



הנחיות להתנהגות בשעת חרום:

אם קיים חשש לאלימות מיידית כלפיך, עלייך לנקוט בפעולות הבאות:

• התרחקי מהמקום במהירות כשבידיך תיק חפצים אישיים, רשימות כתובות וטלפונים של בני משפחה, חברים ושירותי טיפול, מפתחות נוספים של הבית, כסף, תעודת זהות ומסמכים אישיים אותם הכנת בעוד מועד.

• במידה ואין ביכולתך לעזוב את המקום, הזמיני מיד את המשטרה, או אנשים אחרים כדי שיתערבו להפסקת האלימות. אם לא ניתן לעשות זאת, צעקי לעזרה ונסי להסתתר בחדר נעול.

• אם את רואה כי הינך בסכנה עזבי לפני הסלמת האלימות, החביאי קודם לכן מפתחות, מסמכים, חפצים אישיים לך ולילדייך. תכנני את מסלול הבריחה המהיר ביותר מן הבית.

• אם הוכית או עברת התעללות, ספרי לחבר/ה ותארי בפניו מה אירע, חשוב שיהיה שכן או חבר שיהיו מודעים למצב ויהיו מוכנים לעזור בשעת הצורך. אל תשמרי את האלימות בסוד!

• לאחר שעזבת את המקום, פני למקום בו תוכלי לשהות בבטחה. נסי להיעזר במשפחה וידידים. באפשרותך לפנות לקוי החרום 24 שעות ביממה. שם יעזרו לך באיתור מקום בטוח.

• התקשרי לאחד השירותים בקהילה העוסקים בטיפול ובייעוץ בנושא זה, תוכלי לקבל שירותי הגנה ליווי, טיפול, יעוץ כללי ויעוץ משפטי.

דף מידע לזיהוי ולמניעת אלימות במשפחה!

במידה ואת או מישהו ממקורבייך סובל/ת מאלימות זוגית,

אנו פונים אלייך על מנת לומר לך כי זהו מצב שניתן להפסיקו.

אלימות פיזית, מינית, מילולית ונפשית בין בני זוג, הינן התנהגויות אסורות עפ"י חוק.

אנו פונים אליך על מנת להסביר לך כי יש אפשרויות לפרוץ את מעגל האלימות.

אנו קוראים לך לא לשתוק! לבקש עזרה! להתלונן! אסור לאף אחד להכאיב לך!

המידע הנ"ל יסייע לך לזהות פוטנציאל של מערכת זוגית אלימה ויסייע בנקיטת צעדים להפסקת אלימות באופן מידי.

סימנים המעידים על מערכת זוגית אלימה:

• חשדנות רבה

• רכושנות

• קנאה מופרזת (המובילה להתנהגות אובססיבית כגון: מעקב, שיחות טלפון חוזרות ונשנות)

• מצבי רוח קיצוניים

• בידוד בת הזוג מהחברה ומן המשפחה

• ביקורת מתמדת ואי הערכה של רגשות בת הזוג, מחשבותיה והישגיה

• התקפות מילוליות על בת הזוג ועל אנשים אחרים

• האשמת בת הזוג בכל דבר שאינו מסתדר בזוגיות ובחיים המשותפים

• הכחשת התרחשות אירוע

• איומים באלימות

• איומים בפגיעה עצמית

סימנים ראשוניים אלו מנבאים ברוב המקרים מערכת זוגית אלימה!

לתשומת ליבך! קיימת אפשרות משפטית להרחקת בן משפחה אלים מן הבית

(החוק למניעת אלימות במשפחה תשנ"א 1991).

לסיוע בקבלת צו הגנה, ניתן לפנות ישירות למזכירות בית משפט השלום

או בית המשפט לענייני משפחה.

משטרה - 100 מ.ד.א - 101 מוקד עירייה - 106

קו חרום ארצי למניעת אלימות במשפחה - 1-800-220-000

קו חרום ארצי לנפגעות ונפגעי תקיפה מינית - 1202

ל.א. לחימה באלימות נגד נשים - 1-800-353-300

מרכזים לטיפול ולמניעת אלימות במשפחה:

חולון, פנחס לבון 26, טל: 03-5025700

בת-ים, רוטשילד 54, טל: 03-5069563

ת"א, מרכז גליקמן, טל: 03-6492468/70

ראשל"צ, ירושלים 2, טל: 03-9689807/4

המחלקה לעבודה סוציאלית

טלפון: 03-5028 455 | פקס: 03-50 28456

דוא"ל: social@wmc.gov.il



המרכז הרפואי ע"ש אדית וולפסון

מסונף לפקולטה לרפואה ע"ש סאקלר, אוניברסיטת ת"א

The Edith Wolfson Medical Center

לענייני משפחה באזור מגוריך.