

منابع برای کمک کنندگان

افشا گری: چگونه می توانید کمک کنید

Resources for Supporters - Disclosure: How you can help

Dari

مردان نیز با موانع بیشتری دست و پنجه نرم می کنند

- افکاری که او باید می توانست جلوی سو استفاده را بگیرد؛

- به عنوان یک مرد، او نباید هیچ ضعفی نشان دهد؛

- صحبت کردن در مورد سوء استفاده می تواند یک قوطی کرم را باز کند و او غرق در احساسش شود؛

- این احتمال که او ممکن است مرتکب جرم شود؛

- هویت جنسی آنها زیر سوال برود؛

- اگر توسط یک زن مورد آزار و اذیت جنسی قرار گرفته باشد، ترس از اینکه جدی گرفته نشود.

ما میدانیم که دلایل زیادی وجود دارد که چرا پسران و مردان، زنان و دختران سال ها طول می کشد تا در مورد آنچه در کودکی بر آنها گذشته است صحبت کنند.

موانع افشا گری یا گفتن چیست؟

- نگرانی برای امنیت خودشان؛

- ترس از اینکه به دردسر بیفتند؛

- محافظت از والدین و خانواده؛

- احساس گناه، شرم و خجالت؛

- بی اعتمادی به دیگران

چه چیزی می تواند باعث افشا گری شود؟

بعضی از رویداد ها می توانند مردان را به صحبت در مورد آنچه برایشان اتفاق افتاده است سوق دهند.

- بحث عمومی در مورد طرح های جبران خسارت، محاکمه های کیفری؛

- افشا گری های یک دوست؛

- والدین شدن؛

- وقتی یک رابطه از هم می پاشد؛

- جستجوی عدالت از طریق جبران خسارت یا دادخواهی مدنی.



چگونه می توانید کمک کنید؟

لازم نیست شما حتما متخصص باشید یا بلد باشید که همه حرف های درست را بگویید وقتی یک مرد افشاگری می کند یا به شما می گوید در کودکی برایش چه اتفاقی افتاده است. مردی که تصمیم گرفته با یک دوست، شریک زندگی یا اعضای خانواده که حامی اوست صحبت کند، می خواهد شما بدانید که چه اتفاقی برایش افتاده است. شما نقش مهمی در کمک به او خواهید داشت، زیرا او می سعی می کند بفهمد چه اتفاقی افتاده و این اتفاق چگونه بر او تاثیر می گذارد.

گوش دهید

- تمام توجه خود را به او معطوف کنید، ممکن است در بیان کلمات مشکل داشته باشد - سکوت اشکالی ندارد.
- سعی کند حرفش را قطع نکنید یا سوالات زیادی نپرسید.
- لازم نیست همه جزئیات را بدانید.

باور کنید

- ممکن است فکر کند حرفش را باور ندارید. به او بگویید که حرفش را باور دارید.
- گوش دهید و بگذارید بداند که حرفش را باور می کنید و از او بپرسید که چگونه می توانید اکنون و در آینده به او کمک کنید.

کاملا در لحظه باشید

- هم به لحاظ فیزیکی و هم احساسی حضور داشته باشید. تلفن همراه تان را کنار بگذارید.
- روی اینکه دوست آرام و حمایت گر هستید تمرکز داشته باشید.
- آرامش تان را حفظ کنید. ممکن است خود تان طیف وسیعی از احساسات مانند خشم یا وحشت را داشته باشید.

- اگر غرق در احساسات خودتان شوید، ممکن است احساس کند که باید صحبت کردن را متوقف کند تا به شما کمک کند؛ ممکن است احساس کند که باعث ناراحتی شما شده است.
- به او بگویید که حال شما خوب است و در حال حاضر نگران ایشان هستید.

برای اطمینان خاطر

- به او بگویید که از اینکه با شما حرف زده و به شما اعتماد کرده خوشحال هستید.
- به یاد داشته باشید که گفتن اینکه شما دوست مورد اعتماد اش هستید، می تواند اولین قدم برای دریافت کمک حرفه ای باشد.

به محرمانگی احترام گذاشته و ایمنی را در اولویت قرار دهید

- با آنچه او به شما می گوید احترام بگذارید و آن را محرمانه نگهدارید.
- با او در مورد اینکه دیگر چه کسی باید بداند صحبت کنید. او احتمالا بدون اینکه از او پرسیده شود که آیا گفتن آن به دیگران اشکالی ندارد، می گوید که نمی خواهد کسی دیگری بداند. به این موضوع احترام بگذارید.
- اما با او رو راست باشید، چنانچه نگرانی در مورد امنیت او یا هر کسی دیگری دارید، به او بگویید که ممکن است لازم باشد اطلاعات را به اشتراک بگذارید.

سلامتی و کمک را در اولویت قرار دهید

- به یاد داشته باشید که سلامتی شخصی و عاطفی خود را در اولویت قرار دهید.
- برای استراحت وقت بگذارید.
- اشکالی ندارد که برای خود تان کمک بخواهید.