

אלימות בין בני זוג: יש לך איך לעזור!

אלימות בין בני זוג קיימת בכל חלקי החברה בישראל והיא יכולה להופיע גם אצל זוגות בסביבתך. נשים נפגעות יותר בפגיעות קשות ומסוכנות, אבל גם גברים נפגעים.

יש לך חשש שבסביבתך קיימת אלימות בין בני זוג? יש לך מה לעשות!

מאד סביר שהתערבות תהיה משהו מבין, קצת מפחיד ומרגיש כמו התערבות בחיים של אחרים. אבל לפעמים פעולה קטנה שלך יכולה לשנות דינמיקה אלימה, לעזור, להגן ואפילו להציל חיים.

הנה כמה דרכים בטוחות ורגישות לעשות את זה:



לנהוג בסבלנות

הכרה במצב של אלימות ואגירת כוחות לצאת מקשר אלים לוקחים זמן, ולכן סבלנות וזמן הם מרכיבים חשובים בסיוע. גם מסרים מחזקים צריכים לעיתים להישמע יותר מפעם אחת כדי לחלחל ולהשפיע.



להביע אמון ולתת תוקף לתחושות

להאמין, להכיר בתחושות ובחוויות, להגיד שמה שקורה באמת לא בסדר ולא צריך לקרות.



לחזק את הצד הנפגע

להתעניין, להקשיב, לעודד ולתמוך, להביע אמפתיה בלי שיפוטיות ובלי ביקורתיות כלפי בחירות והחלטות שנעשו. זה חשוב ומשמעותי.



לשתף אדם נוסף

בבואך לעזור מומלץ לדבר עם חברה או חבר, בן משפחה שלך, מכר או מכרה. זה עשוי להקל עליך ולהוריד ממך חלק מהעומס הרגשי שמצב מורכב כזה יוצר.



לפנות אל הצד הפוגע

יש מקרים בהם אפשר לסייע לצד הפוגע להבין את הבעיה ולעודד אותו לפנות לעזרה. בכל מקרה, חשוב להתייעץ עם אנשי מקצוע.



להציע עזרה מעשית

לתת מידע על קווי סיוע ומקורות תמיכה. אפשר אפילו להציע להתקשר יחד לקו סיוע.



לתת מקום להחלטות

ההחלטה אם ואיך לפעול מול אלימות היא של מי שנפגעו ממנה וחיוני לכבד את זה. בכל מקרה אסור ללחוץ לעזוב את הקשר ללא עזרה מקצועית.

למידע נוסף על זיהוי אלימות, דרכי פעולה וקווי סיוע נוספים סרקו את קוד ה-QR



קו 118
משרד הרווחה והביטחון החברתי
100 - משטרה
יש לחייג מיידית במקרה של סכנה

מומלץ להתייעץ עם
אנשי ונשות מקצוע

סימנים שצריכים להדליק נורה אדומה, במיוחד כשכמה מהם מופיעים יחד

- **שליטה** - אם הבחנת בהתנהגות כוחנית, מעקב, מבחני אמון, "פקודות" על לבוש, מיקום, קשרים, או שליטה בכסף.
- **בידוד** - אם שמת לב להתרחקות חריגה ולהימנעות מקשר איתך, עם חברים ומשפחה.
- **השפלה** - אם שמעת ציטוטים של לעג, זלזול, הקטנה, ביטול והטחת עלבונות קשים שוב ושוב או שהם קרו בנוכחותך.
- **הפחדה** - אם מישהו או מישהי בסביבתך במצב תמידי של דריכות, זהירות ופחד להרגיז את האחר מחשש לתגובה קיצונית.
- **פגיעה פיזית** - אם זיהית התחמקות מהסבר הגיוני לסימנים כחולים ופציעות או ניסיון להסתיר אותם עם איפור ופריטי לבוש.