



مركز شؤون المرأة - غزة
Women's Affairs Center - Gaza

دليل إرشادي للناجين والناجيات من العنف الهبني على النوع الاجتماعي

2019 - 2020



مفاهيم أساسية

مفهوم العنف:

هو: "استخدام القوة أو السلطة بشكل متعمد أو التهديد باستعمالهما ضد الذات أو ضد شخص آخر أو مجموعة من الأشخاص أو مجتمع؛ من شأنه أن يلحق إصابة أو موتاً أو أذى معنوياً أو عاهة في النمو أو عجزاً".

العنف ضد النساء:

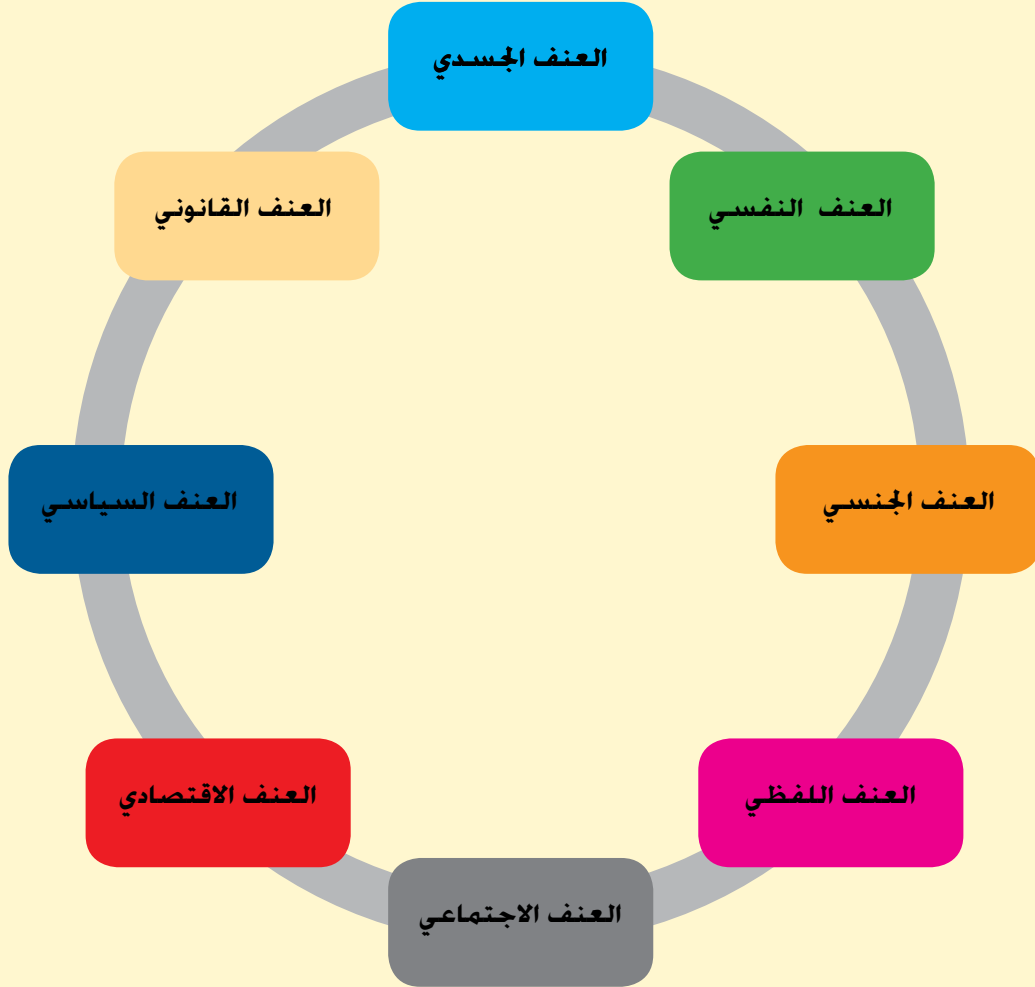
تعبير: "العنف ضد المرأة" يعني أي فعل عنيف تدفع إليه عصبية الجنس؛ ويترتب عليه؛ أو يرجح أن يترتب عليه. أذى أو معاناة للمرأة؛ سواء من الناحية الجسدية أو الجنسية أو النفسية؛ بما في ذلك التهديد بأفعال من هذا القبيل أو القسر أو الحرمان التعسفي من الحرية؛ سواء أحدث ذلك في الحياة العامة أو الخاصة. (الإعلان العالمي لمناهضة العنف ضد المرأة 1993).

العنف المبني على النوع الاجتماعي:

هو أي عمل مؤذ يرتكب ضد إرادة الشخص؛ سواء أكان امرأة أو رجلاً أو طفلاً أو طفلة. ويستند إلى اختلافات منسوبة اجتماعياً (النوع الاجتماعي) بين "الذكور والإناث".

أي فعل عنيف قائم على أساس الجنس ينجم عنه أو يُحتمل أن ينجم عنه أذى أو معاناة جسدية أو جنسية أو نفسية للمرأة أو الرجل أو الطفل أو الطفلة؛ بما في ذلك التهديد بممارسة مثل هذا الفعل أو الإكراه أو الحرمان التعسفي من الحقوق؛ سواء أوقع ذلك في الحياة العامة أو الخاصة..

أنواع العنف



الصورة والتوقعات والقيم المجتمعية المفروضة على شكل استنكارٍ لفظيٍّ أو على شكل فعلٍ عنيفٍ يمكن أن يصل إلى القتل؛ في أشدّ مراحلِه. من أشكاله الأكثر انتشاراً في مجتمعنا العربي/الفلسطيني: القيود المجتمعية ضدّ المطلقات والأرامل، والعنف ضدّ المرأة؛ بحجة الدفاع عن الشرف.

العنف الاقتصادي:

هو أسلوبٌ يستخدمه المعتدي للتحكّم بالضحية والسيطرة على حياتها بشكلٍ عامٍ وخاصٍ. ويسعى لفرض تبعية المعتف اقتصادياً ومادياً؛ حيث يقوم بحرمان الضحية من حقوقها المادية؛ مثل الحرمان من المصروف الشخصي أو مصروف البيت أو التفرّد بإدارة دخل الأسرة؛ دون مشاركة الزوجة/الزوج والسيطرة أيضاً على دخله/ها إذا كان/ت تعمل. أو الحرمان من الميراث أو إدارة الأملاك. ويتعدّى هذا العنف محيط الأسرة إلى مجال العمل؛ كعدم موازنة الرواتب؛ بحجم الجهد المبذول. وبما لا يتوافق مع الكفاءات المتوقّرة؛ يُشعرُ هذا الأسلوب الضحية بأنه/بها حاجة دائمة للمعتدي.

العنف السياسي:

هو استخدام القوة -أو التهديد باستخدامها- لإلحاق الأذى والضرر بالآخرين؛ لتحقيق أهدافٍ سياسيةٍ. وقد تُمارس القوى السياسية العنف لغاية إخضاع خصومها. ينحصر نطاقه في ميدان علاقة الإنسان بالدولة أو بالجماعات السياسية ذات النفوذ؛ مثل سلب حرية الإنسان في التعبير عن رأيه السياسي؛ ومن أمثلته: عدم السماح للمرأة أو الرجل بالمشاركة في صنع القرار؛ سواء أكان في البيت أو في مؤسسات الدولة. ومنعه/ا من حقّه/ا في التصويت وتقلد مناصب عليا في الدولة. كذلك؛ ما يقوم به الاحتلال من انتهاكاتٍ في حقّ أبناء شعبنا.

العنف القانوني:

هو ما يراه الحقوقيون من ثغراتٍ في النصّ القانوني وتطبيقه وآليات تنفيذه؛ تُشكّل تمييزاً مبنياً على النوع الاجتماعي. ويتمثّل في الأشكال التالية: القضايا المتعلقة بالميراث، القضايا المتعلقة بأثاث البيت، القضايا المتعلقة بالضرب، القضايا المتعلقة بالذهب؛ بالنسبة للنساء، والمستحقّات المالية، وقضايا حضانة الأطفال، قضايا التحرشّ والاعتصاب، والإجبار على الزواج، القضايا المتعلقة بالقتل، القضايا المتعلقة بالحقوق العمالية، القضايا المتعلقة بالحقوق الجنسية غير المشروعة، قضايا الضعف الجنسي، القضايا المتعلقة بالعنف اللفظي، وقضايا الوصاية والولاية.

أنواع العنف المبني على النوع الاجتماعي:

1. **الاغتصاب:** هو الولوج غير الرضائي (مهما كان طفيفاً) في المهبل أو فتحة الشرج أو الفم بواسطة قضيب أو غيره من أجزاء الجسم. ويشمل أيضاً اختراق المهبل أو فتحة الشرج بواسطة غرض من الأغراض.



2. **الاعتداء الجنسي:** هو أي شكل من الأشكال غير الرضائية للاتصال الجنسي؛ لا ينتج عنه أو ينطوي على الولوج. وتشمل الأمثلة: محاولة الاغتصاب؛ وكذلك التقبيل غير المرغوب فيه أو الملاطفة أو لمس الأعضاء التناسلية والإلتين، بتر/تشويه الأعضاء التناسلية؛ عمل من أعمال العنف يؤثر على الأعضاء التناسلية. لذا؛ يجب أن يصتف كاعتداء جنسي. ولا يشمل هذا النوع من الحوادث الاغتصاب. أي حيث يحدث الولوج.

3. **الاعتداء الجسدي:** هو العنف الجسدي الذي لا يتسم بطابع جنسي. تشمل الأمثلة: الضرب والصفع والخنق والجرح والدفع والحرق وإطلاق النار أو استخدام أي أسلحة أو الاعتداء بالأحماض أو أي عمل آخر ينتج عنه الألم أو المعاناة أو الإصابة؛ لا يتضمن هذا النوع من الحوادث بتر/تشويه الأعضاء التناسلية.



4. **الزواج القسري:** هو زواج شخص ضد إرادته.

5. **الحرمان من الموارد والفرص والخدمات:** هو الحرمان من حق الحصول على الموارد/ الأصول الاقتصادية أو فرص العيش أو التعليم أو الصحة... أو غيرها من الخدمات الاجتماعية. ومن أمثلة ذلك شخص حُرِم من الحصول على الميراث، أو أُجِر مكنسبٍ يُنتزع عنوةً من الشريك الحميم أو أحد أفراد الأسرة. أو امرأة تُمنع من استخدام وسائل منع الحمل. أو شخص يُمنع من الذهاب إلى المدرسة... إلخ. ينبغي عدم تسجيل تقارير الفقر العام.



6. **الإساءة النفسية/ العاطفية:** هي إلحاق الألم الذهني أو العاطفي أو الإصابة. تشمل الأمثلة: التهديد بالعنف الجسدي أو الجنسي والتخويف والإذلال والعزل القسري والمطاردة والتحرش والاهتمام غير المرغوب به والملاحظات والإيماءات. أو الكلمات المكتوبة ذات الطابع الجنسي وأو تهديد وتدمير الأشياء العزيزة... إلخ.

أسباب وآثار العنف المبني على النوع الاجتماعي:

يكمن السبب الرئيسي والجذري للعنف القائم على النوع الاجتماعي في النمطية المجتمعية، والتي تخلق تمييزاً بين الجنسين في الحقوق والامتيازات، والسيطرة على الموارد، ورجوح موازين القوى لصالح جهةٍ ضدَّ الأخرى. ويعزّز المجتمع هذا التوازن بمواقفه السلبية، وللأسف: المتحيزة أحياناً، ويؤدّي هذا التمييز -بطبيعة الحال- إلى وضع المرأة والرجل في أدوار ومواقع غالباً ثابتة: حيث تبقى الفئات الهشة (كالمرأة والطفل وخاصةً ذوي الاحتياجات الخاصة منهم) في موقع التبعية للرجل. ويساهم قبول تلك الأدوار والاستهانة بالقيمة الاجتماعية والاقتصادية للمرأة وبعملها في تعزيز الافتراض القائل بأنَّ الرجل له سلطة اتخاذ القرارات، والسيطرة على المرأة. ويسعى مرتكبو أعمال العنف القائم على النوع الاجتماعي إلى الحفاظ على امتيازاتهم ونفوذهم وسيطرتهم على الآخرين، ويساعد هذا الاستخفاف أو الجهل بحقوق الإنسان والمساواة: بحدوث العنف القائم على التمييز.

الآثار المترتبة على العنف القائم على النوع الاجتماعي:

العنف القائم على النوع الاجتماعي ظاهرة عالمية تطال أثارها لا الناجين/ات فقط؛ بل عائلاتهم والأطفال والمجتمع بأكمله، ويخلف أثراً مختلفاً، لكن: كلّها متداخلة عند الناجين/ات:

الآثار الجسدية:

- إصابات (كدمات - جراح - حروق)
- إعاقات وظيفية.
- إعاقه دائمه.
- مشاكل متعدده بالصحة الإيجابية مثل الأمراض المنقولة جنسياً للجنسين، والحمل غير المرغوب به ومضاعفات الحمل والإجهاض بالنسبة للنساء.
- الوفاة.

الآثار النفسية:

- اضطراب، تؤثر ما بعد الصدمة.
- اكتئاب، قلق، نوبات هلع، ذهان.
- رغبة في الموت، والتفكير في الانتحار.
- الإفراط في تناول الأدوية المسكنة والمهدئة.
- اضطرابات الأكل.
- مشاعر وعواطف متقلبة.
- فقدان الثقة بالنفس.
- اضطرابات النوم.

الآثار على العائلة:

- طلاق أو عائلات مشتتة.
- ضعف في التطور الاقتصادي للعائلة.

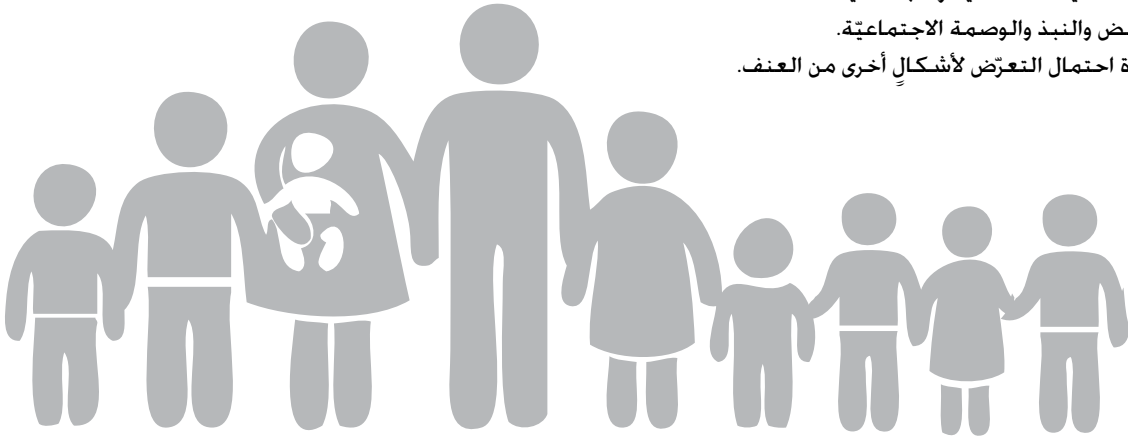




- ارتفاع خطر حصول عنفٍ عند الأطفال.
- ضعف قدرة الناجي/ة على الاهتمام بالأطفال.
- الآثار على الأطفال الناجين والناجيات:
 - اعتلال الصحة.
 - اضطرابات النوم.
 - التعرّض للعنف في مراحل الطفولة المبكرة يمكن أن يحدث تغييراً أو إعاقةً في تطوّر الدماغ.
 - ظهور عوارض خوفٍ أو ذعرٍ أو ضائقةٍ انفعاليّةٍ وقلقٍ أو انفعال.
 - ينسب الطفل لنفسه مشاكل تصيب الأسرة.
 - تزويج الطفلة من قبل العائلة؛ بناءً على الاعتقاد بأن ذلك يُنقذُ "شرف الأسرة" هذا بالنسبة للفتيات.
 - اعتماد العدائية لحلّ المشاكل.
 - تصرّف جانح.
 - انطواءً على المجتمع.

الآثار على المجتمع:

- عبءٌ اقتصاديٌّ على قطاعي الصحة والقضاء.
- ارتفاع معدّلات الجريمة والإدمان والدعارة.
- ترسخ عدم المساواة بين الجنسين وضعفاً في النمو الاقتصاديّ.
- عرقلة المشاركة في عملية التنمية. وتقليص المشاركة في التنمية الاقتصاديّة والاجتماعيّة.
- الرفض والنبذ والوصمة الاجتماعيّة.
- زيادة احتمال التعرّض لأشكالٍ أخرى من العنف.



في حال تعرضك للعنف اتبع/ي ما يلي :

1. لا تشعر/ي بالذنب: فالعنف قائمٌ في كلِّ مكانٍ، ويوجد حلٌّ للمشكلة.
2. كُن/ي جاهزةً بحقيبة الأوراق الرسميّة دائماً (جواز سفر - هوية - شهادات ميلاد - شهادات جامعيّة - عقد زواج).
3. إبحث/ي عن مكانٍ آمنٍ داخل وخارج المنزل.
4. جتّب/ي الغرف التي تحوي أدواتٍ حادةً أو أسلحةً؛ وحاول/ي وضعها في مكانٍ يصعب الوصول إليه.
5. عند تعرّضك/ي للعنف توجه/ي لأقرب مشفى لعمل تقريرٍ طبيٍّ وإثبات ذلك في مركز الشرطة التابع لمنطقتك.
6. القانون يحمي حقوقك من الضياع، والقضاء قادرٌ على إنصافك في حال خذلِكَ الجميع.
7. أشرك/ي أفراد العائلة ذوي/ات الخبرة كأطرافٍ في حلِّ المشكلة؛ حتى لا تزداد المشكلة تعقيداً.
8. تأكدي/ي أنّ خصوصيتك محفوظةٌ ومعلوماتك سرّيّةٌ للغاية.
9. اكتب/ي قائمة أرقامٍ في حال الاحتياج لها في الطوارئ؛ وتتضمّن أرقام: الأصدقاء - الشرطة - مؤسسات حقوقية - مؤسسات نسوية.
10. لا تعتمد/ي على الجوّال؛ لأنه من الممكن فقدانه بسهولةٍ أو يُحجز منك.
11. إبحث/ي عن داعمين/ات تثقون/ين بهم/ان يقدمون لك الدعم النفسي والاجتماعي.
12. في حال حدوث ضررٍ جنسيٍّ وجسديٍّ؛ توجه/ي للطبيب/ة مع الأخصائي/ة النفسي/ة لمتابعة الأمور.
13. كن/ي على ثقةٍ بأن لدى المؤسسات المعنيّة القدرة على المساهمة في تقديم التوعية والمساعدة الصحيّة والنفسيّة والاجتماعية والقانونية.
14. حافظ/ي على نفسك؛ فالانتحار أيضاً جريمةٌ يُعاقب عليها القانون.





ما هو التحرش الجنسي:

• هو: أي فعل أو كلام بطابع جنسي غير مرحب به. وينتهك جسم أو خصوصية أو مشاعر شخص ويشعره بعدم الأمان أو الاحترام أو الارتياح (تعريف منظمة حقوق الإنسان).

أنواع التحرش الجنسي:

- **التحرش اللفظي:** هو التلقظ بعبارات خارجية عن الأدب وبكلمات إباحية وألفاظ غير لائقة. وقد تكون مصحوبة بحركات ذات دلالات جنسية.
- **التحرش الجسدي:** وذلك بالتلامس الجسدي مع المرأة أو أي شخص. وقد يصل الأمر إلى الاعتداء باغتصاب الضحية / التحرش بإرسال الرسائل الإباحية على الهواتف أو عبر مواقع التواصل الاجتماعي وإرسال الصور الفاضحة ومقاطع الفيديو الجنسية.

انتبه/ي! أن يحدث التحرش في الأماكن العامة مثل وسائل المواصلات، المحلات التجارية، وسائل المواصلات، الشوارع والأماكن العامة، المنزل، المدرسة، الجامعة، في منازل الأصدقاء والأصدقاء، عبر الجوال ومواقع التواصل الاجتماعي.

الآثار الناجمة عن العنف الجنسي بمختلف أنواعه:

- الاضطرابات النفسيتة قد تتحوّل بعضها إلى أمراض نفسية.
- فقد القدرة على الانخراط في أنشطة المجتمع بصورة طبيعية.
- التعاسة في الحياة الزوجيتة.
- الخشية من الزواج: خوفاً من افتضاح أمرها؛ بالنسبة للفتاة.
- عدم الشعور بالرضا عن النفس والإحساس الدائم بالذنب.
- عدم القدرة على التعامل مع الضغوط النفسيتة والاجتماعيتة.
- الحمل غير المرغوب فيه ومخاطره بالنسبة للفتيات والنساء.
- القتل: في بعض الحالات.

النبذ: فبعض المراهقات والمراهقين يتركون منزل الأسرة عند تعرضهم/ن للعنف الجنسي؛ فيتحولون إلى منبوذين/ات في المجتمع.

كيف تحمي نفسك من التحرش الجنسي:

1. عليك/ي أن تدرك/ي أنك في كل الأحوال لست المسئولة عن تعرّضك لهذه المواقف.
2. لا تليق باللوم على نفسك. واعلم/ي أنك لست مذنب/ة.
3. تعرّف/ي على أشكال التحرش: لتستطيع/ي حماية نفسك منها؛ خاصة أنّ المعظم من الممكن أن يتعرضوا؛ دون أن يعلموا المغزى من وراء هذه السلوكيات. سواء أصدرت من أشخاص مجهولين بالنسبة لهم/ن أو من المعارف من الجيران أو زملاء العمل أو حتى من الأقارب.
4. لا يحقّ لأيّ شخص التحرش بك؛ فأنت/ي على حقّ؛ لأنّ التحرش الجنسي جريمة يعاقب عليها القانون؛ فلا تترك/ي المتحرش حراً. و عليك إبلاغ الشرطة.
5. أفصح/ي عما يحدث لك من تحرش؛ سواءً لأهلك. أصدقائك. الشرطة أو آتة مؤسسية حقوقيتة.
6. إذا حدث التحرش بك في مكان عملك؛ فلتجد/ي منفذاً قانونياً للشكوى. ولا تتردد/ي.
7. هناك العديد من المؤسسات التي تعمل على الدفاع عنك وعن حقوقك؛ فلا تتردد/ي وتوجّه/ي إليها لمساعدتك.





الحقوق الإيجابية:

1. تمثّل الحقوق الإيجابية في إطار منظومة حقوق الإنسان الدولية المعترف بها فعلاً في القوانين الوطنية والوفاق الدوليّة.
2. الحقّ في الحياة والحرية والأمان.
3. الحقّ في الصحة والصحة الإيجابية. وفي تنظيم الأسرة.
4. الحقّ في تحديد عدد الأطفال وفترة التباعد فيما بينهم.
5. الحقّ في قيام الزواج على الرضا لطرفيه. وأن يكون الزوجان شريكين على قدر مساواة الحقّ في الخصوصية.
6. الحقّ في عدم التعرّض للتمييز القائم على أسباب معيّنة.
7. الحقّ في عدم التعرّض للممارسات الضارة بالنساء والفتيات.
8. الحقّ في عدم الخضوع للتعذيب أو غيره من العقوبة القاسية أو اللاإنسانية المهينة.
9. الحقّ في عدم التعرّض للعنف الجنسيّ.
10. الحقّ في التمتع بالتقدم العلميّ والرضا الحرّ بإجراء التجارب العلمية.

الصحة الإيجابية:

هي حالة رفاهٍ كاملٍ بدنيّاً وعقليّاً واجتماعيّاً في جميع الأمور المتعلقة بالجهاز التناسليّ ووظائفه وعملياته. وليست مجرد السلامة من المرض أو الإعاقة (وفق تعريف المؤتمر الدوليّ للسكان والتنمية 1994).

خدمات الصحة الإيجابية:

- تشتمل منظومة الصحة الجنسية والإيجابية المتكاملة على ما يلي/
- توفير وسائل تنظيم الأسرة والفترات المتباعدة بين الولادات.
- تقديم الرعاية الصحيّة للحوامل خلال فترة الحمل: مع تأمين الإشراف الطبيّ لهنّ أثناء الولادة. وبعدها.

- التعامل مع المضاعفات التي قد تحدث أثناء الولادة للأم أو للوليد. وأيضاً في الحالات الطارئة.
- تجنب الإجهاض ومعالجة المضاعفات الناجمة عن الإجهاض غير المأمون.
- توفير سبل الوقاية والعلاج من أمراض الجهاز التناسلي والأمراض المنقولة عن طريق الاتصال الجنسي؛ بما في ذلك فيروس نقص المناعة المكتسبة/الإيدز.
- التشخيص والعلاج المبكر لسرطان الثدي وعنق الرحم.
- تعزيز دعم ونشر ثقافة الاقتصار على الرضاعة الطبيعية.
- توفير سبل الوقاية والعلاج لحالات ضعف الخصوبة والعقم.
- تجنب الممارسات الضارة للإناث والذكور مثل النزويج المبكر والتعرض للعنف.
- توفير خدمات الصحة الإيجابية والصحة الجنسية للمراهقين.
- المشورة قبل الزواج وقضايا زواج الأقارب والزواج المبكر.
- توفير سبل الوقاية والعلاج لحالات العنف القائم على النوع الاجتماعي.

الفئات المستهدفة بالصحة الإيجابية:

1. الرجل والمرأة في سنّ الإيجاب لرفع المستوى الصحيّ لهما والوقاية من الأمراض التي تتعلق بالجهاز التناسلي؛ وكشفها المبكر ما أمكن؛ وتديرها.
2. المراهقون والشباب لتجنبهم السلوكيات الضارة التي قد تؤدي لأخطار تهدد صحتهم الحالية والمستقبلية. ورفع الوعي لديهم؛ ليجهزوا أنفسهم للمستقبل ويتحملوا مسؤولياتهم تجاه صحتهم والأسر التي سيشكّلونها.
3. النساء ما بعد سنّ الإيجاب؛ للوقاية من الأمراض التي تتعلق بالجهاز التناسلي وتديرها.
4. الطفل ما بعد الولادة؛ للحفاظ على صحته وبقائه وحمايته ونائه.





الضغط النفسي وآليات التكيف:

ما هو الضغط النفسي:

الضغط النفسي هو محاولة الجسم الدفاع عن نفسه بصورة طبيعية لمواجهة مواقف ضاغطة؛ وتظهر مجموعة أعراض تتزامن مع التعرض للموقف الضاغط. وهو مفهوم يُشير إلى درجة استجابة الفرد للأحداث أو المتغيرات البيئية في حياته اليومية. وتلك التأثيرات تختلف من شخصٍ لآخر.

أنواع الضغوط النفسية:

ضغوط مهنية:

تحصل داخل العمل. قد يكون ذلك للعائد المادي الذي لا يساوي الجهود المبذول. أو لعدد الساعات الطويلة. أو العمل في غير مجال التخصص. كذلك المعاملة القاسية من الرئيس. أو عدم تقديره لجهود العامل. عدم تعاون الزملاء.

ضغوط زوجية:

عدم التكيف الزوجي: لاختلاف العمر أو الوضع الاجتماعي أو الثقافي أو اختلاف الشخصية خلافات مستمرة أو إهمال الزوج لواجباته الزوجية أو العكس.

ضغوط عائلية:

لكل أسرة نظامها والتزاماتها؛ ما لا يتناسب مع وضع الشخص الحالي. وتدخّل العائلة الممتدة في الحياة واتخاذ القرارات؛ قد يسبّب ضغوطاً على الأفراد.

ضغوط صحية:

المعاناة من مرضٍ عضويّ أو نفسيّ أو من الأعراض الجانبية أو تكاليف العلاج المادية الباهظة.



ضغوطٌ داخلية:

الصراعات الداخليّة بين رغبات ونزعات النفس ووقوف المُثَل العُليا في طريق حَقيقها. وطموح ودفاعيّة كبيرة للتميّز أو التفوّق على الآخرين.

أعراض الضغط النفسي:

الأعراض النفسية:

منها: القلق والتوتّر ونوبات الغضب. واضطراب النوم. والأحلام المزعجة. ونوبات البكاء. والشكوك. والوساوس. ومثاعر الاكتئاب والحزن. والهموم الزائدة. مع الإعياء البدنيّ والذهنيّ.

أعراضٌ معرفية:

منها: ضعف التركيز. والشُرود. والنسيان. والتردد في اتخاذ القرار أو اتخاذ قراراتٍ غير مدروسةٍ. وفقدان الثقة بالنفس وتدني احترام الذات.

اضطرابات سلوكية:

منها: الشراهة في التدخين. والإكثار من تعاطي القهوة والشاي. إساءة استعمال العقاقير المهدئة والمنومة والمسكرات. التهور الشديد. ونوبات من عدم السيطرة: تؤدّي لسلوكٍ عدوانيٍّ أو عنيفٍ. واضطرابات الطعام.

أعراضٌ عضوية:

الشعور بالغثيان. والصداع المستمرّ. وارتفاع ضغط الدم. وكثرة التعرّق. والارتجاف. والشدّ العضليّ. وآلام في الصدر والبطن والعنق والظهر. والإمساك أو الإسهال. سرعة ضربات القلب.

الآثار طويلة الأمد للضغط النفسي:

أمراض القلب/ الاكتئاب/ السرطانات/ السمّنة/ السكر/ اضطرابات الأكل/ العصبيّة / الإدمان على المُحدرات أو التدخين/ قرحة المعدة / التهاب القولون العصبي/ فقدان الذاكرة/ والضعف الجنسيّ لدى الرجال واضطرابات الدورة الشهرية لدى النساء/ والتهابات المفاصل/ والفتور العام/ الشيخوخة المبكّرة.





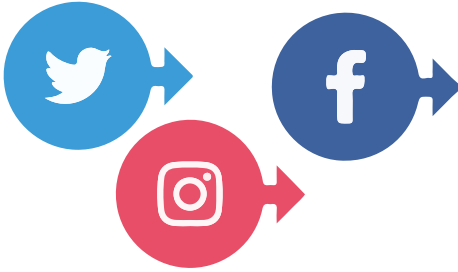
تقنيات التخلص من الضغط النفسي:

- تعلّم/ي أسلوب حلّ المشكلات وتّظم/ي وقت الأنشطة.
- وازن/ي بين العمل، والرياضة، والراحة، والانضباط والدراسة وكل الأنشطة المطلوبة.
- وازن/ي بين الاعتماد على الذات والآخرين، والعزلة، والتآلف مع الآخرين.
- خصّص/ي وقتاً أسبوعياً للنشاطات الشخصية، وحدّد/ي أولوياتك اليومية.
- لا تخجل/ي من قول (لا) إذا لم تستطعي أن جدّ/ي الوقت لما يُطلب منك، ببساطة: قل/ي (لا أستطيع).
- التعبير عن المشاعر بطرق مختلفة.
- حاول/ي أن تكتب/ي رسالةً، وحتى إذا لم يتمّ إرسالها للتعبير عن مشاعرك.
- حاول/ي تفرغ مشاعر الغضب والخوف عندك على الورق: بأن تكتب/ي انفعالاتك، وبعدها: ألقِ/ي بالورق المكتوب، وانسَ/ي ما كتبت/يه.
- ممارسة الاسترخاء: حيث أنه يُنشّط عمليات الشفاء الذاتي للجسم.
- أوجد/ي التسامح داخلك، وأعطِ/ي أعضداً للذين يضعونك في حالة توتّر عصبيّ.
- لا تحكم/ي على الآخرين: فإنّك لن تستطيع تغيير طبائع وسلوك الآخرين.
- كن/ي عطوفاً على نفسك، ولا تلمها كثيراً: حتى لا تعيش/ي في توتّر عصبيّ دائم.
- الأكل الجيّد والصحيح: فعليك/ي الإكثار من تناول الخضروات والفواكه الطازجة والبروتينات: فهي مصادر جيّدة للطاقة التي تحتاج إليها وقت التعرّض للضغوط النفسية.
- عند شعورك بالتوتّر بعد العجز عن حلّ مشكلةٍ ما: يمكنك طلب العون من الأصدقاء والأقارب، ويمكنك التوجّه إلى أخصائيّة نفسية.



الاستخدام الآمن للمواقع الاجتماعية:

تقوم فكرة شبكات التواصل الاجتماعي على بناء وتفعيل المجتمعات على الإنترنت؛ حيث يتشارك الناس اهتماماتهم وأنشطتهم من خلال مواقع التواصل الاجتماعي.



فما هي فوائد مواقع التواصل الاجتماعي؟

- أنها سهّلت التواصل والاتصال بين الناس. والمشاركة بين الأفراد والمجتمعات.
- أتاحت تبادل المعلومات ونشرها. وطرح الأفكار والآراء.
- تمثل مواقع التواصل الاجتماعي وسيلة إعلامية حديثة.
- أتاحت تبادل الأفكار والثقافات والتعرّف على العديد من الثقافات الجديدة.

كيف تحافظي على أمان وخصوصية حساباتك الإلكترونية؟

- تجنبّي إعطاء معلوماتك التي لا تريدي الآخرين الاطلاع عليها؛ لأن أيّ شيءٍ بوضع على شبكة الإنترنت يمكن الوصول إليه بسهولة.
- إذا قرّرتي أن تستخدمّي الفيسبوك لأغراضٍ تجاريةٍ أو للعب: قمّي بإنشاء حسابٍ منفصل.
- كنّي حذراً/ة عند الإضافة إلى قائمة الأصدقاء.
- اضبطي إعدادات الخصوصية وتأكدي أن الإعدادات الافتراضية لا تسمح بتبادل كميةٍ أكبر من اللازم من المعلومات.
- لا تستخدمّي نفس كلمة المرور/كلمة السر الخاصة بك على مواقع التواصل الاجتماعي لحساباتٍ أخرى؛ كالبريد الإلكتروني أو حسابات البنوك.

- إذا شعرت/ي بعدم الارتياح أثناء تصفحك على الإنترنت، أو أرسل إليك أي محتوى جنسيّ تعلم/ي كيفية الإخبار عن إيذاء عبر الصفحة، وإخفاء هذا المنشور وحظر أية مداخلات.
- ملحوظة للآباء والأمهات: تأكدوا من صفحات أبنائكم/ بناتكم المراهقين/ات وشاركوهم/هن التصفح الآمن.
- جتّب/ي ترك حسابك مفتوحاً؛ حيث من الممكن أن يستخدمه شخصٌ آخر، ولا تعط/ي كلمة المرور لأحد.

أين تبحث/ي عن الدعم الاجتماعي؟

- إعلم/ي أن التواصل الاجتماعي يساعداً في التخلص من الضغوط السلبية.
- تواصل الأطفال والمراهقين مع أقرانهم في نفس العمر ضروريّ لتبادل الضغوطات.
- تواصل/ي مع أفراد أسرتك وأصدقائك وجيرانك والناس الذين تعرّضوا لنفس الحدث؛ فيفيدك في تغيير وجهة نظرك تجاه الضغوطات التي تُعاني منها.

كل هؤلاء هم أمثلة جيدة؛ ويمكنك بالتأكيد أن تضيف/ي لهم مزيداً.

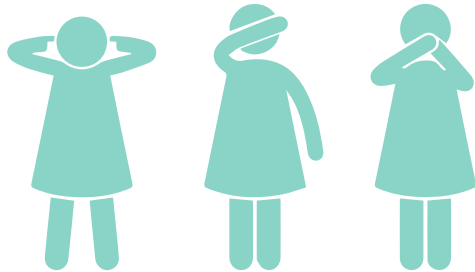
شريك الحياة أفراد الأسرة المقربين منك والأصدقاء الحميمين:

رجل الدين، الكادر الطبي، المرشد النفسي ومجموعات الدعم زملاء العمل أو الدراسة.

نصائح لضمان الحصول على الدعم المناسب:

- قرّري بأن تتحدث/ي عما بداخلك.
- إبداي بالحديث عن أشياء عملية واطلب/ي ما تريد/ين بوضوح.
- إسأل/ي محدثك إذا كان الوقت مناسباً للحديث.
- إعرف/ي مسبقاً عن ماذا تريد/ي التحدث.
- أخبر/ي محدثك عن نفسك وعن ماذا تعاني/ين.
- إحرص/ي على اختيار المكان والوقت المناسب.
- حدّث/ي عما يؤلّك ويؤثر مخاوفك؛ من أجل إيجاد طرقٍ للتخلّص من هذه المخاوف.
- أخبر/ي الآخرين بوضوح عما حتاج/ين منهم، ويساعدك في الموقف الحالي. ولا تدعهم يضطرون إلى التخمين.

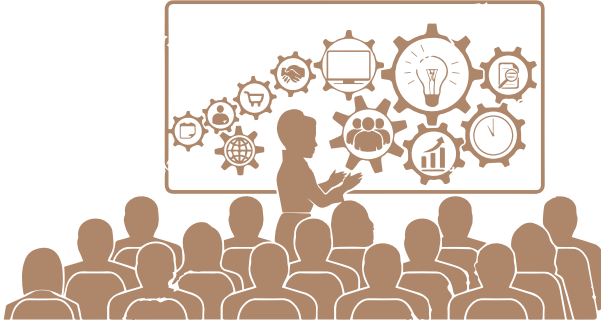
أسباب تمنع الناجين/ات من العنف التوجه لتلقي خدمات الدعم الاجتماعي والنفسي والقانوني:



- أن يكونوا مُحترين؛ فلا يعرفون ماذا يريدون.
- الخشيّة من أن يعرف غيرهم ما تعرّضوا له.
- الرغبة في جتّب الحدث، وتذكّر ما حدث لهم.
- الشعور بالارتباك أو الحجل.
- التخوّف من أحكام الآخرين عليهم وسخريتهم.
- العادات والتقاليد المُحففة.
- قلّة الوعي للمعرفة بالحقوق.

نصائح يمكن أن تفيدك إذا قررت أن تقدم الدعم للآخرين:

- عبّري عن اهتماماتك وانتباهك.
- أظهري اهتمامك بمشاعرك ومشاعر الآخرين.
- حدّثي عن الطرق المناسبة للتكيّف مع الحياة الجديدة.
- خصّصي وقتاً هادئاً ومكاناً مناسباً لا يقاطعك فيهما أحد.
- إعلمي بأن هذا النوع من المعاناة يحتاج وقتاً ليخفّف المعاناة.
- تحرّري من التوقعات والأحكام المسبقة.
- ساعدي الأشخاص على قدر تفكيرهم. وابحثي عن طرق مبتكرة للتكيّف مع آثار الصدمة.
- إعرضي عليه/ا مساعدة في حال كنت تستطيعين مساعدته: فعلاً.



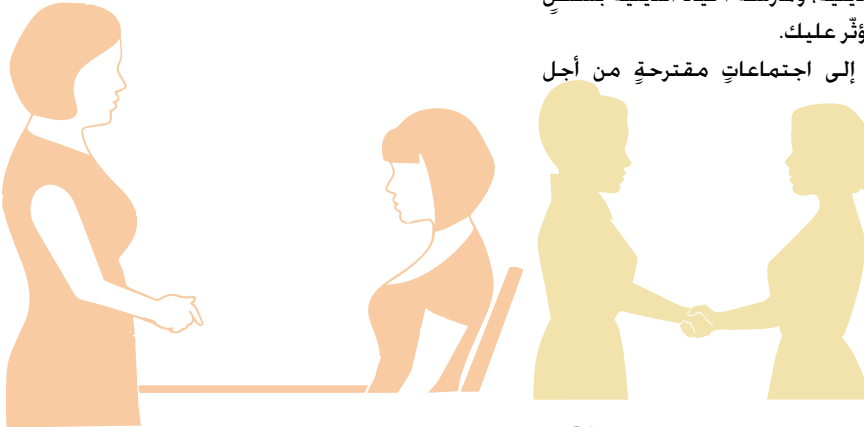
حين نحتاج/ين للدعم الاجتماعي جتّبي ما يلي:

- لا تلتزمي الصمت: كي لا تزعج/ين الآخرين.
- لا تتوقّعي سلفاً أنّ الآخرين لا وقت عندهم/ن لك.
- لا تلتزمي الصمت لمجرد خوفك من أن تبدو/ين ضعيف/ة.
- لا تنتظري ضاغظاً على نفسك حتى يأتي ليستمعوا لك؛ ويسألوك عن أحوالك.



هل تريد/ين أن تعرفي طرقاً سريعة للتواصل الداعم.

- حدّثي بشكلٍ صريح مع أسرتك وأقربائك من هم داعمون لك.
- حسّني نوعية علاقتك مع الموجودين حولك؛ ولو كانوا مجرد معارف جديدة.
- أعدّي الحياة لفرائضك الدينية، وممارسة الحياة الدينيّة بشكلٍ طبيعيّ؛ ولا تدعي شيئاً يؤثّر عليك.
- لا تترددي في الانضمام إلى اجتماعاتٍ مقترحةٍ من أجل المشاركة في لقاءاتٍ فيهم أناسٌ وضعّهم يشبه وضعك.



مسارات الإحالة لحالات العنف المبني على النوع الاجتماعي في غزة

1. إدارة الحالات (خدمات متعددة القطاعات)

الهاتف	البريد الإلكتروني	نقطة الاتصال	معايير استقبال الحالات	التفاصيل	الموقع	الاسم
08-2877312 08-2877311	info@wac.org.ps	انفراح زقوت مدراء الحالة : هنادي عكيلة و سلمى السويكري	النساء و الفتيات فوق سن الخامسة عشر	خدمات متعددة القطاعات: الخدمات الاجتماعية، الخدمات القانونية، الخدمات النفسية، الخدمات الإعلامية ، خدمات التمكين الاقتصادي.	غزة	مركز شؤون المرأة
0599885015 0594104661 08-2565888	firyal_whc@hotmail.com whc@hotmail.com	مديرة المركز : فريال ثابت مديرة الحالة: سهير جربوع	النساء و الفتيات فوق سن الخامسة عشر	خدمات متعددة القطاعات بما في ذلك خدمات الدعم النفسي والاجتماعي. الاستشارات والتمثيل القانوني المجاني وخدمات الصحة الإيجابية وأنشطة ترفيهية.	الوسطى، البريج والجنوب	جمعية الثقافة والفكر الحر مركز صحة المرأة البريج
0597810748 0598391710	wessal@cfta-ps.org hewieda@cfta.org	مديرة المركز: مها الراعي مديرة الحالة: هويدة الدريلي	النساء و الفتيات فوق سن الخامسة عشر	خدمات متعددة القطاعات: خدمات اجتماعية خدمات نفسية/ترفيهية، خدمات قانونية مجانية (الاستشارات والتمثيل القضائي) ، خدمة الوساطة، خدمة التواصل الشرطية	المنطقة الوسطى، دير البلح المناطق الجنوبية - خانيونس - رفح	جمعية الثقافة والفكر الحر مركز صحة المرأة البريج - شبكة وصل - وحدة الدعم والاستشارات
0598257713 0599575072 08-2473833	whcj999@yahoo.com soha.1979@gmail.com wardaaf@hotmail.com	مديرة المركز : مريم شقورة مدراء الحالة: سهها موسى رفقة العفيفي	النساء و الفتيات فوق سن الخامسة عشر	خدمات متعددة القطاعات: خدمات الدعم النفسي و الاجتماعي، الاستشارات القانونية المجانية و خدمات الصحة الإيجابية و تتوفر مساحة امنة للسيدات تهدف الى تدريبهم على مختلف الحرف المختلفة وتمكينهم نفسياً واقتصادياً وأنشطة ترفيهية.	الشمال / منطقة جباليا	اللال الاحمر لقطاع غزة - مركز صحة المرأة جباليا
0599305585 0599833263	Reemf_1974@hotmail.com Ayat12-12@hotmail.com	مديرة المؤسسة ريم فرينة مديرة الحالة ايات ابو جياب	النساء و الفتيات فوق سن الخامسة عشر	خدمات متعددة القطاعات بما في ذلك خدمات الصحة النفسية و الدعم النفسي، والخدمات الاجتماعية، القانونية و الأنشطة الترفيهية وخدمات التمكين الاقتصادي.	غزة	جمعية عابشة لحماية المرأة والطفل

2. خدمات العدالة والدعم القانوني

الهاتف	البريد الإلكتروني	نقطة الاتصال	معايير استقبال الحالات	التفاصيل	الموقع	الاسم
08-2877312 08-2877311	info@wac.org.ps	سهير البابا هالة نبهان هنادي عكيلة	النساء والفتيات ما فوق خمسة عشر عاماً	استشارات . خدمات التمثيل القضائي . مساعدات قانونية	غزة	مركز شؤون المرأة
0599600035 0599749141	cwlr-c-pal@hotmail.com	مديرة المركز /زينب الغنيمي الحامية/هنية كرزيم	الفتيات فوق سن الخامسة عشر ياستثناء النساء العاملات في الجنس	استشارات قانونية. تمثيل قانوني. ومتابعة حالات الإساءة الجنسية، والاعتصاب. وسفاح القرصي. والميراث	غزة	مركز الأبحاث والاستشارات القانونية للمرأة
599 413 599 0599410580	eyadgaza@yahoo.com younosr@hotmail.com	مدير المركز / إباد أبو حجير الحامي/يونس الطهراوي	الرجال والنساء	الاستشارات القانونية، والتمثيل القانوني المتعلق بقانون أحوال الأسرة (بما في ذلك، الحضانة، والطلاق. الانفصال و مشاهدة الاطفال وإلخ.)	غزة	المركز الفلسطيني للمدقراطية وحل النزاعات
0599859691	Mona@pchrgaza.org pchr@pchrgaza.org	أ. منى الشوا	النساء والفتيات فوق سن الخامسة عشر	الاستشارات القانونية، والتمثيل القانوني المتعلق بقانون أحوال الأسرة (بما في ذلك، الحضانة، والطلاق. الانفصال، وإلخ.)	قطاع غزة	المركز الفلسطيني لحقوق الإنسان
0599885015 0599775781	Firyal_whc@hotmail.com	مديرة المركز/فريال ثابت الحامية/ عبلة ابو جميزة	النساء و الفتيات فوق سن الخامسة عشر	الاستشارات القانونية، والتمثيل القانوني المتعلق بقانون أحوال الأسرة (الحضانة، والطلاق و قضايا الانفصال)	الوسطى، والبريج	جمعية الثقافة والفكر الحر- مركز صحة المرأة البريج
0599841640 055564994 08-2473833	Whc999@yahoo.com	الحامية / منيرة الفيومي الحامية / تهاني عزيز	النساء و الفتيات فوق سن الخامسة عشر	الاستشارات القانونية، والتمثيل القانوني المتعلق بقانون أحوال الأسرة (الحضانة، والطلاق و قضايا الانفصال)	الشمال	جمعية الهلال الأحمر لقطاع غزة - مركز صحة المرأة جبالبا

02-2418100 0598903343 الخط الساخن لحماية حالات العنف البني على النوع الاجتماعي في أوقات الطوارئ 121	Ohaila@sawa.ps	اوهيله شومر	النساء . الرجال. الفتيات	استشارات ودعم من خلال الخط المجاني	قطاع غزة	مؤسسة سوا
0599329783 0592670016 0598285636 0599538880 0567902277 059575057	legunit@pbaps.ps	رّة: يوسف سالم منسق وحدة المساعدة القانونية للتقابة. محامي العيادة القانونية: هبة حجازي، محمد مهنا، مروان النجار خانيونس: وسام أبو ميري رفح: محمد السقا	الفئات الهشة	استشارات، خدمات التمثيل القضائي النظامي (مرافعات أمام المحاكم النظامية بشقيها المدني والجنائي). - الوساطة والتحكيم ضمن المرکز. - تمكين وتعزيز قدرات المحاميين حديثي التخرج لدعم قضايا الفئات الهشة.	قطاع غزة	نقابة المحاميين
0592100280 08-2888522	Aisha.women@hotmail. com	هناء عبد العال إيمان افطيمه مها العجلة	النساء والفتيات ما فوق خمسة عشر عاماً	استشارات ، خدمات التمثيل القضائي ، مساعدات قانونية	غزة	جمعية عايشة لحماية المرأة والطفل

3. خدمات الصحة النفسية

الهاتف	البريد الإلكتروني	نقطة الاتصال	معايير استقبال الحالات	التفاصيل	الموقع	الاسم
08-2865949 0599111111	taysir@gcmhp.net	تيسير دياب	الرجال. والنساء. والفتيان و الفتيات من كافة الاعمار	العلاج النفسي بما يشمل اعطاء الادوية المناسبة حسب تقرير الطبيب المراقبة الليلية	غزة	برنامج غزة للصحة النفسية

العيادات النفسية التابعة لوزارة الصحة

الهاتف	الموبايل	التفاصيل	الاسم
08- 2148851	0599620123 0599851322	رائدة قشظة حنين الغول	عيادة رفح للصحة النفسية
08- 2067340	0592528728	وفاء وادي	عيادة خان يونس للصحة النفسية
08- 2551757	0599891600	نظمية أبو سنيدة	عيادة الزوايدة للصحة النفسية
08- 2801390	059979883	سمية حبيب	عيادة الصوانى للصحة النفسية

08- 2879846	0599775645 0599480917	عبير الوكيل نيفين احمد الشبيخ	عيادة غرب غزة للصحة النفسية
08- 2460614	0599207651	خديجة الحاج على	عيادة أبو شباك للصحة النفسية
08- 2879841	0599691712 0599019177 0592580140	ختام الشبيخ علي أمل أبو دية هبة نبيل نصار	الإدارة العامة للصحة النفسية / مستشفى الطب النفسي

4. خدمات الدعم النفسي الاجتماعي

الهاتف	البريد الإلكتروني	نقطة الاتصال	معايير استقبال الحالات	التفاصيل	الموقع	الاسم
08-2877312 08-2877311	info@wac.org.ps	انشرح زقوت سلمى السويركي	النساء والفتيات ما فوق خمسة عشر عاماً	خدمات الدعم النفسي الاجتماعي بما في ذلك الاستشارات الفردية، والجماعية	غزة	مركز شؤون المرأة
0599305585 0599833263	Reemf_1974@hotmail.com Ayat12-12@hotmail.com	مديرة المركز/ريم فرينة د. ايات ابو جياب	النساء والفتيات ما فوق خمسة عشر عاماً	خدمات الدعم النفسي الاجتماعي بما في ذلك الاستشارات الفردية، أو الجماعية متخصصة في حالات متعلقة بالأفكار الانتحارية والعنف المبني على النوع الاجتماعي	مدينة غزة	جمعية عابشة لحماية المرأة والطفل
0592604774	Hayat-pal@hotmail.com	علا عواجة	النساء و الفتيات فوق سن الخامسة عشر متخصص في تقديم الدعم النفسي والاجتماعي لحالات العنف الجنسي والاغتصاب	يقدم خدمات الدعم النفسي الاجتماعي لحالات العنف المبني على النوع الاجتماعي بما في ذلك الاستشارات الفردية أو الجماعية	غزة	مركز الأبحاث والاستشارات القانونية والحماية للمرأة - مشروع حياة لحماية وتمكين النساء والعائلات
0599885015 0599855083	Firyal_ whc@hotmail.com	مديرة المركز /فريال ثابت الاحصائيه النفسيه / سهير جربوع	النساء والفتيات ما فوق خمسة عشر عاماً	خدمات الدعم النفسي الاجتماعي بما في ذلك الاستشارات الفردية، والجماعية	البريج والوسطى	جمعية الثقافة والفكر الحر- مركز صحة المرأة- البريج
0597810748 0598391710	wessal@cfta-ps.org hewieda@cfta.org	هويدة الدرعلي	النساء، والفتيات ، الفتيان . الرجال	خدمات الدعم النفسي الاجتماعي بما في ذلك الاستشارات الفردية، والجماعية	الجنوب، والوسطى	جمعية الثقافة والفكر الحر- شبكة وصال

0598257713 08-2473833 0599575072	whcj999@yahoo.com wardaaf@hotmail.com	الاخصائيه النفسيه سها موسي رفقة العفيفي	النساء والفتيات ما فوق خمسة عشر عاماً	خدمات الدعم النفسي الاجتماعي بما في ذلك الاستشارات الفردية. والجماعية وجلسات الدعم الذاتي .	الشمال -جباليا	الهلال الاحمر لقطاع غزة مركز صحة المرأة- جباليا
08-2865949 0599111111	taysir@gcmhp.ne	د تيسير دياب	كل الفئات من كل الاعمار	خدمات الدعم النفسي الاجتماعي بما في ذلك الاستشارات الفردية. والجماعية	قطاع غزة	برنامج غزة للصحة النفسية

5. الخدمات الصحية

الهاتف	البريد الالكتروني	نقطة الاتصال	معايير استقبال الحالات	التفاصيل	الموقع	الاسم
0599334540 08-2473833	mariamshaqura@yahoo.com whcj999@yahoo.com	مريم شقورة	النساء والفتيات ما فوق خمسة عشر عاماً	صحة الأم (الرعاية ما قبل الحمل، رعاية ما قبل الولادة، رعاية ما بعد الولادة) خدمات أمراض النساء بما في ذلك تنظيم الأسرة. وفحوصات الموجات فوق الصوتية لسرطان الثدي (الإحالة للتصوير الشعاعي للثدي) خدمات متعلقة بالأمراض المنقولة جنسياً استشارات وخدمات متعلقة بانقطاع الطمث، مختبر وصيدلية	شمال غزة- جباليا	مركز صحة المرأة جباليا (جمعية الهلال الأحمر لقطاع غزة)
0599885015 0595500676	Firyal_whc@hotmail.com	فريال ثابت الطبيبه / تالينا مهدى	النساء والفتيات ما فوق خمسة عشر عاماً	صحة الأم الرعاية ما قبل الحمل. رعاية ما قبل الولادة. رعاية ما بعد الولادة خدمات أمراض النساء بما في ذلك تنظيم الأسرة. وفحوصات الموجات فوق الصوتية لسرطان الثدي الإحالة للتصوير الشعاعي للثدي خدمات متعلقة بالأمراض المنقولة جنسياً استشارات. وخدمات متعلقة بانقطاع الطمث، مختبر وصيدلية	الوسطى- البريج	مركز صحة المرأة البريج (جمعية الثقافة والفكر الحر)

0599341520	sawsanhammad@gmail.com	مدير دائرة صحة المرأة د. سوسن حماد	الرجال والنساء والفتيان والفتيات	تقدم كافة الخدمات الصحية لضحايا العنف المبني على النوع الاجتماعي والجهة الوحيدة المختصة بالكشف عن حالات الاغتصاب. وسفاح القربى والحالات التي تتطلب تقرير الطب الشرعي	تخدم قطاع غزة	وزارة الصحة
0598884286 0592163534	Sami.pap@hotmail.com Huda.uhwc@gmail.com	مدير دائرة صحة المرأة د. سوسن حماد	الرجال والنساء والفتيان من كافة الاعمار	صحة الأم الرعاية ما قبل الحمل. رعاية ما قبل الولادة رعاية ما بعد الولادة خدمات أمراض النساء بما في ذلك تنظيم الأسرة. وفحوصات الموجات فوق الصوتية . استشارات. خدمات متعلقة بانقطاع الطمث	جباليا بيت حانون غزة -الكرامة و منطقة رفح البلد النصيرات	الإدارة العامة للصحة ولدية مراكز صحية في الخمس محافظات: الخدمة بأسعار رمزية والنساء المهمشات و الفقيرات و اللواتي يخضعن لدراسه حاله داخل الاخاد يتم تخفيض رسوم الخدمة لهن.

6. المأوى والأمن

الهاتف	البريد الإلكتروني	نقطة الاتصال	معايير استقبال الحالات	التفاصيل	الموقع	الاسم
0599600035 0599306798 0592604774	cwlr-pal@hotmail.com Hayat-pal@hotmail.com	زينب الغنيمي تهاني قاسم مديرة الحالة: علا عواجة	النساء والفتيات فوق سن الخامسة عشر والمهددات بسبب العنف المبني على النوع الاجتماعي. السجينات المفرج عنهن.	الاستشارات و الحماية القانونية. والأنشطة النفسية الاجتماعية. والأنشطة الترفيهية	غزة	مركز الأبحاث والاستشارات القانونية والحماية للمرأة - مشروع حياة لحماية وتمكين النساء والعائلات
0599811196 0592426452 0569741523 08-2641219	H.skeik@hotmail.com Safety-house@hotmail.com	هنادي سكيك مدرء الحالة: أشواق ظاهر علا عاشور	النساء والفتيات المهددات بالقتل أو بالقتل على خلفية ما يسمى بالشرف. النساء والفتيات المهددات للرعاية والأهل النساء والفتيات اللاتي يتم تحويلهن من الشرطة أو المؤسسات الأهلية أو المحاكم أو الخائبر أو رجال الاصلاح النساء والفتيات اللاتي يتم رفضهن من العائلة أو الزوج النساء والفتيات اللاتي تعرضن للعنف الجنسي فقط يتم استقبال حالات الفتيات من عمر 13 - 18 سنة بشرط ألا يكون لها خلاف مع القانون لا يستقبل الفئات التالية: نساء و فتيات ذوات الاعاقة الذهنية و الجسمية. المدمنات. العاملات في الجنس.	يقدم الاستشارات النفسية و الاجتماعية و القانونية بالإضافة الي خدمات الإيواء. والمبيت	غزة	بيت الامان الحكومي (خدمات المبيت)

7. خدمات الدعم والتمكين الاقتصادي

الهاتف	البريد الإلكتروني	نقطة الاتصال	معايير استقبال الحالات	التفاصيل	الموقع	الاسم
08-2877312 08-2877311	info@wac.org.ps	رم النيرب	النساء والفتيات ما فوق خمسة عشر عاماً	التدريب المهني والتمكين الاقتصادي	قطاع غزة	مركز شؤون المرأة
0599885015 0599615686	Firyal_ whc@hotmail.com Najl.Moh&outlook.com	فريال ثابت جلاء محيسن	النساء والفتيات ما فوق خمسة عشر عاماً	التدريب المهني من خلال المساحات الآمنة والتمكين الاقتصادي	الوسطى - البريج	جمعية الثقافة والفكر الحر- مركز صحة المرأة البريج
0599305585	Reemf_1974@hotmail.com	رم فرينة	النساء والفتيات ما فوق خمسة عشر عاماً	التدريب المهني والتمكين الاقتصادي	غزة والشمال	جمعية عابضة لحماية المرأة والطفل
0599334540 0599019205	Mariamshaqura@yahoo.com sinwarabeer@gmail.com	أمريم شقورة أعبير السنوار	النساء والفتيات ما فوق خمسة عشر عاماً	التدريب المهني من خلال المساحات الآمنة والتمكين الاقتصادي	الشمال - جباليا	جمعية الهلال الأحمر لقطاع غزة - مركز صحة المرأة جباليا

