



Stadt Bern



VBG
Quartierarbeit
Bern

Das Eidgenössische Büro für die
Gleichstellung von Frau und Mann
unterstützt das Projekt mit Finanzhilfen.

www.bern.ch/türantür



Stadt Bern

هل تظن أن بعض جيرائك يتعرضون للعنف؟ احصل على مشورة
مجانية وسرية حول ما يمكنك القيام به.

المركز المختص في Fachstelle Häusliche Gewalt Stadt Bern

حالات العنف 031 321 63 02

تعرف على المزيد حول الموضوع وما يمكنك القيام به ضد العنف
المنزلي في الحي. شارك في ورشة عمل مجانية حول العنف
المنزلي مع الأصدقاء أو الجيران أو زملاء العمل من Bern West.
وتعرف على المزيد من خلال الموقع: www.bern.ch/türantür

الباب في الباب - نحن ننظر إليكم. مشروع مناهضة العنف
المنزلي في الحي. Tür an Tür

tuerantuer@bern.ch
+41 79 607 43 49

www.bern.ch/türantür



أظهر شجاعتك!
فأنت تستطيع أن تتصرف.

Tür an Tür
الباب . معاً ضد العنف
المنزلي في الحي.

هل يوجد عنف في الأسرة؟

يمكننا تقديم الدعم لك. مجاناً وبسرية.

Fachstelle Häusliche Gewalt

المركز المختص في حالات العنف المنزلي:
031 321 63 02 (مواعيد المكتب)

Beratungsstelle Opferhilfe Bern

(مكتب مدينة برن للاستشارات ومساعدة الضحايا
: 031 370 30 70 (مواعيد المكتب)

Appelle! – الخط الساخن لدور ضيافة النساء:
031 533 03 03(24/7)

Die Dargebotene Hand

منظمة اليد الممدودة: 143 (7/24)

في حالة الطوارئ:
الشرطة: 117

هل كنت عنيفاً وتريد تغيير طباعك؟

Fachstelle Gewalt Bern

مركز مساعدة لضحايا العنف في برن:
076 576 57 65

برنامج تعلم مناهضة العنف في علاقات الزواج والأسرة والشراكة:
079 308 84 05

هل تظن أن بعض جيرانك يتعرضون للعنف؟
أظهر شجاعتك! فأنت تستطيع أن تتصرف.

تعرف على المزيد حول العنف المنزلي عبر الإنترنت.

تواصل مع الشخص المعني. افعل ذلك على طريقتك. تناولا القهوة سوياً، أو تحدثوا معاً في غرفة الغسيل أو فكر في حجة لدعوته إلى مكان هادئ. تأكد من أنك تخاطب الشخص وحده.

أخبره بأنك قلق بشأنه، واستمع إليه دون إصدار أحكام، واسأله عن الدعم الذي قد يرغب فيه.

اطلب مساعدة محددة دون الضغط عليه. يمكنك معاً، على سبيل المثال، الاتصال بمركز المشورة أو الاتفاق على كيفية توفير المساعدة في المواقف الصعبة.

إذا كنت لا تعرف هذا الشخص جيداً بما يكفي للتحدث معه، أو إذا كنت لا ترغب في القيام بذلك: فأرسل له معلومات عن مراكز تقديم المشورة بطريقة أخرى. قم بتعليق أرقام الهواتف، على سبيل المثال، في مدخل المنزل أو وضعها في صندوق البريد. استخدم الأرقام الموجودة على ظهر هذه النشرة الإعلانية.

احصل على الدعم من المتخصصين. تقوم مراكز تقديم المشورة المختصة بالعنف المنزلي بإرشاد المقربين من النساء والرجال المتضررين أيضاً. يمكنك أيضاً وصف الموقف دون الكشف عن هويتك، حيث يلتزم الموظفون بالسرية.

تواصل مع الجيران الآخرين، فالاتحاد معهم يجعلك قوياً.

تحلى بالصبر. فالخروج من علاقة عنيفة يستغرق وقتاً.

تواصل مع الشخص الممارس للعنف إذا كنت تعرفه جيداً. إن رفض واقعة العنف لا يعني رفض مرتكبيها. فهناك مساعدة لمرتكبي العنف. قسم مناهضة العنف في برن: 076 576 57 65.

شارك في ورشة عمل حول العنف المنزلي، واعرف المزيد عنه وما يمكنك القيام به
www.bern.ch/türantür.

هل العنف حاد، هل تسمع صراخ أو أصوات عنف أخرى في الشقة المجاورة؟

اتصل بالشرطة إذا كنت لا تعرف الأشخاص أو إذا كنت لا ترغب في التواصل مع الأشخاص الذين يتشاجرون بشكل مباشر: 117.

يمكنك أيضاً أن تطلب من الجيران الآخرين أن يفعلوا الشيء نفسه.

إذا كنت تعرف الجيران جيداً، يمكنك دق جرس الباب. احصل على المساعدة من الجيران الآخرين مقدماً إذا كنت تريد ذلك. تحدثوا مع بعضكم البعض واذهبوا إليهم سوياً. ابق دائماً خارج المنزل ولا توجه أية اتهامات.

قل إنك سمعت شيئاً وأنت قلق. يمكنك أيضاً أن تفعل شيئاً غير متوقع، مثل طلب طحين أو رقم مدير المنزل.

إذا شعرت بعدم الأمان، فقل وداعاً وغادر.