

מבשרך לא תתעלם

לפעמים פעולה קטנה שלך יכולה לשנות, לעזור, להגן ואפילו להציל חיים ישנם סימנים, או נורות אדומות, שיכולים להעיד על קשר שיש בו אלימות.

מצבים של חוסר ביטחון ואלימות בקשר זוגי עלולים להתרחש גם במשפחות בסביבה הקרובה שלנו. במקרים רבים נשים נמצאות בסכנה גדולה יותר, אך גם גברים עלולים להיפגע.

נורה אדומה

שינויים במצב הרגשי שינויים קיצוניים במצב הרוח, עצבות לאורך זמן, חוסר בטחון והאשמה עצמית בכל מה שקורה בבית.

סימנים גופניים ושינוי בהופעה סימנים חריגים על הגוף ללא הסבר הגיוני, ניסיון הסתרה בעזרת איפור או לבוש לא מותאם עונתית.

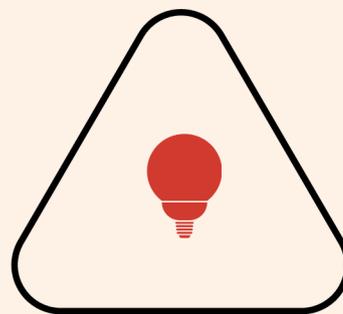
פגיעה בחופש ובקשרים החברתיים התרחקות חברתית, הימנעות ממפגשים משפחתיים, ביטולים חוזרים ונשנים של פגישות.

סימני פחד והסתרה מצב תמידי של דריכות, התכווצות בכל צלצל טלפון, חוסר רוגע והסתרה של דברים.

שליטה כלכלית מלאה צורך באישור לכל הוצאה כלכלית, ניסיון להסתיר עקבות גם על סכומים קטנים.

מה היא נורה אדומה?

נורה אדומה היא סימן לקשר לא בטוח שמזמין אותנו לעצור, לבדוק ולהקשיב לתחושת הבטן שלנו.



עשה



לחזק ולתמוך להתעניין, להקשיב, לעודד ולתמוך, להביע אמפתיה בלי שיפוטיות ובלי ביקורתיות. **להביע אמון ולתת תוקף** להאמין ולהכיר בתחושות ולאשש שמה שקורה לא תקין ולא צריך לקרות. **להציע עזרה מעשית** לתת מידע על קווי סיוע ומקורות תמיכה. אפשר להציע להתקשר יחד לקו סיוע. **לשתף גורם תומך** לשתף חבר/ה, בן משפחה, אנשי טיפול או קווי סיוע **לנהוג בסבלנות ולתת מקום להחלטות** הכרה במצב של אלימות ואגירת כוחות לצאת מקשר אלים לוקחים זמן. סבלנות וזמן הם מרכיבים חשובים בסיוע.



לא תעשה

לא להתערב בין בני הזוג פנייה ללא ליווי מתאים יכולה להסלים את המצב. **לא ללחוץ לעזוב את הקשר** במערכת יחסים אלימה, פרידה ללא ליווי מקצועי יכולה עלולה להיות מסוכנת. **לא להבטיח הבטחות** לא להבטיח דברים שלא בטוח שאפשר לקיים, כמו שמירת סוד במקרה של סכנת חיים. **לא להיכנס לתפקיד טיפולי** טיפול במצבי אלימות דורש מיומנויות מיוחדות ולעיתים שיתוף פעולה עם הרשויות. עודדו פנייה לאנשי המקצוע וקווי הסיוע.



צריכים עזרה?

הקו החם בת מלך - 1800-292-333
מרכז תהל - 03-5176176

מוקד הסיוע של הרווחה - 118
מוקד חירום משטרה - 100