

سیستم پشتیبانی پس از
خشونت جنسی کجاست؟

وقتی حرف از سیستم پشتیبانی می شود، به ذهن ما چه چیزی می آید؟

شاید متخصصانی مانند پزشکان، وکلا یا روانشناسان، شاید ما به عزیزانمان، بستگانمان فکر کنیم. بله همه اینها و بیشتر از اینها میتواند سیستم پشتیبانی ما را ایجاد کند. سیستم پشتیبانی، شبکه ارتباطی ما با افرادی است که از لحاظ عاطفی یا از طریق اقدامات مشخص از ما حمایت می کنند. همه ما به نوعی صاحب یک سیستم پشتیبانی هستیم. حتی دانستن این موضوع می تواند به ما احساس قدرت بدهد.



فرآیندی که ما پس از آزار یا تعرض جنسی در دوران کودکی تجربه می کنیم، مسیر بقا، شفا/بهبودی پس از خشونت است. این می تواند یک فرآیند حرکتی با فراز و نشیب باشد. ما می توانیم احساسات شدیدی را تجربه کنیم. وقتی احساس تنهایی یا در ماندگی می کنیم، دانستن اینکه افرادی هستند که می توانند از ما حمایت عاطفی کنند و ما می توانیم کمک بخواهیم، به رفاه و توانمندی ما کمک می کند.



سیستم پشتیبانی من از افرادی تشکیل می شود که به آن اعتماد دارم. گاهی ممکن است یکی از اعضای خانواده، شریک زندگی من، فردی از محل کار یا معلم، حیوانی که دوستش دارم، کسی که نظرات مشابهی با او دارم، دوستی از دوره ای را همراهی شرکت کردم یا فردی از حلقه ای اجتماعی من باشد.

پس از خشونت جنسی (تعرض جنسی)، ما می خواهیم از خود محافظت کنیم. برای اینکه از خود محافظت کنیم و دوباره مورد خشونت قرار نگیریم، ممکن است بخواهیم آنچه را که اتفاق افتاده درک کنیم و کنترل آن را در دست بگیریم. برای این، ممکن است باور داشته باشیم که در صورتی می توانیم از خشونت جلوگیری کنیم، که تمام مسئولیت آنچه را که در معرض آن قرار گرفته ایم به عهده بگیریم. با این حال، این رویکرد تنها باعث می شود که ما، بازماندگان، احساس گناه کنیم.



**اهمیت ندارد که خشونت چگونه
رخ داده؛ اصلاً تقصیر شما نیست.
خشونت تنها تقصیر کسی است
که مرتکب آن شده است.**



آنچه که اهمیت دارد این است که بدانیم ما تنها نیستیم و به کمک نیاز داریم؛ از حضور افراد / موجودات زنده ای که می توانند بدون قضاوت و انتقاد از ما حمایت کنند آگاه باشیم.

اطلاعات خودیاری بر
ای بازماندگان



ممکن است افرادی که در چرخه‌ی پشتیبانی ما قرار دارند با توجه به شخصیت و توانایی‌های متفاوت خود، به شیوه‌های متعددی به ما کمک کنند.

وقت گذراندن با یک حیوان یا در طبیعت می‌تواند ما را آرام کند .

توصیه‌ی یک نفر ممکن است برای ما خوب باشد .

فرد دیگری می‌تواند در محیط‌های اجتماعی یا هر جایی که می‌خواهیم برویم ما را همراهی کند .

یکی فقط می‌توان شونده خوبی باشد و این شاید تنها چیزی است که در آن لحظه نیاز داریم .

افرادی که در زندگی ما هستند ممکن است با ویژگی‌ها و توانایی‌های متفاوت خود از ما حمایت کنند. ممکن است تلاش برای دریافت تمام حمایتی که از یک فرد نیاز داریم درست نباشد و برای آن فرد هم چالش برانگیز باشد .

ما می‌توانیم سیستم پشتیبانی خود را متنوع کنیم و می‌توانیم به خود یادآوری کنیم: «در زندگی من افرادی هستند که من را دوست دارند و از من حمایت می‌کنند و متخصصان کاربرد وجود دارند.»



آن ممکن است متخصص در یک شغل باشد و از من پشتیبانی کنند. من ممکن است از زندگی داستان افراد مشهوری که هرگز آن‌ها را ندیده‌ام، اما قدرت آن‌ها را در کنار آمدن با مشکلات تحسین می‌کنم، قدرت بگیرم. با این حال، مهمتر از همه، سیستم پشتیبانی من شامل افرادی است که من آن‌ها را انتخاب می‌کنم، زیرا بهتر می‌دانم که چه نوع حمایتی برای من خوب است.

**خشونت نمی‌تواند ما را تعریف کند .
ما با تمام آنچه که زندگی کرده ایم، کامل هستیم .**

چگونه می‌توانم سیستم پشتیبانی پیدا کنم؟

می‌توانم با پرسیدن سوالات زیر از خودم شروع کنم :

وقتی به حمایت و همراهی نیاز دارم به چه کسی مراجعه می‌کنم؟

در کنار چه کسی احساس راحتی می‌کنم؟

چه کسی من را دوست دارد، به من اعتماد دارد و احترام می‌گذارد، همانگونه که من او را دوست دارم و به وی اعتماد دارم و احترام می‌گذارم؟

چه کسی به من کمک می‌کند تا احساساتم را آزادانه بیان کنم بدون اینکه قضاوت، تحقیر یا تمسخرم کند یا انتقاد کند؟

چه کسانی فقط در صورتی که از آن‌ها بخو اهم به من توصیه یا پیشنهاد می‌کنند؟

چه کسی می‌تواند به من کمک کند تا توانایی مقابله با یک وضعیت آسیب‌زا را که من را به چالش می‌کشد، توسعه دهم؟

چرخه‌ی پشتیبانی با من است. در

اطراف من... لازم نیست تا تمام بار را

به تنهایی به دوش بکشم. اینکه به

خدمات مورد نیازم دسترسی پیدا کنم

ممکن است. زیرا پس از خشونت

خشونت جنسی شفا یافتن ممکن است!



csdestek.org/fa

Association for
Struggle against
Sexual Violence



cinselsiddetlemucadele



CinselŞiddetleMucadeleDerneği

www.cinselsiddetlemucadele.org



cs_muca dele



cinselsiddetlemucadele derneği

info@cinselsiddetlemucadele.org