

Nok.

Sogn og
Fjordane

معلومات للأطفال والشباب



NOK مركز متخصص ضد الاعتداء الجنسي



ما هو Nok؟ ومن أجل من يعمل؟

إن Nok هو مركز تخصصي ضد الاعتداء الجنسي.

إن Nok يعمل من أجل:

- كل من تعرض للاعتداء الجنسي.
- عائلات الأطفال والبالغين الذين تعرضوا للاعتداء.
- أفراد ومتخصصين يحتاجون إلى معلومات وإرشادات حول الاعتداء الجنسي.

إن استخدام المركز مجانيا ويمكنك الاتصال بنا مباشرة. نحن الذين نعمل هنا نريد أن نقدم لك المساعدة سواء كنت قد تعرضت أو تتعرض للاعتداء الجنسي

إنه لشيء طيب جدا أن تقرأ هذا!

لعلك تتساءل عن معنى زنا المحارم أو الاعتداء الجنسي؟

إذا قام شخص بإجبار أو تهديد أو خداع طفل كي يشاركه في أفعال جنسية ، فإن هذا يسمى الاعتداء الجنسي.و إذا مارس شخص بالغ الجنس مع طفل مهما كان السبب، فهذا يعتبر اعتداء.

إذا كان من يفعل ذلك بك هو فرد من أفراد عائلتك ، فهذا يسمى زنا المحارم. يمكن أن يكون الفاعل أم أو أب أو زوجة أب أو زوج أم أو أخ أو أخت أو جد أو عم أو ابن عم أو غيرهم من أفراد العائلة. في هذا الكتيب نستخدم عبارة الاعتداء الجنسي.

إذا فعل شخص شيئاً بجسمك وهذا الشيء غير مسموح له فعله، فأنت تتعرض للمسمة مسيئة.

سنحاول أن نشرح لك ما معنى كلمة اللمس. إنها تعني القيام بلمس شيء ما. بعض اللمسات طيبة وبعضها الآخر لمسات مسيئة.



لمسات مسيئة

اللمسة الطيبة هي عكس اللمسة المسيئة.

- هناك الكثير من اللمسات المسيئة التي لا تعتبر اعتداءً جنسيًا.
 - إذا قام طفل أو شاب أو بالغ بإخراج وإظهار العضو التناسلي لك دون رغبتك.
 - إذا طلب منك طفل أو شاب أو بالغ أن تلمس العضو التناسلي دون رغبتك .
 - إذا عرض عليك طفل أو شاب أو بالغ صورة أو فيلم لشخص عارٍ ، وأجبرك على مشاهدته.
 - إذا طلب منك طفل أو شاب أو بالغ أن تلعق العضو التناسلي أو تضعه في فمك ضد إرادتك.
 - إذا حاول طفل أو شاب أو بالغ أن يمارس معك الجنس، أو مارس معك الجنس ضد إرادتك.
- هناك بعض اللمسات المسيئة لا تعتبر اعتداءً جنسيًا:
- إذا قام أحد بشد شعرك أو دفعك.
 - إذا ضربك أحد أو قرصك.
- هناك بعض اللمسات المسيئة تعتبر اعتداءً جنسيا:
- إذا قام طفل أو شاب أو بالغ ، بلمس منطقة الأعضاء التناسلية أو مؤخرتك ، بطريقة لا تروق لك.

قم بإبلاغ شخصًا ما - من المفيد التحدث عن ذلك.

لمسات طيبة

الكثير من اللمسات قد تكون طيبة ، وسواء كنت تظن أنها طيبة أم لا ، فإنك ستلاحظ المشاعر التي تولدها داخل جسدك.

عندما تروق لك، ستشعر بالسعادة والأمان.

اللمسات الطيبة هي:

- أن تداعب خد أحد
- أن تعانق أحد
- أن تربت على كتف أحد
- أن تمسك بيد أحد

إنها ليست غلطتك

إذا تعرضت للمسّات مسيئة تمثّل اعتداء جنسياً، فسوف تشعر بما يلي:

- الحزن والخوف وعدم الأمان.
- لن يروق لك ذلك.
- تشعر بكتلة مؤلمة في بطنك.
- ألم جسدي / وجع.

من غير المسموح للأطفال أو الشباب أو البالغين القيام بلمسات مسيئة من تلك التي تعتبر اعتداء جنسياً. و ذلك ليس ذنب الشخص الذي تعرض للاعتداء الجنسي. إنه دائماً ذنب الشخص الذي ارتكب الاعتداء الجنسي.

“كنت أخشى أن تغضب أُمي
، فقد قال لي جدي أن هذا ما
سيحدث إذا أخبرتها.”





“كنت أخشى أن يضايقني أحد
إذا أخبرته بما حدث في البيت.”



الصعوبات التي يمكن أن تتعرض لها بعد

التعرض للاعتداء الجنسي

يبلغنا الكثير ممن تعرضوا للاعتداء الجنسي أنهم يعانون من صعوبات فيما بعد. وتختلف الصعوبات ومداهها من شخص لآخر.

الأمثلة على ذلك:

- صعوبة التركيز
- الشعور بالذنب
- الشعور بالعار
- ضعف الثقة بالنفس
- الشعور بعدم قيمة النفس
- مشكلات في الثقة بالآخرين
- مشكلات في النوم / كوابيس
- مشكلات في تناول الطعام
- قلق وحزن معظم الوقت / الشعور بالغم
- آلام في الجسم / الرأس / البطن
- أذى النفس



هناك صبي يبلغ من العمر ١١ عامًا تعرض للاعتداء الجنسي يريد أن يخبرك بشيء:

أول مرة سمعت فيها عن المركز كانت في المدرسة.
فقد جاءت سيدتان كي تعلمانا أن جسدنا ملكا لنا.
لم أفهم شيئًا وانددهشت كيف تجرأتا على الحديث
عن هذا الموضوع.

تساءلت لماذا لم يضحك الآخرون في الفصل على ما قالته السيدتان ، فقد كنت خائفًا جدًا من أن
يسخروا مني إذا علموا بما تعرضت له.

أردت أن أخبر السيدتين أنه يجب أن يأخذاني من المدرسة حتى لا اضطر للعودة إلى المنزل
، لكنني لم أجرؤ على ذلك. فقد رغبت في الانتظار يوم آخر كي أري إذا كانت الظروف سوف
تتحسن أم لا.

لم أعد أعتبر ما فعله أبي بي سيئًا بعد أن جاءت السيدتان هنا ، وبعد أن عرفت أنه يمكنني
الاتصال بهما في أي وقت أشاء. لم أعد خائفًا أو وحيدًا بعد الآن. عندما فعل بي والدي ما فعله
، فكرت في أولئك الذين سيساعدونني، واعتقدت أنها ستكون المرة الأخيرة التي سيقوم فيها أبي
بالإمساك بي.

وقد تجرأت وقمت بالاتصال بالمركز فيما بعد. ولا أعرف كم مر من الوقت ولكنني أعتقد أن
3 أسابيع قد مرت منذ أن تحدثت معنا السيدتين في الفصل. لم يكن الاتصال بهما شيئًا سيئًا.
كنت سعيدًا لأنني تجرأت أخيرًا على التحدث عما فعله بي أبي.

ولد ، 11 سنة

تحدثوا سويا!

الآن وبعد أن قرأت هذا ربما لديك بعض الأسئلة؟

نأمل أن تتمكن من عرض هذا الكتيب على شخص تثق به، حتى تتمكن
من التحدث عما ورد فيه.

إذا حدث أن قام طفلًا أو شابًا أو بالغًا بلمس جسدك لمسات مسيئة من تلك التي تعتبر اعتداء
جنسيًا. ، فمن المهم جدًا أن تخبر شخص تثق به بذلك حتى تتمكن من الحصول على المساعدة.

نحن نعلم أنه قد يكون من الصعب الحديث عن ذلك. والأصعب أن يكون أحد أفراد عائلتك
هو من اعتدى عليك جنسيًا. ويخبرنا الكثير من الأطفال أن يرتكب الاعتداء الجنسي غالبًا ما
يخيفهم أو يهددهم كي لا يخبروا أي شخص بما حدث. هذا لأن من يرتكب ذلك يعلم أنه يفعل
شيئًا ضد القانون، ومع ذلك فمن المهم أن تخبر أحدًا بما حدث. خذ الوقت الذي تحتاجه وأخبر
الشخص الذي تعتقد أنه الأفضل. بغض النظر عما يفعله ذلك، لا يُسمح بالاعتداء الجنسي على
الأطفال. إن الشخص الذي يرتكب ذلك يحتاج إلى مساعدة كي يوقف الاعتداء الجنسي على
الأطفال. إنك بحاجة إلى شخص تتحدث معه عما تعرضت له.

بعض الأطفال الذين يتعرضون للاعتداء الجنسي يخبرون صديقًا عن ذلك. فإذا أخبرك صديقك ،
فمن المهم أن تساعد هذا الصديق كي يخبر شخص بالغ موثوق به. يمكن أن يكون الشخص البالغ
الموثوق به هو المدرس أو الممرضة الصحية أو أحد أفراد عائلتك.

من يمكنه تقديم المساعدة؟

خط المساعدة للاعتداء الجنسي

يمكنك الاتصال مجاناً على الرقم 80057000 والحصول على مساعدة من شخص ما هناك. وهو هاتف متاح على مدار 24 ساعة.

الهاتف مخصص لكل من تعرضوا للاعتداء الجنسي ولأفراد العائلة.

www.hffm.no

هاتف الطوارئ للأطفال والشباب

يتعرض العديد من الأطفال للعنف والإساءة وتناول الكثير من الكحول في المنزل. ولا ينبغي أن يكون الوضع هكذا ولا يجب أن تحتفظ بذلك الأمر لنفسك. قم بالاتصال بهاتف الطوارئ 116111 ، فهو مجاني، أو تصفح الموقع الإلكتروني:

www.116111.no.

«الزر الأحمر للشرطة»

إن إخطار الشرطة بمحتوى أو سلوك أو أحداث غير مرغوب فيها على الإنترنت لا يحتاج منك سوى الضغط على زر . اضغط على «الزر الأحمر للشرطة». اتصل على 02800 للاتصال بالشرطة المحلية واتصل برقم نجدة الشرطة 112 في حالة الطوارئ.



الآخرين الذين يمكنهم ويريدون أن يقدموا المساعدة

- الممرضة الصحية والمدرس في مدرستك.
- مركز حماية الطفل في محافظتك.

مواقع على الانترنت:

- هيئة التحقق من شكاوى الأطفال
تتمثل المهمة الرئيسية لهيئة التحقق من شكاوى الأطفال (Barneombudet) في المحافظة على مصالح الأطفال في القطاعين العام والخاص، ومتابعة ظروف تطور نمو الأطفال.
www.barneombudet.no

- Ung.no
إن Ung.no قناة إعلامية للشباب يديرها المجلس الأعلى للطفل والشباب والأسرة . ولدى Ung.no خدمة أسئلة وأجوبة من دون ذكر أسماء.
www.ung.no

لا ينبغي أن يتعرض أحد أو يعرض الآخرين للاعتداء الجنسي.

ومع ذلك مازال هذا يحدث.
لهذا نحن هنا.

هل تعرضت للاعتداء الجنسي، أو هل تعرف أي شخص تعرض للاعتداء الجنسي؟
إنه لشيء طيب أن تتحدث إلى شخص يمكنك الوثوق به.
نحن نريد أن نساعدك.



اتصل بنا

أيام العمل الأسبوعية من الساعة 9 - 15

الهاتف: 57 72 10 70

الجوال: 94 89 28 23

البريد الإلكتروني: post@noksognogfjordane.no

www.noksentrene.no

تابعونا على الفيسبوك