

كيفية دعم شخص عزيز يمر بعلاقة تتضمن عنفاً أسرياً

قد يكون دعم صديق أو أحد أفراد العائلة في علاقة يتعرض خلالها للإساءة أمراً صعباً، ولكن هناك طرق يمكنك اتباعها لتقديم المساعدة إليه.

اعلم أن الإساءة ليست جسدية فحسب

الإساءة هي نمط من السلوك يستخدمه أحد الأشخاص للسيطرة على شخص آخر والتحكم فيه. ويمكن أن يتعرض أي شخص للإساءة بغض النظر عن السن أو العرق أو الطبقة الاجتماعية أو الجنس أو التوجه الجنسي أو الدين أو الجنسية. ويمكن أن تتضمن الإساءة التعرض لإساءة جسدية أو لفظية أو عاطفية (بما في ذلك التهديدات)، والإضرار المالي والإساءة الجنسية والمطاردة والملاحقة.



تجنب إصدار الأحكام

اعترف بأن ذلك الشخص العزيز عليك يمر بموقف صعب ومخيف للغاية. وأخبره بأن هذه الإساءة ليست خطأه وأنه لا يستحق مثل هذه الإساءة. ويمكنك الاستماع إلى ما يريد أن يقوله بدلاً من إخباره عن مشاعرك تجاه علاقته أو الموقف الذي يمر به.

دع الشخص يحتفظ بقراراته وقوته

قد يدفعنا شعورنا بالحب والعاطفة العميقة تجاه موقف ذلك الشخص العزيز إلى محاولة اتخاذ القرارات بدلاً منه. ولكن تذكر أن قرار هجر تلك العلاقة المسيئة ليس قرارنا نحن، بل قراره. وتشجعنا الأبحاث على أن نمنح الشخص المتعرض للإساءة المساحة والوقت الكافي لاتخاذ قراراته وقوته.



إستراتيجيات مفيدة لك ولأحبائك.

عند دعم شخص عزيز يمر بتجربة عنف أسري، من المهم بالقدر نفسه أن تعطي الأولوية لسلامتك الشخصية أيضًا. فقد يُعرضك البقاء على اتصال وثيق بهذا الشخص في بعض الأحيان لخطر شخصي.

خطة السلامة

الإجراءات الداعمة التي يمكنك القيام بها من أجل الشخص العزيز عليك:

- كن جهة الاتصال الطارئة له.
- حدد كلمات سرية للتواصل العاجل معه.
- احرص على الاحتفاظ بنسخ من المستندات والوثائق المهمة والموارد الأساسية.
- ادعمه أثناء قيامه بوضع خطة لهجر العلاقة.
- انصحه للجوء إلى المساعدة المهنية المتخصصة.
- قم بتعديل الخطة حسب الحاجة من خلال التواصل المنتظم.



السلامة الشخصية

احرص دائمًا على ألا تتعرض سلامتك الشخصية لأي خطر. وإذا شعرت أنك في خطر، فابتعد عن الموقف على الفور واطلب المساعدة.

خطة الطوارئ

ضع خطة شخصية للسلامة تتضمن معرفة المكان الذي يمكنك الذهاب إليه والأشخاص الذين يمكنك الاتصال معهم في حالة حدوث حالة طارئة.

