



### לתשומת ליבך

קיימת אפשרות משפטית להרחקת בן משפחה אליים מן הבית (החוק למניעת אלימות במשפחה תשנ"א 1991). לסייע בקבלת צו הגנה, תוכלי לפנות לכל אחד מהשירותים המזכרים 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.

בברכה,  
השרות הסוציאלי

**לא לאלימות  
במשפחה**  
היחידה לעבודה סוציאלית  
דף מידע בנושא אלימות במשפחה



המרכז הרפואי  
הלל יפה  
מסוף לפקולטה לרפואה ע"ש רפפורט  
התכנין חיפה

יירקוני

מדינת ישראל - משרד הבריאות

<http://hy.health.gov.il>

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

100	משטרה
101	מ.ד.א
106	מוקד עירייה
1-800-220-000	קו חרום ארצי לאלימות במשפחה לילדים בסיכון
1202	קו חרום ארצי לנפגעות ונפגעי תקיפה מינית
1-800-353-300	ל.א. לחימה באלימות נגד נשים
04-6303365	הלשכה לשירותים חברתיים חדרה
04-6303108	הלשכה לשירותים חברתיים אור עקיבא
073-2170476	הלשכה לשירותים חברתיים נתניה
09-8603400	הלשכה לשירותים חברתיים פרדס-חנה כרכור
077-9779403	הלשכה לשירותים חברתיים זכרון יעקב
04-6297137	הלשכה לשירותים חברתיים באקה אל גרביה
04-6280419/480	הלשכה לשירותים חברתיים ג'ת
04-6283611	הלשכה לשירותים חברתיים ג'סר 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 פרדיס
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	



### הנחיות להתנהגות בשעת חרום:

- אם קיים חשש לאלימות מיידית כלפיך, עליך 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 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 ולילדיך. תכני את 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 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 על פי הפרוט שבהמשך. תוכלי לקבל שירותי הגנה ליוו, טיפול, יעוץ כללי ויעוץ משפטי.

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

### אישה יקרה!

אנו מביאים בפניך עלון מידע זה במידה ואת או מישהו ממקורביך סובל/ת מאלימות כלפיו, אלימות מצד בן הזוג או כל אדם אחר - המידע בעלון זה יסייע לך לשים קץ לאלימות.

**אנו פונים אליך 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 לידיך!

כל יום אנו קוראים בעיתון על נשים ששחקו, 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 מידי. 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 ברוב המקרים מערכת זוגית אלימה!