



# שאלה בחשכה

לציון יום המאבק הבינלאומי לאלימות כלפי נשים

מיכל נחמיאס עוייס M.S.W, מנהלת תחום אלימות במשפחה

לפנייה למרכז לשלום המשפחה באגף הרווחה - 0779779447



הפרדס  
מרכז הצעירים

# תופעת האלימות במשפחה ובזוגיות

תופעה חברתית מדאיגה ורחבת היקף בישראל אשר אינה

יורדת מסדר היום הציבורי.

כ 200,000 נשים סובלות מאלימות.

כ 600 אלף ילדים חשופים לאלימות.



**שאלה בחשכה**  
לציון יום המאבק הבינלאומי לאלימות כלפי נשים

# סוגי אלימות כלפי נשים

- אלימות מילולית - קללות, כינויי גנאי, צעקות, העלבות.
- אלימות פיזית – פגיעה פיזית.
- אלימות מינית - כפיית יחסים.
- אלימות כלכלית - שליטה ומניעת כספים, הקצבה, פיקוח כלכלי.
- אלימות רוחנית - פגיעה באישה על רקע רוחני ודתי מתוך צורך בשליטה.



**שאלה בחשכה**  
לציון יום המאבק הבינלאומי לאלימות כלפי נשים

# אלימות נפשית

- ❑ האלימות הנפשית היא קשה לא פחות מאלימות פיזית.
- ❑ היא פוגעת בערך העצמי, בתחושת הביטחון והיציבות הנפשית ופוצעת את הנפש.



**שאלה בחשכה**  
לציון יום המאבק הבינלאומי לאלימות כלפי נשים

# נורות אדומות

הטרדות, מעקבים, מפתיע ללא הזמנה.

איומים, הפחדות, השפלות והקטנות.

התפרצויות זעם וקנאה.

התנהגות אובססיבית לבת הזוג - אהבה חונקת, מתקשר כל שעה.

התנהגות רכושנית - בן הזוג קובע ומחליט מה ואיך, הגבלות בלבוש או באיפור.

מפעיל לחץ וסחיטה רגשית כדי לבודד את בת הזוג מחברות ומשפחה.

לדוגמא:

"תישארי אתי מה את צריכה את המסיבה של החברה", "אם היית אוהבת אותי כמו שאני אותך היית נשארת כאן ולא נוסעת להורים".



# שאלה בחשכה

לציון יום המאבק הבינלאומי לאלימות כלפי נשים

# נורות אדומות

- שימוש בפרצופים של נעלב, כועס, מעניש אותה ב"ברוגז" כדי לתת לה להרגיש לא בסדר ושעליה להתנצל בפניו כל פעם.
- האשמה, שיפוטיות וביקורת תמידית.
- דרישות לא ברורות ובלתי פוסקות.
- ניסיונות להכאיב לה בנקודות הרגישות לה.
- אקלים של פחד ודיכוי.



**שאלה בחשכה**  
לציון יום המאבק הבינלאומי לאלימות כלפי נשים

# אפיוני האישה

- בכל גיל, בכל רמת השכלה ובכל שכבה חברתית-כלכלית.
- יכולה להיות עצמאית ומוצלחת בתחומי חיים אחרים.
- נוטה להאשים את עצמה באלימות של בן הזוג.
- מקווה שבן הזוג ישתנה, מרחמת עליו, סולחת כל פעם מחדש.
- לוקחת על עצמה את האחריות על האלימות המופנית כלפיה ועל המצב.
- שומרת על הסוד בתוך המשפחה.



**שאלה בחשכה**  
לציון יום המאבק הבינלאומי לאלימות כלפי נשים



# אפיוני האישה

- פוחדת משינויים קיצוניים במצב הרוח של בן הזוג ומתגובותיו הלא צפויות.
- פעילויות שונות כגון פגישה עם חברות תלויות ברצונותיו של בן הזוג או בתגובתו הבלתי צפויה.
- מתנצלת בפני אחרים על התנהגותו של בן הזוג כשהוא מתייחס אליה בצורה בלתי הולמת "ומכסה" עליו.
- מרצה ונכנעת.
- חיה במעגל אלימות שיש בו שלבים של כעס והתפרצות. לאחר מכן שלבים של פיוס, התנצלות ורוגע ואז חוזר חלילה תוך החרפת האלימות עם הזמן.



**שאלה בחשכה**  
לציון יום המאבק הבינלאומי לאלימות כלפי נשים



# מה לעשות כשאתם עדים לאירוע אלימות?

אם אתם עדים לאלימות פיזית של גבר כלפי בת זוגתו או שאתם שומעים את השכנים רבים ויש צעקות ועולה חשד לאלימות, חשוב להתקשר למשטרה ולדווח על אירוע אלימות. **ניתן לעשות זאת גם בעילום שם.**

למשטרה חייגו 100



**שאלה בחשכה**  
לציון יום המאבק הבינלאומי לאלימות כלפי נשים

# איך לעזור לחברה שלכם?

- לשוחח עם האישה תוך מתן תמיכה ואמון, עם הקשבה ואמפתיה.
- לא לשפוט אותה על כך שאינה פועלת לשינוי המצב.
- לומר לה שאינה אשמה באלימות שלו המופנית כלפיה.
- לומר לה שלא מגיע לה להיות קרבן של אלימות, מכל סיבה שהיא.
- לומר לה שאין הצדקה לאלימות. נקודה.
- לעודד את האישה להיעזר בגורמי טיפול המתמחים באלימות במשפחה במסגרת מרכזים לשלום המשפחה.
- למסור לה מידע ומספרי טלפונים רלוונטיים.



**שאלה בחשכה**  
לציון יום המאבק הבינלאומי לאלימות כלפי נשים

# איך לעזור לעצמך?

אם גם את מתמודדת עם אלימות מכל סוג מצד בן הזוג המופנית כלפיך, חשוב שתפני לקבלת ליווי מקצועי במרכז לשלום המשפחה באזור מגוריך.



**שאלה בחשכה**  
לציון יום המאבק הבינלאומי לאלימות כלפי נשים

# הטיפול במרכז לשלום המשפחה

- טיפול לנשים וגברים במעגל אלימות.
- טיפול פרטני.
- טיפול קבוצתי לגברים - שליטה בכעסים וויסות רגשי, כלים לניהול קונפליקט ופיתוח תקשורת מקרבת.
- קבוצה לנשים נפגעות - העצמה, מודעות, שינוי דפוסים מעכבים וכלים להתמודדות עם אלימות.



**שאלה בחשכה**  
לציון יום המאבק הבינלאומי לאלימות כלפי נשים

# לאן פונים?

פנייה למרכז לשלום המשפחה באגף הרווחה טלפון **0779779447**

משטרה **100**

קו חירום ארצי למניעת אלימות במשפחה וילדים בסיכון **118**



**שאלה בחשכה**  
לציון יום המאבק הבינלאומי לאלימות כלפי נשים