

آیا در شرایطی هستید که احساس ناراحتی می کنید، شخصی چیزی می گوید یا باعث ناراحتی شما می شود، بدون رضایت شما، شما را لمس می کند یا شما را تنها نمی گذارد؟ آزار و اذیت جنسی می تواند اشکال متفاوتی داشته باشد: کلامی، غیرکلامی و جسمی. برخی از اشکال خشونت و آزار آشکار هستند و برخی پنهان. آزار و اذیت جنسی می تواند در هر جایی رخ دهد: در خانه، محل کار یا در ملاه عام. متأسفانه آزار و اذیت جنسی اغلب باعث غافلگیری می شود.

نکات زیر می تواند در موقعیتی که احساس ناراحتی و آزار و اذیت می کنید، به شما کمک کند:

به حالت بدنی خود توجه کنید

صاف بایستید و بازوها را روی کمر قرار داده و چانه خود را بالا بگیرید. مطمئن شوید که محکم و استوار ایستاده اید. جواب رد خود را با تکان دادن سر یا اخم نشان دهید. یک نگرش مطمئن به خود، دیگران را تحت تأثیر قرار می دهد و شما احساس قدرت می کنید.



به دیگران اعتماد کنید

اگر در شرایطی قرار گرفتید که در تعیین حد و مرزهای خود موفق نشدید، نسبت به خود سخت گیر نباشید. همیشه فرصت دارید که آن حادثه را گزارش دهید و یا خودتان با فردی که حد و مرزهای شما را شکسته، روبرو شده و مقابله کنید. چنین موقعیتی را در ذهن خود یا با دیگران تمرین کنید و آرام آرام اعتماد به نفس خود را تقویت کنید.



با صدای بلند بگویید "نه!"

تا آنجا که ممکن است، همچنان بموقع رفتار کنید و با صدای بلند بگویید: "نه، من این رفتار را نمی خواهم." یا عقیده خود را بگویید، به عنوان مثال "من فکر می کنم این نرفت انگیز است"، "به من نزدیک نشو"، "من نمی خواهم چنین عبارت هایی را بشنوم". "نه" گفتن می تواند بسیار دشوار باشد. این کار را در ذهن خود و همچنین با صدای بلند در زندگی روزمره تمرین کنید.

NO

واقعه را مستند کنید



آزار و اذیت جنسی ممنوع است. اگر قرار است مراحل قانونی طی شود، مستند سازی بموقع رویداد منطقی است. شما می توانید مستقیماً به پلیس مراجعه کنید و حمایت گرفتن از مددکاران اجتماعی نیز مفید است.

it's okay to feel



احساسات خود را جدی بگیرید

برداشت ها و نیازهای خود را جدی بگیرید. اگر چیزی احساس خوبی به شما نمی دهد، خوب هم نیست! همیشه بهترین چیز این است که شما احساس راحتی و امنیت کنید.



حدومرزهای خود را بشناسید

همه مردم حق دارند "نه" بگویند و دیگران نیز "نه" آنان را بپذیرند. هیچ فرد دیگری اجازه ندارد که تعیین کند شما با چه کسی رابطه جنسی داشته باشید و یا با چه کسی رابطه جنسی نداشته باشید، چه کسی شما را لمس کند و یا با چه کسی وقت بگذرانید.

نه یعنی نه

در غیر اینصورت، خشونت یا آزار و اذیت جنسی است. مهم است که حد و مرزهای شما واضح و گویا باشند و بتوانید در صورت بروز اختلاف آنها را توضیح دهید. تعیین حد و مرز همیشه آسان نیست، اما می توان آنرا تمرین کرد.

مشاوره روان شناسی



کمک و پشتیبانی گرفتن نشانه ضعف نیست. اگر تشخیص حد و مرزها و "نه" گفتن برایتان بسیار دشوار است، می توانید از متخصصان کمک بگیرید. مشاوره همچنین می تواند برای مقابله با آزار جنسی یا خشونت جنسی که قبل تجربه شده، کمک کند.

FEM (Mädchen/Frauen): Klinik Floridsdorf, Brünner Straße 68/A3/Top 14, 1210 Wien Tel.: +43 1 27700 5600

FEM Süd (Mädchen/Frauen) & MEN (Burschen/Männer):

Klinik Favoriten, Kundratstraße 3, 1100 Wien

FEM Süd: Tel.: +43 1 60 191 5201

MEN: Tel.: +43 1 60 191 5454

Quellen:

<https://selbstlaut.org/ueber-uns/unser-verstaendnis-von-praevention/>

<https://diskriminierungsschutz.uni-halle.de/sexuelle-belaestigung/>

https://www.gesundearbeit.at/cms/VO2/VO2_2.3.a/1342537685843/psychische-belastungen/gewalt-und-belaestigung/belaestigung

https://www.ufg.ac.at/fileadmin/media/interessensvertretungen/Arbeitskreis_f._Gleichbehandlung/Broschuere_SexuelleBelaestigung_RZ.pdf

<https://www.zeit.de/arbeit/2019-12/sexuelle-belaestigung-arbeitsplatz-metoo-diskriminierung-psychologie/seite-2>

<https://zeitzuleben.de/grenzen-haben-grenzen-setzen/>