معلومات للعائلة والأصدقاء و شريكي الحياة

حول دعم امرأة تعرفها

إذا كنت تدعم امرأة
قد اغتصبت أو اعتدي عليها فقد يكون ذلك أمرًا مؤلماً ومشوشاً للتفكير في بعض الأحيان. وغالباً ما يكون صعباً معرفة كيفية التصرف أو ماذا يجب أن تقول. يهدف هذا المنشور لإعطاء بعض الإرشادات عن كيفية الاستجابة إذا تعرضت واحدة من العائلة أو شريكة حياتك أو صديقة لتجربة الاغتصاب أو الاعتداء والتحرش الجنسي في مرحلة الطفولة.

يمكن أن تأخذ المرأة وقتاً طويلاً حتى تكون قادرة على البوح بما حدث. من المهم أن تصغي إليهن و تصدقهن بغض النظر عن متى حدث الاعتداء. إذا اخترن أن يتحدثن معك، يمكنك تسهيل ذلك لهن عن طريق:

- أخذ وقت للاستماع دون القيام بإصدار حكم أو الانتقاد أو المساءلة.
- عدم إرغامهن على الكلام. كن صبوراً.
- طمأنتهن بأنه لا يحق لأي شخص أن يغتصب امرأة أو ينتهك حُرمتها، ولكل شخص الحق في أن يكون في أمان في كل الظروف.
- تفهم أن اللائي يجتهدن في التغلب على آثار الاغتصاب قد يكن لهن ردود أفعال وعواطف عديدة ومختلفة. فربما يشعرن بالهدوء والشعور بأنهن يسيطرن على مقاليد الأمور أو الشعور بلا شيء. ربما يشعرن بالغضب أو بالذنب أو بأنهن لا قيمة لهن. ربما يشعرن بالرغبة في الانتحار. وهذه كلها استجابات طبيعية للتجربة التي مررن بها. ليس هناك طريقة "صحيحة" أو "خاطئة" لرد الفعل ومهما كانت الطريقة فهي لا بأس بها.

يجب أن.....

تصغي- لكل ما يردن قوله والسماح بالزمن الذي يأخذنه في القيام بذلك. ربما لا يكون من السهل عليهن التحدث مع شخص عن حادثة احتفظن بها سراً. ربما يكون الأمر صعباً لأنه قد يكون الشخص الذي اعتدى عليهن أمرهن ألا يخبرن أي أحد.
تصدق - هن بحاجة لأن تصدقهن. فنادراً ما يكذب الناس فيما يتعلق بالاغتصاب أو التحرش الجنسي.
تحترم - مشاعرهن و قراراتهن. إذا بدأن في البكاء فأسمح لهن، قد يكون ذلك جزء من عملية الشفاء.
تذكر - أن اللوم لا يقع عليهن. لا ترغب أية امرأة أو تستحق أن تنتهك حرمتها. إن اللوم يقع على المعتدي وليس المعتدى عليها.
قدر - الشجاعة التي تطلبت منهن البوح بالموضوع، وهذا ما يجب أن يُقدر ويُحترم.
تمكن وتقوي - التي تحاول التغلب على آثار العنف الجنسي أن تشعر بأنها لا تملك السيطرة على ما يحدث لها، أو على ما تشعر به الآن. والخطوة الهامة نحو الشفاء هي أن يستعدن الإحساس بالسيطرة على مقاليد أمور حياتهن.

لا يجب أن .....

- تضغط عليهن ليتحدثن عن الموضوع أو القيام بفعل أشياء غير مستعدات للقيام بها. دعهن يتخذن القرار عندما يكن على استعداد للقيام بذلك. لا تأخذ الأمر على أنه انتقاد شخصي لك إذا كن لا يرغبن في الحديث، قد يكون صعباً للغاية لهن البدء في الحديث. وقد يجدن أنه أسهل لهن الحديث مع شخص لا يعرفنه.
- تأمرهن بما يجب أن يفعلن. هن بحاجة للسيطرة على مجرى الأمور. ويمكن أن تساعدهن في التمعن بحرص في كل الخيارات المتاحة لهن.
- تأمرهن بأن ينسين الموضوع أو تقول لهن :"هذا أمر حدث منذ وقت طويل، فلماذا فجأة يضايقك الآن؟". إن عملية الشفاء تأخذ وقتاً طويلاً وبعض النساء يحاولن صد الحادثة من الدخول إلى ذاكرتهن أو نسيان الأحداث التي سببت لهن صدمة نفسية كوسيلة للتغلب على المشاكل. وتذكر هذه الأمور تثيرها مناسبات مثل الزواج، أو ولادة طفل، أو علاقة جديدة، أو حتى شم روائح، أو رؤية ألوان معينة.

- تسألهن لماذا لم يقمن بالدفاع عن أنفسهن. قد يصعب لبعضهن القيام بأي تصرف حينما يجابهن بوضع مرعب. وعلاوة على ذلك، قد يكون من أكثر الأشياء أماناً، هو عدم الدفاع عن النفس. هن ليس بحاجة لتبرير أي فعل لأي شخص.

- تسألهن لماذا لم يقمن بالبوح بما حدث حالما حصل الاغتصاب. إذا حدث ذلك لهن في الصغر، ربما حاولن إخبار شخص ولكن تم تجاهلن أو عدم تصديقهن. وربما لم يستطعن فهم أو وصف ما حدث لهن. ربما شعرن بأن اللوم يقع عليهن وليس على أحد آخر أو تم تهديدهن، أو كن يشعرن بالخوف من التفوه بأي شيء. ومعظم النساء يحاولن البوح لشخص ما بما حدث في وقت ما.

- يساورك الشك فيما يقلنه لك. يجب الإصغاء إليهن وتصديق ما يقلنه، وتقبل الطريقة التي يظهرن بها رد فعلهن. وفي واقع الأمر، إن تصديقهن والإصغاء لما يقلنه لك يساعد كثيراً.

ماذا عن العلاقة الجنسية ؟

إذا تعرضت شريكة حياتك للاعتداء حديثاً أو تذكرت حادثة اغتصاب حدثت لها في الماضي والتي حاولت أن تصدها من الدخول إلى ذاكرتها قد تجد أن العلاقة الحميمة والجنسية صعبة جداً. فهام جداً أن تدرك أن ذلك ليس تقصيراً من جانبك. فالأمر متعلق بمشاعرهن وبذكريات ما حدث لهن. يجب طمأنتهن والقيام بأمور حياتهن على حسب المساحة الزمنية التي يتحملنها. وبمساعدتك وتفهمك وصبرك يمكن أن يتعافين من الصدمة النفسية التي حدثت لهن.

العناية بنفسك

إنه من السهل أيضاً أن تنسى بأنك بحاجة للعناية بنفسك. هذه بعض النقاط التي يجب أن تأخذها بعين الاعتبار:

- تذكر أنك لا تصنع المعجزات. لابد أن تكون شخصاً فريداً في نظرهن ليثقن بك.
- خذ وقتاً للعناية بنفسك، فأنت شخص له أهميته أيضاً.
- تذكر بأنك قد تشعر بأنك عديم الحيلة في بعض الأوقات. ولكن كونك موجود هناك هو أمر هام في حد ذاته .
- أرفق بنفسك.
- تذكر أن تأخذ وقتاً للمرح والتسلية، إذا كان في مقدورك القيام بذلك.

تذكر بأنك بحاجة للعون أيضاً حتى تستطيع الاستمرار في تقديم العون. ومن الصعب جداً أن ترى شخصاً تحبه وتهتم به يعاني من الألم واللوعة. وكونك قادر على التحدث مع شخص بسرية من شأنه أن يُحدث فرقاً كبيراً.
إذا كنت بحاجة لمزيد من المعلومات، أو التوجيهات أو طلب الدعم فالرجاء الاتصال بنا على خط المساعدة:
0131 556 9437. نحن نستطيع أن نوفر الدعم عن طريق الهاتف أو مقابلتك وجهاً لوجه بوجود موظف الدعم .

معلومات عن خدماتنا

نحن نقدم دعماً يتسم بالسرية ونقدمه مجاناً للنساء والفتيات اللائي تتراوح أعمارهن من 12 سنة وما فوق ولكل مجتمع الأفراد الذين يحسون بالانتماء للجنس الآخر اللائي تعرضن إلى عنف جنسي في أي وقت من أوقات حياتهن. نستطيع أن نوفر لك مكان سرياً للتكلم عن شعورك أو تجاربك.

إن أول اتصال يجري معنا يجب أن يكون باللغة الإنكليزية. إذا كنت ترغبين في تحديد موعد معنا ولا تستطيعين التحدث باللغة الإنكليزية فيمكن لأي صديق أو صديقة تثقين بهم أو أي موظف في منظمة أخرى مثل موظف صحي أو طبيب ليتصلوا بنا. بعد ذلك يمكننا أن ندبر أمر تحديد موعد لمقابلتك بوجود مترجمة تتحدث باللغة التي تفضلينها .

إذا لم تكن اللغة الإنكليزية هي لغتك الأولى وكنت ترغبين في التحدث مع شخص عبر الهاتف، يمكنك الاتصال بخط المساعدة لأزمات الاغتصاب في اسكتلندا(Rape Crisis Scotland) . وسوف يمكنهم تدبير أمر مترجمة عبر الهاتف. إن خط المساعدة المجاني مفتوح من الساعة السادسة مساءً إلى منتصف الليل يومياً **08088 01 03 02**

منشورات المعلومات الأخرى المتاحة

لدينا مجموعة كبيرة من المنشورات في موقع الإنترنت بمختلف اللغات www.ewrasac.org.uk . إذا كنت تريدين منا أن نرسل لك نسخاً من هذه المعلومات فالرجاء الاتصال بنا على الرقم **0131 556 9437** . أو البريد الإلكتروني support@ewrasac.org.uk . سوف نقوم بإرسالها في مظروف دون إظهار الجهة التي أرسلتها، وإذا كنت ترغبين في هذه المعلومات بحروف كبيرة فيمكننا تدبير ذلك وتوفيره لك.

- معلومات خدمات الدعم (Edinburgh Women's Rape and Sexual Abuse Centre – EWRASAC)..
- معلومات للنساء من الأقليات العرقية وطالبي حق اللجوء السياسي أو اللاجئين
- عن ومضات الذكريات الفجائية
- عن نوبات الفزع المفاجئة/ الخوف
- عن إيذاء النفس
- خدمة شرق لوذيان لحوادث التحرش الجنسي (East Lothian Sexual Abuse Service – ELSAS)
- مشروع ستار (STAR)– دعم الإناث اللاتي يجتهدن في التغلب على آثار الاعتداء الجنسي اللائي تتراوح أعمارهن مابين 12-18 عاماً في أدنبرة.

مركز أدنبرة لحوادث الاغتصاب و الاعتداء الجنسي على النساء
Edinburgh Women's Rape and Sexual Abuse Centre
1 Leopold Place, Edinburgh, EH7 5JW
0131 556 9437 **خط المساعدة**
www.ewrasac.org.uk

جمعية خيرية مسجلة (Ref. SC006208)

November 2010
نوفمبر/تشرين الثاني 2010