

# إلى جانبكم

معلومات ومساعدات للأصدقاء وللأقارب وللقائمين على مساعدة  
المعنفات جنسيًا



**bff:**

Bundesverband  
Frauenberatungsstellen  
und Frauennotrufe  
Frauen gegen Gewalt e. V.

**FÜR FRAUEN – GEGEN GEWALT**

من أجل النساء – ضد العنف

أتعرفون امرأة تعرضت للعنف والإيذاء الجنسي؟  
أتودون مساعدة صديقة ولكنكم لا تعرفون اطلاقا ما يمكنكم فعله؟  
هنا تجدون معلومات أولية وإرشادات عملية.

## هل كنتم تعلمون

أن نسبة 60 بالمئة من النساء قد تعرضن في حياتهن لشكل من أشكال المضايقات الجنسية؟  
وبأن امرأة واحدة من بين كل سبع نساء تتعرض في حياتها مرةً على أقل تقدير للعنف والإيذاء الجنسي؟

العنف الجنسي هو شكل من أشكال العنف، وهو تصرف تغصب فيه المرأة مكرهة على تحقيق وتلبية المآرب الجنسية للطرف الغاصب، وهذا الفعل هو انتهاك شديد لحقها في تقرير حياتها الجنسية.  
غالبا ما تتعرض النساء للعنف والإيذاء الجنسي في أكثر الأماكن التي تشعر فيها عادة بالأمان، على سبيل المثال في إطار العائلة أو العلاقة أو دائرة الأصدقاء. وكل امرأة هي عرضة للتعرض للعنف الجنسي بغض النظر عن عمرها أو مستواها العلمي والاجتماعي.

**للعنف والإيذاء الجنسي أشكال متعددة ومنها:**

- < الاغتصاب والاعتداء الجنسي
- < التحرش الجنسي في الحياة اليومية أو في العمل أو أثناء المعالجة الطبية
- < العنف الجنسي في مرحلة الطفولة

في حال الاشتباه بتعرض الأطفال للاعتداء والإيذاء الجنسي يرجى الاتصال بالمراكز المختصة بالتحرش الجنسي بالأطفال، ويمكن الحصول على عناوين هذه المراكز من أي مركز استشاري قريب منكم.

### ردود الفعل على العنف الجنسي

هناك العديد من الأحكام الاجتماعية المسبقة المرتبطة بقضايا العنف والإيذاء الجنسي. لذا فغالبا لا تجرؤ النساء على التحدث عما تعرضن له من عنف أو لربما يخفن عدم تصديقهن. فضحايا العنف الجنسي يشعرون بالخجل الشديد فهن يحملن أنفسهن ذنب ما حدث ويعتقدن بأنهن تقاعسن بالدفاع عن أنفسهن. وفي ضوء وجود مثل هذه الأحكام المسبقة فمن المهم جدا أن تعامل المرأة المتعرضة للعنف والإيذاء الجنسي بصراحة وموضوعية وأن ينصت لما تقوله وتصدق أقوالها.

# آثار العنف الجنسي على المرأة المعنفّة

يعد العنف والإيذاء الجنسي انتهاكاً شخصياً شديداً ، والذي يؤدي إلى ردود فعل مختلفة عند المرأة المعنفّة.

## بعض أشكال ردود الفعل:

- < بعض النساء يتحدثن مباشرة عقب تعرضهن للعنف الجنسي وقد يمتنعن بعد وقت وجيز.
- < بعض النساء يظهرن رد فعل عاطفي قوي كالغضب والانفعال.
- < بعض النساء يشعرن بالعجز والضعف والقلق وعدم الأمان.
- < بعض النساء لا يتحدثن عما حدث لمدة طويلة أو يحاولن حماية أنفسهن بالإنتكار.
- < أخريات تلجنن مؤقتاً للعزلة الاجتماعية.
- < أخريات تخشين العزلة أو لا تتحملن المواقف التي تضطرهن للبقاء بوحدتهن.

ردود الفعل ليست كافية لاستنتاج مدى تأثير العنف الجنسي على نفسية المرأة المعنفّة. فالنساء اللواتي بدأ عليهن بداية التماسك والاستقرار النفسي قد يكن على المدى البعيد عرضة للتصارع مع العواقب الوخيمة المترتبة عما تعرضن له. وبالمقابل فالنساء اللواتي أظهرن بداية ردود فعل عاطفية قوية قد تصبجن مع مرور الوقت أكثر استقراراً ، ويتمكن من التعامل مع مصابهن بشكل أفضل.

ومن المهم أن ندرك بأن التعرض للعنف والإيذاء الجنسي قد تصاحبه عواقب أخرى تؤثر بشكل كبير على الحياة اليومية للمرأة المعنفّة وأيضاً على علاقاتها الاجتماعية ومن بين هذه الآثار ما يلي:

- < اختلال الثقة بالنفس
- < مشاكل في العلاقات الشخصية
- < تراجع المستوى المادي
- < (مثلاً كنتيجة للعجز عن العمل)
- < الحمل
- < الإصابات الجسدية أو الأمراض المعدية
- < الحزن
- < الذعر والخوف الشديد
- < أعراض ما بعد الصدمة النفسية
- < الكآبة والاضطراب النفسي
- < السلوك الإدماني
- < الأمراض النفسية الجسدية

الآثار

# ماذا يمكنكم فعله؟

بما أنه ليس هناك ردود فعل خاصة تميز مرحلة ما بعد العنف والاعتداء الجنسي فبالتالي ليس هناك طريقة مثلى للتعامل مع المعنفات جنسياً ، إلا أنه من المهم جداً أن تشعر المرأة المعنفة بالقبول والدعم ضمن نطاق محيطها الاجتماعي.

إن العنف والإيذاء الجنسي ينتهك حقاً جوهرياً من حقوق المرأة ألا وهو حقها في تقرير مصيرها. لذا فمن المهم أن تتمكن المرأة في المرحلة التي تلي تلك الحادثة من التحكم بنفسها وحياتها بكامل إرادتها. وبالتالي فليس من الضروري أن تنصب مبادراتكم النابعة عن حسن النية كإبلاغ الشرطة أو مواجهة الجاني على سبيل المثال في مصلحة المرأة المعنفة، ولذا فمن الضروري الرجوع إليها والتشاور معها واحترام رغبتها قبل القيام بأي فعل.

< من المهم جداً بعد حادثة الاعتداء أن تُشعروا المرأة المعنفة بالأمان.

## المساعدة الفورية

< احرصوا على إطار المساحة الشخصية التي تُشعر المرأة المعنفة بالارتياح. وإن كنتم غير متأكدين فمن الأفضل أن تسألوها عن نوع المساعدة التي تحتاجها وترغب بها. فالمساحة الشخصية تتراوح حسب المتطلبات بين القرب والبعد فإما أن تزداد درجة القرب أو أن تقل. لذا فلا تأخذوا الموضوع بحساسية شخصية.

< من المهم أن تصدقوا أقوال المرأة المعنفة، ألا تشككوا في مصداقيتها وألا تقيموها، وتجنبوا الأسئلة التي تحمل في طياتها الاستفسار والتي تبدأ «بماذا» فهذا النوع من الأسئلة قد يولد لديها الشعور بالذنب أو يضاعفه.

< في كل الأحوال سلطوا الضوء على احتياجات المرأة.

< أشعروا المرأة المعنفة بأن بإمكانها التحدث إليكم عما حدث لها. وهذا لا يعني أن تذكر التفاصيل الدقيقة التي حدثت وإنما أن تعبر عن مشاعرها ومخاوفها وهمومها وما الذي يشغل تفكيرها، ولكن قبل الخوض في مثل هذا الحديث يتوجب عليكم أن تكونوا متأكدين من مدى قدرتكم على تحمل ما ستسرده لكم.

< من المهم أيضاً احترام رغبة المرأة في عدم التحدث عما حدث.

< رافقوا المرأة إن رغبت إلى مراكز الشرطة أو الأطباء أو المحامين أو لإحدى مراكز الاستشارة المختصة.

< تحلوا بالصبر ولا تمارسوا الضغط على المرأة فاستيعاب هذا النوع من الصدمات قد يتطلب وقتاً طويلاً .

## على المدى البعيد

عندما تشعر النساء في محيطهن الاجتماعي بالأمن والأمان فبإمكانهن أن يعبرن على المدى الطويل عما حدث لهن وبالتالي استيعاب ما حصل تدريجياً .

# اعتنوا بأنفسكم!

< كثيرا ما يصاب الأشخاص الذين عَلموا عن حالة عنف وإيذاء جنسي أو كانوا شهودا لما حدث أو تم البوح لهم من باب الثقة بصدمة شديدة لا يستطيعون تحملها والتعامل مع واقع ما حدث. < ربما لا تعرفون كيف يتوجب عليكم التصرف إزاء المرأة المعنفة وتشعرون بالعجز والغضب أو الحزن، وعلى أي حال لا تبالغوا بإظهار ما تشعرون به للمرأة المعنفة. < إمكانياتكم في تقديم المساعدة والعون محدودة ويتوجب عليكم إدراك ذلك وطلب الدعم والمساعدة من الجهات المختصة.



# هنا تحصلون على المساعدة

ننصح الأشخاص الذين يودون دعم النساء المعنفات كالأقارب أو القائمين على المساعدة بعدم التردد في حصولهم على المعلومات أو المساعدة المختصة والمتاحة من قبل مراكز الاستشارة والمساعدة الهاتفية الطارئة للنساء المعنفات والمتوفرة في جميع أنحاء ألمانيا وبالتأكيد أيضا هناك مراكز بقربهم. لا تترددوا في التواصل مع أحد هذه المراكز في حال كان لديكم أسئلة أو احتجتهم إلى مساعدة.

وستجدون عناوين مراكز الاستشارة المختصة والمزيد من المعلومات على الموقع الإلكتروني للرابطة.

## www.frauen-gegen-gewalt.de

The screenshot shows the homepage of the bff website. At the top, there is a navigation bar with links in German and Arabic. Below the navigation bar, the main heading is "Hilfe vor Ort". Underneath, there is a paragraph of text in German explaining the service. At the bottom, there is a search form with fields for "PLZ oder Ort eingeben:" and "Beratungsschwerpunkte:", a language selection dropdown, and a "SUCHEN" button.

ان الاتحاد الفيدرالي للهيئات الاستشارية وخطوط الطوارئ للنساء (bff) هو الاتحاد المشرف على الهيئات الاستشارية المختصة للنساء في مجال العنف الجنسي والجسدي والنفسي والمنزلي.

يشرف اتحاد bff حاليا على ما يقارب 175 هيئة استشارية مختصة في كل أنحاء ألمانيا.



# معلومات قانونية

§

من المهم جداً أن يكون قرار الإبلاغ عن حادثة التعرض للاعتداء الجنسي المقدم لدى الشرطة صادر أ حصرأ من قبل المرأة المعنفة.

الاغتصاب والتحرش الجنسي هي جرائم تتابع قانونيا وبشكل تلقائي. أي أن كلا من الشرطة أو النيابة العامة ملزمة قانونيا بالتحري والتحقيق بهذا الشأن فور معرفتها بهذا الخصوص. وبالتالي فهذا يعني أنه لا يمكن التنازل عن الشكوى المقدمة. وعلى عكس الافتراض الشائع فليس هناك إجبار على الإبلاغ عن حالة اغتصاب.

يمكن جلسة استشارية مختصة أن تساعد الطرف المعني في اتخاذ قرار شخصي في شأن الإبلاغ عن الاعتداء الجنسي، وبالتالي توضح أيضأ الإجراءات القانونية المرتبطة بهذا الإبلاغ. ويمكن أيضاً الإجابة عن جميع الأسئلة التي تخص سير إجراءات الدعوى الجنائية أو أجل تقادم الدعوى الجنائية.

تقدم مراكز الاستشارة المختصة الاستشارات بالمجان وتوضح الإجراءات الممكنة وتتيح التواصل مع المحامين المختصين. كما تقدم العديد من هذه المراكز خدمة المرافقة إلى الأطباء والمحامين ومراكز الشرطة أو للمحكمة للإدلاء بالشهادة، وتقدم هذه المراكز معلومات حول إمكانية رفع الأدلة الجنائية. ويتعامل موظفي المراكز الاستشارية مع هذه الحالات بكامل السرية فهم يخضعون لواجب كتمان السر المهني.

يمكنكم ايجاد المساعدة القريبة هنا:

يقدم خط المساعدة الاتحادي الخاص بالعنف ضد النساء  
الاستشارة الاولى للنساء المتعرضات للعنف.  
مجانا، بصفة سرية وعلى مدار الساعة.



**bff:**

Bundesverband  
Frauenberatungsstellen  
und Frauennotrufe  
Frauen gegen Gewalt e. V.



الرابطة الاتحادية للمراكز الاستشارية  
والمساعدة الهاتفية الطارئة للنساء المعنفات  
جمعية النساء ضد العنف

الهاتف: +49 (0)30 322 99 500

الفاكس: +49 (0)30 322 99 501

البريد الالكتروني: info@bv-bff.de

[www.frauen-gegen-gewalt.de](http://www.frauen-gegen-gewalt.de)

Funded by:



Federal Ministry  
for Education, Family Affairs, Senior Citizens,  
Women and Youth