

الفصل الرابع عشر : سوء المعاملة والعنف. والدفاع عن النفس



قد تتعرض أي امرأة لسوء المعاملة. في جميع أنحاء العالم. تعامل الكثير من النساء بطريقة سيئة من قبل الغرباء أو من قبل أناس يعرفونهن. ويمكن أن تتعرض للضرب والاعتصاب. أو الإهانة. أو الاعتداء الجنسي. أو الأذى أو سوء المعاملة بطرق أخرى. أو حتى القتل. في الكثير من المرات. لا يعرف أحدٌ عن الإساءة لأن النساء يشعرن بالخجل أو الخوف بالتحدث عن ذلك. فيعتقدن أنه لن يهتم أحدٌ بهذا كما ويخشين أن يلقي اللوم عليهن لأنهن تسببن بالإساءة.

تعامل الكثير من النساء معاملة سيئة لأنهن أقل سلطة من الشخص الذي يسيء لهن. أو لأنهن وحيدات. أو ضعيفات أو مستضعفات. ومن الأرجح أن تتعرض النساء والفتيات ذوات الإعاقة لسوء المعاملة. أو الأذى. أو الاعتداء الجنسي أكثر من النساء غير ذوات الإعاقة. كما وينظر إليهن على أنهن أضعف وأقل أهمية. ولا تحسن إعاقة المرأة بالحد من العنف. أو الإساءة. أو الإهمال على الإطلاق. تستحق النساء ذوات الإعاقة أن يعشن في أمان مع أناس يهتمون بهن ويعاملونهن معاملة جيدة.

يمكن أن تتعرض المرأة أو الفتاة ذات الإعاقة للإساءة من قبل الرجال أو النساء من أفراد أسرتهن. أو زوجها أو رفيقها. وآخرين في منزلها. أو مقدمي الرعاية. ويمكن أن تتعرض للإساءة من قبل أحد الجيران. أو صديق للعائلة. أو صاحب العمل. أو زميل العمل. أو غريب.

وإذا كان المعتدي شخصًا تعرفه المرأة. فإنها قد تشعر بأنه لا يوجد أحد آخر سواه للجوء إليه. خاصة إذا كانت تعتمد على هذا الشخص في مساعدتها في الأنشطة اليومية. ولكن عندما تبقى المرأة صامتة إزاء الإساءة. فإنها تصبح أكثر ضعفًا وأكثر عزلة. ويساعدها الوصول إلى شخصٍ تثق به على مقاومة العنف والحصول على الدعم.

ولا يعتبر سوء المعاملة والعنف ضد أي امرأة صائبًا على الإطلاق. ولأن المرأة ذات الإعاقة في كثير من الأحيان تحصل على القليل من الاحترام. فإنه ينظر إليها كثيرًا على أنها شخصٌ لا يستحق الحماية. وهذا يعلم الناس أن الاعتداء على النساء ذوات الإعاقة ليس مشكلة. وأنه لا توجد ضرورة لاحترام حقوقهن.



الفصل الرابع عشر : سوء المعاملة والعنف والدفاع عن النفس

فكرة سيئة:

الحقيقة: تمتلك الفتاة ذات الإعاقة الحق في الرعاية كغيرها من الفتيات، ليس بمحظوظٍ من يتعرض لسوء المعاملة.

إن البنات ذوات الإعاقة محظوظات لوجود شخص يعتني بهن - حتى إذا كان باستطاعتهم حمل بعض الإساءة.



فكرة سيئة:

لا يهم إذا ما كنت تسيء لامرأة ذات إعاقة. إن النساء ذوات الإعاقة غيبات ولا يجب أن تستمع إليهن.



الحقيقة: ليس من الصواب على الإطلاق أن تسيء معاملة امرأة ذات إعاقة. لا ينبغي لأحد أن يتعرض للإساءة خاصة المرأة التي تعاني من مشكلة في التعلم. يجب أن يوقف أي شكل من أشكال سوء المعاملة سواء كان إهمالاً أو سوء معاملة عاطفية، أو عدم تقديم الرعاية، وعدم السماح لها بالذهاب إلى المدرسة، أو اتخاذ القرارات دون التشاور معها، أو الاعتداء البدني أو الجنسي أو العنف.



الفصل الرابع عشر : سوء المعاملة والعنف والدفاع عن النفس

أشكالٌ أخرى للإساءة

عندما يفكر الكثير من الناس في الإساءة، فإنهم بالعادة يتخيلون شخصًا ما يتعرض للاعتداء العنيف، أو الأذى، أو الضرب، أو الاعتداء الجنسي، أو حتى القتل. في حين أنّ النساء ذوات الإعاقة يتعرضن للعنف الجسدي، وهن أيضًا عرضةٌ لأشكالٍ أخرى من سوء المعاملة.

على سبيل المثال، قد تتعرض النساء اللاتي يعتمدن على شخص يساعدهن في احتياجاتهن اليومية للإهانة والحرمان من الطعام والماء، أو الأدوية، أو يتركن وقتًا طويلًا يلوثن ويبللن أنفسهن، أو عدم إعطائهن المساعدة اللازمة. وقد يجبر بعض الناس النساء لتبادل خدمات جنسية مقابل الرعاية، ونادرًا ما يسمح لبعض الفتيات والنساء ذوات الإعاقة بمقابلة أشخاص آخرين أو الخروج من المنزل. وأخريات يمكن أن يتركن وحدهن، أو يتخلى عنهن، أو تساء معاملتهن بطرقٍ أخرى.

وقد تعاني المرأة ذات الإعاقة من الإساءة من قبل شخص ذي إعاقة أيضًا. إذا شعر رجلٌ ذو إعاقة بالضعف والغضب بسبب إعاقته، ربما يفرغ غضبه بضرب زوجته كطريقةٍ لتأكيد سلطته عليها.



الإساءة البدنية - فضلًا عن أنواع أخرى من سوء المعاملة والعنف - يمكن أن تتسبب في مشاكل صحية ونفسية. وفي كثير من الأحيان تصبح النساء اللاتي يتعرضن لسوء المعاملة خائفاتٍ أو حزيناتٍ، وأحيانًا يعانين من الاكتئاب. عندما تتعرض المرأة للإساءة، فإن جسدها يحتاج إلى علاج وكذلك عقلها وروحها.



الفصل الرابع عشر : سوء المعاملة والعنف والدفاع عن النفس

الإساءة العاطفية

يحدث سوء المعاملة العاطفية عندما يشتم شخص ما امرأة، أو يهددها، أو يجعلها تشعر بالخوف، أو يتخلى عنها ويعزلها، أو يعاملها كما لو أنها بلا قيمة. يسيء بعض الناس معاملة النساء ذوات الإعاقة بالقول إنه سيكون من الأفضل لهن أن يمتن، أو أنهن يشكلن عبئاً ولا يستحقن العيش.

يمكن أن تحدث الإساءة العاطفية عندما يقوم شخصٌ ما بالتالي:

- التحدث بشكلٍ سيئٍ عن امرأة ذات إعاقة سمعية مع أشخاص غير ذوي عاقة.
- مناداتها أو الصراخ عليها للقيام بأشياء بطريقةٍ مختلفةٍ.



الإساءة العاطفية تضعف المرأة

جعل سوء المعاملة العاطفية من الصعب على المرأة ذات الإعاقة البقاء قويةً. قد تشعر المرأة المنبوذة كما لو أنها فقدت مكانتها ودورها في المجتمع. ويكون من السهل عليها أن تشعر بالحزن والضعف.



الفصل الرابع عشر : سوء المعاملة والعنف والدفاع عن النفس

إذا ما شتمت المرأة أو أهينت دائماً، فإنها ستبدأ بالشعور بالحزن أو الغباء. وإذا ما جعلها شخصاً ما موضع سخريّة أمام صديقاتها، أو جيرانها، فقد تشعر بالحجل، وتقلل خروجها من المنزل. بعد حين، ستعتبر المرأة نفسها غير قادرة على القيام بأي شيء يستحق العناء. تعاني المرأة التي تتعرض للإساءة العاطفية في كثير من الأحيان من مشاكل نفسية أو اكتئاب. لمزيد من المعلومات، انظري الفصل الثالث: الصحة النفسية.



الفصل الرابع عشر : سوء المعاملة والعنف والدفاع عن النفس

أخبار (التعليق)

في بعض الأحيان يتخلى أو يرفض الناس رعاية شخص ذي إعاقة. وقد تتخلى الأسرة عن طفل ذي إعاقة إذا كانت خجولة أو كانت تعتقد أنها لن تكون قادرة على تقديم الرعاية التي يحتاجها الطفل. فقد يتخلى الزوج أو الأسرة عن المرأة لأنهم غير قادرين على قبول التغيير الذي طرأ على جسدها.

تنتقل كثير من النساء ذوات الإعاقة اللاتي تم التخلي عنهن إلى أقاربهن الذين ربما قد يشعرونهن بالاستياء. عندما يكون هناك الكثير من العمل للقيام به أو إذا كانت الأسرة بالفعل فقيرة، غالبًا ما تشعر النساء ذوات الإعاقة أنهن يمتلن عبثًا. في كثير من الأحيان، يلوم بعض الأقارب المرأة ذات الإعاقة لكونها السبب في محنتهم، خصوصًا إذا كان لديها أطفال.

العزلة

يعتبر إبقاء المرأة ذات الإعاقة حبسية داخل غرفة مغلقة وحدها أحد أسوأ أشكال إساءة المعاملة.

عندما لا يحترم المجتمع أو يستبعد ذوي الإعاقات، ويشعر بعض الناس بالخجل لوجود امرأة أو فتاة ذات إعاقة في الأسرة. يمكنهم محاولة إبقاء آخرين بعيدين عن اكتشاف حقيقة وجود نساء وفتيات في أسرهم، أو ينكرون وجودهن. وفي كثير من الأحيان، لا يُسمح للنساء والفتيات ذوات الإعاقة بالتعلم أو المشاركة في مناسبات مجتمعية أو خدمات دينية.

تعزل النساء ذوات الإعاقة في بعض المجتمعات لأن هناك أشخاصا آخرين يخشون أن يجعلهم الالتفاف حولهن ذوي إعاقة أيضًا. ويعتقد بعض الناس أنه إذا ما لمست المرأة الحامل امرأة ذات إعاقة، فإن طفلها سيولد ذا إعاقة. ولا شيء من هذا صحيح. لأنه لا يمكن أن تنتقل الإعاقة من شخص لآخر.



الفصل الرابع عشر : سوء المعاملة والعنف والدفاع عن النفس

الإهمال (الأنجاهل)

يحدث الإهمال عندما يقوم الشخص الذي ينبغي أن يقدم الرعاية لامرأة ذات إعاقة بتجاهلها ورفض مساعدتها. على سبيل المثال، إذا قام شخصٌ بالآتي:



- لا يقدم لها الطعام، أو يطعمها بفضاظة.
- يرفض مساعدتها في الحصول على الدواء الذي تحتاجه.
- لا يساعدها في الذهاب إلى المرحاض.

أمثلة أخرى للإهمال كالتالي:

- ترك المرأة ذات الإعاقة في السرير لفترةٍ طويلةٍ.
- عدم مساعدتها في ارتداء ملابسها أو الاستحمام.
- عدم مساعدتها على تغيير موضعها لمنع القروح الناتجة عن الضغط.
- عدم تغيير شراشفها المتسخة أو ملابسها الرطبة.
- كما يهمل الناس النساء ذوات الإعاقة عن طريق تركهن في البيت، أو عن طريق حرمانهن من التعليم الجيد، والغذاء المناسب، أو الملابس.



الفصل الرابع عشر : سوء المعاملة والعنف. والدفاع عن النفس

يمكن للإهمال أن يصيب المرأة بالأذى. علاوةً على جعلها وحيدةً وخائفةً، وأن تصاب بالانقراضات إذا ما بقيت في السرير لوقتٍ طويلٍ أو لا يمكنها التحرك من تلقاء نفسها. للحصول على معلومات عن الوقاية من الانقراضات، انظري صفحة ٩٢.

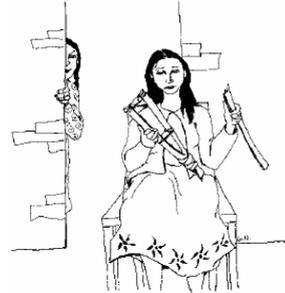
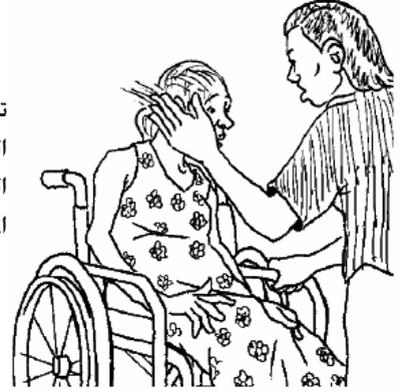
الإيذاء الجسدي

يتضمن الإيذاء الجسدي الضرب، والدفع إلى الأسفل، والقرص، أو الصفع. في بعض الأحيان، يهدد يهدد الناس أطفال المرأة ذات الإعاقة. وقد تشعر بالخوف الشديد لأنها تشعر أنها لا تستطيع حماية أطفالها من العنف.

إضافةً إلى الضرب والاعتداء، تتعرض المرأة ذات الإعاقة للإيذاء الجسدي في الحالات التالية:

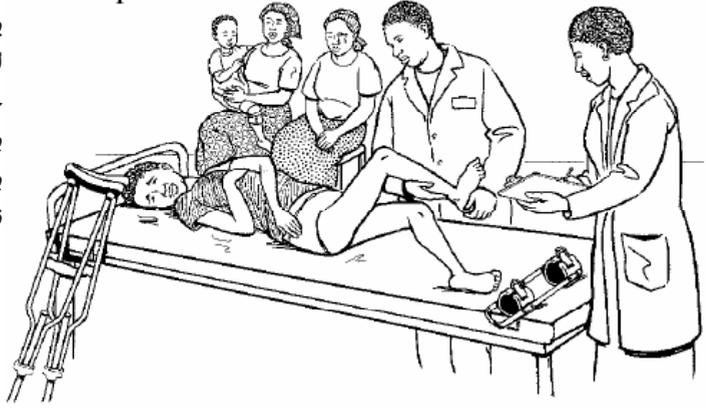
- إذا تعمد شخصٌ كسر معدات تقوم باستخدامها. مثل معيناتها السمعية، أو العكازات.
- إذا قام شخصٌ عمدًا بنقل أُنثى امرأةٍ ذات إعاقة بصرية، ما يجعل من الصعب عليها التنقل.
- أرغمت على أن تكون عاريةً أمام الغرباء خلال فحصٍ في عيادةٍ عامةٍ أو مستشفى.

تتعرض النساء ذوات الإعاقة للإيذاء الجسدي والمعاملة السيئة في العديد من الأماكن وبطرق مختلفة: في العيادات، والمدارس، والمنازل السكنية، وفي أماكن عملهن، وفي وسائل النقل العام، وحتى في المنزل.



الفصل الرابع عشر : سوء المعاملة والعنف. والدفاع عن النفس

يستطيع عاملو الصحة منع هذا النوع من الحالات من خلال تغطية جسدها بقدر الإمكان بملابسها أو بشرشف. أو يمكن لهم أن يقوموا بفحصها في غرفة خاصة. إذا ما توفرت غرفة كهذه.



منع سوء المعاملة

أن تصيحي أكثر تفاعلاً وانخراطاً في المجتمع هو إحدى الطرق التي تجعل النساء ذوات الإعاقة أكثر أماناً من الإساءة. كما ويساعدك الحديث مع آخرين في إيجاد الدعم.

تواصل مع أكثر من شخص واحد. وإذا ما وجد أناس آخرين في البداية صعوبة في فهم خطابك. فإنهم سيفهمونك بشكل أفضل مع الممارسة. كما ويساعد رسم الصور البسيطة في ذلك.

قومي بالتحدث عن سوء المعاملة مع نساء أخريات تثقين بهن. ومن الصعب تفسير ما حدث. فقد تخجلين أو تخافين أن يعلم المسيء بذلك. وقد تقلقين أيضاً بالأجدي أحداً يصدقك. وفي بعض الأحيان قد تشعرين بالاستياء بعد الحديث. خاصة إذا كان الشخص الذي تخبرينه لا يعيرك الانتباه. ولكن الحديث مع شخص هو بالعادة أفضل طريقة للحصول على المساعدة. لمزيد من المعلومات عن مجموعات الدعم. انظري صفحة ٦١.



أحاول تهدئة نفسي والتحدث مباشرة إلى الشخص الذي لا يعاملني جيداً. وقد أوضحت أنني لا أحب الطريقة التي عوملت بها.



أخذت مع كبار السن من النساء وأشعر بثقة عندما أحتاج إلى المساعدة والدعم.



الفصل الرابع عشر : سوء المعاملة والعنف والدفاع عن النفس



يقول الناس أشياء مثل: "هذه الفتاة لا قيمة لها". ومن أجل التخلص من الشعور بالتقليل من شأنك، اكتشفت أنه يمكنني فعل أشياء بيدي. وقد ساعدتني معرفة مهاراتي في التخلص من بعض ألم الإساءة الشفهية (اللفظية).

عندما كنت تلميذة، دفعني صبي وأخذ عكازي. أخبرت مدرستي وقامت بمقابته. كما نصحتني أن أسير دائمًا برفقة أطفال آخرين.



كنت وحيدة مع زوجي فقط وأعرف كيفية استخدام لغة الإشارة. ساعدني تدريس لغة الإشارة لبعض النساء الأخريات في المجتمع على تكوين صداقات والقيام بالميزد من الأشياء مع أشخاص آخرين. أمتلك الآن دعمًا من نساء أخريات. ويمكنني طلب المساعدة عند الحاجة إليها.



تستطيع النساء ذوات القدرات المختلفة تبادل العمل أو التجارة إذا كانت كل منهن تفعل شيئًا جيده.

- قومي بتأدية عملك مع نساء أخريات. وعلى الأرجح يقل تهديد الناس لك أو معاملتك بشكل سيئ حيث يستطيع أناس آخرون رؤية ذلك. وإذا ما تعرضت للأذى في مكان عام، قد تشعر نساء أخريات بالعار أو الخوف الشديد لفعل أي شيء. وقد تكونين قادرة على الحصول على المساعدة من هؤلاء النساء في وقت لاحق.
- قومي بالوصول للدعم من نساء أخريات ومجموعات مجتمعية إذا ما تعرضت أو أي شخص تعرفينه للإساءة.
- تحدثي مع عامل الصحة إذا كنت قد تأذيت جسديًا. وكثيرًا ما يحطم المعتدي تقدير المرأة لذاتها. ما يجعلها تعتقد أنها (وأطفالها) لن يتمكنوا من البقاء على قيد الحياة من غير المعتدي. تذكرني. أنه يمكنك البقاء على قيد الحياة من غير المعتدي.



الفصل الرابع عشر : سوء المعاملة والعنف. والدفاع عن النفس

وكثيرًا ما يحطم المعتدي تقدير المرأة لذاتها. ما يجعلها تعتقد أنها (وأطفالها) لن يتمكنوا من البقاء على قيد الحياة من غير المعتدي. تذكرني. أنه يمكنك البقاء على قيد الحياة من غير المعتدي.

انظري صفحة ٣٧٨ حول سبل الدفاع عن نفسك ضد العنف.

يقول زوجي دائمًا إنه أسدى إلي معروفًا بزواجه مني. ولأن أسرتي فقيرة، اتهمني بالزواج منه طمعًا بثروته. وأخبرني أنني لن أتمكن من الحصول على شريكٍ آخر. وقام بمعاملي بشكلٍ سيئٍ. وبعد استشارة محامي نساء والتحدث مع أقارب زوجي، قررت تركه.



تعرضت إحدى النساء في مجتمعي للإيذاء البدني من قبل زوجها بعد أن أُجبت طفلةً ذات إعاقة. وفي نهاية المطاف، اتخذت قرارها بالعودة إلى منزل والديها. والانفصال عن الزوج.

بالنسبة لصديقتي، بدأت تتعرض لسوء المعاملة عندما أصبحت ذات إعاقة. رفض زوجها مساعدتها وبدأ النوم مع نساءٍ أخريات. عادت صديقي إلى أسرتها. حيث حصلت على الحبة وحسن الرعاية. تحسنت حالتها وأصبحت أكثر صحة وسعادة.



دعم النساء لترك أزواجهن المعنفين

ولأن النساء انضممن ليكن بأمن من سوء المعاملة. أنشئت القوانين والمحاكم في الكثير من الأماكن لحمايةنا من العنف. وفي مناطق أخرى، لا يمكن الوثوق بالذين من المفترض أن ينفذوا القوانين. خاصة الشرطة. والمحامين. والقضاة. ومساعدة المرأة. ولكن في جميع المجتمعات. تتم حماية النساء بشكلٍ جيد عندما يعملن مع بعضهم البعض. وإليك مثال:



الفصل الرابع عشر : سوء المعاملة والعنف. والدفاع عن النفس



وقررت تركه.



في حال يقوم زوجك بضربك باستمرار.



ثم حاولي التجمع مع نساء أخريات في المجتمع للحديث عن مشاكلكن. فقد تجدين أن معظمهن لديهن المشاكل ذاتها.



قومي بمشاركة ذلك مع شخص تثقين به (جارٍ لك، أو صديق أو قريب).



أو التوجه إلى الشرطة وتقديم الشكوى ضده. وإذا كنت مع مجموعة، سيكون من الأرجح أن تؤخذ الشكوى على محمل الجد.



بعد ذلك يمكنك أن تذهبن جميعًا وتحدثن إلى الرجل. إذا قال إنه لن يغير أسلوبه في المعاملة، فقمين جميعًا بالذهاب إلى كبير سن في القرية.



الفصل الرابع عشر : سوء المعاملة والعنف والدفاع عن النفس

الاستغلال الجنسي

إن الفتيات على وجه الخصوص عرضة لخطر الاعتداء الجنسي لأنهن صغيرات وضعيفات. وأقل وعياً بالقواعد الاجتماعية والممارسات حول الجنس في مجتمعاتهن. قد تتعرض الفتيات للاعتداء من قبل الأب. أو الأم. أو العم. أو أي قريب آخر. أو أخ أو غيرهم من الأطفال. وإذا أُخبرت الفتاة شخصاً من الأسرة عن الاعتداء. كثيراً ما تخفي الأسرة المعتدي وتلقي باللوم على الفتاة. إلا أنه ليس بصحيح إلقاء اللوم على الشخص الذي تم الاعتداء عليه. خاصةً غير الطفل.

يحق خطر الاعتداء بالفتيات والنساء ذوات الإعاقة بشكل كبير. خصوصاً إذا كن ضعيفات بسبب إعاقتهن. أو تواجههن صعوبة في الاتصال والتواصل. أو منبذات تماماً في مجتمعاتهن. هذا بدوره يجعل المعتدين يعتقدون أن النساء ذوات الإعاقة أهداف سهلة وأن مجتمعاتهن لن تهتم بما يحدث لهن.

ويمكن أن تتعرض المرأة ذات الإعاقة للاعتداء الجنسي من قبل زوجها. أو أحد أفراد العائلة. أو شخص يقوم بتقديم الرعاية لها. أو شخص غريب. وفي أغلب الأحيان. تتعرض المرأة للاغتصاب من قبل رجل يعرفها. ولأن أسرة المرأة ذات الإعاقة تمنعها من الانخراط في مواقف اجتماعية حيث يمكنها تكوين الأصدقاء والتثقف حول العلاقات الجنسية بين الرجل والمرأة. قد تعتقد المرأة ذات الإعاقة أن لا خيار آخر لها إلا تقبل الاعتداء. كما قد تعتقد أن ما من أحد سيعجب بها غير المعتدي.

هناك العديد من طرق الاعتداء الجنسي. ولكن في بعض الأحيان فقط ينظر إليها الناس على أنها اعتداءً جنسيًا أو اغتصابًا. ويُعرف الاعتداء الجنسي بأنه أي اتصال جنسي لا ترغب به المرأة. وتتعرض المرأة أو الفتاة للاعتداء الجنسي إذا ما:

- تعرضت للاغتصاب أو أُجبرت على ممارسة الجنس رغم إرادتها.
- لمس نديها أو أعضاؤها التناسلية. أو أجزاء أخرى من جسدها. دون إذنها.
- أُجبرت على ممارسة الجنس مع شخص من أجل الحفاظ على وظيفتها. أو مع مدرس بحيث يمكنها الحصول على درجة النجاح.
- أُجبرت على ممارسة الجنس مقابل الحصول على الرعاية.
- مارست الجنس مقابل الحصول على المال أو الطعام. نظرًا لعدم وجود طريقة أخرى لدعم نفسها.
- تستخدم في الصور الجنسية (الدعارة) مقابل المال. أو الطعام. أو الرعاية.
- تسمع أو تشاهد الجنس بين أشخاص آخرين.
- أثيرت جنسيًا أو استمعت إلى نكات أو لغة جنسية جعلها غير مرتاحة.
- أُجبرت على النظر في المواد الإباحية.

قد يحدث الاعتداء الجنسي لأي فتاة أو امرأة. وذلك ليس ذنبها على الإطلاق.



الفصل الرابع عشر : سوء المعاملة والعنف والدفاع عن النفس

الحديث عن الاعتداء الجنسي مع النساء اللاتي يعانين من مشاكل التعلم أو الفهم

يتعلم جميع الأطفال أن يقوموا بطاعة البالغين. وبينما ينضجون. فإنهم يتعلمون متى لا يمكنهم طاعة البالغين. وفي كثير من الأحيان تعلمت النساء اللاتي يعانين من صعوبات في التعلم الثقة بالآخرين فقط. كما تعلمن أن يكن جيدات من خلال بقائهن هادئات. وألا يجادلن. وأن يفعلن ما يقال لهن. ويمكن لذلك أن يجعل منهن هدفًا سهلاً لأشخاص قد يحاولون الاستفادة منهن. بما في ذلك الجنس.

عليك الحديث عن الاعتداء الجنسي مع الفتيات والنساء اللاتي يعانين من مشاكل التعلم ومساعدتهن على فهم حقهن في التمتع بالأمان من الاعتداء. وقومي بالتأكد من أنهن يستطعن التحدث إليك أو إلى أي شخص آخر يثقن به في حال تعرضن للتحرش أو الاعتداء. بالإضافة إلى ذلك. تأكدي أنه سيتم تصديقهن ويصبحن في أمان.

وفوق ذلك. تأكدي من أن النساء اللاتي يعانين من صعوبات في التعلم قد تعلمن كيفية الدفاع عن أنفسهن.



الاعتداء الجنسي والاعتصاب

يفهم الاعتداء الجنسي على أنه إجبار المرأة على الاتصال الجنسي رغم إرادتها. ويعتبر الاعتصاب أكثر أشكال الاعتداء الجنسي عنفًا.

الاعتداء الجنسي واعتصاب الفتيات

يعتبر الاعتداء الجنسي والاعتصاب مضرًا جدًا للجميع. ويكون الأثر الواقع على الفتيات بالأخص صعبًا وطويل الأمد. ولأن الفتيات غير ناضجات جنسيًا. قد لا يفهمن بالضبط تفسير ما حدث لهن. وغالبًا ما يكون من الصعب عليهن أن يجدن من يصدقهن. في بعض المجتمعات. تصبح الفتاة المغتصبة "غير مقبولة" للزواج على الإطلاق.

في بعض المناطق. يعتقد الناس أن ممارسة الجنس مع العذراء شفاءً من مرض الإيدز. وبسبب هذا الاعتقاد. تعرضت العديد من الفتيات الصغيرات. بل وحتى الرضع. للاغتصاب. ولأن أجسامهن صغيرة. فإن أعضاءهن التناسلية تصاب بأضرار بالغة. وكذلك لقد أصبحن أكثر عرضة للإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية وغيره من الأمراض التي تنتقل بالاتصال الجنسي.



الفصل الرابع عشر : سوء المعاملة والعنف والدفاع عن النفس

الحصول على المساعدة في حال تعرّضت للاغتصاب أو الاعتداء

تختلف تجربة الاغتصاب من امرأة لأخرى. لكن هناك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها لمساعدتك في الشفاء. أولاً، أسألي نفسك الأسئلة التالية:

- من يمكنك طلب المساعدة؟
- هل تريد أن تخبري الشرطة عن الاغتصاب؟
- أين يمكنك أن تذهبي للحصول على الرعاية الطبية؟
- هل تريد محاولة معاقبة المعتصب؟

تحتاج المرأة ذات الإعاقة المعتصبة المساعدة نفسها التي تحتاجها النساء الأخريات. من المهم أن تخبري شخصاً تثقين به ويمكنه مرافقتك لزيارة عامل الصحة. ويساعدك أيضاً في أن تقرري ما إذا كنت تريد أن تخبري الشرطة. قد تشعرين بالحزن. أو تصابين بالأذى والذعر أو الغضب لفترةٍ طويلةٍ. لذلك ستحتاجين شخصاً ما لتخبريه عن مشاعرك. عليك اختيار شخص قوي يهتم بك. ويمكن الاعتماد عليه وتثقين بأنه لن يخبر أحداً. قد تنزعج عائلتك أو مقدمو المساعدة المعتادون لعدم قدرتهم على تقديم كل الدعم الذي تحتاجينه.

عار الاغتصاب

في بعض الأماكن، تُعامل المرأة التي تعرضت للاغتصاب كما لو أنها جلبت العار والفضيحة لأسرتها أو للمجتمع ككل. كما وتُلام بشكل غير عادل ليس فقط بسبب الهجوم عليها. ولكن بسبب الانحلال الأخلاقي في كافة المجتمع. وهذا يُسمى وصمة عار. وبسبب وصمة العار، قد تخشى المرأة التي تعرضت للاغتصاب إخبار أشخاص آخرين. فقد تخشى اختلاف معاملة مجتمعها لها إذا ما علموا بأمر الاغتصاب. أو قد لا تريد أسرة المرأة أن يعرف أي شخص عن الاغتصاب لأنهم يرون أنه سيُجلب العار للعائلة. وقد يزداد العار سوءاً بالنسبة للمرأة ذات الإعاقة، لأنه عادةً يأتي ليزيد الطين بلة لذوات الإعاقة أو لمن لديهم ذوو إعاقة في الأسرة.

ولا تلام المرأة المعتصبة على الاغتصاب البتة. وتحتاج المرأة المعتصبة إلى دعم أسرتها ومجتمعها. ويمثل العار عائقاً أمام شفاء المرأة أو منع الاعتداء الجنسي على المجتمع في المستقبل.

إذا كنت تتكلمين على نحو مختلفٍ. قد تجدين أنه من الصعب شرح ما حدث. خاصةً إذا كنت منزعجةً. وإذا كنت تشعرين بالخجل أو الذعر، قد تكون الكلمات أكثر صعوبةً للنطق بها. وفي بعض الأحيان، يساعد ذلك على رسم صورةٍ لشرح ما حدث. ويمكن أن يجعل كل من عاملي الصحة والأصدقاء الأمور تسير بشكلٍ أسهل.



الفصل الرابع عشر : سوء المعاملة والعنف والدفاع عن النفس

أرنباً كنت وبنات إعاقلة سمعنة

قد تمر المرأة ذات الإعاقة السمعية أو تلك التي تعاني من مشكلات في النطق بوقتٍ عصيبٍ للحصول على المساعدة إذا ما تعرضت للاغتصاب أو سوء المعاملة. ورغم أنها قد تكون قادرةً على وصف المعتدي، قد يكون من الصعب عليها شرح ما حدث للآخرين وتحديد من قام بالاعتداء، إذا لم يكن هناك من يفهم لغة الإشارة.



عندما ذهبت إلى الشرطة لأن زوجي كان يضربني، لم يفهموا لغة الإشارة وكانوا غير صبورين. ودافعت ضرتي عن زوجي، ولم يصدقني أحد.

إذا ما تعرض شخصٌ تعرفينه للاغتصاب أو الاعتداء

- إذا كنت تتحدثين مع امرأةٍ تعرضت للاغتصاب أو الاعتداء، قومي بطمأنتها بأنك ستستمعين لها. أخبريها أن تأخذ كل ما تحتاجه من الوقت لشرح ما حدث.
- طمئنيها بأن ذلك ليس ذنبها.
- كوني سندا لها. استمعي لمشاعرها، وساعديها على تحديد ما تحتاجه، وقومي بطمأنتها بأنها تستطيع أن تكمل حياتها.
- احترمي رغبتها بالخصوصية والأمان. ولا تخبري أحداً إلا إذا أرادت ذلك.
- رافقيها لزيارة عامل الصحة، أو الإبلاغ عن الاغتصاب أو الاعتداء للشرطة، والتحدث مع شخص مدرب على الاستماع وتقديم الدعم لها، أو زيارة محام، والذهاب إلى المحكمة إذا أرادت أن تفعل هذه الأشياء.
- لا تخمي المغتصب إذا كنت تعرفين عنه. وإذا أمكن، عرفي نساء أخريات بهوية هذا الرجل. فهذا الرجل يشكل خطراً على كل امرأةٍ في المجتمع.

إنني أصدقك، وهذا ليس
نبيك، سأقوم بمساعدتك.



الفصل الرابع عشر : سوء المعاملة والعنف والدفاع عن النفس

في حال الجأرت إلى الشرطة:

يعتبر الاغتصاب جريمة في أغلب الأماكن. ولكن إثبات أنك تعرضت للاغتصاب قد يكون صعباً ويستغرق وقتاً طويلاً. اتخذ قرارك باللجوء إلى الشرطة بحذر؛ هل ساعدت الشرطة نساء أخريات تعرضن للاغتصاب في مجتمعك؟ وهل ستحافظ الشرطة على خصوصية وسرية مسألة الاغتصاب إذا أردت ذلك؟

لا تذهبي بمفردك أبداً إلى مركز الشرطة. ففي كثير من المجتمعات تكون النساء اللواتي يذهبن بمفردهن عرضة للتعرض للاغتصاب من قبل الشرطة مرة أخرى. لذا تأكدي من اصطحاب شخص آخر معك.

إذا كنت ترغبين في إبلاغ الشرطة بحادثة الاغتصاب. فاذهبي بأقصى سرعة ممكنة. ولا تغتسلي أو تستحمي قبل الذهاب. ولا تغيري ثيابك التي كنت ترتدينها. فهذا قد يساعد في إثبات تعرضك للاغتصاب. قد تطلب منك الشرطة الخضوع لفحص طبي من قبل أحد الأطباء الذين يتعاملون مع الشرطة. وهذا الفحص أيضاً يساعد كثيراً في إثبات تعرضك للاغتصاب.

إذا ما تم اعتقال المعتصب. فسيطلب منك التعرف عليه أمام الشرطة أو أمام قاض في محكمة. كما أن الذهاب إلى المحكمة في قضية اغتصاب ليس سهلاً أبداً. فوصف ما حدث قد يشعرك بأنك تغتصين مرة أخرى. كما أن البعض لن يتفهم الأمر. وقد يحاول البعض تحميلك المسؤولية أو القول إنك تكذبن. وقد لا يستمع إليك بعض الناس لأنك ذات إعاقة. فقد يعتقدون أن أي امرأة ذات إعاقة لا يمكن أن تكون شاهدة حقيقية أو مقنعة. ولكن بعض النساء ذوات الإعاقة نجحن في المحكمة خصوصاً عندما وجدن الدعم من مجتمعهن. عندما تقررين الذهاب إلى المحكمة. تأكدي دائماً من اصطحابك شخصاً تثقين به.

مشاكل صحية يسببها الاغتصاب:

أفضل ما يمكنك فعله بعد التعرض للاغتصاب هو مقابلة عاملة صحة حتى وإن لم تتأذي بشكل سيئ. وأخبريها أنك تعرضت للاغتصاب. فيمكنها المساعدة في الوقاية أو علاج المشاكل الصحية المعروفة والتي يسببها الاغتصاب.

الحمل:

يمكنك منع الحمل إذا تحركت بسرعة واستعملت إحدى وسائل منع الحمل: تكلمي حول ذلك مع عاملة صحة. وقومي باستعمال مانع الحمل بأسرع ما يمكن بعد تعرضك للاغتصاب. ولكن ليس بعد أكثر من خمسة أيام (١٢٠ ساعة). راجعي صفحة ١٧٦.



الفصل الرابع عشر : سوء المعاملة والعنف والدفاع عن النفس

حتى في حالة استعمالك لمانع الحمل، إذا لم تأتِ العادة الشهرية في وقتها المحدد، قومي مباشرة بعمل فحص للتأكد من أنك لست حاملاً. يمكنك رؤية علامة صحة إذا كنتِ تعتقدين أنك حامل. حيث إن الإجهاض يعتبر قانونياً في كثير من الدول في حال تعرض الفتاة أو المرأة لعملية اغتصاب.

الأمراض المنتقلة بالاتصال الجنسي والإيدز:

قد يكون الرجل الذي اغتصبك مصاباً بأحد الأمراض المعدية التي تنتقل بالاتصال الجنسي أو فيروس المناعة البشرية/ الإيدز ونقله لك، وتستطيع عامله الصحة إعطاءكِ علاجات تمنع هذه الأمراض مثل مرض السيلان، والزهري والكلاميديا. حتى وإن كنتِ تعتقدين أنك غير مصابة بها، فالوقاية من هذه الأمراض المعدية أفضل من انتظار ظهور أعراض الإصابة بها.

يجب أن تجري فحصاً خاصاً بالإيدز بعد أسبوعين إلى أربعة أسابيع، وحتى حصولك على نتيجة سلبية للفحص، ينصح باستعمال عازل طبي عند ممارسة الجنس وذلك لحماية شريكك من احتمال الإصابة. إذا كنتِ تعيشين في منطقة يكثر فيها الناس المصابون بالإيدز، فيمكنكِ التحدث إلى عامله صحة لتعطيكِ علاجات لتقليل احتمالات تعرضك للإصابة.

تمزقات وجروح:

يمكن أن يضر الاغتصاب بالأعضاء التناسلية بترك تمزقات وجروح، قد تكون مؤلمة ولكنها تزول مع الزمن، وإذا كان هناك نزيف كثير، راجعي عامله صحة يمكنها غرز التمزقات وإعطاؤكِ الدواء لمنع الإصابة. بالنسبة للجروح والتمزقات الصغيرة:

• قومي بنقع أعضائك التناسلية ثلاث مرات يومياً في ماء دافئ بعد غليه وتبريده، ويمكنك وضع زهر البابونج في الماء المغلي للمساعدة على الشفاء، أو يمكنك وضع السائل الذي يكون داخل أوراق نبات الصبر على الجروح والتمزقات.

• اسكبي الماء على أعضائك التناسلية عندما تتبولين فلا تشعرين بحرقه، كما أن شرب الكثير من السوائل يقلل من حرقه البول.

• راقبي أعراض وعلامات الإصابة: حرارة، وسائل أصفر (قيح)، ورائحة كريهة، وألم متصاعد.



التهابات المثانة والكلية:

من الطبيعي أن تصاب المرأة بالتهاب المثانة أو الكلية بعد التعرض لعنف جنسي، فإذا شعرت بالألم عند التبول أو كان هناك دم في البول، راجعي عامله صحة لأنك بحاجة إلى دواء، كما أن شرب الكثير من الماء يعدل لا يقل عن ٨ كؤوس يومياً يساعد كثيراً.



الفصل الرابع عشر : سوء المعاملة والعنف. والدفاع عن النفس

المعاملة السيئة:

إذا ما رأيت امرأة تعرضت للاغتصاب أو سوء المعاملة:



عاملها بلطف وتفهم. وشجعيها على إخبارك بما حدث واستمعي لها بإنصات ودعيها تعرف أنك تصدقنها.

لا تلومها. فهي قد تواجه صعوبة في جعلك تفحصينها أو تلمسينها. لذا اشرحي لها كيف ستقومين بفحصها قبل أن تلمسينها وانتظري حتى تصبح هي جاهزة. تذكري أن مشاعرها قد تظل متأثرة بالاغتصاب والعنف لمدة طويلة.

وربما سنوات.

قومي بمعالجة مشاكلها. وأعطيهما الأدوية اللازمة لمنع الحمل أو الإصابة بأحد الأمراض التي تنتقل بالاتصال الجنسي. ولتقليل احتمالات إصابتها بالإيدز. وإذا حملت نتيجة الاغتصاب. ساعديها على اتخاذ القرار المناسب.

قومي بتدوين من اغتصبها وما حدث بالضبط. وإذا كانت عيادتك لا تحتفظ بسجلات فاعلمي واحداً وحافظي عليه في مكان آمن. وارسمي صورة لجسدها من الناحية الأمامية والخلفية وضعي علامات على المناطق التي تم إيذاؤها بها. أخبريها أو أريها ما كتبت واشرحي لها أن هذا يمكن أن يساعد في إثبات حقيقة أنها تعرضت للاغتصاب إذا كانت تنوي اللجوء إلى الشرطة أو إصدار أحكام قضائية بحق المغتصب.

تعامل مع احتياجات صحتها العاطفية والنفسية. واسألها إذا ما كانت تريد التحدث مع أحد. وساعديها على استعادة احترامها لنفسها والسيطرة على حياتها.

ساعديها على اتخاذ قراراتها. وإذا كانت تريد إبلاغ الشرطة عن الاغتصاب. فساعديها على إيجاد الخدمات القانونية. والخدمات الأخرى في المجتمع والتي تخدم النساء اللواتي تعرضن للاغتصاب.

ساعديها على إخبار شريكها أو عائلتها إذا كانوا لا يعلمون واعرضي مساعدتك عليها. ويمكنك مساعدتهم على إيجاد طرق لدعمها حتى تتعافى. وتذكرتي أن أفراد العائلة عادةً يحتاجون مساعدةً للتغلب على مشاعرهم حيال الاغتصاب.



الفصل الرابع عشر : سوء المعاملة والعنف والدفاع عن النفس



إذا كنت عاملة صحة، دائماً أطلب الإذن من الفتاة أو المرأة التي تعرضت للاغتصاب لإجراء الفحوصات، هذا يساعدها على الشعور بأنها ما زالت تملك السيطرة على من يلمسها

العلاقات الجنسية بعد الاغتصاب:

يمكنك إقامة علاقات جنسية طبيعية بعد الاغتصاب. لكن ينبغي أن تنتظري حتى شفاء أعضائك التناسلية من الجروح والألم تماماً. جعل ممارسة الجنس الكثير من النساء يفكرن بحادثة الاغتصاب. فإذا حدث هذا معك تكلمي مع زوجك عن سبب عدم شعورك بالمتعة لممارسة الجنس. ولم أصبحت تخيفك. ولماذا يجب عليك الانتظار. اطلبي من زوجك أن يساعدك على التغلب على خوفك من خلال المعانقة والملاطفة الرقيقة والتي تتجنب لمس أعضائك التناسلية. إلى أن تشعرى أنك بأمان أكثر. وعندها يمكنك إقامة اتصال جنسي مرة أخرى. ولكن هذا يستغرق وقتاً ويجب على كليكما التحلي بالصبر. يمكن لزوج المرأة أن يصنع فارقاً كبيراً في مساعدتها إذا تعرضت للاغتصاب. بكونه لطيفاً ومتفهماً. ولكن أحياناً قد يرفضها شريكها بعد تعرضها للاغتصاب لشعوره بالعار والغضب. خاصة إذا اعتقد أن اغتصابها أمر مخز له أو أن مجتمعه يعتقد ذلك؛ قد يكون من المفيد إيجاد شخص من المجتمع يمكن التحدث معه عن مشاعره.

كيف تشعرين بعد الاغتصاب:

قد يظل الاغتصاب يزعجك لفترة طويلة بعد شفاء جسديك. وهنا بعض الانفعالات المتوقعة:



الفصل الرابع عشر : سوء المعاملة والعنف والدفاع عن النفس

من المهم للمرأة التي تعرضت للاغتصاب أن تتحدث لشخص ما، أو أن تفعل أشياء تساعد على الشعور بتحسّن بعد الاغتصاب. ولكل امرأة طريقتها الخاصة للشفاء، فبعض النساء يمارسن إحدى الشعائر الدينية، وبعضهن يحاولن معاقبة المعتصب أو العمل على حماية النساء الأخريات من التعرض للاغتصاب. أيًا كان ما تفعليهن، كوني صبورة مع نفسك واطلبي من الآخرين أن يصبروا أيضًا. للمزيد من المعلومات، راجعي الفصل الثالث بعنوان "الصحة النفسية".

سوء المعاملة في المؤسسات/ دور الرعاية الخاصة:

أحيانًا عندما يجد الناس صعوبة في العناية بامرأة ذات إعاقة، فإنهم يقررون وضعها في مؤسسة أو إحدى دور الرعاية. لاعتقادهم أن تلك الدور ستعتني بانتمهم أو أنهم أكثر من قدرتهم هم على ذلك، علاوة على ذلك، يشعر الكثيرون من يعيشون في دور الرعاية بنوع من الانتماء وبأنهم محاطون بمجتمع من الناس حولهم، وبالرغم من استمرار الكثير من ذوي الإعاقة في الحياة بفضل الرعاية التي حصلوا عليها في مدارس الرعاية، والمستشفيات، ودور الأيتام، فإنه من الوارد تعرضهم لسوء المعاملة.

يعتبر الناس الذين يعيشون في المؤسسات أكثر عرضة لسوء المعاملة لكونهم منعزلين ووحيدين وضعفاء، وغالبًا يعيشون بعيدًا جدًا عن عائلاتهم أو أنهم لا يملكون عائلة لتعتني بهم في البيت. لا يتمتع ذوو الإعاقة في المؤسسات بالكثير من التحكم والسيطرة على حياتهم، ففي الغالب يقوم آخرون بإخبارهم بما ينبغي عليهم فعله ولا يملكون اتخاذ الكثير من القرارات بأنفسهم، كما أن النساء اللواتي يعانين من مصاعب في التعلم يعانين أيضًا من العزلة في المؤسسات للصعوبة التي يواجهنها في الفهم أو في جعل الآخرين يفهمونهن.

تنتج بعض المشاكل الأخرى التي يعاني منها الناس في المؤسسات من الطريقة التي تدار بها المؤسسة، فالكثير من المؤسسات تحتوي على الكثير من النزلاء والقليل من المال، وغالبًا يكون العاملون هناك مجهدين ومحبتين ومرهقين، وأحيانًا يُنحون الكثير من القوة: فهم يضعون القوانين، ويقدمون الرعاية، ومكلفون بحفظ النظام.

إضافة إلى أنواع سوء المعاملة المذكورة آنفًا، فإن النساء ذوات الإعاقة قد يواجهن أنواعًا وصورًا أخرى لسوء المعاملة والعنف في المؤسسات:

- الإكراه على ممارسة الجنس مع العاملين، أو مقدمي الرعاية، أو نزلاء آخرين.
- التعرض للضرب، أو اللطم، أو الإيذاء.
- فقدان النشاط للعمل أو الاستمتاع، والشعور الدائم بالملل.
- الإكراه على التعقيم أو الإجهاض.
- الحبس داخل غرفة وحيدة.
- الاستحمام بالثلج أو الماء البارد كعقاب.
- الإكراه على تناول الدواء (المهدئات).
- الإكراه على التعري أو خلع الملابس أمام أناس آخرين.
- مشاهدة أناس آخرين يتعرضون لسوء المعاملة أو الأذى.
- التعرض للربط أو التقييد (عدم القدرة على الحركة).



الفصل الرابع عشر : سوء المعاملة والعنف والدفاع عن النفس

الأشخاص الذين يعملون في المؤسسات/ دور الرعاية:

يكن الكثير من الأشخاص للذين يعملون في المؤسسات التي تعتني بالنساء ذوات الإعاقة نوايا حسنة. في حين قد يقوم البعض من يعملون في هذه المؤسسات بإساءة معاملة ذوي الإعاقة. حيث يستمتعون بامتلاكهم سلطة على الآخرين. وقد يغضب بعض من يعملون في هذه المؤسسات من الطريقة التي يتم فيها التعامل مع النساء ذوات الإعاقة في المؤسسة ويودون تغيير الأمور ومعاملتهم بشكل أفضل؛ عادةً يكون مقدمو الرعاية هؤلاء من الأشخاص الذين يعملون لساعات طويلة مقابل أجور قليلة. وينبغي عليهم أن يفعلوا كل ما يطلب منهم وندراً ما يملكون القدرة على تغيير الظروف التي يعملون فيها. أحياناً لا يتكلم مقدمو الرعاية لأنهم لا يعرفون لمن يشتكون. أو لخوفهم من فقدان وظيفتهم. حيث إنهم إذا اشتكوا من سوء المعاملة فسيقال لهم إن هذا ليس من شأنهم أو سيتم تهديدهم والسخرية منهم. وفي كثير من الأحيان. ينتهي الأمر لدى مقدمي الرعاية باعتبار سوء المعاملة هو الوضع الطبيعي.

قد لا يكون مدراء المؤسسات على علم بتعرض ذوي الإعاقة إلى سوء المعاملة. وإذا عرفوا فقد يتظاهرون بأنهم لا يعرفون ما يحدث. أو قد يقولون إن العنف ضد ذوي الإعاقة ليس مسألة مهمة. تعتبر الظروف السيئة وسوء المعاملة لذوي الإعاقة من القضايا التي تهتم المجتمع ككل. فيجب أن تتوفر جميع وسائل الرعاية الجيدة واللازمة لهم والتأكد من عدم تعرضهم لسوء المعاملة.



أود أن أقضي أكثر وقت ممكن مع
المرضى، ولكنني لن أتمكن من إنجاز
عملي، وبالتالي سأفقد وظيفتي

العمل على تغيير الوضع في المؤسسات:

إذا علمت أن شخصاً ما تم إرساله إلى مؤسسة وتعتقدين أنه لن يتلقى معاملة جيدة. يمكنك الاستعانة بهذه الأفكار لإحداث تغيير:

- شكلي جمعاً أحياناً أو عائلياً وحدثي مع المسؤولين. فمن المتوقع أن يستجيبوا بشكل أفضل إذا ما ذهبتِ ضمن مجموعة أكثر من استجابتهم لك إذا ذهبتِ بمفردك.
- أوجدي نوعاً من التفاعل الاجتماعي بين المؤسسة والنزلاء فيها من خلال توفير فرص للنزلاء للقيام بأنشطة مفيدة والتفاعل مع المجتمع الخارجي.
- قومي بحملة لإيجاد ساعات زيارة ذات قواعد تسمح للنزلاء بالخروج مع زائر أو قضاء الوقت على انفراد مع الأشخاص الذين يزورونه.
- طالبي ببرامج مجتمعية وخدمات تقدم في المنازل بحيث لا يحتاج الناس إلى الذهاب إلى مثل هذه المؤسسات.



الفصل الرابع عشر : سوء المعاملة والعنف والدفاع عن النفس

ما الذي يمكنك فعله لتصبحي أكثر أمانًا من العنف:
الدفاع عن النفس:

كونك ذات إعاقة لا يعني أنك ضعيفة ويجب دائمًا أن تعتمد على الآخرين. فيمكنك تعلم كيفية الدفاع عن النفس لمواجهة الطرق المختلفة التي قد تتعرضين فيها إلى سوء المعاملة أو العنف أو الاعتداء الجنسي. يمكنك البدء بمنع الناس من تقديم "مساعدة" أنت لا تريدينها ولا تحتاجينها. وهذه إحدى الطرق لتري الناس قوتك وقدرتك على التعبير عن نفسك واتخاذ قراراتك بنفسك. وعلى الرغم من أن الشخص الذي يعرض "المساعدة" قد لا يقصد أو يحاول إيذاءك، فلا تشعر بالخوف من إيقافه حتى وإن أدى ذلك إلى انزعاجه. وإذا كان هناك أشخاص يقفون بالقرب منكم، ارفعي صوتك ليسمعوا كلامك هم أيضًا. مارسي قدرًا من الحزم. وليس الوقاحة. مع الأشخاص الذين قد يعرضون عليك مساعدة حقيقية ولكنها غير مرغوب فيها.

لا تعتقدي أبدًا أنك وحيدة. فأنت جزء من حركة عالمية من النساء والرجال الذين يعملون على إنهاء العنف ضد النساء.

عندما يعتقد الرجال أنه يمكنهم لمسك، فإنهم يعتقدون أنه يمكنهم التماسك أكثر معك. فإذا لمسك شخص ما بغير إذنك قولي له هذه العبارات الثلاث:

١. "إنك تلمسني".

٢. "لا أحب ذلك".

٣. "أبعد يديك عني".



"إنك تمسك ذراعي"
"لا تمسك ذراعي"

إذا أمسك الرجل بذراعك وبدأ بدفع كرسيك المتحرك، فقولي له وبحزم:

"إنك تدفع كرسي المتحرك"

"لا تدفع كرسي المتحرك"

"لا أريدك أن تفعل ذلك".



الفصل الرابع عشر : سوء المعاملة والعنف والدفاع عن النفس

إذا اقترب شخص ما بإجهاك وكنت تعتقدين أنه قد يحاول إيذاءك، جربي هذا:



في كثير من الحالات يكون هذا التصرف كافيًا لجعل الشخص يتبعد. حيث إنه سيعرف مدى قوتك وقدرتك على التسبب له بالكثير من المتاعب إذا حاول التماذي معك. وإذا استمر بالاقتراب، اصرخي طلبًا للنجدة. عادةً يختار المهاجمون أناسًا يبدو عليهم الضعف وسهولة إمكانية إيذائهم، كما أن المرأة ذات الإعاقة، بغض النظر عن طبيعة إعاقتها، تبدو فريسة سهلة وخاصة إذا بدت تائهة أو حائرة أو غير واثقة من نفسها. لذلك يعتبر التصرف بحزم مصحوب بالكثير من الثقة بالنفس شديد الأهمية، تمامًا مثل الدفاع عن النفس بشكل فعلي. حيث يمثل وسيلة الحماية الأمثل للمرأة، فعندما تتحلى المرأة بالحزم، فهي تتحرك وتتكلم وتتصرف كما لو أنها تملك الحق بالذهاب إلى أي مكان تريده وفعل أي شيء تريده، وتتصرف بثقة وتعبر عن نفسها كامرأة قوية وفخورة بنفسها. للمزيد من المعلومات حول الثقة بالنفس، راجعي الصفحة ٤٧.

ماذا تفعلين إذا تعرضت لهجوم:



هذه المرأة تبدو

واثقة وحازمة

إذا قاومت المرأة شخصًا يحاول إيذاءها، فهي على الأرجح قادرة على تفادي التعرض للاغتصاب. ويعتقد بعض الناس أن محاولة إيقاف عملية الاغتصاب تجعل المهاجم أكثر غضبًا، ولكن المهاجم يعتبر خطيرًا بالأساس، وقد تساعد مقاومة الاغتصاب على السماح لك بالهرب لأن ذلك يري المهاجم أن محاولة اغتصابك لن تكون سهلة على الإطلاق.

من المستحيل معرفة كيف ستتصرفين إذا حاول شخص ما اغتصابك، فبعض النساء يملؤهن الغضب ويشعرن بقوة لم يعرفن أنهن يتحلىن بها من قبل، وبعضهن قد يشعرن بعدم قدرتهن على الحركة، لكن تذكرني أنه إذا تم اغتصابك، فإن ذلك ليس خطأك بأي حال من الأحوال



الفصل الرابع عشر : سوء المعاملة والعنف والدفاع عن النفس

إذا هاجمك شخص ما أو حاول اغتصابك، افعلي كل ما يمكنك فعله للهرب منه:

- افعلي أي شيء يصيبه بالاشمئزاز، مثل البصق.
- حاولي إبداء الأطراف الحساسة من جسمه مثل عينيه، أو أنفه، أو خصيتيه بخربشته أو لكمة أو رفسه.
- ادفعي كرسيك المتحرك باتجاه الشخص بأقصى قوة وسرعة تملكينها.

أحدثي ضجة أو اصرخي أو اهتفي "لا!"
ألقى على عينيه الفلفل المطحون أو البهارات أو
اصرخي بأعلى صوتك "النجدة!" القذارة، فذلك سيؤلمه ويعميه لفترة. قد تتمكنين من الهرب.



إذا انحنى مهاجمك قومي بلكمة على أنفه
أو عينيه ويمكنك استعمال رأسك لضرب أنفه.

إذا كنت تفقدين توازنك بسهولة، فمن الأفضل
أن تجلسي قبل أن تبدي الدفاع عن نفسك أو
التعارك مع المهاجم.



الفصل الرابع عشر : سوء المعاملة والعنف والدفاع عن النفس

فالجُلوس أو الركوع يعتبر وضعية دفاعية أكثر أماناً للنساء اللواتي يستعملن العكازات وأرجلهن ضعيفة ولا يستطيعن الاتزان عليهما؛ إذا جلست فاضربه بعكازك.

إذا كنتِ تستعملين عصاً أو عكازاً، فقد تختلين إذا أسقطت منك. فإذا شعرت أنك على وشك التعرض لمحاولة اغتصاب، اقلبي العصا ووجهي الطرف القصير والعريض نحو الرجل. واضربه بالعصا بكل ما تملكين من قوة، ولا تلوحى بالعصا مثل مضرب بيسبول أو كريكت، لأن ذلك يسهل عملية إمساكه أو إسقاطه.

إذا كنتِ تستعملين
العكازين فاستعمليهما
كسلاح لضربه.

ضرب الشخص بالنهاية القصيرة
للعصا أفضل من التلويح
بالنهاية الطويلة.



إذا كنتِ كيفية:

تفقد النساء الكيفيات إدراكهن للاتجاهات عندما يتعرضن لهجوم من قبل شخص ما. ولكن يمكنكِ استخدام جسد مهاجمك لمساعدتك: حاولي الوصول إلى نقطة التقاء الكتف مع الرقبة وهي من أسهل المناطق التي يمكن إيجادها بسرعة وتعطيكِ معلومات جيدة عن وضعية باقي أعضاء الجسم. وبعدها يمكنكِ ضربه في المناطق الحساسة من جسمه.



اطلبي من صديق مساعدتك في التدرب على إيجاد الكتف بسرعة ومن ثم الوصول إلى المناطق الحساسة من الجسم. كما ويمكن للصديق مساعدتك على إيجاد العكاز بعد إسقاطه.

ارفعي ركبتيك، ثم ادفعيها بأقصى قوة
وسرعة تملكينها
نحو خصيتيه



الفصل الرابع عشر : سوء المعاملة والعنف والدفاع عن النفس

مارسي مهارتك:

تكتسب ممارسة مهارات الدفاع عن النفس المزيد من الأمان والثقة حتى وإن لم تتعرضي لهجوم. مارسي التحلي بالحزم والقوة اللازمين. وفكري بطرق مختلفة للدفاع عن النفس وجربها مع نساء أخريات. كما يمكنك تكوين فريق من النساء والتمرن معًا. ففي دروس الدفاع عن النفس. تمارس النساء الضرب بكل قوتهن إما بضرب دمية أو امرأة أخرى ترتدي الكثير من الثياب أو الوسائد. وهذا يفيد كثيرًا النساء غير المعتادات على المشاجرة.



تذكرني، حتى وإن لم تتمكني
من الدفاع عن نفسك، فهي
ليست غلطتك أنك اغتصبتني

يمكن للعائلات ومقدمي الرعاية منع سوء المعاملة:

يتم لمس وفحص وتخريك الفتيات أو النساء اللواتي يكبرن ولديهن إعاقة بشكل اعتيادي من قبل أفراد أسرتهن. والمساعدين. وعاملي الصحة. وعادةً يحدث هذا دون استئذان. ولكن كل امرأة سواء كانت ذات إعاقة أم لا تملك الحق في تحديد من يسمح له بلمسها.

يمكن للأسر ومقدمي الرعاية العمل على منع حالات الاعتداء الجنسي من خلال تعليم الفتاة الفرق بين "اللمس بنية حسنة" و"اللمس بنية سيئة". اطلبي منها إذناً دائماً قبل لمسها. وإذا احتاجت مساعدتك في رعاية خاصة أو نشاطاتها اليومية. اسمح لها دائماً أن تشرح لك بالضبط ما تريد منك فعله. ودعيها تخبرك كيف تريدك أن تلمسها أو تخريك جسمها بالطرق الأكثر راحة: علمي الفتاة ذات الإعاقة قول "لا" للمسات التي لا تعجبها.

تكلمي مع الفتيات ذوات الإعاقة حول الاغتصاب والاعتداءات الجنسية وتأكدتي من أنهن يعرفن كيف يدافعن عن أنفسهن.

عندما تربين طفلة ذات إعاقة على الحب والاحترام. فإنها ستتمو لتصبح امرأة واثقة وحازمة. ما يقلل من احتمالات إساءة الآخرين معاملتها.



يجب احترام جسد
المرأة دائماً



الفصل الرابع عشر : سوء المعاملة والعنف والدفاع عن النفس

يمكن للمجتمعات منع العنف وسوء المعاملة:

عندما يؤمن مجتمع ما بأن سوء المعاملة شيء مقبوت، فإنه يندر تعرض النساء في ذلك المجتمع لسوء المعاملة. فعندما تكون النساء ذوات الإعاقة عضوات فاعلات وذوات أهمية في المجتمع، تقل نسبة النساء ذوات الإعاقة اللواتي يتعرضن لسوء المعاملة. في حين تكثر حالات سوء المعاملة والاعتداءات على النساء ذوات الإعاقة في المجتمعات التي لا تؤمن بمكانة النساء ذوات الإعاقة ولا تقدرهن. قدمي كل ما يمكنك من مساعدة للنساء اللواتي يتعرضن لسوء المعاملة وبخاصة النساء ذوات الإعاقة. كما يمكن أن تشتمل مراكز مشاكل الاغتصاب وبيوت الطوارئ والملاجئ والبرامج الأخرى المناهضة للعنف وسوء المعاملة على برامج خاصة لمساعدة النساء ذوات الإعاقة : تأكدي من سهولة الوصول إلى المباني وتوفير المعلومات المناسبة للنساء ذوات الإعاقة البصريّة والسمعيّة والنساء اللواتي يعانين من مصاعب التعلم. يمكن للمراكز الصحية، والمدارس، والمراكز الاستشارية، والكنائس، ودور العجزة، أن تلعب دورًا فاعلاً في رعاية الصحة النفسية للأشخاص الذين تعرضوا لسوء المعاملة. كما أن الاستشارة النفسية تساعد الأشخاص الذين تعرضوا لسوء المعاملة على استعادة الثقة واحترام الذات والحياة الطبيعية. كما يمكن للمجتمع تعليم وإشراك الرجال في مناقشات حول سوء المعاملة، والتأكد من فهم رجال الشرطة والمسؤولين في المجتمع أنه من غير المقبول أبدًا إساءة معاملة المرأة ذات الإعاقة، إضافة إلى توظيف أشخاص يفهمون لغة الإشارة المحلية في جميع المؤسسات المجتمعية مثل مراكز الشرطة والعيادات والمستشفيات. حاولي أن تتعرفي على القوانين في بلدك والتي تحمي النساء اللواتي يتعرضن لسوء المعاملة واشرحيها للآخرين. كما يمكنك تنظيم وعقد لقاءات عمومية للنساء بن فيهن نساء ذوات إعاقة لمناقشة ومحاربة العنف وسوء المعاملة ضد النساء. فعندما تلتقي النساء ذوات الإعاقة وعاملات الصحة وأخريات من المجتمع لمناقشة هذه القضايا، تصبح النساء في المجتمع أكثر أمنًا وأمانًا من خطر التعرض لسوء المعاملة. يجب أن تصدق المرأة إذا قالت إنها تعرضت لسوء المعاملة. ويجب دعمها أياً كانت. وإذا اعتدي على امرأة ذات إعاقة، فإن ذلك أكثر سوءًا لأنها كانت في وضع ضعيف جدًا.



A woman should be trusted if she says she was abused. She should be supported, no matter who she is. And if a woman with a disability is abused, it is even worse because she was in a weak position.



سوء المعاملة ليس مشكلة عائلية فحسب بل هو مشكلة اجتماعية ومشكلة صحة مجتمعية

جندو نساء ليكونوا شابات شرطة ودرّبوهم على مساعدة النساء اللواتي يتعرضن لسوء المعاملة

