

במקרה של אונס או כל צורה אחרת של תקיפה מינית, אנא פני ל"חדרים האקוטיים":

במידה והתקיפה המינית התרחשה לאחרונה (בשבעת הימים האחרונים), מומלץ מאוד לקבל טיפול במרכזי טיפול ייעודיים המכונים "חדרים אקוטיים", אשר נמצאים במספר בתי חולים בארץ. חדרים אלו נועדו לטפל בקורבנות תקיפה מינית מהבחינה הרפואית ובמקביל לאסוף ראיות משפטיות, כאשר אלו נדרשות.

1. אם הדבר אפשרי, עדיף לגשת לחדרים הללו לפני שאת מתקלחת או שוטפת את ידיך, כך ששיירי הראיות יוכלו להיאסף כנגד האיש שפגע בך.
2. את יכולה להגיע לחדר האקוטי עם אדם נוסף שילוה אותך בתהליך.
3. הטיפול ואיסוף הראיות בחדר האקוטי הינם חינם וללא תשלום.

חדרים אקוטיים בישראל:

בית-חולים וולפסון, רחוב הלוחמים 62, חולון, טל: 03-502821. טל "חדר 4" (חדר אקוטי): 03-5028313 טל לשירותי הרווחה: 03-50284545

עבריה: המרכז הרפואי פורייה, "מרכז טנ"א", רמת פורייה, כביש 768, (ליד העיר טבריה), טל: 04-6652481

חיפה: המרכז הרפואי בני-ציון, "חדר 10", רחוב אליהו גולומב 47, הדר אילון, טל: 04-8359210; או בטל: 04-8359300

ירושלים: בית-החולים הדסה עין-כרם, טל לחדר אקוטי: 02-6777222, טל לשירותי רווחה: 02-6422758

באר-שבע: בית-החולים סורוקה, מרכז טיפול עבור קורבנות לתקיפה מינית, רחוב רגר בעיר. טל לחדר אקוטי: 08-6400462. טל לשירותי רווחה: 08-6400327, 08-6403799.

אילת: בית-החולים יוספטל (החדר האקוטי עבור קורבנות תקיפה מינית נמצא בסמוך למחלקת החירום, אך יש לו כניסה נפרדת משלו). טל: 08-6358011

חשוב לשמור עותק של הדו"ח הרפואי המתאר את הפגיעות שחוויתן. עותק של הדו"ח יוכל לשמש אתכן בעתיד כראייה למה שחוויתן, וזאת במידה ותחליטו להגיש תלונה בגין מעשה האלימות.

טיפול ושיקום

השתחררות ממעגל האלימות הינה אפשרית, אך דורשת סיוע מצד אנשי מקצוע וליווי צמוד של מומחים בתחום האלימות במשפחה. אחת האפשרויות הקיימות לטיפול, המוצעת על-ידי משרד הרווחה, הינה זיזה של מרכזי מניעה וטיפול באלימות במשפחה. מרכזים אלו מנוהלים בתוך הקהילה על-ידי מומחים בתחום, ומספקים פתרונות לתופעה – מסיוע חירום ועד ליווי משפחתי צמוד – וזאת מתוך מטרה להפסיק את ההתנהלות האלימה בתוך המשפחה. המרכזים מסייעים במתן הערכות סיכון, בבניית הגנות, בטיפול ושיקום של משפחות המצויות במעגל האלימות, ובמתן עזרה לקורבנות – אך גם לתוקפים. אם את רוצה להתייעץ בקשר למצבך, אנא פני אלינו בא.ס.ף, או אל נציגי שירותי הרווחה באזורך.

אלימות בתוך המשפחה היא תופעה קשה ומסוכנת, ולכן חובה לטפל בה.

חשוב לזכור כי לאלימות דרכים רבות ושונות להופיע, וכי היא עלולה להתפרץ בכל משפחה.

זכרי, את צינך אשמה באלימות! אם גם את סובלת מאלימות בתוך המשפחה, או שאת עדה לאלימות מסוג זה, אל תישארי לבדך. צרי עמנו קשר כדי שנוכל לסייע לך להתמודד עם הבעיה.

במקרה והחלטת לעזוב את בן-זוגך, חשוב שתזכי להדרכה מקצועית ולסיוע מצד אנשי מקצוע ומומחים בתופעה של אלימות ביתית, כך שתוכלי להבטיח כי לאורך התהליך את וילדייך תהיו בטוחים.

עלון זה הוכן בתמיכתה הנדיבה של שגרירות קנדה בישראל. קנדה הינה כוח מוביל במאמץ הבין-לאומי לחסל תופעות של אלימות נגד נשים והיא מחוייבת מבחינה דיפלומטית ומשפטית לתמוך בבעלי עניין ובעלי השפעה מסביב לעולם למען השגת מטרה זו. ברוח זו, שגרירות קנדה בישראל חברה לארגון א.ס.ף בהדפסת עלון זה, המכיל מידע מועיל עבור נשים בקהילת הפליטים, בכל הנוגע להגנה על עצמן ועל ילדיהן, וכן משמש כחומר בעל ערך עבור אנשי המקצוע בתחום האמונים על שירותן.



האם את חשה כי איבדת שליטה על היבטים מסוימים בחיי היום-יום שלך? האם נאמר לך לאן מותר או אסור לך ללכת? האם נאמר לך את מי מותר לך לפגוש ומה מותר לך ללבוש?

האם בן זוגך שולט בכסף שלך? האם הוא גורם לך להטיל ספק בעצמך וביכולותיך?

האם הוא מבודד אותך מחברייך ו/או מבני משפחתך?

האם הוא מתרגז בקלות? האם הוא מרבה להחליף מצבי רוח? האם את חשה כי את נזקקת

"להלך על קליפות ביצים" כשאת לידו? האם הוא מאיים עליך? האם הוא מכה אותך?

את לא אשמה בדבר. את לא לבד. קיים סיוע עבורך. פני לקבלת סיוע – לפני שזה

יהיה מאוחר מדי!

"קל מאוד לפספס את הסימנים המעידים על מערכת יחסים כוחנית ונצלנית. אני לא הכרתי

את הסימנים הללו, אך אני מבקשת להבטיח שנשים אחרות כן יכירו. אנא דעי כי קיים סיוע

עבורך, במידה ותזדקקי לו"

- א', מבקשת מקלט ושורדת אלימות בתוך המשפחה

מהי אלימות בתוך המשפחה?

אלימות בתוך המשפחה הינה גילויי אלימות המתרחשים בקרב המשפחה או משק הבית. לרוב אלו הנשים והילדים המשמשים כמטרה לאלימות מסוג זה, אך גם גברים עלולים לחוות אלימות בתוך המשפחה.

אלימות בתוך המשפחה עלולה להתרחש בכל התרבויות, לבני כל הדתות, בכל גיל ובכל שכבה סוציו-אקונומית חברתית.

האחריות, אם כן, מוטלת על כולנו להבטיח כי משפחות, נשים וילדים יהיו בטוחים.

אלימות בתוך המשפחה עשויה ללוש צורות רבות, בין היתר (אך לא רק):

- **אלימות פיזית** – למשל, חניקה, צביטה, משיכה בשיער, בעיטה, שימוש בנשק, יצירת כוויית, הכאה, הגבלת חופש התנועה, זריקת חפצים ופגיעה ברכוש.
- **אלימות מינית** – כוללת כל סוג של התנהגות בעלת אופי מיני, המבוצעת בכפייה וכנגד רצונך: למשל, נגיעות בלתי-רצויות בחלקי הגוף, פעילות מינית המלווה בפגיעה פיזית, כפיית פעילות מינית עם גורם שלישי כנגד רצונך ותוך שימוש בכוח פיזי או איומים, פגיעה בחזה או באיברי המין, אונס או ניסיון לאונס. חשוב להדגיש כי אלימות מינית עלולה להתרחש גם בין בני זוג נשואים – לאישה נשואה קיימת הזכות לומר לא ולסרב לפעילות מינית עם בעלה.
- **אלימות מילולית** – אלימות מילולית כוללת שימוש בקללות, צעקות, השפלה, העלבה (בעיקר ליד אנשים אחרים), ואיומים.
- **אלימות רגשית** – אלימות רגשית כוללת כל התנהגות של שליטה על הנפגע.ת – למשל, סחיטה, הפחדה, דיכוי, שימוש באיומים, מניעת אוכל או שינה, תקיפה, השפלה, מניעת יצירת קשרים חברתיים וגרימה לבידוד חברתי, הפגנה של שליטה מוחלטת על הנפגע.ת, הפגנת בוז, מניעת גילויי חיבה, הפגנה של קנאות קיצונית, מעקב צמוד אחר כל פעולות הנפגע.ת, שימוש במניפולציות, חדירה לפרטיות, התפרצויות זעם והאשמות שווא של הנפגע.ת, וכן תקופות ארוכות ומכוונות של שתיקה והתעלמות מהנפגע.ת.
- **אלימות כלכלית** – מניעה מהנפגע.ת מקבלת החלטות כלכליות על חייה, דרישה להסבר עבור כל הוצאה כלכלית לגיטימית, האשמות שווא בדבר מצוקה כלכלית, הסתרת מידע הנוגע למצבו הכלכלי של הפוגע ומניעת גישה למידע מסוג זה, איסור על עבודת הנפגע.ת מחוץ לבית, מניעת נגישות מהנפגע.ת למשאבים כלכליים, שליטה של הפוגע בכל חשבונות הבנק, הקצאת כסף לנפגע.ת על-פי שיקול דעתו של התוקף.
- **הזנחה** – מתבטאת במניעת טיפול רפואי או טיפול נפשי, במחסור מכוון של לבוש נאות, אוכל ושינה, בעדיבת הנפגע.ת ללא השגחה ראויה למצבה, בניצול כספי ועוד.
- **אלימות דיגיטלית** – פגיעה והפחדה באמצעות פלאפונים חכמים ורשתות חברתיות, פרסום פוסטים "מביישים" של הנפגע.ת ושיח של שנאה.
- ילדים שהינם עדים לאלימות בבית – אפילו אם בן הזוג שלך אינו אלים ישירות כלפי ילדיך, מחקרים מוכיחים כי הילדים עדיין חווים פגיעה אדירה בשל האלימות הקיימת במשפחה, וכי אלימות עקיפה מסוג זה פוגעת בשלומם ובהתפתחותם הבריאה.
- **הזכויות שלך: אלימות בתוך המשפחה הינה הפרה של החוק הישראלי, וזאת ללא קשר למעמדך החוקי בישראל.**
- **בישראל קיימת חובה לדווח למשטרה או לשירותי הרווחה במידה וילד או אדם המוגדר "חסר ישע" נמצא בסכנה.**
- **במקרים רבים האלימות בבית מתעצמת ככל שחולף הזמן.** אלימות מילולית ורגשית וכן מצב של הזנחה עלולים אף להפוך בכל שלב לאלימות פיזית של ממש, ולכן כה חשוב שיתבצעו התערבות של הרשויות וטיפול של גורמי הרווחה בהקדם, לפני שהמצב רק יחמיר.

ההגנה שלך

במקרים בהם את ו/או ילדיך נמצאים בסכנה מיידית, הדבר הראשון והחשוב ביותר לעשות הוא ליצור קשר עם הרשויות כדי

שיגנו על חייכם!

צרו קשר עם המשטרה ובקשו הגנה – חייגו 100 בטלפון או הגיעו אל תחנת המשטרה הקרובה אליכם.

1. אתה יכולה לבקש צו הרחקה/ צו הגנה כנגד האדם המאיים. הגנה מסוג זה אמורה להבטיח כי האדם המאיים לא יוכל להתקרב אליך. במידה וינסה להתקרב אליך כאשר יש בידך כבר את צו המניעה, הוא עלול להיעצר על-ידי המשטרה.

2. מקלטים עבור נשים קורבנות אלימות וילדיהן – בהחלטה והסכמה משותפת עמכן, תוצע עבורכן האפשרות לעבור למקום מוגן, מקלטים אלו משמשים כפתרון חירום זמני עבור נשים וילדים המצויים בסיכון. מיקום המקלטים נשמר חסוי, וזאת על מנת להבטיח את שלומכן ושלוש ילדיכן. במקלט תזכו לסיוע בבניית תוכנית חיים בטוחה עבורכן ועבור ילדיכן.

צרו קשר עם שירותי הרווחה

תל-אביב – ארגון **מסילה** – רחוב וולפסון 66, תל-אביב. טל: 03-6877796 מקבל רק אנשים מתל-אביב

במידה והינך גרה מחוץ לתל-אביב – אנא ראי את רשימת מוקדי הרווחה המופיעה בהמשך.

צרו קשר גם עם ארגוני סיוע: א.ס.פ. – ארגון סיוע לפלטים ומבקשי מקלט (ASSAF) – רחוב גולומב 52, תל-אביב. טל: 072-2513838 מקבל פונים מכל רחבי ישראל.

קווים חמים ושירותי רווחה

קו חם לשירותי רווחה: 118 (שיחת חינם), 077-9208560

את יכולה גם לשלוח הודעת SMS לטל: 055-7000128 (ניתן לכתוב את ההודעה בשפות עברית, רוסית, אמריקית, ערבית).

מרכז החירום לפגיעות מיניות – התקשרי 1202 או 03-5176176 (עבור שיחה באנגלית או עברית). התקשרי 04-6566813 (עבור שיחה בערבית). התקשרי 02-6730002 (עבור שיחה באמהרית). **מרכז חירום לגברים** – התקשר 1203.

שירותי רווחה לאומיים (בהתאם למקום מגוריך):

מחוז אשקלון – 08-6754770 | מחוז ירושלים – 02-6551145 | מחוז אשדוד – 08-9238767 |

מחוז נתניה – 09-8648700 | מחוז פתח-תקווה – 03-9115900 | מחוז ראשון לציון – 03-9689807 | מחוז אילת – 08-6367850

טיפול רפואי

- במידה ונפצעת, גשי מיד לקבלת טיפול רפואי!
- במידה ופצעתך קשה, הזמיני אמבולנס (101) או הגיעי אל בית החולים הקרוב אליך.
- במידה ויש לך ביטוח בריאות, גשי לקופת-חולים (שירותי בריאות קהילתיים) לקבלת טיפול רפואי.
- במידה ואין לך ביטוח בריאות, את יכולה לפנות לאחד מהמקומות הבאים עבור קבלת טיפול רפואי:
 1. **מרפאת "טרם"** עבור פלטים – נמצאת בבניין התחנה המרכזית בתל-אביב, בקומה הרביעית. טל: 03-6394392.
 2. **הופאים לזכויות אדם (PHR)** – רחוב ברוך ספיר 4, יפו. טל: 03-5133120.
 3. **"מרפאת לוינסקי"** (מטפלת במחלות מין) – נמצאת בבניין התחנה המרכזית בתל-אביב, בקומה החמישית. טל: 03-5373738. "מרפאת לוינסקי" בתל-אביב מתמחה בזיהוי, אבחנה וטיפול במחלות מין (STIs) ובנגיף ה-HIV. כל השירותים במרפאה ניתנים בחינם, ללא צורך בהזדהות מצד המטופל.