

إذا تعرضت للعنف الجنسي

دليل للشباب والشابات

المحتويات

ما هو العنف الجنسي؟

صفحة 3 - 4

لماذا يُفضل أن نتحدث عن العنف الجنسي الذي تعرضت له معاً مع شخص آخر؟

صفحة 4 - 5

ما هي الأزمة الصادمة؟

صفحة 5 - 6

كيف من الممكن أن تُؤثر تجارب العنف الجنسي على حياتك؟

صفحة 6 - 7

عملية الإجراءات الجنائية والتداول القضائي - لماذا من المهم الإبلاغ عن الحدث؟

صفحة 8 - 9

كيف تعتني بنفسك؟

صفحة 9

ما هو العنف الجنسي؟

العنف الجنسي متنوع، من اللمس حتى الاغتصاب، ومن الممكن أن يتعرض له الجميع بغض النظر عن الجنس أو التوجه الجنسي. العنف الجنسي من الممكن أن يكون عبارة عن شتائم أو التعرض للجنس والفعالية الجنسية التي لا تتناسب مع المستوى العمري. من الممكن أن يكون ضغط على الشخص أو إجبار بالعنف. من الممكن أن يحدث من خلال الإنترنت أيضاً. العنف الجنسي ليس من الضروري أن يتضمن الاعتداء بالضرب جسدياً ولا الجماع (ممارسة الجنس) ولا أن تبقى عنه آثار مرئية على الجسم.

من الممكن وصف العنف الجنسي بمختلف الكلمات والتعريفات: الاستغلال الجنسي أو سوء المعاملة أو الاغتصاب أو سفاح القربى (الاستغلال الجنسي داخل العائلة) أو التعرض لمواد جنسية كالمقاطع الإباحية أو الكلام ذو الطابع الجنسي. من الممكن أن يكون عبارة عن إجبار لممارسة الجنس أو إجبار على أفعال جنسية. أو من الممكن أن يكون إغراء بالمال أو بالأمثلة أو محاولة لشراء الجنس. مجرد إغراء القاصر بخصوص الجنس يستوفي معايير تعريف الجريمة. الفاعل من الممكن أن يكون فرد من أفراد العائلة أو قريب أو شخص مُقرب أو شخص معرفة أو شخص غريب تماماً. من الممكن أن يكون الفاعل من نفس الجنس أو من جنس آخر.

تشريعات القانون في فنلندا تُحدد ما المقصود بالعنف الجنسي. من الممكن أن يتسبب اللمس أو الكلام ذو الإيحاء الجنسي بالشعور بالإهانة لدى البعض، لذلك يتوجب تداوله. الهدف من حد سن الحماية هو حماية الأطفال والشباب والشابات من تلك التجارب والأفعال الجنسية التي هم غير مستعدين لها من الناحية النفسية أو من الناحية الجسدية. حد سن الحماية هو 16 سنة.

من الممكن أن يتعرض الشخص للمعاملة بشكل سيء من الناحية الجنسية أو الإكبار على الجنس أيضاً عندما تكون لديه علاقة ارتباط ثنائية مع أولئك الذين هم من نفس مستوى عمره. يعتبر خطأ دائماً الإكبار على أي فعالية جنسية أو ذات طابع جنسي أو الضغط على الشخص لفعل ذلك.

لماذا يُفضل أن نتحدث عن العنف الجنسي الذي تعرضت له مع شخص آخر؟

غالباً ما يكون العنف الجنسي صامداً ويُضعف الشعور بالأمان وهو تجربة صعبة. العنف الجنسي الذي لم يتم تداوله من الممكن أن يتسبب لك بضرر طويل المدى. لذلك من الجيد تداول الأمر مع شخص مهني آمن بالغ. من الممكن الشعور بأن الحديث عن التجربة أمراً صعباً. من المهم على كل حال أن تتداول الأمر وتحصل على المساعدة المهنية.

تجربة العنف الجنسي أو الإكبال بالحدود الحميمة الشخصية من الممكن أن يتسبب بالعديد من المشاعر السيئة. المشاعر الأكثر شيوعاً هي الشعور بالذنب والخجل والخوف والغضب، حيث أنها ترتبط على وجه الخصوص بالتفكير في الأمر. إذا تعرضت للعنف الجسدي أو لسوء المعاملة أو للمضايقة، فأنت ليس مذنب وليس مسؤول عن الفعل. الحياة لم تفسد، ولكن التجربة التي لم يتم تداولها من الممكن أن تضعف من جودة حياتك. بتقبلك للمساعدة الملائمة يكون بإمكانك مساعدة نفسك والخلص من تلك التجربة.

ما هي الأزمة الصادمة؟

تجربة العنف الجنسي مرتبطة بمختلف المراحل. تُوصف بكلمات الأزمة الصادمة.

مراحل الأزمة

- مرحلة الصدمة: ليس من الضروري أن تستوعب في الحال ما حدث، ولا تقدر على التعامل مع الحدث الذي تعرضت له. من الممكن الشعور بأن ذلك غير واقعي. من الممكن أن تُفكر فيما إذا كان ذلك قد حدث بالفعل. من الممكن أن يرجع الأمر إلى فكري بعد بضعة أيام أو أحياناً بعد سنين.
- مرحلة ردة الفعل: من الممكن أن تشعر بمختلف الأعراض، وأكثرها شيوعاً
 - صعوبة النوم (الأرق) والتوتر
 - التفاعلات الجسدية كالتعب أو فرط النشاط
 - تجنب الأمر والاعتزال
 - الضيق النفسي
 - الاكتئاب النفسي
 - مشاعر قوية كالبيكاء والغضب
- مرحلة تداول الأمر: تبدأ في فهم واستيعاب ما حدث. تحتاج في هذه المرحلة إلى الكثير من دعم الكبار ومساعدة المهنيين. بإمكانك التقدم بطلب المساعدة من مختلف الأماكن، كبيوت البنات وبيوت الأولاد. مهنيو الرعاية الصحية والرعاية الصحية المدرسية وحماية الطفل متواجدون من أجلك أيضاً.
- مرحلة الاندماج (الاستيعاب): تبدأ تتعود على فكرة أنك قد تعرضت للعنف الجنسي. تتشكل في نفس الوقت فكرة إمكانية التعايش مع الحدث والتجربة.

المدة التي تستغرقها كل مرحلة عبارة عن أمر فردي.

لا تبقى بمفردك مع تجربتك! سوف تجتاز الأمر عندما تحصل على المساعدة الكافية. على الرغم من أنه من الممكن الشعور بأن تقبل المساعدة صعباً، إلا أنها ضرورية على كل حال.

إذا انقضى وقت طويل على وقوع الحدث، فلديك الحق على الرغم من ذلك في طلب المساعدة. من الممكن أن تبدأ التجربة في إزعاج حياتك بعد سنوات. من المهم حينئذ التقدم بطلب المساعدة أو في نطاق الدعم. من الشائع أنه يتم الصمت بخصوص العنف الجنسي الذي تم التعرض له في مرحلة الطفولة، وتعود الأمور بشكل أوضح إلى الفكر فيما بعد.

كيف من الممكن أن تُؤثر تجارب العنف الجنسي على حياتك؟

حالة الخمول والاكتئاب النفسي تُعتبر أعراض نموذجية للأشخاص المتعرضين لسوء المعاملة من الناحية الجنسية. لقد تم الإخلال بحدودك وحدثت أفعال لم يكن بإمكانك التأثير فيها. من الطبيعي الشعور بهذه المشاعر. من الممكن أن تشعر بمشاعر الغضب أو الضيق النفسي أو الحزن. لقد تم فعل شيء خاطئ لك. من الطبيعي الشعور بذلك. المخاوف وردات الفعل بنوبات الخوف والبكاء من الممكن أن تحدث فجأة، ولكنها متعلقة بتجربة العنف الجنسي. المشاعر وردات الفعل يكون الشعور بها صعباً ومثيراً للاشمئزاز، ولكنها تصبح أسهل عند تداول الأمر.

كما أن جسدك أيضاً من الممكن أن تكون له ردة فعل بخصوص العنف الجنسي الذي تم التعرض له. من الممكن أن تشعر بالإرهاق المفرط وبالأوجاع والآلام المختلفة في جسمك. من الممكن أن تكون إمكانية الحمل والأمراض الجنسية مُخيفة. التعامل مع السلطات وعدم المعرفة بالأمور القانونية غالباً ما يُسبب الضيق النفسي. من الممكن أن يكون من الصعب عليك التركيز في المدرسة وفي الأمور اليومية. من الممكن أن تشعر بأنك شارد الذهن. بسبب ردات الفعل المتعلقة بالصدمة فإن تجربة العنف من الممكن أن تُؤثر على القدرة على التركيز وعلى حالة اليقظة وعلى الذاكرة وعلى التعلم.

من الممكن أن تشعر بالغيرة بصحبة أصدقائك وتُفكر في الاعتزال. من الممكن أن تشعر بأنك غريب ووحيد. الآخرون لا يعرفون عن تجربتك. من الجيد لك وكي تتخلص من ذلك أن تتواصل مع الأصدقاء ومواصلة ممارسة الهوايات حسب الإمكانيات.

سوء المعاملة من الناحية الجنسية والإخلال بالحدود يتسبب بالخجل والشعور بالذنب وإتهام الذات. من الممكن أن تشعر بأنك عديم القيمة أو قذر أو معطوب أو حتى غريب جداً أو مريض بحيث لا تستطيع طلب المساعدة. من الشائع أيضاً اتهام الشخص نفسه بأنه تمت إثارته أو أنه لم يستطع الدفاع عن نفسه. تذكر أنه بإمكانك الحصول على المساعدة. إذا كنت تشعر بشعور لا يُطاق تماماً، فمن المُفضّل زيارة الطبيب.

عملية الإجراءات الجنائية والتداول القضائي - لماذا من المهم أن تُبلغ عن الحدث؟

مهمة الشرطة البحث فيما إذا وقعت جريمة. إذا كان الشخص المشارك قاصراً، تكون المسؤولية عن الحدث دائماً على عاتق الشخص البالغ. لديك الحق في الشخص الداعم أثناء جميع مراحل عملية الإجراءات الجنائية. الشخص الذي يقل عمره عن 18 سنة لديه الحق في مساعدة السلطات وخدمات المساعدين المهنيين وكذلك في مساعدة حماية الطفل أيضاً. خدمات المحاماة بخصوص جرائم العنف الجنسي مجانية دائماً، وبإمكان الشخص اختيار المحامي بنفسه.

على الرغم من أنه من الممكن الشعور بأن التعامل مع الشرطة والمؤسسة الحقوقية مُخيفاً، إلا أنه من المهم على كل حال إيصال القضية إلى الشرطة لتجري المباحث بشأنها. الشرطة سوف تساعدك. من الممكن أن تتطلب المباحث إجراءات تبدو صعبة ولكنها ضرورية بالنسبة للمباحث كالفحوصات المخبرية وعينات من المناطق الحميمة والتصوير. من الممكن أن تقوم الشرطة بتصوير الاستجواب بالفيديو.

كلما لجأت إلى الشرطة بشكل أسرع بعد الحدث، كلما كان ذلك أفضل من ناحية الحصول على الأدلة. من الممكن دائماً الإبلاغ عن الأمور حتى ولو بعد سنوات أيضاً، عندما تكون المسألة عبارة عن سوء معاملة من الناحية الجنسية أثناء فترة الطفولة.

العديد من الشباب والشابات يتعرضون للعنف الجنسي، ولكنهم لا يبلغون عن الأمر. بتقديم البلاغ يكون بإمكانك طلب العدالة بخصوص الحدث. كلما كان قدر البلاغات التي يتم تقديمها أكثر، كلما كان التأثير لتقليل الجرائم الجنسية أفضل والحصول على المساعدة أفضل.

كيف تعتني بنفسك؟

الالتزام بالحياة اليومية المألوفة والعادية سوف يساعدك على استعادة شعورك بالأمان. احرص على الأمور التالية:

- المدرسة والدراسة والعمل
- تناول الطعام والنوم والحركة
- ممارسة الهوايات
- الأصدقاء والأشخاص المقربين منك.

الكلام والمساعدة المهنية وتداول القضية بالوسائل التي تُناسبك يُعتبر أساسياً. اسمح للأشخاص البالغين بمساعدتك

المساعدة الذاتية التي تُناسبك مع الممكن أن تكون على سبيل المثال الرياضة والفنون والكتابة والموسيقى وكل الأشياء التي تُعجبك. لديك الحق في أن تكون سعيداً وتبحث عن الأشياء الجيدة!

تذكّر بأنك مهم وقيم

العنف الجنسي مرتبط بالخجل والشعور بالذنب، على الرغم من أن الضحية ليس سبب الحدث. من الممكن أن تشعر بأنه من الأسهل بالنسبة لك أن تُنكر الحدث وأن تتجنب التفكير في الأمر. فهي عبارة عن وسيلة لحماية نفسك من الظروف الصعبة.

اللامبالاة والغضب من الممكن أن تستهدف ذاتك وتؤدي إلى إهمال جسديك أو إيذائه أو تعاطي المخدرات/المسكرات. هذا النوع من إيذاء النفس يُعتبر مقلق دائماً. يتوجب عليك أن تحصل على المساعدة بخصوص ذلك. كي تتم مساعدتك، يتوجب عليك الإبلاغ عما حدث لك.

غالبًا ما يكون من الصعب بالنسبة للشخص التحدث للوالدين أو لأولياء الامر عن العنف الجنسي الذي تعرض له. لذلك من المهم طلب المساعدة. العنف الجنسي ليس خطأ الضحية مُطلقاً. على الرغم من أن التجربة غالباً ما تتسبب في رغبة الشخص بإهمال نفسه، إلا أنه من المهم تذكّر أن تقبل المساعدة يُساعد في الخلاص من التجربة ومن الممكن أن تُصبح الحياة أفضل.

بيوت البنات والأولاد تقدم مجاناً

- الدعم الشخصي
- مجموعة دعم الأقران تحت إشراف مهني
- دعم فردي وجماعي لأولياء الأمور
- المشورة والدعم بشأن قضايا العنف الجنسي.

العمل الخاص بالعنف الجنسي لبيوت البنات

هاتف: 050 3211 345

العمل الخاص بالعنف الجنسي لبيوت الأولاد هاتف: 040 779 9582