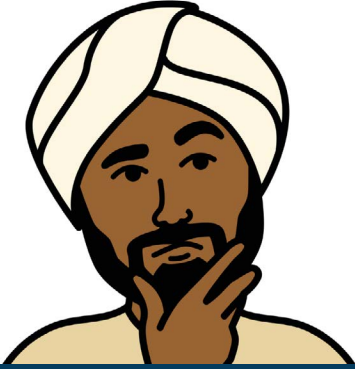


ورقة حقائق أ | أحاول تحديد ما إذا كان عليّ إخبار أحد بما حدث لي أو لطفلي.

Factsheet A | I am trying to work out if I should
tell someone what happened to me or to my child

Arabic



قد يفيدني العمل على هذه القائمة.

هذه هي الأسباب التي تدفعني **للحديث** عن هذا.

لا أستطيع أن أبقى هذا الأمر سرًا بعد الآن، فهو يجعلني غاضبًا دائمًا.

الشخص الذي اعتدى عليّ أو على طفلي يعمل مع الأطفال - أنا قلق من أن الأطفال قد لا يكونون آمنين.

ذكريات الإساءة تعود إليّ كلما سمعت موسيقى معينة، أو قرأت خبرًا في جريدة، أو شممت رائحة معينة.
يصعب عليّ التعايش مع هذه الذكريات. أحتاج إلى مساعدة.

أشرب الكحول لكي أنسى ما حدث وأحتاج إلى المساعدة.

أعاني من كوابيس بسبب الإساءة. يجب أن يتوقف هذا.

يجب أن أحمي طفلي من المزيد من الإساءة.

لقد استنفدت طاقتي من محاولة حماية طفلي باستمرار من التعرض لمزيد من الإساءة من قبل الجاني.

هذه هي الأسباب التي تجعلني **لا أستطيع** التحدث عن هذا

لن يتم تصديقي

سيتم إلقاء اللوم عليّ على عدم إيقاف الإساءة. أشعر بالخجل مما حدث.

سنُدمر عائلتنا، وسنضطر لمغادرة منزلنا. إلى أين سنذهب؟ لن يكون لدينا مال لدفع الإيجار أو الطعام.

سوف ينظر الناس إليّ ويعاملونني وعائلي بشكل مختلف.

هذه هي الأسباب التي تجعلني لا أستطيع التحدث عن هذا

أنا لست آمناً، الشخص الذي أساء إلي أو إلى طفلي سوف يؤذيني إذا قلت أي شيء.

ليس لدي أحد أستطيع أن أخبره.

إذا أخبرت بما حدث، فقد يؤخذ طفلي مني.

قد يعتقد الناس أنه ليس من الآمن ترك الأطفال تحت رعايتي. إذ ربما يفكرون أنني طالما تعرضتُ لاعتداء جنسي قد أقوم أنا بالاعتداء الجنسي على الأطفال.

قد يعتقد الناس أنني مثلي الجنس.

لا أريد للمجتمع من حولي أن يعرف.

إنه يجعلني أشعر بأنني أقل شأنًا كشخص.

لا أريد أن أسبب أي دراما "غير ضرورية" في حياتي أو حياة عائلتي.

قد أتعرض لإلقاء اللوم عليّ كضحية من قبل الأشخاص الذين أعرفهم ومن مجتمعي.

أجد صعوبة في الاعتراف والقبول بأن هذا قد حدث لي عندما كنت طفلاً أو أن هذا قد حدث لطفلي.

قد يكون من الجيد البدء بالإجابة على هذه الأسئلة:

من يمنحني القوة؟ مثلاً: أمي

أين أجد مكاناً آمناً؟ مثلاً: منزلي

كيف تعرف أن هناك أمراً غير مناسب لك؟ مثلاً: يرتفع معدل ضربات قلبك

ماذا يحدث عندما تشعر بالتوتر؟ مثلاً: أتحدث بسرعة أكبر

ما الذي تستمتع بفعله؟ مثلاً: التنزه مع كلبتي

أين يمكنني طلب المساعدة؟ اطلع على تفاصيل الخدمات التي قد تساعدك.