

## الملاحقة

الملاحقة هي شكل من أشكال العنف، وهو مرهق للغاية. من المهم التحدث عن هذا الأمر وطلب المشورة. اطلبوا المساعدة في أقرب وقت ممكن!

### ما هي الملاحقة؟

غالبًا ما تحدث الملاحقة في العلاقة أثناء أو بعد الانفصال. ومع ذلك، يمكن أن يأتي الملاحقون أيضًا من البيئة المحيطة، مثل الأصدقاء والمعارف أو الجيران أو زملاء العمل. للملاحقة أوجه عديدة، ومنها على سبيل المثال: الترصّد المستمر، والمراقبة والتعقب في المنزل أو في مكان العمل، والتواصل المتكرر في أي وقت من النهار أو الليل، وإرسال الهدايا غير المرغوب فيها، والتسلل إلى المنزل للتجسس. غالبًا ما تتم الملاحقة عبر الإنترنت. يستخدم الملاحقون إنستغرام وتيك توك وسناب شات والإيميل وأنظمة تحديد المواقع وغيرها لهذا الغرض.

### من هم المتضررون؟

تحدث الملاحقة في جميع الطبقات الاجتماعية ويمكن أن تؤثر على أي شخص. غالبًا ما تحدث الملاحقة في العلاقة أثناء فترة الانفصال. يتأثر الكثير من المتضررين بشدة في حياتهم اليومية ويعانون من التوتر المستمر.

### معلومات مهمة

الملاحقة ممنوعة في سويسرا ويعاقب عليها القانون. فيما يلي بعض النصائح للمتضررين:

- ضعوا حدوداً ثابتة في وقت مبكر في حال حدوث تواصل أو مطاردة غير مرغوب فيهما.
- أخبروا الشخص الذي يلاحقكم بشكل واضح لا لبس فيه أنك لا تريدون التواصل معه.
- لا تستجيبوا لأي محاولات تواصل أخرى تحت أي ظرف من الظروف.
- دوّنوا تاريخ ووقت جميع حوادث الملاحقة.
- احتفظوا بالهدايا والصور.
- التقطوا لقطات شاشة للرسائل.
- أبلغوا الأصدقاء أو الجيران أو أصحاب العمل.

## أين أحصل على المساعدة؟

تقدم الجهات التالية المشورة والدعم المجانيين:

**Aargau**, 062 835 47 90, [www.opferberatung-ag.ch](http://www.opferberatung-ag.ch) مركز إرشاد الضحايا

الجهات المعنية بمكافحة العنف المنزلي، [www.ahg-aargau.ch](http://www.ahg-aargau.ch), 062 550 20 20،  
الحماية والسكن:

**Frauenhaus Aargau**- تحصل النساء برفقة أطفالهن أو دونهم على الحماية والإرشاد والسكن في مأوى النساء -  
**Solothurn**. الخدمة الهاتفية متاحة 24 ساعة يومياً (062 823 86 00).

[www.zwueschehalt.ch](http://www.zwueschehalt.ch) (زيوريخ), **ZwüscheHalt**, 056 552 08 70

يوفر ZwüscheHalt في زيوريخ، وفرن، ولوسيرن السكن والمشورة لضحايا العنف من الرجال برفقة أطفالهم أو دونهم. يتوجب دفع مساهمة مالية.

مزيد من المعلومات (روابط ، عناوين ، كراسات ، نشرات)

[www.hallo-aargau.ch/ar/haeusliche-gewalt/stalking](http://www.hallo-aargau.ch/ar/haeusliche-gewalt/stalking)