

## يعاني الرجال أيضًا من عواقب إضافية:

- التفكير في أنه كان ينبغي أن يكون قادرًا على منع حدوث الإساءة؛
- كونه رجلًا، لا ينبغي أن يُظهر أي ضعف؛
- التحدث عن الإساءة قد يفتح الباب أمام مساءل محرّجة ، ويمكن لهذه المشاعر أن تثقل كاهله؛
- الإحياء بأنه قد يصبح مُعتديًا؛
- التشكيك في هويتهم الجنسية؛
- في حال تعرضه للإساءة من قبل امرأة، فسيبرز تخوف معين من ألا يؤخذ ذلك على محمل الجد.

نعلم أن هناك العديد من الأسباب التي تجعل الفتيان والرجال والنساء والفتيات يستغرقون سنوات طويلة للتحدث عما حدث لهم في طفولتهم.

## ما هي عواقب الإفصاح أو الإخبار؟

- القلق على سلامتهم؛
- الخوف من الوقوع في مشاكل؛
- حماية الوالدين والأسرة؛
- الشعور بالذنب والعار والإحراج؛
- عدم الثقة بالآخرين.

## ما الذي قد يدفع إلى الإفصاح؟

- قد تدفع بعض الأحداث الرجال إلى التحدث عما حدث لهم.
- نقاش عام حول برامج الإنصاف، والمحاكمات الجنائية للجناة؛
- الأفصاحات للأصدقاء؛
- الانتقال إلى مرحلة الأبوة؛
- انتهاء العلاقة؛
- السعي لتحقيق العدالة من خلال الإنصاف أو التقاضي المدني.



## كيف يمكنك المساعدة؟

ليس عليك أن تكون خبيراً أو ذو معرفة، وتبدي رأيك بكل الأمور الصحيحة، عندما يكشف لك الرجل لما حدث معه في طفولته. إذ عندما يقرر الرجل التحدث إلى صديق أو شريك أو فرد من عائلته فهو يريد ان تعرف ما حدث له. ستلعب دوراً مهماً في مساعدته أثناء محاولته فهم ما حدث وكيف يؤثر عليه في الوقت الراهن.

### استمع

- إمنحه انتباهك الكامل، إذ قد يواجه صعوبة في التعبير عما يشعر به. الصمت مقبول في مثل هذه الحالات.
- حاول ألا تقاطعه أو تطرح عليه الكثير من الأسئلة.
- لست بحاجة لمعرفة كل التفاصيل.

### صدّقه

- قد يظن أنك لن تُصدّقه. أخبره أنك تُصدّقه.
- استمع إليه وأخبره أنك تُصدّقه واسأله كيف يُمكنك مساعدته الآن وفي المستقبل.

### كن حاضراً تماماً

- يجب أن تكون متواجداً جسدياً وعاطفياً، وعليك وضع هاتفك جانباً.
- ركّز على أن تكون صديقاً هادئاً وداعماً.
- حافظ على هدوئك. قد تُعاني من مجموعة من المشاعر، مثل الغضب أو الرعب.
- إذا غلبتك مشاعرك، عندئذٍ قد يشعر الرجل أنه بحاجة للتوقف عن الكلام من أجل أن يقدم لك الدعم، وقد يشعر بالمسؤولية تجاه إزعاجك.
- أخبره أنك بخير وأنه هو كل ما يشغل بالك الآن.

## طمأنه

- أخبره أنك سعيد لإفصاح مكنوناته لك وأنه يثق بك.
- تذكر أن إخبار صديق موثوق قد يكون الخطوة الأولى للحصول على مساعدة متخصصة.

### احترم السرية وأعطِ الأولوية للسلامة

- تعامل مع ما يخبرك به باحترام وحافظ على سرّيته.
- ناقش معه حول مَنْ مِنَ الأشخاص يُمكن أن يعرف أيضاً. من المرجح أن يرفض أي شخص آخر معرفة ما حدث معه دون موافقته. عليك احترام ذلك.
- كن صريحاً معه، إذا كانت لديك أي مخاوف بشأن سلامته أو سلامة أي شخص آخر، فأخبره أنك قد تضطر إلى مشاركة المعلومات.

### أعطِ الأولوية لراحتك النفسية وراحتك العاطفية

- تذكر أن تعطي الأولوية لاتزانك الشخصي والعاطفي.
- خصص وقتاً للاسترخاء.
- لا بأس أن تحصل على الدعم لنفسك.