

كيف أحمي نفسي ضد الاعتداء الجنسي؟

إذا كنت تشعر بعدم الارتياح حتى عندما كنت مع شخص تعرفه، انها على ما يرام للعمل على مشاعرك. أثق بأفكارك عن أفضل السبل للخروج من الحالة التي تشعر فيها بالخطر أو عدم الارتياح. إذا كنت تظن أنك في خطر، انها على ما يرام فعل أشياء قد تبدو محرجة أو غير مهذبة. تذكر، لديك الحق في ان تقول لا!

الأماكن العامة :

يمكنك ان تظهر ثقة في النفس بالنسبة لاتجاهك. إذا كان شخص ما يلحقك، حاول ان تظل في مكان عام. حاول عبر الشارع أو المشي أسرع إذا أمكن، أو ادخل متجر حيث الناس في أنحاء حوكك. الصرخ أو الصافرة يمكن أن تساعد في جذب الاهتمام.

في المنزل :

يمكنك التأكد من اغلاق الأبواب والنوافذ ويمكنك أن تقرر عدم السماح لاحد في الدخول حتى الجيران والناس الذين تعرفهم ان ما لم تثق بهم. والشخص الذي قد اتى لإصلاح منزلك ينبغي أن يظهر هويته ويؤكد موعده.

خلال دعوة خارج منزلك :

يجوز عدم قبول دعوة إلى الخروج مع شخص لا تعرفه جيدا. إذا خرجت مع شخص ما، فكر في وسيلة لن تحتاج توصيل الى منزلك ولن تكون وحدك مع الشخص اذا لم تعرفه جيدا. كن حذرا من قبول شرابا من شخص غريب، أو ترك الشراب الخاص بك في أي وقت دون مراقبة في مكان عام. تعاطي المخدرات والكحول كثيرا ما تستخدم لتضييع حكم الشخص، مما يجعله أكثر عرضة للاعتداء، أو لجعل الشخص يلوم نفسه عن ما حدث. قبل أن تشرب أو تتعاطى المخدرات مع شخص انت معه، قد ترغب النظر في بعض الامور:

أي هموم قد تراودك إذا كنت مهاجر؟

العديد من النساء المهاجرات يخفن التفاعل مع نظام العدالة الجنائية. استنادا إلى الخبرة في بلدانهم الأصلية وفي الولايات المتحدة، يعتبرن نظام المحاكم الجزئي متحيز لصالح الرجال.

SFWAR تعتقد أن الجميع يستحق الاحترام في المعاملة من قبل نظام العدالة الجنائية. لدينا مستشارين لتقديم الدعم والدعوة لأولئك الذين شهدوا العنف الجنسي واختاروا التقرير للسلطة القانونية.

المهاجرين غير الشرعيين قد يخشوا أن اتخاذ إجراءات قانونية يؤدي إلى ترحيلهم. في الواقع، قد يهدد مرتكبي الاعتداء الجنسي الترحيل للتلاعب والسيطرة على ضحيتهم. قد تخشى بعض النساء المهاجرات ترحيل المعتدي إذا اتخذت إجراءات قانونية. ضحية الاعتداء الجنسي قد تخاف من أن يكون اعتقال أو ترحيل مرتكب الجريمة من شأنه أن يؤدي إلى النبذ من جانب الأصدقاء، والأسرة والمجتمع المحلي أو الى إنهاء الدعم المالي للأطفال.

هناك قوانين يمكن أن تحميك من الترحيل وتقديم المساعدة المالية، إذا كنت مهاجرة غير شرعية وضحية الاعتداء الجنسي و/أو العنف المنزلي. SFWAR يمكن أن توفر لك المزيد من المعلومات بشأن هذه القوانين أو تقديم ما يلزم من الإحالة إلى المنظمات أو المحامين الذين يمكن أن يساعدوك.

قد يكون هناك ضغط من الأسرة أو المجتمع أن لا تقدمي تقريرا إلى السلطات بشأن الاعتداء والاعتداء الجنسي. المرأة قد تخاف من الكشف عن الاعتداء الجنسي أو الاعتداء الجنسي خوفا من كسر رابطة الأسرة إلى جانب أنها قد تقرر التزام الصمت لصالح الأطفال.

لقد أظهرت الأبحاث أن الأطفال الذين ينشأون في بيوت يسودها العنف كثيرا ما أثر بشكل سلبي من جانب الصدمة من العنف الأسري بعد دخول مرحلة البلوغ. لذلك،

البقاء في علاقة تنطوي على سوء المعاملة فقط لمصلحة الأطفال يمكن أن يكون لها بالفعل آثار ضارة جدا لهم.

تقليديا، ليست الأمهات على تشجيع ودعم في الحديث مع أطفالهم عن الاعتداء الجنسي، والاعتصاب، والتحرش، أو عن الحياة الجنسية.

تعتقد SFWAR ان التربية الجنسية في الواقع يمكن أن تكون بمثابة وسيلة قوية للوقاية من الاعتصاب، مما يجعل من الفتيات والشابات أقل عرضة للعنف الجنسي.

تذكر: إذا تعرضت للاعتداء الجنسي، هذا ليس

خطأك. تستحق الدعم. لست وحدك.

الموارد المجتمعية

نساء سان فرانسيسكو ضد الاعتصاب تقدم خدمات مجانية وسرية، بما في ذلك: ٢٤-ساعة إرشاد عبر هاتف الأزمات؛ إرشاد شخصي؛ مجموعات دعم؛ خدمات طبية وقانونية واجتماعية؛ تعليمات الدفاع عن النفس، برامج تعليم الشباب والكبار، مجتمعات محلية دعم وتحريك لمواجهة ووضع حد للاغتصاب، وخدمات في العديد من اللغات، الأسبانية ومتعدد اللغات الآسيوية. جميع مستشارون SFWAR يتكلمون الانجليزية وبعضهم يتكلم العديد من اللغات.

إذا كنت تريد أو تحتاج لخدمات غير انجليزية، من فضلك اتصل بخط الأزمات ٢٤-ساعة واطلب من المستشار اللغة التي تريدها وإذا كان المستشار يتكلم اللغة، سوف يوفر الخدمات المطلوبة. وإذا لا سوف يطلب منكم معلومات للاتصال بك حتى يعود ويتصل بك مستشار متعدد اللغات في أقرب وقت ممكن. SFWAR تخدم جميع الناجين من الاعتداء الجنسي، بما في أسرهم وأصدقائهم، وجميع المجتمعات المحلية التي تعمل على إنهاء الاعتداء الجنسي. مكاتبنا يمكن الوصول إليها على كراسي متحركة.

٢٤-ساعة خط أزمات RAPE/٧٢٧٣-٦٤٧-٤١٥ (خط العمل)

الاتصالات مجانية/عكسية مقبولة

٢٠٢٤-٨٦١-٤١٥ (خط العمل)

www.sfwar.org (الموقع الإلكتروني)

info@sfwar.org (البريد الإلكتروني)

مركز سان فرانسيسكو للصددمات والشفاء / معالجة

الاغتصاب- علاج طبي وإسداء المشورة، تقرير للشرطة وجمع أدلة اختياري. يخدم الرجال والنساء وكبار السن ١٨. لغات اسبانية وآسيوية متوفرة.

٣٧٠٠-٤٣٧-٤١٥ (خط الطوارئ) / ٣٢٢٢-٨٢١-٤١٥ (خط العمل)

مركز الأطفال والمراهقين للدعم والتأييد والموارد

(CASARC)- العلاج الطبي، إسداء المشورة وتقارير للشرطة. اتصالات سرية مقبولة. يخدم عمر ١٧ وما تحت ذلك. اللغات الاسبانية والآسيوية متوفرة.

٤٧٢٢-٤١٥-٨٦٤ (٢٤-ساعة خط أزمات)

مؤسسة النساء لجعل الاعتداء غير موجود (W.O.M.A.N., Inc.)-٢٤

-ساعة خط طوارئ للعنف العائلي، إرشاد شخصي، مجموعات دعم، مساعدة في الأوامر التقييدية والحصول على مأوى. اللغات الاسبانية والآسيوية متوفرة.

٤٧٢٢-٤١٥-٨٦٤ (٢٤-ساعة خط أزمات)

مأوى المرأة الآسيوية- تقديم خدمات للنساء الآسيوية وأطفالهن اللواتي تعرضن للأذى. خط طوارئ على مدار ٢٤-ساعة، إسداء المشورة، جماعات دعم، ودعم قانوني. معظم اللغات الآسيوية متوفرة.

٠٨٨٠-٧٥١-٤١٥ (٤٢-ساعة خط أزمات)

المركز الثقافي العربي- تقديم خدمات اجتماعية مع تشديد على الثقافات والإحالة إلى المجتمع العربي الأمريكي.

٢٢٠٠-٦٦٤-٤١٥ (خط العمل)

الاعتداء الجنسي

دعم
تمكين
تعليم
تغيير

نساء سان فرانسيسكو ضد الاغتصاب (SFWAR)

San Francisco Women Against Rape

٢٤-ساعة خط RAPE/٧٢٧٣-٦٤٧-٤١٥ (خط العمل)

أزمات الاغتصاب، اتصالات مجانية/عكسية مقبولة

٢٠٢٤-٨٦١-٤١٥ (خط العمل)

www.sfwar.org

(الموقع الإلكتروني)

info@sfwar.org

(البريد الإلكتروني)

٣٥٤٣ شارع ١٨

سان فرانسيسكو،

كاليفورنيا ٩٤١١٠



تذكر: إذا تعرضت للاعتداء الجنسي، هذا ليس خطأك. تستحق الدعم لست وحدك.

الاغتصاب والاعتداء الجنسي

كسر جدار الصمت المحيط بالاغتصاب والاعتداء الجنسي مهم، لا سيما وأن العنف الجنسي يحدث غالباً ويؤثر بشكل كبير على الضحية ومجتمعاتها المحلية.
خطورة المعاناة من هذا العمل الكريه تتطلب من النساء والفتيات العربية أن يكنّ أكثر حذراً، وأكثر وعياً عن حقوقهم القانونية و المدنية، وخدمات الدعم الإجتماعية.
في الواقع، ارتفاع معدلات العنف الجنسي يتطلب هذا الوعي من غير نساء من مختلف الجماعات الوطنية والعرقية والثقافية. العديد من النساء يعانين من العار فيما يتعلّق بالاعتداء الجنسي، وكثيرا ما تبقى الحادثة سرية من دون الإبلاغ عما حدث. وهذه السرية تجعل من الصدمات النفسية والعاطفية الناجمة عن الاعتداء الجنسي أسوأ. الضغط المكثف الناجم عن حفظ الشعور بالذنب والغضب في الداخل يمكن أن يؤدي ضحية الاعتداء الجنسي ان تشعر بالغرابة والوحدة في تجربتها.

ما هو الاعتداء الجنسي؟

الاعتداء الجنسي هو مصطلح واسع ويشمل أي نشاط جنسي يفرض على شخص. القوة المستخدمة خلال الاعتداء الجنسي يمكن ان تكون بدنية، ولكن يمكن أن تشمل أيضا استخدام التهديدات، والضغط، والخوف، والتلاعب، و/أو المخدرات والكحول. الاعتداء الجنسي لا يشمل دائماالاختراق. إذا كان شيء قد حدث لك وكنت تشعرى بعدم الارتياح إزاءه، قد تريدين التحدث إلى صديق أو الاتصال بخط الأزمة للمساعدة.

ما هو الاغتصاب؟

الاغتصاب هو نوع محدد من الاعتداء الجنسي. يحدث عندما أي شخص يجبر ان يمارس الجنس. وليس من الضروري ان يضرب الشخص ليتعرض للاغتصاب أو للاعتداء الجنسي. الشخص يمكن أن يتعرض للاعتداء إذا كان في حالة سكر قوية للقول نعم أو للموافقة على النشاط الجنسي. ضد القانون إرغام أي شخص - سواء كان يمثل رفيق، شريك، زوج، طفل، قريب، طالب، عضو في الكنيسة، صديق، أو ان كان غريبا - إلى أي نشاط جنسي انهم لا يريدون.

ما هو الاعتداء الطقسي؟

الاعتداء الطقسي أي اعتداء بدني أو جنسي أو عاطفي أو روحي قد يكون الاعتداء منهجي أو عادي. التعذيب، غسل الدماغ، والتضحية الطقسية يمكن أن تستخدم لكسر روح الشخص. الاعتداء الطقسي قد يكون مرتبط إلى أي دين أو نظام معتقدات فلسفية.

ما هو التحرش الجنسي؟

التحرش الجنسي هو أي سلوك جنسي غير مرغوب به وغير مرحب به. يشمل كلمات أو سلوك للذات الطابع الجنسي التي تسبب

الاحساس بالاساءة. والعار، والذم، والخوف ، والتهديد بسبب جنسك أو الهوية الجنسية. التحرش الجنسي يمكن ان يكون بدني (اللمس، الانزاع، الفك، الربت، القرص، التلمس طريقه، التقبيل، المعانعة، والعرقلة)، لفظي (تعليقات عن جسدك؛ اقتراحات، اسئلة، أصوات، ونكت جنسية؛ نشر شائعات؛ المطالبة بإصرار برقم هاتف أو رفقة؛ التزمير؛ الصغير)، أو بصري (الصور والمواد الإباحية أو الجنسية أو حالات الأجسام، لفتات خلاعية، تحديق, استمناء/محاكاة الجنس في الأماكن العامة، كلمات مكتوبة عدوانية).

من يتعرض للاغتصاب أو الاعتداء الجنسي؟

أي شخص يمكن أن يتعرض للاغتصاب. في الولايات المتحدة، واحدة من كل أربع فتيات وواحد من كل ستة صبيان يتعرضون للاعتداء الجنسي وهم أطفال. نحو واحدة من ست نساء وواحد في أحد عشر رجال يتعرضون للاغتصاب بعد سن الثمانية عشر. الاغتصابات تحصل احيانا من دون تقرير، ولذلك هذه الإحصاءات قد تكون أعلى. الاغتصاب يحدث بين جميع الفئات العمرية، من الصغارالى النساء الاكبر، ومن بين جميع الطبقات الاقتصادية، من الأغنياء إلى الفقراء، فيما بين كافة المجموعات العرقية، وما بين العلاقات الجنسية الغيرية وبين نفس الجنس. والحقيقة هي أن الاغتصاب هو عن الهيمنة أو السيطرة على شخص آخر- غالبا ما يكون على الشخص الذي يتمتع بأقل سلطة في المجتمع. الهدف من المغتصب هو السيطرة على الضحية والسلاح المستخدم للسيطرة هو الجنس.

من يغتصب؟

المغتصب يمكن ان يكون أي شخص. ٧٥٪ من حالات الاغتصاب يرتكبها شخص يعرف الضحية: جار، رئيس العمل، طبيب، مدرب، معلم، حتى صديق، فرد من الأسرة، شريك حميم او الزوج. يمكن للاغتصاب ان يكون من قبل شخص كنت قد مارست الجنس معه قبل. كل مرة يطلب منك ممارسة الجنس لديك الحق في ان تقول "كلا"، حتى إذا كنت قد قلت "نعم" في الماضي. معظم المغتصبين لا يبدوون او يتصرفون بطريقة غريبة. ومعظم حالات الاغتصاب تحدث بين ناس من نفس العرق.

من نلوم؟

ينبغي التأكيد على أن ناجياً من اعتداء جنسي أبدا لا يتحمل مسؤولية ما حدث، بغض النظر عن الكيفية التي كان يرتدي بها الملابس، حيث كان عندما وقع الاعتداء، أو إذا كان تحت تأثير الكحول أو المخدرات. الشخص الوحيد المسؤول عن الحادث هو المعتدي، لأن هذا الشخص اختار بوعي انتهاك جسد شخص آخر.

ماذا يمكنني ان أفعل إذا تعرضت للاعتداء الجنسي؟

تذكر أن لديك خيارات. بعض هذه الخيارات تشمل:

• الاتصال بخط الأزمة.

• إعهد في صديق أو قريب لك الثقة.

• تكلم مع طبيب أو احصل على رعاية طبية.

• تحدث مع معالج.

• واجه المعتدي.

• اتصل بالشرطة لتقديم تقرير رسمي.

في مدينة سان فرانسيسكو، يمكنك الاتصال بفريق الاستجابة الى الاعتداء الجنسي (S.A.R.T). بالذهاب إلى مستشفى سان فرانسيسكو العام الى قسم الطوارئ. S.A.R.T. يمكن أن يوفر عناية طبية مجانية، وأدوية لاختبار الحمل والأمراض التي تنتقل بالاتصال الجنسي، وتقديم المشورة والمساعدة في تقديم تقرير للشرطة. الادلة الجسدية يمكن جمعها لمدة تصل إلى ٧٢ ساعة بعد الاعتداء الجنسي. إذا كنت تريدين الإبلاغ عن الاعتداء إلى الشرطة، حاولي تفادي الدش، الحمام، فرشاة أسنانك، غسل اليدين، استخدام المراض، وتدمير أو تغيير الملابس الخاصة بك. القيام بهذه الامور قد تدمر الأدلة. إذا لم تقدمي تقريراً إلى الشرطة، لا يزال بإمكانك تلقي مساعدة.

أخرى

أي خيارات متوفرة لك لاتخاذها. من المهم للغاية

الرعاية بنفسك،وبذل كل ما هو مريح لك، وتذكرى ان لديك حقوق.

لديك الحق في..

• أن تعاملي باحترام وكرامة ومجاملة.

• تقديم تقرير للشرطة والحصول على الخدمات، بغض النظر عن علاقتك بالشخص الذي اعتدى عليك.

• ألا يكون الحكم الخاص بك سببه العنصر أو العرق، أو العمر، الطبقة، الجنس، التوجه الجنسي، القدرة أو المركز في العمل.

• أن يكون لديك مستشار في الاعتداء الجنسي يأتي معك الى الإجراءات الطبية والقانونية.

• الخصوصية اثناء الاجتماع مع مستشار أو ضابط شرطة.

• تفهم أي شكل من الوثائق يطلب منك توقيعها.

• طرح أسئلة والحصول على إجابات عن أي فحوصات، أدوية، علاجات أو تقارير شرطة.

• أن تبليغي عن أي رعاية ومتابعة لازمة.

• الشكاوى الصوتية وتوقعي الاستماع لها وقبولها.

إذا كان الاعتداء متكرراً: بغض النظر عن ما يقوله المعتدي، ان الاعتداء ليس غلطتك. أنت لا تستحق أن تتعرض للاعتداء.

١) فكر باخبار شخص تثق به.

٢) فكر بالاتصال بخط الأزمة.

المعاناة من الاعتداء الجنسي صعبة جداً. بعد الاعتداء، غالبا ما يشعر الناس بالغضب والارتباك والذنب والاكنتاب والخوف والخجل. هذه المشاعر طبيعية ويمكن أن تستمر لفترة طويلة. يمكنك التحدث الى شخص تثق به، الاتصال بخط الأزمة، أو التماس المشورة.