دعم.



5. إلى أين يمكنني الذهاب؟



— هاتف الطوارئ: 112.

— الخدمة الهاتفية للحصول على المعلومات والمشورة القانونية والرعاية النفسية والاجتماعية الفورية من قبل موظفين متخصصين لجميع أشكال العنف ضد المرأة تقدمها وزارة المساواة، من خلال الوفد الحكومي لمناهضة العنف ضد المرأة:

• القنوات:

- الاهتمام عبر الهاتف: 016
- الاهتمام عبر الإنترنت: 016-online@igualdad.gob.es
- عن طريق الواتساب: 016 000 600

- مميزات الخدمة:
- مجانية وسرية
- خدمة المعلومات العامة (خدمة 24 ساعة من الاثنين إلى الأحد).
- خدمة الاستشارات القانونية (من الساعة 8 صباحًا حتى الساعة 10 مساءً، من الإثنين إلى الأحد).
- خدمة على مدار 24 ساعة وبـ 53 لغة عبر الهاتف.
- خدمة على مدار 24 ساعة بـ 16 لغة عن طريق البريد الإلكتروني والدردشة عبر الإنترنت.
- رعاية نفسية واجتماعية فورية لجميع الأشخاص الذين يحتاجون إلى دعم عاطفي ومرافقة من قبل موظفين متخصصين.

— هاتف مجتمع مدريد: 012. يمكنك الذهاب إذا كنت تعانين من أي نوع من أنواع العنف الجنساني، لكنك لم تقرري بعد الإبلاغ عنه. هي جلسات يحضرها علماء النفس وحيث يمكنك الحصول على معلومات عن الموارد المتاحة. خدمة الاهتمام متوفرة باللغات الإنجليزية والفرنسية والرومانية. لا تترك أي شيء.

— على الهاتف المجاني: 900 222 100 (بحضور الشرطة في (SAVG) خدمة العناية بضحايا العنف الجنساني: البداية). أشيري إلى أنك تريد التحدث مع هذه الخدمة، دون تقديم بيانات التعريف. لديهم أيضًا بريد إلكتروني savg24h@madrid.es.

— خدمة المعلومات والمشورة المجانية التي يوفرها **معهد موخير دي كاستيلا لا مانشا**:
• من خلال الرقم المجاني 900 100 114 الذي يوفر المعلومات والنصائح على مدار 24 ساعة في اليوم

- يمكن تقديم شكوى بسبب العنف الجنساني في:
- أقرب مركز شرطة (وطني، مستقل ومحلي).
 - مقر شرطة المدنية.
 - محكمة التحقيقات.
 - أمام المدعي العام.

— خط المساعدة عبر الإنترنت لـ **المراهقين ضحايا العنف الجنساني** في علاقاتهم وأسرهم. يعمل على مدار 24 ساعة و365 يومًا في السنة. المكالمات مجانية تمامًا. السرية المطلقة للمكالمة والبيانات التي تقدمها. يحضرها فريق من المهنيين الذين يمكنهم تقديم المشورة القانونية والاجتماعية والنفسية لك.

- البريد الإلكتروني: vgjovenes@madrid.org / infancia.adolescencia@madrid.org
- خط الهاتف: 116111
- خدمة الاهتمام الهاتفي: 012 امرأة



Fernández, R. (19 de junio de 2020). *Inmigrantes con residencia legal en España por género 2010-2020*. Statista. <https://es.statista.com/estadisticas/1126074/poblacion-extranjera-de-espana-por-genero/#statisticContainer>

Ferrer, V.A. (2010). El abordaje feminista del concepto de culpa y su significado desde la psicología social. *Actas del VI Congreso estatal Isonomía sobre igualdad entre mujeres y hombres*. “Miedos, culpas, violencias invisibles y su impacto en la vida de las mujeres: ¡A vueltas con el amor!”.

García, M y Mindek, D. (2021). Ciberviolencia de género en redes sociales. Sus tipos, trampas y mensajes ocultos. *Asociación Latinoamericana de Sociología* 12(22), 333-349.

Herranz, J (2013). *Violencia de género en población adolescente. Guía de orientación para la familia*. Alicante. Excma. Diputación de Alicante.

Holden, G.W. (2003). Children Exposed to Domestic Violence and Child Abuse: Terminology and Taxonomy. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 6(3), 151-160.

Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género (2004). Boletín Oficial del Estado, 313, de 29 de diciembre de 2004, 42166 a 42197.
<https://www.boe.es/buscar/pdf/2004/BOE-A-2004-21760-consolidado.pdf>

Resolución de la Asamblea General 48/104 (1993). Declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer.

ROMERO, I (2004). “Desvelar la violencia: una intervención para la prevención y el cambio” *Revista Papeles del Psicólogo*. 88, 19-25.

Rosser, A (2018). Menores expuestos a violencia de género. *Formación continuada a distancia*.

Walker, L (1979). *The Battered Woman Syndrome*. New York. Springer Publishing Company.

Yela, C. (2003). La otra cara del amor: mitos, paradojas y problemas. *Encuentros en Psicología Social*, 1(2), 263-267.



Mujeres Opañel

دليل منع العنف القائم على النوع الاجتماعي للمهاجرات وأسرهن

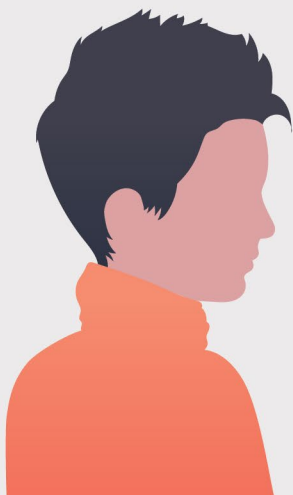
من تحرير: جمعية نساء أوبانيل

المقر الرئيسي: Plaza de Cantoria, 2 bajo - 28019 Madrid

الهاتف: 91 472 95 40 / 8378

amo@amo.org.es || www.amo.org.es

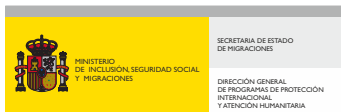
بدعم من المديرية العامة لبرامج الحماية الدولية والاهتمام الإنساني، وزير الدولة للهجرة التابع لوزارة الدمج والضمان الاجتماعي والهجرة وبتمويل مشترك من الصندوق الأوروبي للجوء والهجرة والاندماج.



مدعومة بـ:

محجوز من قبل:

من إصدار:



UNIÓN EUROPEA
FONDO DE ASILO,
MIGRACIÓN E
INTEGRACIÓN
Por una Europa plural

