

(arabo)

### ضحية: ماذا تفعل؟

هل تعرضت الى اعتداء أو جريمة ضد سلامتك الشخصية؟

نصائح هامة حول كيفية التصرف:

### الحماية

• إعلام الشرطة؛

• التأكد من الحماية (إمكانية استبدال القفل، المصاحبة في التحركات المختلفة، المبيت في دار لحماية النساء، الخ) ؛

• طلب المساعدة من الأصدقاء أو المعارف؛

• الإبلاغ عن الوقائع: تقديم شكوى أو دعوى قضائية جنائية.

### الرعاية الطبية

• التشاور مع طبيب في أقرب وقت ممكن (الإسعاف الأولي في المستشفيات أو الطبيب الخاص) لتلقي الرعاية اللازمة

وللتصديق على العنف الذي تعاني منه: علما بأن الآثار البدنية تختفي في غضون أيام قليلة!

• إن الشهادة الطبية قد تشكل دليلا أساسيا في أي إجراءات قانونية.

### كيفية الحصول على مساعدة

• الاتصال بخدمات LAV التي يمكنك الحصول على عنوانها من الشرطة؛

• المهم ألا تبقى وحيدا في معاناتك بل تكون قادرا على التحدث مع شخص موثوق به، أو مؤهل مهنيا، والتخطيط للخطوات

اللاحقة للاعتداء (الإقامة، تدابير الأمن للنفس والأطفال، الجوانب المالية والقانونية، وتقييم إمكانية تقديم شكوى).

### الحصول على الأدلة

• التأكد من أن الشهادة الطبية تذكر بالتفصيل الإصابة البدنية والحالة النفسية؛

• الاحتفاظ بالملابس التي كنت ترتديها أثناء الاعتداء (الجسدي أو الجنسي) وعدم غسلها، والاحتفاظ بجميع الآثار التي تعرض

لها جسمك (وإذا أمكن عدم غسلها) ؛

• الاحتفاظ أيضا بالعلامات في المكان وعلى الأشياء في موقع الاعتداء؛

• الاحتفاظ برسائل (SMS)، والبريد الإلكتروني والتسجيلات، الخ.)

• تسجيل هوية أي شاهد محتمل.