

# ما هو العنف السيبراني؟

العنف السيبراني يؤثر بشكل خاص على الفتيات والنساء – غالبًا في إطار العلاقات، بعد الانفصال، أو من قبل أشخاص قريبين منهن. يستخدم المعتدون الأجهزة التقنية أو البرامج للسيطرة على النساء والفتيات، أو مضايقتهن، أو تهديدهن، أو إلحاق أضرار مالية بهن.

المسؤولية عن العنف تقع دائمًا على عاتق الشخص الذي يمارسه.

هناك نصائح وطرق تساعدك على حماية نفسك من العنف السيبراني والتنقل بأمان على الإنترنت.



GemeinsamGegenCybergewalt# x



**Gemeinsam  
Gegen  
Cyber-Gewalt**

يجب أن يتوقف العنف الرقمي والتمييز عبر الإنترنت!

نسعى إلى بناء شبكة نسوية ومتضامنة تتيح للنساء والفتيات استخدام الإنترنت بأمان وباستقلالية. الشبكة لنا أيضًا!

**DFMB**  
Dachverband Frauen-  
und Mädchenberatung

**FRAUEN\*  
SERVICE**  
BERATUNG BILDUNG FORSCHUNG

**Bundeskanzleramt**  
gefördert aus den Mitteln des Bundeskanzleramts

مترجم: Rajaa Keck

© [Trendify; irsyart; colorblocks; Salbine B. | Amaré Creative; NN]Designs; boholine; Deia Afonso; Modern Graphic; m-Kos; graphixmania] via Canva.com



# أشكال العنف السيبراني

العنف السيبراني حقيقي تمامًا مثل العنف الجسدي، ويمكن أن يكون مرهقًا للغاية للمتضررين. في العلاقات، يرتبط العنف السيبراني غالبًا بأشكال أخرى من العنف. هناك أنواع مختلفة من العنف، ومنها:

رجل يراقب زوجته سرًا باستخدام تطبيقات التجسس.

شريك سابق ينشر صورًا حميمة دون موافقة على مواقع إباحية.

رجل ينشئ حسابات وهمية على وسائل التواصل الاجتماعي باسم زوجته للإضرار بها.

أنواع أخرى من العنف تتعرض لها الفتيات والشابات:

- Q التواصل المريب  
يبحث البالغون عن اتصال مع الأطفال والشباب عبر الإنترنت لاستغلالهم أو التمهيد لاعتداءات جنسية.
- Q نشر بيانات خاصة  
يتم نشر معلومات خاصة مثل العنوان أو رقم الهاتف دون إذن.
- Q رسائل الكراهية  
يتم شتم الفتيات والنساء أو تهديدهن أو إهانتهم عبر الإنترنت، خاصةً على وسائل التواصل الاجتماعي.

## المساعدة والدعم

هناك نظام دعم واسع في النمسا. لا تبقي وحدك، واحصلي على المساعدة – مثلًا من مراكز استشارات النساء والفتيات، مراكز حماية من العنف، مركز #ضد\_الكراهية\_على\_الإنترنت، أو الخط المساعدة للنساء ضد العنف (0800222000)

هذه الجهات تقف بجانبك وتقدم استشارات مجانًا!



لمزيد من المعلومات للحصول على معلومات إضافية حول العنف السيبراني، الدفاع الرقمي عن النفس، ومراكز استشارات النساء والفتيات على مستوى النمسا، يمكنك زيارة الرابط المذكور هنا.



<https://qrco.de/bfCLmA>

## قائمة مرجعية - كيف يمكنني الدفاع عن نفسي رقميًا؟

- تحقق من الأجهزة
- ما هي الأجهزة الإلكترونية التي أمتلكها (أو يمتلكها أطفالي)؟
  - من يمكنه الوصول إليها؟ (أجهزة الكمبيوتر المحمولة، الهواتف الذكية، الساعات الذكية، الأجهزة اللوحية، إلخ).
- خطوات أولى لجميع الأجهزة
- تخزين أقل قدر ممكن من البيانات على الأجهزة
  - حماية السحابة باستخدام كلمة مرور قوية
  - تعطيل خدمات تحديد الموقع والبلوتوث
  - حذف التطبيقات والبرامج غير المعروفة
- ما يمكنني فعله
- تصفح في جلسات خاصة لحماية بياناتك.
  - في حالة العنف السيبراني: احصل على المساعدة واحفظ الأدلة
  - أنشئ عنوان بريد إلكتروني لا يمكن لأحد غيرك الوصول إليه
  - استخدم كلمات مرور آمنة والمصادقة الثنائية (رمز إضافي يُرسل مثلًا إلى هاتفك)