

# كفى

إذا كنتم تستهجنون الوضع، فعليكم بالتصرف



تعرفوا على سبل مختلفة

لإيقاف العنف ضد النساء والفتيات

بشكل آمن على موقع

[www.gov.uk/enough](http://www.gov.uk/enough)

## ما المقصود بالعنف ضد النساء والفتيات؟

يمكن للعنف ضد النساء والفتيات أن يتخذ شكل الإساءة المعنوية أو اللفظية أو البدنية أو الجنسية أو المالية. ويمكنه أن يقع في أي مكان، عبر الإنترنت أو بشكل مباشر، في المنزل أو العمل أو في الشارع.

يمكن للمسيء أن يكون زوجًا أو شريكًا حاليًا أو سابقًا، أو من أفراد الأسرة، أو الأصدقاء، أو شخصية لها مكانة رائدة في المجتمع، أو أحد زملاء

العمل أو من الغرباء. إن معرفة معنى الإساءة يفيدنا جميعاً في تمييزها  
عندما تقع.

يمكن للإساءة أن تصيب الجميع لكننا نعلم أن هذه التصرفات تمس النساء  
والفتيات بالذات. وسواءً كان المسيء غريباً، أو أحد أحبائك أو أصدقائك؛  
فالعنف ضد النساء والفتيات صار متفشياً وله آثار مستديمة.

## ما علامات التحذير التي ينبغي علينا الانتباه إليها؟

إليك بعض الأمثلة على السلوك المسيء:

- التعليقات أو الحركات أو اللمسات غير اللائقة (ويكون لبعضها طبيعة جنسية).
- الاعتداء الجنسي (اللمس بطريقة جنسية دون رضا الضحية).
- الضغط على إنسانة لترسل صوراً عارية لنفسها.

- مشاركة صور عارية لنساء أخريات دون موافقتهن.
- السلوك المتسلط أو القسري (بما يشمل التحكم في المقدرات المالية لإنسانة، والرقابة على من تقابلهم، وفرض رقابة على ملابسهن).
- الإساءة المدفوعة بالشرف، مثل التصرفات التهديدية أو المتسلطة من جانب أفراد الأسرة أو المجتمع.

## كيف يمكنني التدخل بشكل آمن؟

إليك أربع طرق بسيطة لمساعدتكم على التدخل الآمن – يمكنكم الهاتف بكلمة كفى:

**قولوا شيئاً.** أظهروا امتعاضكم، أو أنهروا المسيء ليُكف.

**أبلغوا أحد الأشخاص.** يمكنكم إخبار أحد الأشخاص المسؤولين كسائق الحافلة أو القطار إذا كنتم على متن إحدى المواصلات العامة، أو قسم الموارد البشرية إذا كنتم في العمل.

**اعرضوا** المساعدة. يمكنكم الاطمئنان على وضع الضحية، أو تصوير الواقعة وعرض تقديم الفيلم المصوّر للإبلاغ عما حدث. ويمكنكم أيضًا أن تعرضوا المساعدة في تقديم البلاغ.

**إلهاء** المعتدي. يمكنك تشتيت الانتباه للمساعدة في إتاحة الفرصة للضحية للهروب وتمكين الآخرين من استقدام المساعدة.

للتعرف على مزيد من النصائح المفيدة، يمكنكم زيارة [visit.gov.uk/enough](http://visit.gov.uk/enough)

## كيف يمكنني الإبلاغ عن الإساءة؟

- إذا كنتِ أنتِ أو أي إنسانة أخرى في خطر، فاتصلي برقم 999.
- إذا لم تكن الحالة طارئة، فيمكنك إبلاغ الشرطة بالإساءة بالاتصال برقم 101.
- يمكنك أيضاً التوجه إلى قسم الشرطة المحلي بنفسك أو الإبلاغ عن الإساءة عبر البوابة الإلكترونية على موقع [police.uk](http://police.uk).



## هل أنت قلق بشأن تصرفاتك؟



ليس من السهل أبدًا الإقرار  
بأننا تخطينا حدودنا أو  
تجاوزنا إطار المسموح، لكن  
مصارحة نفسك هي الخطوة  
الأولى للتغيير.

# كفى

إذا كنتم تستهجنون الوضع، فعليكم بالتصرف



يمكن للجميع التصرف

للمساعدة في منع الإساءة.

لمزيد من المعلومات، زورا موقع

[www.gov.uk/enough](http://www.gov.uk/enough)