

الشفاء من الإعتداء الجنسي

أينما وُجد النَّفْس ، وُجدت الحياة
أينما وُجدت الحياة ، وُجد الأمل

جدول المحتويات

المقدمة	4
ما هو الإعتداء الجنسي؟	5
لماذا يحصل هذا؟	6
الإعتداء الجنسي في العلاقات غير الصحية أو التعسفية	8
مجتمعات معينة	9
ردك على الإعتداء الجنسي	14
نحو الشفاء	16
الشفاء الجسدي	20
الشفاء العاطفي / العقلي	24
المعلومات القانونية والخيارات	29
للعائلات والأصدقاء	36
لماذا يحدث هذا في مجتمعاتنا؟	38
خطوط المساعدة لبرامج العنف المنزلي والإعتداء الجنسي في أيداهو	41
الخطوط الوطنية وخطوط أيداهو للمساعدة	42
مصادر للمجتمعات المعنية	43

المقدمة

لا أحد منا يستحق أن يتعرض للأذى. تقع المسؤولية عن الاعتداء الجنسي على الشخص الذي يختار إيذاء شخص آخر.

تجربة الاعتداء الجنسي تجربة مؤلمة وتؤثر على حياتنا وعلاقاتنا مع الآخرين ، والعافية من كل جانب من جوانب وجودنا (العاطفية والعقلية والروحية والجسدية)، وعملنا وحياتنا في المنزل. بعد الاعتداء الجنسي ، من الطبيعي أن تشعر بالحيرة لما يجب أن تفعله والشعور بأن الحياة قد خرجت عن نطاق السيطرة. إن النجاة من الاعتداء الجنسي لا يجعلنا أقل قيمة أو قوة، حتى لو كانت الضغوط متصاعدة. من الشائع أن نلقي باللوم على أنفسنا وأن نتساءل عما كان بالإمكان فعله بشكل مختلف، لكننا لسنا بحاجة إلى التشكيك في أفعالنا. إذا تعرضت للاعتداء الجنسي ، فهذا ليس خطأك.

إذا لم تكن متأكدًا مما يجب فعله أو تحتاج إلى دعم ، فقد يساعدك هذا الكتيب على تفهم سبب مشاعرك التي تمر بها، ويمكن أن يكون مصدرًا لمساعدتك على أخذ زمام السيطرة. من الضرورة إدراك أن كل شخص يستجيب بشكل مختلف للأذى والصدمة وأن عملية التعافي غالباً ما تكون عملية مربكة وبطيئة. كن صبوراً مع نفسك . تذكر بأن الشفاء يستغرق بعض الوقت.

تذكر أن تتنفس - أينما وجدت الحياة ، وُجد الأمل.

ما هو الاعتداء الجنسي؟

يشمل الاعتداء الجنسي أي لمس أو تواصل ذو طبيعة جنسية لم نريده أو تم إجراؤه بدون موافقتنا الإيجابية. الموافقة الإيجابية تكون عن دراية، وطوعية، وإقرار متبادل للمشاركة في النشاط الجنسي. يمكننا إعطاء الموافقة بالكلمات أو الأفعال، طالما أن كلماتنا أو أفعالنا تمنح الإذن الواضح والاستعداد للمشاركة في النشاط الجنسي.

يحدث الاعتداء الجنسي في أي وقت يستخدم فيه الشخص القوة والإكراه والضغط و / أو التلاعب في أي نشاط جنسي غير مرغوب فيه. الاتصال الجنسي معنا ليس حقاً مخوِّلاً لأي شخص. إذا كنا على علاقة مع شخص ما أو لديهم مركز قوة معنا ، فهُم مع ذلك لا يملكون الحق في الاتصال الجنسي دون موافقتنا. لا يمكننا ولا يجب أن نضطر إلى الإجابة بنعم - هذه ليست موافقة.

يتضمن الاعتداء الجنسي مجموعة من السلوكيات ، والتي قد تتخذ شكل قُبيلات أو لمسات غير مرغوب فيها (ملامسة ، مداعبة) ، أو سلوكاً جنسياً تجاوز ما أردته أو منحت موافقتك عليها، تسجيل النشاط الجنسي دون إذن منا، السماح للآخرين بالمشاهدة دون إذن منا والاعتصاب. كثير من التصرفات العدائية تنتهك القوانين الجنائية ، وجميع أشكال الاعتداء الجنسي غير مقبولة ، حتى لو لم يستخدم أحد القوة البدنية.

هؤلاء منا الذين تم تهميشنا على أساس العرق، الأصل القومي، التوجه الجنسي، الهوية الجنسية، القدرة، والهجرة أو وضع اللجوء يتعرضون لاعتداءات جنسية بمعدلات أعلى.

لماذا يحصل هذا ؟

من الشائع ألا ندرك على الفور أن ما حدث كان اعتداءً جنسياً. يأتي الكثير منا لتسمية تجربتنا كاعتداء أو عنف بعد أيام ، أسابيع ، وحتى بعد سنوات من وقوعها. إن الوصول إلى هذا الإدراك لاحقاً لا يجعل ما حدث أقل حقيقة أو أقل تأثيراً.

من الشائع أيضاً أن نتساءل لماذا تم الاعتداء عليك جنسياً. قد نتساءل عن أفعالنا - هل كان بإمكاننا أن نفعل شيئاً مختلفاً كان من شأنه أن يمنع الإعتداء؟ في حين أنه يمكننا أحيانا أن نلوم أنفسنا، **الاعتداء الجنسي ليس خطأنا أبداً**. لم نقم بشيء من شأنه أن يتسبب في الاعتداء الجنسي. كل ما فعلناه من أجل النجاة، كان الشيء الصحيح الذي ينبغي عمله.

الكثير منّا الذين تعرضنا للاعتداء الجنسي اختبرنا «التجميد» وعدم القدرة على التحرك أو الكلام. «التجميد» ليس خطأنا دائما وليس مؤشرا على أننا رغبنا فيه أو وافقنا على أي شيء. إنه مجرد رد فعل يحدث في دماغنا - إنه جزء من الهرب، القتال، أو التجميد كردة فعل، وهو يخدم غرضاً بيولوجياً. الكثيرون في مجتمعنا قد يلوموننا لـ «عدم القتال» أو «محاولة الفرار». فهم لا يدركون أننا نصاب بـ «التجميد» لحماية أنفسنا من تجارب مخيفة أو مؤلمة.

غالباً ما يحدث الاعتداء الجنسي، لأن الشخص الذي يرتكب العنف يريد أن يشعر بالقوة، والسيطرة ويشعر بأن له الحق في الحصول على ما يريده بأي وسيلة ضرورية ، بما في ذلك الاعتداء الجنسي على شخص آخر. قد يدرك أو لا يكون مدركاً عن حاجة السلطة والهيمنة هذه. في كثير من الأحيان ، الأشخاص الذين يرتكبون الاعتداءات الجنسية يشغلون مناصب السلطة والامتيازات والهيمنة في المجتمع ويتلقون رسائل، منذ أن كانوا صغاراً جداً، بأن لهم الحق في أخذ ما يريدونه حتى ولو لم يُعطى لهم. على سبيل المثال ، فإن غالبية الأشخاص الذين يرتكبون الاعتداء الجنسي في الولايات المتحدة هم من الرجال البيض فوق عمر 30 سنة. هذه الامتيازات غير المكتسبة يتم توفيرها في بلادنا لجميع هذه الهويات. في حين أن هذه تجربة شخصية حميمة للغاية، يمكننا أيضاً أن نتذكر أن هناك أنظمة عنف تخلق الظروف التي تكون ضد الأشخاص الذين يتعرضون لاعتداءات جنسية، والتي تدعم الاعتداء الجنسي الذي حدث في المقام الأول. الاعتداء الجنسي ليس خطأك أبداً.

الاعتداء الجنسي في العلاقات غير الصحية أو التعسفية

لا يؤدي كون العلاقة ، سواء كانت غير رسمية أو حصرية ، إلى تغيير أنواع السلوكيات التعسفية و / أو الإجرامية. يتم إرتكاب الاعتداء الجنسي في علاقاتنا الحميمية، المواعدة غير الرسمية، و أثناء المصاحبة، أو في علاقاتنا العائلية. في الواقع، غالباً ما يتم ارتكاب الاعتداء الجنسي والاعتصاب من قبل أشخاص نعرفهم، بما في ذلك شركاؤنا، وحتى أفراد الأسرة. أي عنف في العلاقة ضارة وغير مقبولة، سواء كانت عاطفية، جسدية، أو جنسية.

العلاقات الصحية مبنية على الموافقة والتواصل. الموافقة عملية مستمرة. وهذا يعني أننا نستطيع أن نقرر ما نريد لأنفسنا ولأجسادنا في أي وقت، لأي سبب، بلا نقاش. إذا تم إجبارنا على ممارسة أي فعل جنسي بدون موافقتنا الصريحة ، فهذا هو العنف والاعتداء الجنسي.

نحن نستحق أن نشعر بالأمان وأن لنا قيمة في أي من علاقاتنا. إذا وجدت نفسك في علاقة تعسفية فأنت لست وحدك وهناك أشخاص ومجموعات يمكنهم دعمك. لمزيد من المعلومات وللتعرف على طرق للشفاء والحصول على الاستقلال والتحكم، اقرأ كتيبنا الآخر عن العلاقات غير الصحية أو التعسفية.

مجتمعات معينة

يعاني الكثير منا من التمييز والمعاملة غير العادلة بناءً على هوياتنا، مثل العرق أو الجنس أو الميول الجنسية أو القدرة. إذا كنا نصنف أنفسنا بناءً على واحدة أو أكثر من هذه المجتمعات، فقد نواجه مخاوف حقيقية مشروعة إضافية و قلق بشأن طلب المساعدة عقب الاعتداء الجنسي. قد نرغب في البحث عن أصدقاء أو شخص موثوق به في دائرتنا أو مجتمعنا يشاركنا هويتنا ويمكنه مساعدتنا في العثور على مصادر وموارد آمنة وأكثر فائدة. يوجد قسم الموارد الإضافية في نهاية هذا الكتيب للخطوط الوطنية لمساندة الضحايا والمنظمات الملتزمة بخدمتنا جميعاً.

LGBTQ أو الجنس غير المحدد

من يُعرّف منّا نفسه بأنه LGBTQ أو الجنس غير المحدد، قد يخاف من «الإشهار» من قبل الشخص الذي اعتدى علينا إذا لم نكن قد أعلننا للجميع عن هويتنا. يمكننا أيضاً أن نخشى من طلب المساعدة لأن ذلك يمكن أن يجعلنا هدفاً للتحرش أو التسلب. الشخص الذي اعتدى علينا قد يستغل هذه المخاوف لمنعنا من الحصول على المساعدة. وإذا كانت عائلتنا، زملائنا في العمل، المدرسة، أو المجتمع لا يقدرّون ميولنا الجنسية و / أو هويتنا الجنسية ، فيمكن أن يكون ذلك عائقاً أمام اللجوء إليهم للحصول على الدعم.

إذا ماذا يجب علي أن أفعل؟ قد ترغب في التواصل مع المنظمات المؤازرة لمجتمع الـ LGBTQ، محلياً أو وطنياً، أو أندية الطلاب مثل مركز LGBTQ أو GSA ،

الأشخاص الذين ليس لديهم أوراق هجرة أو حاملين لـ DACA

إذا لم يكن لدينا وضع إقامة قانوني في الولايات المتحدة أو حاملين لـ DACA ، فقد لا نُبلِّغ عن الإعتداء للسلطات لطلب المساعدة خوفاً من أن يتم ترحيلنا. وقد نخشى إبلاغ أحد موظفي المدرسة أو أعضاء آخرين في المجتمع لأن معلوماتنا قد تؤدي إلى حدوث تحقيق من شأنه أن يؤدي إلى ترحيل الشخص الذي اعتدى عليك أيضاً.

إذا ماذا يجب علي أن أفعل؟ لقد ساهمت سياسات تنفيذ قوانين الهجرة المتزايدة في إثارة الخوف من القيام بالاتصال بـمُنفِذ القانون (الشرطة). إذا كان هذا مصدر قلق بالنسبة لك ، فاتصل بمحام أو شخص مرخص لفهم الآثار المترتبة على حالتك بشكل أفضل عند البحث عن المساعدة للشفاء من الاعتداء الجنسي. يمكنك أيضاً الاتصال بأحد أفراد المجتمع الموثوق به أو أحد أفراد العائلة الذين سيقدمون لك الدعم لمعرفة كيفية التعامل بين الأنظمة التي قد لا تشعر بالأمان على القيام بها بنفسك. للحصول على معلومات حول الموارد القانونية قليلة التكلفة أو المجانية في ايدهو ، يرجى الاطلاع على صفحة الموارد في نهاية هذا الكتيب.

لمعرفة الموارد الخاصة المتوفرة لـ LGBTQ. قد تجد أيضاً مستشاراً داعمًا أو زميلاً أو قائداً للمجتمع يمكنه مساعدتك في العثور على الموارد المفيدة.

مجتمعات السكان غير البيض أو مجتمعات السكان الأصليين

إن منا من يعتبر نفسه من السكان غير البيض قد يتأثرون أيضاً بسبب العنصرية وتاريخ التمييز والظلم في بلادنا (مثل عبودية مجتمع السود، وإبادة مجتمعات السكان الأصليين، والحبس / الترحيل في مجتمعات المهاجرين). تفوق الجنس الأبيض يمكن أن يُسبب لنا ضرراً إضافياً عند مرحلة الشفاء من الاعتداء. قد نخشى طلب المساعدة لأننا قد لا نكون أخذنا بعين الاعتبار، استبعدنا، تم الإستخفاف بنا، وغالباً ما تم تجاهلنا. قد نواجه تأثيراً متزايداً بعد الاعتداء الجنسي بسبب الطرق التي يقلل بها مجتمعنا من قيمة أجسادنا كأشخاص غير بيض، أو من السكان الأصليين.

إذا ماذا يجب علي أن أفعل؟ قد تخشى طلب المساعدة من القانون الجنائي أو الأنظمة الأخرى بسبب القهر التاريخي والأذى المستمر الذي يلحق بمجتمعك من هذه الأنظمة، وهذا أمر مُتفهم. قد يتمكن الأفراد والقادة في مجتمعك ممن يمكن أن يتفهموا تجربتك من تقديم دعم أفضل لك والعثور على الموارد المفيدة لك.

المجتمعات المسلمة

قد يشعر المسلمون مَنًا بالخجل الإضافي، الشعور بالذنب أو اللوم الذاتي من سوء تفسير أنظمة معتقداتنا أو التمييز الذي تعاني منه مجتمعاتنا. قد تُسبب لنا هذه الأمور القلق بشأن المستقبل أو القرارات المتعلقة بالزواج والعائلة. يمكن أن تكون مجتمعاتنا الدينية داعمة وقد تجد صعوبة أيضًا في الظهور لنا بطرق مفيدة. لقد أحسَّ بعضنا بالتعاطف، ولسوء الحظ، المعايير من المجتمع.

إذا ماذا يجب علي أن أفعل؟ أنت لا تستحق أن تتحمل مشاعر العار، الشعور بالذنب، واللوم الذاتي. حاول أن تجد شخصًا في مجتمعك قادرًا على دعمك ومساندتك، ومساعدة عائلتك ومجتمعك على فهم أن هناك العديد من المبادئ الإسلامية الداعمة والمساندة للناجين. هناك أيضًا موارد على الإنترنت تم تطويرها بواسطة المجتمع الإسلامي والتي قد تساعدك على الحفاظ على معتقداتك الدينية كمسار للشفاء.

الأشخاص ذوي الإحتياجات الخاصة

إذا كان لدينا عجز جسدي، عقلي، إدراكي أو ذهني، فقد نستخدم الأجهزة المساعدة أو نعتمد على الآخرين لتلبية بعض أو العديد من احتياجاتنا الأساسية. إذا تم الاعتداء علينا من قبل الشخص الذي يساعدنا ، فقد يتم استخدام احتياجاتنا اليومية أو أجهزتنا المساعدة ضدنا كتكتيك قسري للتحكم بنا أو منعنا من طلب المساعدة. قد نشعر بالخجل لنفقتنا بالشخص الذي اعتدى علينا. وقد نواجه أيضًا عوائق في طلب المساعدة بناءً على مفاهيم نمطية عن الأشخاص ذوي الميول الجنسية والإحتياجات الخاصة.

إذا ماذا يجب علي أن أفعل؟ قد تجد الدعم من خلال المنظمات المطالبة بحقوق ذوي الإحتياجات الخاصة، مثل مركز العيش المستقل أو منظمات الحماية والمطالبة بالحقوق. يمكن لهذه المنظمات مساعدتك في المطالبة بحقوقك لتقرير المصير وتعزيز سلامتك.

رد فعلك على الإعتداء الجنسي

إن خبرتك ملكك، وليس لشخص آخر، ولا يمكن لأحد أن يدعي معرفة ما تمر به. أنت أيضا لست وحيدا ولا يتجاوز كل منا على الاعتداء الجنسي بنفس الطريقة. جزء صعب من عملية الشفاء هو تحديد كيفية تجاوب جسمك مع الصدمة التي عانيت منها. هذا يمكن أن يشكل تحديا، ويمكن أن يساعدك على معرفة ما تحتاج إليه للتعافي. لا يوجد "طريق صحيح" واحد للتجاوب مع الصدمة، ولا "طريق صحيح" واحد للشفاء، ولا إطار زمني لطول فترة الشفاء. كن فخورا في كل خطوة تتخذها باتجاه الشفاء، مهما كانت هذه الخطوة كبيرة أو صغيرة.

فيما يلي قائمة بردود الأفعال على الاعتداء الجنسي الشائعة التي قد تساعدك على تحديد كيفية استجابة جسمك وعقلك لما واجهته:

ردود الفعل الجسدية: قد تلاحظ تغييرات في أنماط النوم الخاصة بك، الكوابيس، الصداع، فقدان الشهية أو الإفراط في تناول الطعام، ومشاكل في المعدة (الإسهال، الإمساك، المغص، الغثيان، وما إلى ذلك)، توتر العضلات، عدم القدرة على التركيز، ضعف الذاكرة، و / أو زيادة استخدام المخدرات أو الكحول.

ردود الفعل العاطفية: قد تشعر بالإنكار، والخوف، والحزن، والغضب، والشعور بالذنب، والعار، والارتباك، و / أو الإحراج. وقد تشعر أيضا بأنك ترى ومضات ذكريات سابقة، والإحساس المفرط (زيادة الإحساس بأنك على دراية بالبيئة

المحيطة بك بطريقة لم تكن من قبل، أو تخاف من الأنشطة اليومية)، والتقلبات المزاجية، وسرعة الإنفعال، والاكتئاب، والأفكار الانتحارية. قد تشعر بالاستياء أو الهدوء الشديد أو أي شيء بينهما. قد لا تشعر بأي شيء على الإطلاق، تشعر بالخدر، أو تشعر بأن مشاعرك مضطربة أو في غير مكانها. أو قد تشعر بأن مشاعرك غير ثابتة، وأنها عرضة للصعود والهبوط في أي لحظة.

ردود الفعل الاجتماعية: الخوف من وجودك في المواقف العامة أو الاجتماعية، عدم الذهاب إلى المدرسة، عدم القدرة على إكمال الواجبات المنزلية، انخفاض علامتك، الخوف من الوحدة، الانسحاب من الأصدقاء والعائلة وأنشطة ما بعد المدرسة، صعوبة الوثوق بالآخرين، صعوبة في العلاقات الحميمة أو العاطفية، والشعور بالعزلة عن الآخرين. قد تجد نفسك أيضا تتصرف بشكل مختلف في المواقف الاجتماعية مما كنت عليه من قبل؛ في بعض الأحيان هذا يقتضي اتخاذ المزيد من المخاطر.

إن أي من هذه الردود طبيعية بعد التعرض لصدمة الاعتداء الجنسي. كن صبورا مع نفسك.

نحو الشفاء

إن النجاة من الإعتداء يمكن أن يؤثر على جميع جوانب حياتنا. يمكن للشفاء أن يحدث ، وقد يستغرق بعض الوقت. مسارنا للتعافي من الضرر الناتج عن الاعتداء قد يكون على عدة مراحل ، لكن الشيء الضروري هو أن نعنتي بأنفسنا ونواصل المضي قدماً. نحن نقدم لك الاقتراحات التالية للنظر في مسار الشفاء. لقد وجد الكثيرون منا ممن عانوا من الاعتداء الجنسي أن هذه الاقتراحات مفيدة. وتذكر أن شفاؤك خاص بك ويمكن أن يتخذ أي شكل يناسبك.

خطوات فورية

إذا حدث الاعتداء خلال الساعات القليلة الماضية ، فإن الأولوية الأمان. حاول الوصول إلى مكان آمن وربما اطلب من صديق موثوق به البقاء معك. إذا كنت دون الثامنة عشر ، تواصل مع شخص بالغ تثق به ليسانداك ويدعمك في خطة سلامتك؛ فقد يكون لهم إمكانية الوصول إلى موارد ومصادر لا يستطيع الأشخاص دون الـ 18 الوصول إليها. بعد أن تكون آمناً ، قد ترغب في مراعاة ما يلي:

المطالبة بالحقوق: تقدم معظم مجتمعات أو برامج المطالبة بالحقوق لاعتبارات الاعتداء الجنسي المجتمعية أو القبلية خدمات مجانية للأفراد المتأثرين بالاعتداء الجنسي. يدعى الأشخاص الذين يعملون في هذه البرامج المدافعين. يمكنهم أن

يساعدوك على فهم ما تتوقعه إذا كنت تسعى للحصول على رعاية طبية أو إتخاذ إجراء جنائي ، يمكن أن يساعدوك على وضع خطة السلامة ، ويمكن أن يوفروا الإحالات إلى مقدمي خدمات آخرين. ومع ذلك ، تذكر أنه إذا كان عمرك أقل من 18 عاماً أو لديك شخصاً معيناً بشكل قانوني لمساعدتك في اتخاذ القرارات، فإن المدافعين مبلغين أو مخبرين إلزاميين لجرائم معينة. لمزيد من المعلومات انظر إلى قسم التزامات المبلغين أو المخبرين الإلزامية من هذا الكتيب.

تقديم الشكوى إلى الشرطة: تذكر أن هذا اختياريك ، وإذا كنت تريد الإبلاغ عن اعتداء جنسي ، فحاول الحفاظ على الأدلة. إذا تعرضت للاعتداء وتشعر أنك تريد الإبلاغ عن ، تجنب الشرب أو الاستحمام أو الغسل أو تنظيف أسنانك أو تغيير الملابس. ضع الملابس أو المواد الأخرى المتسخة في كيس ورقي لحفظها - يمكن للأكياس البلاستيكية أن تدمر الدليل. عادة ما يحتاج جمع الأدلة المادية من جسمك خلال 96-108 ساعة بعد الاعتداء ، ويتطلب الذهاب إلى المستشفى أو مركز العدالة العائلي لإجراء فحص الطب الشرعي، غالباً ما يطلق عليه عُدّة الإغتصاب.

مانع الحمل الفوري: إذا كنت قلقة بشأن الحمل، يمكنك محاولة الحصول على مانع الحمل الطارئ، والتي يمكن تناولها لثلاثة أيام بعد الإعتداء. غالباً ما تسمى مانع الحمل هذه (الخطبة ب). من الضروري أن تعرفي أن هذه ليست حبوباً للإجهاض، ستمنعك فقط من الحمل إذا لم تكوني حاملاً أصلاً. يمكنك عادة شراء هذه الحبوب دون وصفة طبية في الصيدليات، حتى إذا كان عمرك أقل من 18 عاماً. في بعض الأحيان يتم حبسها أو الاحتفاظ بها خلف كاونتر أو واجهة الصيدلية، لذلك قد تضطر إلى سؤال الصيدلي أو موظف المتجر على المساعدة في الحصول عليه، ولكن ليس عليك الحصول على وصفة طبية أو إظهار هويتك. إن تكلفة هذه الحبوب عادة ما تتراوح بين \$40 و \$50 ويمكن أن يكون الوصول إليها صعباً بشكل خاص في القرى الصغيرة. إذا كنت لا ترغبين في اتخاذ موانع الحمل الفورية، فلا بأس بذلك، ولكن حاولي تحديد موعد مع الطبيب في أقرب وقت ممكن للتعرف على خياراتك والحصول على اختبار الحمل. إذا كنت بحاجة إلى المساعدة المادية، يرجى التواصل مع مصادر برامج الإعتداء الجنسي المحلي والذي يمكن أن يحصل على المساعدة المادية الطارئة من إنتلاف أيداهو ضد العنف الجنسي والمنزلي.

الفحص الطبي / الطب الشرعي: يمكنك اختيار طلب الرعاية الطبية لأي إصابات قد نتجت كنتيجة للإعتداء. يمكن أيضاً أن يكون الحفاظ على الأدلة المادية ضرورياً جداً. مدة القيام بالفحص الطبي الشرعي طويلة (تتراوح بين 3-6 ساعات) وتُشعرك بالإنتهاك. تذكر أن بعض أنواع الأدلة بمجرد فقدانها لا يمكن إسترادها ولا يمكن جمعها إلا في وقت معين. يتضمن الفحص جمع سوائل الجسم وفحص وتوثيق الصدمات في أي من التجاويف الفموية والشرجية والمهبلية. يجب ألا يتم مطالبتك شخصياً بأي تكاليف مادية مقابل هذا الفحص؛ ستقوم الدولة بتغطية جميع التكاليف التي لا تغطيها المصادر مثل التأمين الصحي الخاص بك (إذا كان لديك). اعلم أنه إذا كان لديك تأمين خاص، فسيتم إصدار فاتورة للفحص وستدفع الدولة أي شيء لا يغطيه التأمين. قد تشير الفاتورة الطبية أو تقرير الخدمات من شركة التأمين التي تستلمها أنت أو والديك إلى أن الخدمات كانت لفحص الاعتداء الجنسي. يجب أن يكون المحامي المحلي أو المدافع عن الضحية أو العامل الطبي الذي يقدم الفحص قادراً على مساعدتك فهم سير هذه المسألة بشكل أفضل.

الشفاء الجسدي

نحن نشجعك على الحصول على رعاية طبية فورية ، خاصة إذا كنت قلقة على صحتك أو إذا تعرضت لإصابة أثناء الاعتداء. ومع ذلك ، هناك جوانب أخرى للشفاء الجسدي والصحة قد ترغبين في التفكير بها على المدى الطويل.

العناية الطبية: اعتمادا على نوع الصدمة التي واجهتها، فإن احتياجاتك الطبية قد تختلف. إذا تعرضت للاعتداء الجنسي، فيمكنك الوصول إلى الرعاية الطبية من خلال طبيب شخصي أو منطقة صحية أو مركز صحي أو منظمة Planned Parenthood أو مكتب خدمات الصحة بالجامعة لإجراء فحوصات حول الحمل والعدوى المنقولة جنسياً. هناك إجراءات وقائية تكون أكثر فاعلية إذا ما تم اتخاذها على الفور لذا فمن الأفضل أخذ الإختبار في أقرب وقت ممكن. إخبار طبيبك عن الاعتداء قد يكون إحدى طرق مساعدتك على تقييم خيارات الرعاية الخاصة بك. ولكن عليك أن تعلم أنه في أياداهو ، يجب على الأطباء إبلاغ الشرطة عند علمهم بجرائم معينة. من المقبول، ومن المحبذ، أن تطلب من الطبيب الذي تراه عن مسؤوليات الإبلاغ الخاصة به قبل الكشف عن تفاصيل تجربتك.

تفهم أن الألم هو دليل البقاء على قيد الحياة: كثير منا الذين يعانون من الصدمة يخبرون عن شعورهم بجميع أنواع الألم العاطفي والجسدي عقب ذلك. يمكن أن يكون على شكل تذكّر مواقف مضت، خدر، إرتباك المعدة ، فقدان الذاكرة، عدم القدرة على إرخاء العضلات وأكثر من ذلك بكثير. الألم رسالة، وهي طريقة أجسادنا لإخبارنا عن حاجتها للمساعدة. معرفة هذه الأمور يمكن أن يساعدنا على تفهم سبب شعورنا بالألم متمنيين أن نجد طرقاً إيجابية لشفاء جسدك ونفسك في هذه العملية.

النوم: النوم جزء مهم للغاية من عملية الشفاء. قد يساعدنا على الشفاء جسدياً وعقلياً. يعطي النوم وقت لعقلك لتجديد واستعادة نفسه ، مما يساعدك على الشعور بمزيد من التحكم والتواصل مع جسمك ومحيطك. قد يكون من الصعب الحصول على نوم جيد في أعقاب حدث صادم ، لذلك قد تحتاج إلى تطوير بعض استراتيجيات النوم لمساعدة جسمك على الاسترخاء والاستعداد للنوم. يمكن أن تكون هذه الممارسة بسيطة مثل الاستماع إلى أغنيتك المفضلة، تغيير الجدول الزمني للنوم أثناء النهار حيث تشعر فيه بالأمان أكثر، النوم في غرفة مضاءة، أو النوم في منطقة من منزلك تشعر فيها أكثر أماناً.

التنفس: إن تأثير الإعتداء الجنسي يمكن أن يؤثر على مجمل كيانك. من خلال العمل على جزء واحد من نفسك واستعادته، يمكن لجميع الأجزاء أن تستفيد. يمكن أن تشعر بالإنضغاط بعد الاعتداء الجنسي وعمل التنفس البسيط المُتعمد يمكن أن يساعد.

خذ ثلاثة أنفاس. من خلال التركيز على أنفاسك ، سوف تفكر بشكل أكثر وضوحا وسوف تتحكم أكثر في أفعالك أو ردود أفعالك. سيساعدك هذا التركيز والوقت على الشعور بالتواصل الأكثر مع جسدك.

نفس عميق وبطيء. عندما تشعر بالإنضغاط، قد تأخذ أنفاسا سريعة وسطحية ، مما يزيد من التوتر. بدلا من ذلك ، حاول أن تأخذ أنفاسا عميقة وبطيئة ، من أسفل زر بطنك. هذا سيساعد على بدء عملية الشفاء.

الحركة مع أنفاسك. عندما تأخذ هذه الأنفاس الشافية ، ارفع ذراعيك عند الشهيق واخفض ذراعيك عند الزفير. سيساعدك ذلك على الحفاظ على بطء تنفسك ويساعدك على الشعور بأنك حاضر في الوقت الحالي.

كن لطيفاً مع جسدك: من المهم أن تعامل جسدك بلطف. إحدى الطرق للقيام بذلك هو شرب الكثير من الماء وتناول الطعام الصحي ، مما سيساعد على شفاء جسدك ودماغك مع مرور الوقت. لن يكون كل يوم سهلا، ولكنك تملك كل ما تحتاجه فيك. قد يكون من المفيد أيضا أن تكون نشطا جسديا، إذا أمكنك ذلك. جرب وضع السكون والتنفس لبضع لحظات عندما تستيقظ لترى كيف يشعر جسمك ، ربما يمكنك إدخال التمارين بالتدرج لتصبح روتين يومي لديك. يمكنك التقدم تدريجيا لممارسة الحركات والأنشطة الجسدية الصارمة خارج منزلك عندما تكون مستعدا ، مثل الذهاب في نزهة للتمشية . أي نوع من الحركة يدعم شفاءك الجسدي والروحي عن طريق إعادة توصيلك بجسمك وتحريك السوائل التي تدعم الشفاء الجسدي أيضا (النظام اللمفاوي). النشاط البدني يمكن أن يجعلنا نشعر بأننا أكثر ارتباطاً بأجسادنا ومتحكمين في حركاتنا. حاول تجنب الكميات الزائدة من الكحول والمخدرات. قد تنجذب إلى الكحول والمخدرات بعد الصدمة لإخفاء الألم الذي تشعر به؛ هذا من شأنه أن يجعل احتمالية الشفاء أكثر صعوبة بالنسبة لك. حاول التواصل مع برامج الحد من مخاطر تعاطي المخدرات ومواد الإدمان، إذا كان أحدها متاحا لمناقشة طرق العناية بجسمك ، حتى إذا استمررت في اختيار المخدرات والكحول كطريقة للتأقلم.

الشفاء العاطفي / العقلي

الشفاء من الصدمة تجربة صعبة ومؤلمة وقد يُظن أنه من الأسهل قمع وإخفاء آلامك بدلاً من مواجهتها. ومع ذلك ، فإن الاختباء من الآلام التي لا تزال موجودة داخلك يمكن أن يجعل تحملها صعباً. يركز هذا القسم على مساعدتك في العثور على طرق إيجابية للشفاء من داخلك تساعدك على التحكم في حياتك وجسدك.

الأذى الذاتي / الانتحار: الكثير منا ممن يتعرضون لاعتداءات جنسية يفكرون بالانتحار أو ينخرطون في إيذاء الذات. هذا طبيعي وأنت لست وحدك. إذا كنت تؤدي نفسك أو تفكر بالانتحار، حاول الاتصال بشخص ما للحصول على المساعدة. يرجى الاتصال بمدافع أو مستشار صحة نفسية أو صديق موثوق به أو خط مساعدة مدرج في نهاية هذا الكتيب.

ممارسة الرعاية الذاتية اليومية: أهم خطوة يمكنك اتخاذها هي ممارسة الرعاية الذاتية اليومية. قد يبدو هذا سهلاً أو حتى كليشيه، لكن الرعاية الذاتية هي خطوة حيوية في الشفاء وغالباً ما يصعب القيام بها.

• الطيبة - كن رحيماً مع نفسك.

• الراحة - حاول النوم لمدة ستة إلى ثمانية ساعات يومياً.

• التنفس - قم بممارسة تمارين التنفس كل يوم أو قم بتنزيل تطبيق التأمل أو التنفس على هاتفك.

- الماء - اشرب الماء وابق محافظاً على رطوبة جسمك خلال اليوم.
- المساندة - إذا كنت قادراً، اقض بعض الوقت مع الأصدقاء والعائلة الذين يقبلونك ويساندونك ، ويجعلوك سعيداً.
- الرحابة - خذ خمس دقائق في اليوم لنفسك للقيام بشيء يجدد نفسك (اشرب كوباً من الشاي ، خذ لحظة هادئة للتفكير في شيء إيجابي، أو تمشى قليلاً).
- قم بأفعال صغيرة - الشفاء عملية بطيئة. قم بالتحديات التي تشعر أنك جاهز على إتخاذها وتخطها ببطء وبهدف.

قم بإنشاء علاقات قوية: عندما يكون لديك نظام مساندة قوي ، فإن الشفاء من الصدمة يكون أقل رهبة. إذا استطعت ، أخبر شخصاً تثق به عن تجربتك. أخبرهم بالقدر الذي يُشعرك بالراحة في التحدث عنه، واجعلهم يعرفون أنك بحاجة إليهم كنظام مساند. إن وجود أشخاص للتحدث معهم يسمح لك بمشاركة مشاعرك ، كسب المساندة، الحصول على ردود فعل إيجابية ، وإيجاد طرق جديدة للشفاء. إذا لم تكن متأكداً ممن يمكن أن تتحدث إليه، أو كان أصدقاؤك أو عائلتك يواجهون صعوبة في مساندة، فإن العديد من المنظمات لديها فرق ومجموعات مساندة أو توفير إمكانية الرسائل النصية للأشخاص المتأثرين بالاعتداء الجنسي. في هذه المجموعات، يمكنك مشاركة قصتك، التواصل مع الموارد المتاحة وتشكيل شبكات إجتماعية.

تجنبها إن أمكن. إن معرفة محفزاتك يمكن أن يساعدك في الشعور بالتحكم والإستعداد. لا يعني معرفتها أنه لن يتم تحفيزك، ولكن يمكن أن يساعدك على الإستعداد وإيجاد طرق جديدة للتعامل معها.

أن تكون متفانلاً: أن تكون متفانلاً يمكن أن يساعدك على أن تكون مثابراً أكثر. هذا يختلف عن مجرد تجاهل المشكلة أو التظاهر بأنك سعيد أو بخير. وأن تؤمن بنفسك ومعرفة أنك تحاول الشفاء من صدمة صعبة للغاية، يمكن أن يساعدك على المضي قدماً في شفافتك. للوقت دور كبير في الشفاء. **كن لطيفاً وصبوراً مع نفسك!**

في عام 2017 ، أنشأت حملة وسائط الإعلام الإجتماعية #MeToo ، التي أنشأتها تارانا بيرك، الظروف للكثيرين منا للتحدث عن الاعتداء الجنسي ، ومن خلال مشاركة هذه القصص ، قطعت المعايير الاجتماعية المعروفة التي تحمي سرية الأفراد الذين يرتكبون أعمال العنف الجنسي هذه. #MeToo أثبتت قوة البنات المتحولين جنسيا والنساء الذين أعادوا بناء أنفسهم. من خلال قوة أصواتهن ، أظهرت النساء بوضوح عمق واتساع التحرش الجنسي والاعتداء الجنسي في ثقافتنا. هذه هي المثابرة الفعلية. تبادل القصص القوية وما مررنا به، التواصل مع أشخاص آخرين شجعان مثلنا - يخبرنا أنه بإمكاننا النجاة! اذهب إلى <https://metoomvmt.org> لمعرفة المزيد.

الإرشاد والمشورة: بالإضافة إلى تطوير شبكة مساندة ، قد ترغب في التفكير في التحدث مع مرشد أو موجه أو حضور إجتماع لفرقة المساندة. قد تتمكن من الحصول على استشارات مجانية أو منخفضة التكلفة من خلال المركز الصحي، المدرسة، المجتمع أو برنامج الدعم المحلي أو من خلال الإحالة الخاصة. قد يتمكن برنامج مساندة ضحايا الاعتداء الجنسي المحلي أو طبيبك من إعطائك قائمة بالمستشارين المهرة في العمل مع الأفراد الذين عانوا من الاعتداء الجنسي. التحدث مع مختص حول تجربتك يمكن أن يكون أمراً مقوياً. بالإضافة إلى ذلك ، يمكن للمستشار أن يعطيك الأدوات الفردية لمساعدتك على الشفاء والتأقلم بطرق صحية. ومع ذلك ، ليس كل شخص لديه القدرة أو الإمكانية للحصول على المشورة. يمكن أن يحدث الشفاء أيضاً من خلال ممارسات الشفاء الشمولية و / أو التقليدية (أي الطقوس والعادات ، الأدوية السلفية ، الرقص ، وما إلى ذلك).

تعرف على المحفزات الخاصة بك: إن إعادة استحضار ماضي الهجوم صعب للغاية ، وللأسف شيء كثير منا قد عانى منه. غالباً ما يُعرف هذا بأنه "محفز". المحفزات هي أشياء (الروائح، الأصوات، الأماكن، وغيرها) التي تسبب لنا حالة تذكر الذكريات الماضية أو التفاعل كما لو كان الاعتداء يحدث مرة أخرى في الوقت الحالي. يمكن للتحفيز أن يُشعركُ بالإنضغاط ويجعلك تشعر بفقدان السيطرة.

إذا كانت لديك محفزات ، فقد يكون من المفيد معرفة ماهيتها (الأشياء الموجودة في البيئة التي تسبب إسترجاع ذكريات الماضي) والتخطيط لتلك المواقف أو

المعلومات القانونية والخيارات

الإبلاغ الإلزامي هو الإجراء الذي يتطلب بموجبه القانون من الناس في ولاية أيداهو الإبلاغ عن جرائم مثل الاعتداء أو الاغتصاب عندما تحدث لأشخاص معينين. إذا كان عمرك أقل من 18 سنة ، فإن هذا القانون ينطبق عليك، وقد يُطلب من البالغين الذين تتحدث إليهم إبلاغ الشرطة أو المنظمات الأخرى عن تجربتك. إذا كان عمرك يزيد عن 18 سنة وتُعتبر شخصًا بالغًا لكن مستضعفًا بموجب القانون ، فإن بعض المهنيين عليهم أيضًا الالتزام بالإبلاغ عن أي إساءة تعرضت لها وأخبرتكم عنها. هذا لا يعني أنك لا يجب أن تتحدث مع شخص بالغ. هذا فقط لإعلامك أنهم قد لا يكونوا قادرين على الحفاظ على خصوصية وسرية ما تقوله لهم. إن سؤال البالغين عن متطلبات إعداد تقاريرهم قبل أن تقدم لهم تفاصيل محددة عن تجربتك أمر مقبول وجائز. من الضروري أن تزن خياراتك القانونية وأن تختار الأفضل لك في مرحلة الشفاء هذه. إذا كنت تريد الإبلاغ عن اعتداء جنسي، فهذه هي الخيارات المتاحة أمامك:

خيارات إعداد التقارير في المدرسة أو الكلية: إذا كنت تداوم في المدرسة ، فلديك خيار الإبلاغ عن الاعتداء إلى مسؤول هناك. معظم المدارس في الولايات المتحدة مطلوبة بموجب القانون التاسع ضمان بيئة خالية من التمييز بناء على الجنس والتمييز الجنسي بناء على نوع الجنس والمضايقات والعنف. عموماً، يُطلب من المؤسسات التعليمية ضمان أن الأفراد الذين يتعرضون لاعتداءات جنسية

اعرف انك لست وحيداً: أنت أكثر من مجرد صدمتك. أنت متكامل وجميل وتستحق أن تشعر بهذه الطريقة. يمكنك الشعور بالسيطرة على حياتك وإيجاد الإحساس بالهدف. شارك في مجتمعك وافعل أشياء لها معنى بالنسبة لك. إذا كان هذا يعبر عنك، فابحث عن طرق للانضمام إلى حملة #MeToo أو الحملات الأخرى المشابهة.

فيما يلي طرق أخرى لإحداث فرق في مجتمعك:

- التعبير عن تجاربك من خلال الفن أو التصوير الفوتوغرافي أو الرقص.
- تعلم المزيد عن الحركة النسائية، العدالة الاجتماعية، العنف القائم على أساس نوع الجنس، والطرق التي يمكنك من خلالها تعزيز المساواة الاجتماعية والاقتصادية والسياسية عبر الجنسين.
- اقرأ مؤلفين مثل بيل هوكس أو جلوريا أنزلدووا أو كتاب روكسان جاي " ليست بهذا السوء: بربيات من ثقافة الاغتصاب".

قرار التبليغ للشرطة أو عدمه

بالنسبة لبعضنا فإن الإبلاغ عن الاعتداء الجنسي للشرطة تعتبر تجربة مشجعة ومقوية للغاية ، لكن بالنسبة للبعض الآخر ، فهي ليست كذلك. يجب أن تعرف من البداية أنه من الصعب في كثير من الأحيان "الفوز" في القضايا المتعلقة بالاعتداء الجنسي والعنف ، ولكنها ممكنة. في ما يلي بعض الأمور التي يجب أخذها في عين الاعتبار عند النظر في ما إذا كنت تريد إبلاغ الشرطة أم لا:

سيكون عليك مشاركة ما حدث بالتفصيل. إن مشاركة تجربتك عن الاعتداء الجنسي أمر شخصي للغاية، وإذا اخترت الإبلاغ عن الاعتداء ، فسوف يُطلب منك التحدث عما حدث لك بطريقة مفصلة للغاية. من الضرورة معرفة ذلك من البداية ، حتى تكون مستعداً ، ويمكن أن تقرر ما إذا كنت تريد متابعة إتخاذ الإجراءات القانونية. قد يتمكن المحامون ومدافعوا المجتمع المحلي من مساعدتك في مشاركة ما حدث لك بالطريقة المناسبة.

من الممكن ألا يصدق الجميع ما حدث لك ، خاصة بالنسبة لأفراد المجتمع المهمشين تاريخياً ، مثل الأشخاص غير البيض والمتحولين جنسياً أو غير المحددين جنسياً بسبب الاضطهاد النظامي، وإدانة الشخص الذي اعتدي عليك غير مضمونة. للأسف، يشك الناس أحياناً في قصصنا ، والتي يمكن أن تكون تجربة مؤلمة في حد ذاتها. قصتك هي قصتك ، ولا ينبغي لأحد أن يخبرك خلاف

يمكنهم مواصلة تعليمهم. أمثلة على الخيارات التي يمكن أن تقدمها المدرسة أو الكلية تشمل تكييفات أكاديمية أو تغيير جدول المواعيد، الانتقال من المبنى السكني والصف الدراسي، أوامر عدم الاتصال والتواصل من المدرسة ، وتقديم خدمات الصحة النفسية . بغض النظر عما إذا كنت قد أبلغت عن الاعتداء للشرطة، يجب أن تقوم مدرستك أو كليتك باتخاذ إجراء خاص بها، من خلال تحقيق شامل ونزيه قد يؤدي إلى عواقب محتملة، مثل توقيف أو طرد الجاني من المدرسة. راجع دليل أو مرجع سياسات الطلاب في مدرستك لمعرفة المكان الذي يجب عليك الإبلاغ عنه.

الفعل الجنائي: لديك الحق في تقديم بلاغ للشرطة. إذا بلغت عن الاعتداء الجنسي للشرطة ، فقد يتم تعيين منسق مختص بشؤون الشهود الضحايا يساعدك على تفهم إجراءات العدالة الجنائية لتقليل فرصة الإعتداء عليك مرة أخرى ووصلك بموارد المجتمع. ومع ذلك، كموظفين في نظام العدالة الجنائية، فإن منسقي الشهود لديهم حدود للخصوصية وقد يُطلب منهم تبادل المعلومات التي كشفتها لهم مع آخرين، مثل ضابط، محقق، أو مدعي عام ، والذي قد يُطلب منه بعد ذلك تقديم هذه المعلومات إلى المدعي عليه من خلال محامي الدفاع. بعد التحقيق ، يكون للمدعي العام في المكان الذي ارتكبت فيها الجريمة سلطة تقديرية لتحديد ما إذا كان سيتم رفع دعوى جنائية أم لا.

المساعدة القانونية المدنية

يمكن للأفراد الذين تعرضوا للاعتداء الجنسي الاستفادة من المساعدة القانونية المدنية لمعالجة تأثير المشاكل الناجمة عن الاعتداء. قد يتمكن المحامي من مساعدتك في المشكلات القانونية التالية:

- **الخصوصية:** يمكن أن يطلب طلب إشعار أو طعن طلب لسجلاتك ، وضمان فهم قوانين الخصوصية من قبل مقدمي الخدمات، العمل مع المدارس وأصحاب العمل لضمان التزامهم بقوانين الولاية والقوانين الفيدرالية لحماية خصوصية معلوماتك
- **السلامة:** العمل مع الحرم الجامعي أو المدرسة ، مالك العقار ، وأرباب العمل لإنشاء خطط السلامة ، و / أو المطالبة بإحداث التكييفات لزيادة سلامتك وصحتك.
- **السكن:** أن يقوم بالتفاوض مع مالك العقار للسماح لك بإنهاء أو نقل عقد إيجارك إلى مكان مختلف أو عمل تجهيزات لزيادة سلامتك

ذلك. من الممكن أن يشك العاملين ضمن إطار النظام القانوني عن قصتك أو محاولة إلقاء اللوم عليك. تذكر، أن يتم إيجاد الشخص الذي اعتدى عليك مذنباً أو يتم إدانته غير مضمون في النظام القانوني.

قد تشعر بفقدان السيطرة. يجد بعض الأشخاص أن إبلاغ الشرطة تجربة مشجعة ومقوية للغاية ؛ ومع ذلك، يشعر آخرون بفقدان السيطرة. يمكن لهذه العملية أن تطول وتمتد، وللأسف لن يكون لديك سيطرة كبيرة على الأحداث أو النتيجة النهائية. هذا لا يعني بالضرورة أنها ستكون تجربة سلبية، ولكنه أمر يجب النظر فيه. يمكن أن يساعدك وجود المدافع على استعادة السيطرة على هذه العملية المربكة نظراً لأنهم يتمتعون بفهم أكبر للنظام ويمكنهم أن يشرحوا لك ما يحدث.

جنائية تتعلق بالاعتداء. سيكون لمحامي الهجرة فهم أفضل للآثار المترتبة على وضعك وعلى تحديد أي وسائل قانونية محتملة إذا اخترت رفع دعوى قانونية.

• **حقوق ضحايا الجريمة:** أن يشرح إجراء العدالة الجنائية وفرض حقوقك بموجب قانون حقوق ضحايا جرائم إيداهو.

تقدم العديد من المنظمات في ولاية أيداهو مساعدة قانونية مدنية مجانية للأشخاص الذين تعرضوا لاعتداءات جنسية. انظر قسم الموارد في هذا الكتيب لمزيد من المعلومات.

• **الشؤون المالية :** أن يساعدك على التقديم للحصول على الخدمات العامة وخدمات ضحايا الجرائم إذا كانت لديك تكاليف تدفعها من جيبك بسبب الاعتداء والمساعدة في تحديد ما إذا كان بإمكانك تحميل طرف ثالث المسؤولية عن الأضرار المتعلقة بالاعتداء الجنسي.

• **التوظيف:** مساعدتك على تأمين الإجازة، وتأمين البطالة، والإقامة، وتعزيز سلامة بيئة عملك، ونقلك أو نقل مرتكب الجريمة، أو فصل مرتكب الجريمة، أو اتخاذ إجراءات توظيف ضد الجاني

• **التعليم:** أن يقوم بالتفاوض مع مَدْرَسَتِكَ من أجل توفير تكييفات لمساعدتك في مواصلة تعليمك والمساعدة في مواجهة التحديات التي واجهتك في المدرسة كنتيجة للاعتداء، ونصحك في أي إجراء تأديبي ضد الشخص الذي اعتدى عليك، وفرض تطبيق الحقوق التي لديك بموجب القانون الفيدرالي.

• **الهجرة:** إحالتك إلى محامي هجرة أو شخص مرخص للمساعدة في إجراءات الهجرة ليسمحوا لك بالبقاء في الولايات المتحدة لإنهاء مدرستك أو الاستمرار في وظيفتك والتأكد من عدم استخدام وضع هجرتك ضدك في أي إجراءات

للعائلات والأصدقاء

إن تجربة الإعتداء الجنسي مدمرة للأفراد الذين تعرضوا للأذى ولنا نحن المقربين منهم. يواجه أفراد العائلة والأصدقاء سلسلة من المشاعر وردود الأفعال بعد أن يتعرض الشخص الذي نحبه للاعتداء الجنسي. قد نحس ببعض المشاعر ذاتها التي يشعر بها من نحب. هذه المشاعر وردود الأفعال طبيعية.

• **الخسارة:** قد نواجه إحساسًا بالخسارة نظرًا لأن الشخص الذي نهتم به قد تغير بسبب هذه التجربة والحياة كما عهدناها قد تم تغييرها أيضًا لفترة من الزمن.

• **الثأر:** السعي إلى الانتقام من مرتكب الجريمة شعور شائع أو دافع لنا نحن المقربين من الشخص الذي تعرض للأذى. مشاعرنا من الغضب والرغبة في تحميل الشخص المسؤولية مفهومة؛ ومع ذلك، فإن تطبيق هذه الرغبة لن يفيد من نحبه. في الواقع، قد يعاني من نحبه من ضغوط إضافية إذا ما قمنا بتهديد الجاني لأنهم قد يخشون على سلامتنا. إن اتخاذ قرار بشأن الانتقام أو الغضب يمكن يُشعر من نحب بالعجز من جديد. إن العثور على طرق بديلة للإفراج عن غضبنا أمر هام لصحة الجميع.

• **إلقاء اللوم:** قد يحدث الاعتداء الجنسي على من نهتم به خلال المشاركة في نشاطات قد لا يوافق عليها الآخرون (الشرب، الذهاب إلى حفلة، وما إلى ذلك). هذه القرارات لم تُسبب الإعتداء الجنسي ولا يُحمّل من نحب المسؤولية عن هذا العنف. الشخص الوحيد المسؤول هو الشخص الي اختار العنف.

• **الشعور بالذنب:** قد نشعر بالذنب لأننا لم نكن قادرين على حماية من نحب وسنحاول بذل جهد إضافي لحمايتهم الآن. من الضرورة التواصل والتحدث عن مشاعرنا مع من نحب. قد يكون اهتمامنا بسلامة من نحب محل تقدير، ولكن قد يتم تفسير الحماية المفرطة وتقييد الحرية على أنها عدم ثقة أو لوم لما حدث. واحدة من أهم الخطوات هي استعادة شعور من نحب بالسيطرة على الخيارات والتصرفات في حياتهم. بعد الاعتداء، من السهل أن ننزعج عندما يتخذ الآخرون قرارات بالنيابة عنّا. يحتوي قسم المعلومات والموارد في هذا الكتيب على قائمة بالموارد والمصادر لك ولأحبائك.

لماذا يحدث هذا في مجتمعاتنا؟

يشكل العنف القائم على أساس نوع الجنس مشكلة في مجتمعنا ويؤثر على المجتمعات كلها. يشمل العنف القائم على أساس نوع الجنس العلاقات التعسفية، الاعتداء الجنسي والملاحقة والاتجار بالجنس. في الوقت الذي يتأذى فيه الجميع من العنف، فإن الفتيات، والنساء، والأشخاص غير المحددين للجنس منّا، يتأذون أكثر من غيرهم بسبب أشكال العنف هذه.

العنف القائم على أساس نوع الجنس شائع في مجتمعنا بسبب معتقداتنا الثقافية وما نعتبره "عادي" أو "مقبول". في ثقافتنا، يُمنح الرجال قيمة وسلطة أكثر من أي جنس آخر. وهذا يؤدي إلى ارتفاع معدلات العنف القائم على أساس نوع الجنس.

العنف القائم على أساس نوع الجنس غير معزول. والعنف القائم على أساس نوع الجنس يتم دعمه من قِبَل قوى كبرى أو الاضطهاد المنهجي، مثل النظام الذكوري، الذي يسيطر ويؤذي الفتيات والنساء. الظلم المنهجي هي الطرق التي يتفاعل بها التاريخ، والثقافة والمعتقدات، والممارسات المؤسسية، والسياسات للحفاظ على ترتيب أو قوة البعض على البعض الآخر.

يقدر مجتمعنا البشر على أساس الهويات، مثل الجنس أو العرق أو الأصل القومي أو الطبقة أو النشاط الجنسي أو المقدرة أو الهجرة أو وضع اللجوء. إن تصنيف البشر بدعم القوة والامتيازات التي تمتلكها بعض المجموعات للحفاظ على السلطة على الآخرين. نحن بحاجة إلى إنشاء مجتمعات حيث كل شخص يشعر بالقيمة، والأمان، ويمكن أن يزدهر.

إن تصرفات الأفراد ليست معزولة، بل متأثرة بالآخرين والبنية الاجتماعية ومجتمعنا.

الحكومة والبنية الدينية والمجتمعية - قد تنتف وتنفذ الإضطهاد والهيمنة.

الاضطهاد النظامية مثل النظام الذكوري - قوى كبرى تهيمن وتؤدي مجموعات من الناس على أساس نوع الجنس والهويات الأخرى.

العائلات والأصدقاء والنظراء - يؤثرون علينا لقبول التمييز (أي "الذكور سيقون ذكورا" = التمييز الجنسي) أو عدم المساواة (أي "إذا تصرفت الفتيات مثل السيدات فإن أحداثا كهذه ما كانت تحدث") = الأدوار الصارمة للجنسين) أو القمع.

الأفراد - قد يختارون استخدام العنف الذي يتم تغذيته ودعمه من قِبَل نظام ديناميكي للسلطة والهيمنة.



خطوط المساعدة لبرامج العنف المنزلي والإعتداء الجنسي في ايداهو

Priest River Ministries – Priest River (208) 290-6529

ROSE Advocates – Weiser (208) 414-0740

Safe Passage Violence Prevention Center – Coeur d’Alene (208) 664-9303

Shoshone County Women’s Resource Center – Wallace (208) 556-0500

Shoshone-Bannock Tribes Victims of Crime Assistance Program –
Fort Hall (208) 339-0438

Shoshone Paiute Tribes STOP Domestic Violence Program – Owyhee, NV
(775) 757-2013

**‘Úuyit Kimti Program (New Beginnings) (formally known as the Nez Perce
Tribe Women’s Outreach Program)** – Lapwai (208) 621-4778

Voices Against Violence – Twin Falls (208) 733-0100

Women’s & Children’s Alliance – Boise (208) 343-7025

YWCA of Lewiston-Clarkston – Lewiston (208) 746-9655

إذا الإعتداء الجنسي حدث في موقع الجامعة او قد يؤثر على قدرتك على التركيز
في دراساتك او التواصل في المؤتمرات الجامعية أرجو التواصل مع برنامج الجامعي
للناجيين من الإعتداء الجنسي

Advocates Against Family Violence – Caldwell (208) 459-4779

Advocates for Survivors of Domestic Violence – Hailey (208) 788-6070

Alternatives to Violence of the Palouse – Moscow (208) 883-4357

Bingham Crisis Center – Blackfoot (208) 681-8712/ Spanish (208) 681-8715

Boundary County Youth Crisis and DV Hotline – Bonners Ferry (208) 267-5211

Coeur d’Alene Tribal STOP Violence Program – Plummer (208) 686-0601

Domestic Violence & Sexual Assault Center – Idaho Falls (208) 235-2412

Elmore County Domestic Violence Council – Mountain Home (208) 587-3300

Family Crisis Center – Rexburg (208) 356-0065

Family Safety Network – Driggs (208) 354-7233

Family Services Alliance of SE Idaho – Pocatello (208) 251-4357

Lemhi County Crisis Intervention – Mahoney House – Salmon (208) 940-0600

Mini Cassia Shelter for Women & Children – Rupert (208) 430-4357

Oneida Crisis Center – Malad (208) 766-3119

الخطوط الوطنية وخطوط أيداهو للمساعدة

خطوط المساعدة الوطني

مكتب خدمات العائلة العربية الأمريكية AAFA : 708-945-7600 – خدمات مجانية، ثنائي اللغة (الإنجليزي/العربي) أو دردشة نصية – احصل على المساعدة والإحالات من المدافعين.

الخط الوطني لمساعدة ضحايا الإعتداء الجنسي: 1-800-656-4673 مجاني، ثنائي اللغة الإنجليزي / الإسباني (أو دردشة نصية عبر الإنترنت على online.rainn.org – احصل على المساعدة والإحالات من المدافعين.

خط المساندة الوطني الآمن للهاريين: 1-800-786-2929 – مساندة ودعم سري.

خط المساندة الوطني للتحرش في الشوارع: 1-855-897-5910 – السند والمشورة وموارد المعلومات القانونية.

الخطوط الوطنية لمساعدة الـ LGBTQ

مشروع مكافحة العنف: 212-714-1141 - مجاني ، ثنائي اللغة (الإنجليزية / الإسبانية) ، 24 ساعة ، 365 يوماً في السنة، التدخل في الأزمات ودعم الـ LGBTQ والضحايا الناجين من فيروس نقص المناعة البشرية HIV المتضررين من أي نوع من أنواع العنف.

مشروع تريפור (للشباب)* 1-866-488-7386 (LGBTQ) – التدخل في الأزمات ومنع الانتحار للشباب الـ LGBTQ.

الموارد القانونية المدنية لضحايا الاعتداء الجنسي

إنتلاف أيداهو ضد العنف الجنسي والمنزلي: 208-384-0419 – إتصل لطلب الإحالات إلى المحامين المتاحين للمساعدة في مجموعة من الخدمات القانونية المدنية التي تؤثر على الناجين.

مصادر للمجتمعات المعينة

موقع MeTooMovement على الإنترنت - <https://metoomvmt.org/advocacy-resources-library/national-resources/> – قائمة شاملة بالموارد الوطنية لمجتمعات معينة محددة ، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر:

- الموارد الخاصة بالناجين من الشباب
- موارد الاتجار بالبشر
- موارد العنف من الشريك المنزلي
- موارد لضحايا الـ LGBTQ الناجين
- موارد لطلاب الكلية
- موارد للاعتداء الجنسي في مكان العمل
- الموارد للذكور الناجين
- دعم الناجين من ذوي الإحتياجات الخاصة
- موارد لضحايا أفراد الجيش الناجين
- الموارد الطبية أو الجسدية
- موارد للأفراد غير الحاملين لأوراق الهجرة
- موارد للأشخاص غير البيض
- موارد لضحايا السجون.
- www.Alqaws.org مصدر لمجتمع الـ LGBTQ موجود في فلسطين لمساعدة المجتمع العربي.



Linen Building, 1402 W Grove St., Boise, ID 83702 • 1-888-293-6118 • www.engagingvoices.org

This publication was supported by the Grant or Cooperative Agreement Number, UF2 CE002411-05, funded by the Centers for Disease Control and Prevention. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent that official views of the Centers for Disease Control and Prevention or the Department of Health and Human Services.