

خط الهاتف المساعد لأزمات الاغتصاب في اسكوتلاندا (هاتف مجاني + جهاز تسجيل)

08088010302

أن خط الهاتف المساعد لأزمة الاغتصاب يوفر الدعم الواسع لأسكوتلاندا و خط معلومات مساعد لكل فرد تجاوز عمره الثلاثة عشر والذي تآثر بالعنف الجنسي ، لا يهتم متى واين حصل هذا . الخط المساعد مفتوح من 6 مساء الى منتصف الليل ، سبعة أيام في الاسبوع ، ويوفر دعم إضافي من المعلومات لأزمة الاغتصاب والتي هي مجانية وسرية . ويدعم خط الهاتف المساعد أيضا الاصدقاء والاقارب الراغبين في التآكل عن تأثير كشف المعلومات عنهم . ولأكتشاف طرق دعم للناجين من العنف الجنسي . أن خط الهاتف المساعد يمنح خدمة جهاز التسجيل للأشخاص القليلي السمع والصم ويستطيع ان يرتب مع مترجمي اللغات إذا كانت لغتك الام ليست أنجليزية .

معلومات للعوائل والاصدقاء الناجين

من المهم جدا الاستماع وتصديق ما يقوله الناجين من الأغتصاب أو الاساءة الجنسية ، فيما إذا تم الاعتداء عليهم الان أو يريدون التآكل عن أحداث حصلت لفترة من الزمن ، على سبيل المثال في أيام طفولتهم . هذا الكتيب يصبوا الى اعطاء بعض المعلومات المساعدة في كيفية الاستجابة إذا كنت في موقف يبدا فية احد أفراد أسرته أو صديق بالتآكل عن ما مر به من تجربة الأغتصاب أو حتى الاساءة الجنسية التي تعرض لها اثناء طفولته . تستطيع وبصورة فعالة ان تساعد هذا الفرد أو الصديق عن طريق افساح المجال والوقت له للتآكل .

بعض ردود الفعل للعنف الجنسي

وبما ان كل فرد يختلف عن الاخر فأن تأثير العنف الجنسي وطرق التعامل معه يختلف من شخص لأخر . هناك شعور دفين لكيفية الاستجابة للعنف الجنسي ، وهي غير حاسمة على الاطلاق وربما يعاني منها الناجون بعض الشيء أو ربما لا يشعروا بالمعانات اثناء فترة النقاهة .

ربما يشعر الناجون بالذنب أو لأي غرض هم الملامون على ما حصل لهم . ربما يشعرون أنهم ليسوا ذو قيمة ويفقدون الثقة بأنفسهم وبالاخرين وهذا بطبيعته أمر طبيعي بعد ما مر به من صدمة مؤلمة .

إذا كان الاعتداء حديث العهد فمن المحتمل ان صديقك أو قريبك لا يزال في صدمة ، رد فعل بعض الناس يكونوا حذرين وفي حالة هدوء تام ، وربما تكون ردود الاخرين هو البكاء وعدم تصديق ما حدث لهم ، أنه امر طبيعي في المرور بهذه التجربة من المزاجية المتأرجحة والشعور بالآخل والقدارة والغضب والخوف .

ولا يستبعد أن يمر صديقك أو قريبك بتلك الاحاسيس بعد فترة وجيزة من زمن الاعتداء .الكثير الذين نجوا من العنف الجنسي كانت تلازمهم الكوابيس بالاحداث التي مرت بهم . وشبية ذلك تمر في ذاكرتهم حالة أعتداء قد مرت بهم في الماضي يعاد شريط أحداثها اثناء يقضتهم وتسمى هذه الحالة أسترجاع الذاكرة .

حالة استرجاع الذاكرة مؤلمة جدا حيث يمكنها ان تسبب في أحداث مجموعة عوامل تشمل الرائحة واللمس و الموقع أو تفاصيل تذكر الناجين بالاعتداء . تتحرر ذكريات الاعتداء أما عن طريق الاحلام أو أسترجاع الذاكرة أثناء اليقظة أو ربما معا . كل هذا بدورة مؤلم جدا وكثير من الناس يظنوا أنهم أصابوا بالجنون . ولكن هذه ليست القضية . أن الذي يحصل هو جزء من إجراءات الشفاء الذي بواسطته يتم استعادة ذكريات الاساءة التي مروا بها . الى ان يجدوا بانفسهم ما هو شكل القرار المتخذ . إذا كانت لدى الشخص الذي تدعمه حالة أسترجاع الذاكرة فمن الممكن مساعدته بهذه الحالة أطلب من هؤلاء الاشخاص بالجلوس وطمانهم بانها مجرد ذكريات من الماضي ليس الا .

أطلب منهم التنفس بصورة طبيعية وختم اقدمهم وملاحظة ما حولهم مثال ذلك لون صبغ الغرفة ، ربط رباط مطاطي على رسغهم ،كل هذه الامور تساعد في التركيز بالحاضر . التكلم عن الكوابيس وأسترجاع الذكريات لها فائدة ، حاول ان تستنتج ما هو الشئ الذي كان يستهدفهم ، إذا كان التغيير في روتينهم اليومي أو بعض الاحداث قد تساعد في السيطرة عليهم .

ممارست هذه التكتيكات عامل مساعد إذا كان صديقك أو قريبك في حالة ذعر . هذه الحالات مرعبة بحد ذاتها وفقدان السيطرة قد تكون مؤلمة . وهي ردود افعال طبيعية لأستهداف ما هو الشئ الذي يجعل الناجين يشعرون بالتهديد .

كيف يمكن أن أساعد؟

هناك عدة طرق لمساعدة الناجين من العنف الجنسي. ومن الطبيعي أن يكون لديك مشاعر قوية تجاه الشخص الذى يتحدث عماذا حدث له. ربما تشعر بالغضب ، الألم ، الأرتباك ، الخلط ، الصدمة و عليه ربما تكون غير متأكد من الطريقة المثلى للأستجابة. أن مشاعر ك طبيعية ومفهومة وقد تساعد فى توفير الدعم ومناقشة ما هو أحساسك ومساعدتك فى كيفية لعب دور المساند.

أستمع – الى ما يقوله / تقوله فى وقتهم الخاص. ومن غير السهل البدء فى الحديث عن حادثة ظلت محفوظة لوقت طويل. ان الفاعل قد يكون هدد الضحية بطريقة ما حتى يطمئن للسرية.

أعلم – من النادر أن يكذب الناس عن الأغتصاب أو التحرش الجنسي. ولماذا يفعلون ذلك؟ من المهم تصديق ما يقولون.

أحترم – مشاعر وقرارات كلاهما ، ان البكاء جزء من عملية العلاج.

تذكر – ليس خطأ أى منهما – لم يسأل أى منهما عن التحرش أو أنهما يستحقان ذلك ولا يمكن القاء اللوم عليهما فى تجنب التحرش. أن اللوم يقع على الفاعل.

أعرف – أن شجاعة الشخص الناجي وحديثه يجب الاعتراف والأعجاب بها. هذه العملية تحتاج الى شجاعة عالية فى مواجهة المخاوف وأيضا الحديث عن أى تجربة جنسية.

ممنوع ...

لا تقل لهم أنسوا هذا الموضوع. لا تقل "حدثت منذ زمن بعيد" "ولماذا وفجأة تم الأهتمام بها الآن؟" أن العلاج يأخذ بعضا من الوقت وبعض الناس يحاولون سد الطريق أو نسيان الأحداث المأساوية. هذه أحدى الطرق فى التعايش مع ما حدث. أن التذكر يحدث عند حدوث بعض المناسبات مثلا عند ولادة طفل ، برنامج تلفزيونى ، الزواج ، تغيير وظيفة ، بدء علاقة جديدة الخ

لا تسأل لماذا لم يتحدثوا فى وقت مبكر. اذا حدثت فى الصغر ربما حاولوا الحديث ولكنهم أهملوا أو لم يصدقوهم. ربما يكونوا خائفين من الحديث عن أى شىء. معظم الناس يحاول أن يخبر أحدا فى وقت ما.

لا تخبرهم عماذا يفعلون. أنهم يحتاجون أن يسيطروا على قراراتهم الخاصة فى المسائل التى تؤثر عليهم. عليك مساعدتهم فى أكتشاف الخيارات المتاحة لهم.

لا تضغط عليهم على عمل ، أو التحدث عن أشياء غير مؤهلين لمواجهتها. عندما يكونوا جاهزين سيتحدثوا.

فى حال تعرض شريك حياتك للأعتداء أو تذكر عملية تحرش فى الماضى وقد سد الطريق عليها ، قد

هل من الممكن له / لها الاتصال بالشرطة؟

ان كنت ولي أمر أو مربى لطفل صغير تحدث عن تحرش تقع عليك مسئولية حماية سلامتهم. وقد تجد صعوبة فى تصديق الصراحة بهذا الموضوع أو قد تحاول أنكاره. وقد تكون على معرفة أو علاقة بالفاعل. ان الأطفال لا يكذبون عن التحرش الجنسي. ان الأطفال لا يعرفون الأفعال الجنسية ولا يتصرفون بشكل غير لائق جنسيا ما لم يفرض عليهم ذلك. قد تشعر بالغضب لما حدث وقد ينتابك شعور بالذنب والتقصير فى عدم حمايتهم. أنها درجة عالية من الأخلص من طفل يتحدث بصراحة ، انك لم تقبل تجاههم وثقتهم بك لا تقدر بثمن. واذا رأيت فى ردود فعلك ما يساعد فى الموضوع وأثره عليك يمكن الاتصال بهاتف خدمات أزمات الأغتصاب أو مركز الدعم ضد الأغتصاب المحلي.

عدد كبير من الناجين ، من المراهقين الى كبار السن ، أختاروا عدم الأتصال بالشرطة فى حالة العنف الجنسي. وهناك عدد من الناجين لا يتحدثون على الأطلاق. وهناك جملة من الأسباب لمثل هذا التصرف ؛ قد يكون قد تم تهديدهم ، يحاولون حماية شخص ما ، يخافون من عدم تصديقهم ، أحساسهم بالعار أو شعورهم بأنه لا توجد مشكلة. ومن المفهوم أنك تطلب العدالة لألامهم ، ولكن من المهم احترام قراره / قرارها. ومن المهم أيضا أنهم يسيطرون على ما حدث ، السيطرة التى ينكرها الفاعل.

اذا أتصل صديقك أو قريبك بالشرطة ووصلت القضية الى المحكمة قد يكون هذا من الأوقات الصعبة. الأجراءات القانونية مخيفة ، سيتم سرد ما حصل للمحكمة. ومن المفيد طلب المساعدة أثناء هذه العملية من صديق / قريب (اذا رغبوا) أو المساعدة الشخصية.

ماذا عن مشاعري؟

ان مشاهدة شخص تهتم بأمره ويمر بتجربة مأساوية تسبب لك الضيق. ومن الهام جدا طلب المساعدة لشخصك. وبدون هذه المساعدة ، يصبح من الصعب عليك أن تكون سندا لهم. حاول أن تسأل صديق تثق به أو فرد من الأسرة أو أتصل بالمركز المحلي.

مراكز أزمات الأغتصاب المحلية

أبردين مركز الدعم ضد الأغتصاب والتحرش: 01224620772

مركز أركايل & بيوت الأزمات الاغتصاب:08001214685
دندي مركز أغتصاب النساء والتحرش الجنسي:01382201291
أدنبرة مركز أغتصاب النساء والتحرش الجنسي:01315569437
جلاسكو مركز ازمات الاغتصاب:01415523200
مركز شرق أيرشاير للنصائح ومعلومات الاغتصاب:01563541769
مركز لاناركشاير لازمات الاغتصاب:01698527003
مركز بيرث لأزمات الاغتصاب والتحرش بالنساء بيرث & كنروس:01738630965
مركز آيلز الغربية لازمات الاغتصاب:01851709695

معلومات للأصدقاء والأقارب

Information for friends & relatives