

بعد العنف الجنسي

ما هو نظام الدعم؟

معلومات المساعدة الذاتية
الضحايا والناجين.

دائرة الدعم، من هم
بجنبنا، حولنا، لا يجب أن أحمل
العبء لوحدي،
بإمكاني طلب الدعم،
أي أنه بالإمكان الشفاء
بعد العنف الجنسي!



كرد فعل بعد العنف الجنسي (الاعتداء الجنسي)
نلجأ لحماية أنفسنا، مع مراعاة عدم
التعرض للعنف مرة أخرى، لذلك
يجب علينا فهم ماعشناه والتحكم به، في
هذه الحالة ممكن أن أتحمّل مسؤولية
هذا الشيء وأقول لنفسي أنا المسؤول،
بالنا يمكن أن تشعر بأنك مذنب أكثر.



مهما كان الأعداء الجنسي،
أنه ليس خطأنا انه خطأ الجاني.



المهم اننا لسنا وحدنا، مع العلم أنه يمكن طلب
المساعدة بدون الحكم علينا من حولنا، يمكن
أن تقدم الدعم بدون إنتقاد، فهم في النهاية بشر
مثلنا.

ماذا يتبادر إلى أذهاننا عندما نقول نظام الدعم؟

ربما المتخصصين كالأطباء والمحامين أو علماء النفس، أو أحيائنا، أو المقربين إلينا، يمكننا التفكير بكل هذا أو أكثر، نستطيع أن نخلق نظام الدعم الذي يوجهنا لأخصائيين ممكن أن يساندنا، أما من الجهة العاطفية أو بإجراءات ملموسة، هذه هي شبكة اتصالتنا، في الواقع جميعنا يمتلك بطريقتنا أو بأخرى، شبكة كهذه، فمن المهم ان ندرك بأننا محاطون بنظام دعم، ذلك سيفيدنا كثيرا.



التحرش، الاغتصاب، أو ماعشناه من استثمار جنسي في طفولتنا، اجل كل هذا أو أكثر، يستطيع أن يخلق لدينا نظام دعم للنجاة، والشفاء، نظام الدعم هذا ممكن أن يكون وعرا، ممكن أن نحاول التأقلم مع العواطف الشديدة، قد نشهد أيضا الوحدة أو اليأس، أولئك الذين يقدمون لنا الدعم العاطفي ممكن أن يجعلوننا أقوى أكثر بمعرفتهم لوضعنا.



نظام الدعم الذي أثق به، يمكن أن يكون عن طريق التواصل مع أحد أفراد العائلة أو شريكي أو أحد زملائي في العمل ربما معلمي إذا أمكن أو ربما حيوان أحبه، ربما شخص أشاركه معتقداتي، أو ربما يكون أحد أصدقائي من دورة تعليمية ما، أو أحد الأشخاص من محيطي الاجتماعي.

أحد المهمين الذين أشعر أنه ربما يستطيع أن يدعمني. أو أحد المشاهير الذين تعرضوا لتجربة قاسية، ممكن أن استلهم القوة من قصة حياته، ولكن الأهم من ذلك أن يتكون نظام الدعم الخاص بي من الأفراد الذين أختارهم، لأنني انا من أعرف أكثر نوعية الدعم الذي أحتاجه.

لا يمكن للعنف ان يعرف طريقه الي، لقد صقلتني التجارب.

كيف أجد نظام الدعم الخاص بي؟

يمكنني البدء بطرح الأسئلة التالية على نفسي: للحصول على الدعم والمساعدة في حياتي، إلى من سأذهب؟ من هم الأشخاص الذين أشعر بالراحة النفسية إلى جانبهم؟

من هم أولئك الذين أحبهم، أحترمهم وأثق بهم، وهم يبادلونني نفس الشيء من حب واحترام وثقة؟

من لا يحكم على ويحتقرني، ويسخر مني، ويستمتع إلى ويسمح لي بالتعبير عن مشاعري بحرية.

من يقدم لي النصيحة والاقتراحات، عندما أريد وأطلب.

من يستطيع التعامل مع موقف صادم، ويجعلني انمي قدراتي لمواجهة الموقف.

من يتمتع بصفات مختلفة من محيطي الاجتماعي يمد لي يد المساعدة.

تمضية الوقت مع حيوان أليف، أو في رحاب الطبيعة، ممكن أن يهدئنا، ويشعرنا بالسعادة.

نصائح أحدهم ممكن أن تساعدنا بشكل كبير.

ممكن أن يخرطنا أحدهم بمحيط اجتماعي ما، أو أن يصطحبنا إلى مكان نريده.

ربما يريد أحدهم الأصغاء إلينا، ويكون ذلك هو الشيء الوحيد الذي نحتاجه تلك اللحظة.

مع المميزات والصفات المختلفة لأولئك في

حياتنا فهم قادرين على دعم كل مانحتاجه،

محاولة الحصول على الدعم من شخص واحد

أمر غير مقبول، قد يشكل هذا الأمر تحديا له أيضا.

يمكننا تكرار هذه الأمثلة، وتذكير أنفسنا بمايلي: في حياتي هناك أناس يحبونني ويدعمونني، وخبراء يمكن أن يقوموا بعملهم على أكمل وجه.

