מדריך

מה עליי לעשות אם חברה שלי חווה אלימות בזוגיות או במשפחה?

המידע רשום בלשון נקבה אך מיועד לשני המינים

# מהם הסימנים/נורות האזהרה אשר ניתן לזהות אצל חברה שחווה אלימות?

ריחוק חברתי.

התרחקות החברה משאר חבריה ללא שום סיבה מוצדקת הנראית לעין. אי הגעתה למפגשים חברתיים בעקביות. התחמקות החברה משיחות על מערכת היחסים בה היא נמצאת / משפחתה.

ירידה בערך העצמי.

אמירות יוצאות דופן של הקטנה עצמית, אי הערכה עצמית, של החברה כלפי עצמה שנוצרו מתוך האלימות המשפחתית/הזוגית בה היא נמצאת- "אני לא יכולה", "לא מגיע לי".

סימני פגיעה פיזיים.

חוזרים ונשנים באזורים שונים בגוף, מלווים בתירוצים שונים.

מאחר ויש חשש ראשוני לשלומה של החברה ואין וודאות מוחלטת מה במדויק היא חווה ועוברת, צריך קודם לנסות להבין מה ואיך היא מרגישה.

# כיצד לשאול בדרך נכונה ועדינה את חברתי, אם היא חווה אלימות?

תחילה לפנות בצורה אמפטית ורגישה לחברה, לומר לה שאת אוהבת אותה, לשאול בצורה ישירה לשלומה ולשאול אם יש משהו שעובר עליה.

תהיי עדינה וסבלנית בתקווה שהיא תשתף פעולה ותשתף במה שהיא חווה.

את יכולה להוסיף ולומר שאת דואגת לה ושמת לב שלאחרונה חל בה שינוי.

תציעי לה עזרה ותמיכה נפשית וחברתית.

תחזקי את הביטחון האישי שלה ותנסי להראות לה את הדרך הנכונה בכדי שתצא ממעגל האלימות שהיא נמצאת בו ולגרום לה להבין שישנה תקווה.

אף אחד לא צריך להישאר במקום שלא טוב לו.

# כיצד עליי לנהוג כחברה של מישהי שחוותה אלימות?

תפקידך הוא להיות אוזן קשבת, בלי לשפוט.

לתמוך, לחבק ולתת הרגשה שתוכל לסמוך עלייך.

יחד עם זאת לא להתעלם ולא לטמון את הראש בחול, יש להציע עזרה ולדווח במידת הצורך לגורמים הרלוונטים ולוודא שהחברה מקבלת עזרה.

# במידה ואני יודעת שחברה שלי חווה אלימות למי ניתן לפנות?

ניתן לפנות ולשתף גורמים שנמצאים במעגל הפנימי כמו משפחה.

וניתן גם לפנות לגורמים שקיימים במעגל החיצוני כגון: יועצת ביה"ס, עובדת סוציאלית, עמותות כמו ער"ן ול"א, לארגונים כמו נעמ"ת, ויצ"ו ולמשטרה.

לעיתים קרובות מה שמשאיר את הנפגע להישאר לצד הפוגע זה כוח ההרגל והפחד מלהישאר לבד. חלקם הגדול חווים מצוקה נפשית.

## איזה סיוע ניתן לסובלים ממצוקה נפשית בעקבות אלימות?

נפגעי אלימות במשפחה זכאים לסיוע נפשי ותמיכה, טיפול זוגי או קבוצתי וכן, לזכויות הבאות: קביעת נכות, קצבת נכות, סל שיקום, תעסוקה נתמכת, טיפול מרפאתי בבריאות הנפש, סיוע בשכר דירה, השלמת השכלה.