

ماذا تفعل في حالة التحرش الجنسي؟

من معهد صحة المرأة والرجل / مشروع NEDA

هل تشعر بعدم الارتياح في موقف ما، يقول أحدهم أو يفعل أشياء تجعلك غير مرتاح، ولمسك دون موافقتك أو لا يتركك بمفردك؟ يمكن أن يتخذ التحرش الجنسي عدة أشكال: لفظية وغير لفظية وجسدية. بعض الأشكال أكثر وضوحًا، والبعض الآخر مخفي. يمكن أن يحدث التحرش الجنسي في أي مكان: في المنزل أو في العمل أو في الأماكن العامة. لسوء الحظ، فإن التحرش الجنسي غالبًا ما يفاجئ المرء.



يمكن أن تساعدك النصائح التالية في أي موقف التي تشعر فيها بعدم الارتياح والمضايقة:

انتبه إلى وضعيتك!

قف مستقيمًا وذراعيك على وركيك وارفع ذقنك. تأكد من أنك تقف بشكل آمن وثابت. أظهر عدم موافقتك عن طريق هز رأسك أو العبوس. الموقف الذي يظهر ثقة يترك انطباعًا على الآخرين أنك تتمتعين / تتمتع بشعور القوة!

ثق بالآخرين المحاطين بك.

لا تكن صارمًا مع نفسك إذا لم تقل أو تفعل أي شيء بعد انتهاك الحدود. يمكنك دائمًا الإبلاغ عن الحادث لاحقًا أو مواجهة الشخص بنفسك. تدرب على مثل هذه المواقف في عقلك أو مع الآخرين من أجلك وهكذا تدريجيًا يتم بناء الثقة بالنفس.



NO قل "لا" بصوت عالٍ!

إذا كان ذلك ممكنًا تصرف بالموقف ذاته وتقول بصوت عالٍ، "لا"، لا أريد هذا!" أو قل ما تعتقده، على سبيل المثال: "أعتقد أن هذا مقرف!"، "لا تهاجمني"، "لا أريد سماع مثل هذه الأقوال!". قد يكون قول "لا" أمرًا صعبًا للغاية. تدرب على هذا في عقلك وأيضًا بصوت عالٍ في الحياة اليومية.

وثق الحادث فوراً!

التحرش والعنف الجنسي محظوران قانونياً. عندما يتم اتخاذ الإجراءات القانونية يساعد التوثيق الفوري للحادث بشكل منطقي بفهم الموقف.



يمكنك الذهاب مباشرة إلى الشرطة، واخذ الدعم من الأخصائيين الاجتماعيين مفيد أيضًا.

خذ المشاعر بجدية.

خذ تصوراتك واحتياجاتك على محمل الجد.

إذا كان هناك شيء لا يشعر بالرضا والاقناع النفسي فهو ليس جيدًا أيضًا!

الشيء الأكثر أهمية هو أن تشعر دائمًا بالراحة والأمان.

الإرشاد النفسي:

إن طلب المساعدة والدعم هو ليس علامة ضعف! إذا كان من الصعب تحديد حدودك وقول "لا"، يمكنك الحصول على مساعدة احترافية. يمكن أن تساعد الاستشارة أيضًا في التعامل مع التحرش الجنسي أو العنف الجنسي الذي تعرضت له بالفعل.



تحدث عن حدودك، وانقلها للأشخاص.

لكل احد الحق في أن يقولوا "لا". لا يُسمح لأي شخص آخر بتحديد من تمارس الجنس معه، أو من الذي يتم لمسه أو من تقضي الوقت معه.



لا يعني لا. وإلا فهو عنف جنسي أو تحرش.

من المهم أن تجعل حدودك مرئية ومسموعة وأن تشرحها في حالة حدوث نزاع. إن وضع الحدود ليس بالأمر السهل دائمًا، ولكن يمكن ممارسته وتعلمه!

FEM (بنات / نساء): Klinik Floridsdorf, Brünnerstraße

68/A3/Top 14, 1210 Wien Tel.: +43 1 27700 5600

FEM Süd (بنات / نساء) & MEN (رجال / بنين): Klinik

Favoriten, Kundratstraße 3, 1100 Wien

FEM Süd: Tel.: +43 1 60 191 5201

MEN: Tel.: +43 1 60 191 5454