



המרכז הרפואי  
הלל יפה

המחלקה לעבודה סוציאלית  
דף מידע בנושא  
אלימות במשפחה

# לא לאלימות במשפחה

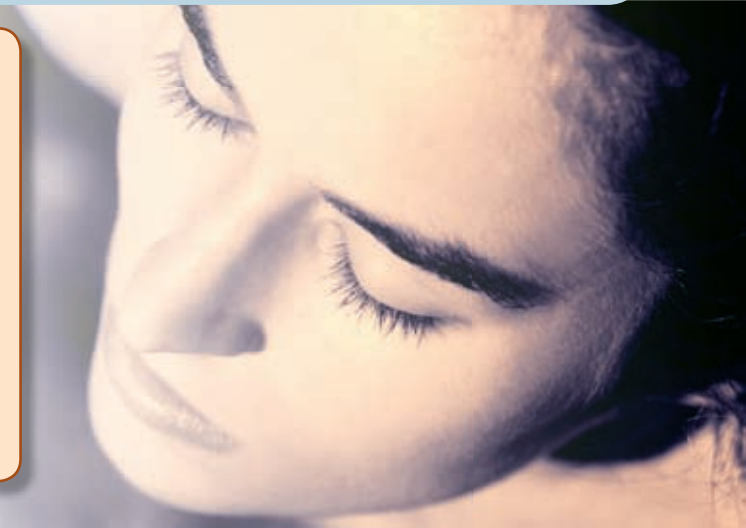
## מוקדי הסיוע והשירותים אשר יוכלו לסייע לך בהפסקת האלימות כלפיך להגנתך:

- משטרה 100
- מ.א. 101
- מוקד עירייה 106
- קו חרום ארצי לאלימות במשפחה לילדים בסיכון 1-800-220-000
- קו חרום ארצי לנפגעות ונפגעי תקיפה מינית 1202
- ל.א. לחימה באלימות נגד נשים 1-800-353-300
- הלשכה לשירותים חברתיים חדרה 04-6303108, 04-6303365
- הלשכה לשירותים חברתיים אור עקיבא 04-6362758
- הלשכה לשירותים חברתיים נתניה 09-8603400
- הלשכה לשירותים חברתיים פרדס חנה כרכור 04-6279922
- הלשכה לשירותים חברתיים זכרון יעקב 04-6297137
- הלשכה לשירותים חברתיים באקה-ג'ת 04-6280480
- הלשכה לשירותים חברתיים ג'יסר אל זרקה 04-6329000
- הלשכה לשירותים חברתיים
- ערערה 04-6352597
- הלשכה לשירותים חברתיים כפר קרע 04-6356730
- הלשכה לשירותים חברתיים זמר 09-8743578
- הלשכה לשירותים חברתיים פרדס חריש 04-6392793/4
- הלשכה לשירותים חברתיים בנימינה 04-6289941
- הלשכה לשירותים חברתיים קציר חריש 04-6186029
- הלשכה לשירותים חברתיים אום אל פחם 04-6119009
- נעמ"ת חדרה 04-6323540
- השרות הסוציאלי בית החולים הלל-יפה 04-6304268
- ויצ"ו קו חרום ארצי לנשים מוכות 1-800-373-904
- תחנה למניעת אלימות במשפחה חדרה 04-6303306
- תחנה למניעת אלימות במשפחה אום אל פחם 04-6119028
- תחנה למניעת אלימות במשפחה נתניה 09-8603131

### לתשומת ליבך !

קיימת אפשרות משפטית להרחקת בן משפחה אלים מן הבית (החוק למניעת אלימות במשפחה תשנ"א 1991). לסיוע בקבלת צו הגנה, תוכלי לפנות לכל אחד מהשירותים המוזכרים לעיל או לפנות ישירות למזכירות בית משפט השלום או בית המשפט לענייני משפחה באזור מגוריך.

זכרי - ישנם גורמים בקהילה, בשרותי הרווחה ובמשטרה שתפקידם להושיט יד ולסייע לך לצאת ממעגל האלימות שסוף טוב לא יכול להיות לו.



## אישה יקרה!

אנו מביאים בפניך עלון מידע זה במידה ואת או מישהו ממקורביו סובלת מאלימות כלפיו, אלימות מצד בן הזוג או כל אדם אחר – המידע בעלון זה יסייע לך לשים קץ לאלימות.

אנו פונים אלייך על מנת לומר לך כי זהו מצב שאינו חייב להימשך וניתן 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, להאיר בפניך אפשרויות אלו, בכדי שהשליטה תחזור לידייך!

כל יום אנו קוראים בעיתון על נשים ששתקו, נשים שחיו בצל האלימות ולעיתים קיפחו את חייהן בשל שתיקה זו. לכן:

❖ **אנו קוראים לך, לא לשתוק!**

❖ **אנו קוראים לך, לבקש עזרה!**

❖ **אנו קוראים לך, להתלונן!**

❖ **אסור לאף אחד להכאיב לך!**

המידע בעלון זה יסייע לך לזהות פוטנציאל של מערכת זוגית אלימה ויסייע בנקיטת צעדים להפסקת אלימות באופן מיידי. כמו כן, בסופו מובאים מספרי טלפון וכתובות אליהם תוכלי לפנות על מנת לבקש סיוע.

## 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 ראשונים אלו מנבאים רוב המקרים מערכת זוגית אלימה!

## הנחיות להתנהגות בשעת חרום:

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

- התרחקי מהמקום במהירות כשבידייך תיק חפצים אישיים, רשימות כתובות וטלפונים של בני משפחה, חברים ושירותי טיפול, מפתחות נוספים של הבית, כסף, תעודת זהות ומסמכים אישיים אותם הכנת מבעוד מועד.
- במידה ואין ביכולתך לעזוב את המקום, הזמיני מייד 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 מסלול הבריחה המהיר ביותר מן הבית.
- אם הוכית או עברת התעללות, ספרי לחברה/ 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 בכטחה. נסי להיעזר במשפחה וידידים. באפשרותך לפנות לקוי החרום 24 שעות ביממה. שם יעזרו לך באיתור מקום בטוח.
- התקשרי לאחד השירותים בקהילה העוסקים בטיפול וביעוץ בנושא זה על פי הפרוט שבהמשך. תוכלי לקבל שירותי הגנה ליווי, טיפול, יעוץ כללי ויעוץ משפטי.

אנו מבקשים ממך בכל לשון של בקשה  
**לא לוותר**  
ולא להיכנע!

