

رسائل رئيسة عن الاعتداء الجنسي

حررها شانون موليديو، المفوضية العليا للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين



معهد هيدينغتون

402 South Marengo Ave.

Pasadena, CA 91101

USA

626.229.9336

<http://www.headington-institute.org>

حُرر هذا المستند خصيصًا من أجل موظفي المفوضية العليا للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين، وهو يشمل مراجع لبروتوكولات المفوضية.

يُعبّر محتوى هذا المستند عن وجهات نظر المؤلف وآرائه، وليس بالضرورة تلك الخاصة بمعهد هيدينغتون أو موظفيه.

ونحن نقر بأن الإرشادات ووجهات النظر المقدمة في هذا المستند يمكن ألا تكون مناسبة لكل فرد، أو لكل سياق ثقافي. يُرجى توخي الحذر والسعي للحصول على مشورة مناسبة قبل الإبلاغ عن الاعتداءات، لضمان صحة وسلامة الضحية.

ونحن نقر بالطبيعة الشخصية القوية لهذه القرارات، ونؤكد على حقوق الضحايا في تحديد أفضل مسار للتعافي من وجهة نظرهم.

عليك بفهم الطريقة التي ترى بها العالم ومكانك فيه. هل تثق بالآخرين بوجه عام؟ هل تعتقد أنك محصن من الاعتداء لأنك تتمتع بعلاقة جيدة مع المجتمع المحلي؟ هل تعتقد أنه بإمكانك معرفة ما إذا كان الشخص مغتصبًا فقط بالنظر إليه؟ هل تفترض أن الشخص مخطئ عندما يتعرض/تعرض للاعتداء الجنسي/الاغتصاب؟ هل تفترض أن الضحية الذي تعرض/تعرضت للاغتصاب من المحتمل أن يكون قد أثار/أثارت أو أغرى/أغرت المغتصب؟ هل تفترض أن طريقة لباس الشخص علامة على الطريقة التي يرغب في أن يتم التعامل معه بها، بما في ذلك ما إذا كان قد يسعى لوقوع اعتداء جنسي؟ إن طريقة فهمك للعالم ودورك فيه وتصورك للاعتداء الجنسي/الاغتصاب سوف يؤثر في استجابتك لمثل هذا الحدث بعد وقوعه وعلى المدى البعيد. من المهم فهم أي افتراضات لديك حول العالم ومكانك فيه، بما في ذلك وجهات نظرك حول الاعتداء الجنسي/الاغتصاب.

ومن الأهمية بمكان أيضًا أن تفهم البيئة المحيطة بك وأن يكون لديك خطة عمل قيد التطبيق (بحيث تشمل أرقام هواتف لأشخاص ذي صلة) في حالة أن أصبحت أو أصبح شخص ما تعرفه في وضع ضحية للاعتداء الجنسي/الاغتصاب.

إذا كنت ضحية لاعتداء جنسي/اغْتصاب

الاقتراحات

- لا تتصور أنه بإمكانك التعرف على شخص مُغتصب بمجرد النظر إليه. فقد يكون المُغتصب شخصًا تعرفه بالفعل. وقد يتصرف المُغتصب بطريقة ودودة، وقد يبدو "طبيعيًا" أو غير مُهدد، وقد تكون لديه زوجة وأولاد. قد يكون المُغتصب مشرفك أو زميلك.
- يختلف كل موقف وكل مُعتدٍ وكل ضحية، وسيتعامل كل منهم مع الاعتداء الجنسي بصورة مختلفة.
- لا توجد طريقة "صحيحة" للاستجابة.
- استمع إلى حدسك وثق بمشاعرك. حتى في الأيام والساعات التي تسبق تعرضك للاعتداء، قد تراودك بعض الهواجس الداخلية المسبقة. استمع إلى هذه الهواجس. فأنت على الأرجح تستشعر شيئًا من البيئة المحيطة بك.
- إذا شعرت أن شخصًا تعرفه عدواني أو مؤذ بطريقة أو بأخرى، فلا تفترض أنك مخطئ أو أنك تُفكر بطريقة خبيثة أو غير مناسبة. ثق بحدسك.
- إن حادث الاعتداء الجنسي/الاغتصاب عادةً ما يكون مهددًا للحياة. ستحتاج إلى اتخاذ التدابير اللازمة لإنقاذ حياتك. هذا قد يعني "السماح" ببعض اللمسات الجنسية لتجنب الاغتصاب، أو "السماح" بالاغتصاب لتجنب التعرض للقتل. سيتعين على كل شخص تقييم الموقف بصورة صحيحة والاستجابة بناءً على ذلك، بطريقة تساعد على إنقاذ حياته/حياتها. لا يحق لأحد أن يلومك على ما يحدث. فأنت تُطبق تدابير للنجاة بحياتك.
- قد تتصور أنك ستكون قادرًا على الدفاع عن نفسك. إلا أن التشاجر سيؤدي على الأرجح إلى تصاعد الموقف وقد يؤدي إلى موتك.
- إن حمل سلاح أو استخدام الأشياء التي تخصك كأسلحة من المرجح أن يؤدي إلى زيادة غضب المهاجم/المهاجمين. يجب أن تُدرك أنك تضع نفسك في خطر أكبر باستخدامها. عليك بتقييم الموقف وثق بحدسك دائمًا.
- قد تكون محاولة التفاوض جوهريّة. حاول استعطاف المهاجم وتذكيره بطبيعتك البشرية. قد يكون من المفيد التحدث معه عن عائلته/أصدقائه/شريكه حياته. وقد يُجدي أيضًا قول بعض النكات البسيطة أو محاولة الدخول في صداقة مع المهاجم/المهاجمين. حاول المناورة بأن تظهر وكأنك تتكلم فيما يحقق مصلحة المهاجم/المهاجمين.

- حاول أن تقول للمهاجم بتذكيره أنك تعمل لدى الأمم المتحدة أو تحمل جنسية معينة، ستسعى حكومتها إلى الوصول للمهاجم/المهاجمين بعد ذلك، ولهذا السبب، فإنه من مصلحة المهاجم/المهاجمين ألا يتسببوا لك في أي ضرر. في هذه الحالة، فإن التظاهر "بأهميتك" قد يولد شعورًا بالخوف/القلق لدى المهاجم/المهاجمين.
- اعرض الأشياء الثمينة الخاصة بك، والوصول إلى حسابك المصرفي، وأي شيء قد يُقنع المهاجمين بأن ممتلكاتك وأموالك ستكون أجدى لهم من الشروع في الاعتداء الجنسي/الاغتصاب.
- قد تكون قادرًا على اتباع بعض هذه الخطوات، وقد تكون مفيدة. ولكن بوجه عام، يكون الموقف خارج عن نطاق سيطرتك بالكامل. قد يكون من الأفضل محاولة الالتزام بالقوانين التي يضعها المهاجم/المهاجمون. استمع إلى حدسك لإنقاذ حياتك.

أولى خطوات ما بعد الاعتداء

- اضمن سلامتك أولاً. اذهب إلى مكان تعتقد أنه سيضمن لك الأمان. إن أمكن، فاتصل بصديق/زميل تعتقد أنه قد يقدم لك يد العون. ويجب أن تُصر على أن يأتي إليك الشخص الذي اتصلت به إلى مكانك الآمن ويصطحبك إلى عدة مواعيد (الطبيب، الشرطة، الأمن، إلخ) بحيث لا تكون بمفردك. لا تشعر أنك مضطر إلى الإفصاح عن تفاصيل الحادث للشخص - حتى لو كان أحد أفراد الأسرة أو صديقًا مقربًا. لك كامل الحق في تحديد ما ترغب في البوح به.
- احتفل بنجاتك، واشكر نفسك على إنقاذ حياتك. أنت قمت بذلك، وما لم يكن حينها هناك شخص بالجوار/معك لدعمك ومساعدتك، فأنت على الأغلب فعلت هذا وحدك. هذا إنجاز رائع.
- احرص على استخدام مجموعة الوقاية من المرض بعد التعرض للاعتداء (العلاج المضاد للفيروسات الرجعية، الخطة البديلة، علاجات احترازية أخرى) في أسرع وقت ممكن (الوقت المثالي ما بين ساعتين إلى 24 ساعة) وفي موعد لا يتجاوز 72 ساعة بعد الحادث لتجنب مخاطر الحمل، أو الإصابة بمرض التهاب الكبد، أو فيروس نقص المناعة البشرية، إلخ.
- تأكد من أن هناك تحقيقات متعمقة تُجرى فيما يتعلق بالحادث وأن يتم تحديد هوية الجناة، حيثما أمكن ذلك. ينبغي أن تُصر على إشراك موظفي الأمن الميدانيين التابعين لإدارة الأمم المتحدة للسلامة والأمن (UNDSS) والمفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين (UNHCR) بشكل نشط. لا تعتمد على الشرطة المحلية. ولا تعتمد أن يقوم موظفو الأمم المتحدة بإجراء هذه التحقيقات دون حث مستمر من جانبك. استمر في الإلحاح والإصرار. وتواصل مع المشرفين، إذا لزم الأمر وإذا كنت تشعر بالراحة عند القيام بذلك، للتأكد من أن هناك إجراءً مناسبًا يُتخذ لصالحك.
- احرص على أن يتم أخذ الأدلة الجنائية في المستشفى لأغراض التحقيق والمساءلة.

أول 72 ساعة بعد الاعتداء

- ابدأ مجموعة الوقاية من المرض بعد التعرض للاعتداء (العلاج المضاد للفيروسات الرجعية، الخطة البديلة، علاجات احترازية أخرى) لتجنب التعرض للحمل، أو الإصابة بمرض التهاب الكبد، أو فيروس نقص المناعة البشرية، إذا لم تكن قد قمت بذلك بالفعل.
- ابدأ البحث عن المشورة - عن طريق الهاتف أو بصورة شخصية - في أسرع وقت ممكن.
- إذا كنت تعرف شخصًا تعرض لتجربة مشابهة، فقد يكون من المفيد التحدث إلى هذا الشخص لمساعدتك على فهم الموقف وتذكر أنك لست وحدك.
- إذا لم يكن هناك موظف متخصص متاح لمساعدتك، فاتصل بالمقر الرئيس لفهم كيفية الوصول إلى الاستشارة، واستيفاء مطالبات الملحق د، وفهم خيارات الإخلاء والإجازات الطبية وخيارات إعادة إسناد مهام العمل، وطلب المشورة المهنية، وفهم الاستحقاقات، والسعي إلى الحصول على متابعة سريعة ومناسبة.

المشكلات التي قد تنشأ

- قد تجد أن بعض الأشخاص - بما في ذلك، الزملاء أو أفراد الأسرة والأصدقاء - قد لا يشعرون بالراحة أثناء البقاء معك. قد لا يعرفون كيفية التصرف في مثل هذا الموقف. حتى إن بعضهم قد يتصرف بصورة غير مناسبة. تذكر أنك لست وحدك وأن لا أحد يمكنه إلقاء اللوم عليك. إن أمكن، فتواصل مع الأصدقاء المقربين الذين تعرفهم والذين يمكنك الوثوق بهم والذين ستنق بهم وسيدعمونك (بما في ذلك، أشخاص غيرك من الناجين من الاعتداء الجنسي/الاعتصاب)، لمساعدتك على الشعور بأنك لست بمفردك وفهمك بشكل أكبر.
- قد يتخذ زملاؤك - بما في ذلك هؤلاء الذين يهدفون إلى مساعدتك - دورًا بعيدًا، ويبدو أنهم يحمون المكتب أكثر منك. ذكرهم باحتياجاتك، إذا كنت تشعر بالراحة عند القيام بذلك، وتواصل مع المشرف المناسب والأشخاص الآخرين الذين تثق بهم لضمان أن المكتب يدعمك بشكل كافٍ. ابدأ من الآن في توثيق أي سوء معاملة أو استجابة غير ملائمة.
- قد تتنابك مشاعر قوية (حزن، غضب، حنق) أو حتى حالة من الهدوء الشديد. حاول أن تولي اهتمامًا دقيقًا للاستجابات الجسدية والعاطفية التي تواجهها وأن تكون متعاطفًا مع نفسك. ما تتعرض له أمر طبيعى تمامًا.

الأسابيع/الشهور الأولى التالية للاعتداء

- ينبغي مواصلة العلاج المضاد للفيروسات يوميًا في التوقيت نفسه لمدة 28 يومًا.
- تابع القضية لضمان المساءلة عن أي تقاعس عن العمل من جانب الموظفين الذين يجب أن يتخذوا إجراءات محددة (على سبيل المثال، رئيس المكتب (HOO) الأمن، مستشار الموظفين، مسؤول مجموعة PEP، إلخ).
- كن متفهمًا لنفسك. قد تواجه مشاعر قوية، حتى إنك قد تشعر "بالجنون". أنت لست مجنونًا، ومشاعرك طبيعية. كل ما في الأمر أنك تعرضت لتجربة مرعبة، وأخذت الخطوات الصحيحة لضمان نجاتك. كن متفهمًا لنفسك واستمع إلى العلامات الصادرة من جسدك وعقلك (من خلال الكوابيس، واسترجاع الذكريات الماضية، والهلاوس، والرجفات، والخاوف، والسلوكيات القهرية، والعصبية، والقلق، والتعرق المفرط، وما إلى ذلك). هذه الإشارات هي تذكير بأن التجربة لا تزال راسخة في أعماقك وأنك بحاجة إلى الاعتناء بنفسك بصورة أكبر.
- احرص على وجود استشارة مستمرة. لا تتصور أنك على ما يرام فقط لأنك تشعر بذلك. تحدث بلا حرج مع المستشار حول التجارب التي تواجهها وأفضل طريقة لمعالجتها للحد من التأثيرات على المدى الطويل. لاحظ أن الناجين من الموظفين الذين تأخروا في السعي للحصول على مشورة غالبًا ما يعبرون عن أسفهم لأنهم على الرغم من أنهم "كانوا يعتقدون" أنهم على ما يرام فقد أدركوا بعد سنوات - أن ذكريات الصدمة لا تزال عالقة في أذهانهم. وحينذاك يكون من الصعب للغاية مكافحة المشاعر العالقة والاكتئاب الذي أصاب الضحية.

- عليك إيلاء المزيد من الاهتمام لصحتك وعافيتك (ممارسة الرياضة بانتظام، وممارسة اليوغا والتأمل، وكتابة يومياتك، والقراءة، وتناول الطعام الصحي ومحاولة تجنب السكريات المكررة التي قد تؤدي إلى تفاقم بعض المشاعر - بما فيها الجيدة والسيئة).

قد تشعر بأنك

- وحيد
- تعيش في عزلة
- قذر
- كريه
- لعب
- ارتكبت خطأ/في موضع لوم
- مذنب
- استفزرت الجاني
- بلا قيمة
- تخجل من نفسك
- مجنون
- فاقد السيطرة
- مكثب بشدة
- في دوامة من المشاعر المتضاربة
- تميل للانتحار

مشكلات الاعتداء الجنسي/الاغتصاب قد تُظهر لك

- ذكريات ونقدًا ذاتيًا لكل تجربة جنسية تعرضت لها
- التحديات الجنسية وتحديات العلاقات (صعوبة الحفاظ على علاقة، أو صعوبة في الوثوق بالجنس الآخر، أو عدم القدرة على الشعور بالحميمية، أو الشعور بالراحة الجنسية والغضب وتوجيه اللوم للرجال - بما في ذلك أولئك الذين تحبينهم، إلخ)
- الشعور بالخزي لكونك امرأة
- الشعور بالإحباط، وحتى الغضب لكونك امرأة في عالم يسوده الرجال
- لوم الذات
- كراهية الذات
- الشعور بالندم بسبب النجاة
- شعورًا برهبة شديدة من الرجال
- الشعور بعدم الراحة في التواجد بين زملاء الذكور، بما في ذلك المشرف، وبالتالي إيجاد صعوبة كبيرة في العمل بالشكل الذي اعتدت القيام به في بيئة عملك
- فقدان الثقة بالرجال أو الناس بوجه عام، أو في العالم بأكمله
- شعور حقيقي بالغضب تجاه المهاجم/المهاجمين
- شعور حقيقي بالغضب تجاه جميع الرجال
- شعور حقيقي بالغضب تجاه هؤلاء الذين لم يستجيبوا بشكل مناسب بعد الحادث و/أو بعد فترة طويلة من الاعتداء الجنسي/الاغتصاب
- الشعور بعواطف متطرفة (الحزن والاكتئاب والغضب والحنق)، والتي قد تستمر في الظهور كلما فكرت مجددًا في الحادث وكيف شعرت بأن الآخرين يعاملونك بعد الحادث - حتى بعد مرور سنوات.

تذكر

- أنت لست وحدك.
- أنت لست مسؤولاً.
- لا يمكن لأحد إلقاء اللوم عليك.
- أنت لست قذراً.
- أنت شخص له قيمة.
- أنت لم توافق على ذلك. لقد أُجبرت على ذلك باستخدام القوة (البدنية أو العاطفية، بالاستعانة بسلاح أو دون ذلك). لقد أنقذت حياتك.
- الجاني يعاني من مشاكل داخلية (غضب، سلطة، سيطرة). الجاني هو الشخص المسؤول والذي يجب إلقاء اللوم عليه.
- التعرض للاعتداء الجنسي/الاغتصاب يُغير شكل الحياة. لا تتوقع أن "تعود حياتك إلى طبيعتها"، ولكن يجب أن تعلم أنك ستظل متأثراً وأن حياتك الشخصية والمهنية ستتأثر إلى الأبد بما تعرضت له. ولكن، كافح وحاول قدر المستطاع لاستعادة الشعور بالتمكين. قد يكون من المجدي التحدث عن تجاربك مع الأصدقاء/ أفراد الأسرة المقربين (وخاصة أولئك المنتمين لجنسك و / أو الذين لديهم تجارب مماثلة). وقد يكون من المفيد الانضمام إلى مجموعات الدعم والمناصرة لكي تتمكن من التأثير على كيفية تجاوب الآخرين مع الاعتداء الجنسي/الاغتصاب والتصدي له والمساعدة في دعم الآخرين الذين لديهم تجارب مماثلة.

كيفية التعامل مع ضحية الاعتداء الجنسي/الاغتصاب

الخطوات الأولى بعد الاعتداء

- تأكد من أخذ الضحية إلى مكان آمن.
- ساعد الضحية على الشعور بالأمان والسكينة - إلى أقصى حد ممكن.
- تأكد من أن الشرطة تُجري تحقيقًا ومن جمع الأدلة الجنائية في المستشفى.
- تأكد من وجود أحد الأشخاص لاصطحاب الضحية إلى المستشفى وإلى مركز الشرطة، حيثما كان ذلك ممكنًا.
- إذا كانت الضحية امرأة، فمن الأفضل أن تكون من تمد لها يد العون امرأة أخرى.
- سيفضل معظم الضحايا أن يساعدهم شخص ما لديه الثقافة والخلفية اللغوية نفسها/ثقافة وخلفية لغوية مشابهة.
- تأكد من تعرض الجناة للمساءلة - متى أمكن.
- ساعد الشخص على استشعار أنها/أنه لا يقع عليه اللوم.
- ساعد الشخص على الشعور بالدعم وأنه ليس بمفرده.
- اطلب الإذن من الشخص ليتواصل معه استشاري. ثم تأكد من أن الاستشاري يتواصل مع الشخص. تجنب إلقاء المسؤولية على عاتق الموظف المتضرر. تقع مسؤولية التواصل على عاتق الاستشاري، وليس الموظف. فلن يشعر الموظف المتضرر بالارتياح عند الاتصال بشخص غريب وإخباره "تعرضت للاغتصاب" أو "تعرضت للاعتداء الجنسي". تخوض الضحية مرحلة النجاة ومعالجة الحادث وربما يعثرها الحزن. تحتاج الضحية إلى تلقي الدعم والشعور بذلك.

أول 72 ساعة

- تأكد من أخذ الضحية إلى المستشفى وجمع الأدلة الجنائية، إذا لم يكن قد حدث ذلك بالفعل.
- احرص على استخدام مجموعة المعالجة للوقاية من المرض بعد التعرض للاعتداء (العلاج المضاد للفيروسات الرجعية والخطة البديلة والعلاجات الوقائية الأخرى) يتم أخذها بأسرع وقت ممكن (الوقت المثالي ما بين ساعتين إلى 24 ساعة) وفي موعد لا يتجاوز 72 ساعة بعد الحادث لتجنب مخاطر الحمل، أو الإصابة بمرض التهاب الكبد، أو فيروس نقص المناعة البشرية.
- تأكد من وجود موظف مدرب على النحو المناسب للمساعدة على توجيه أحد الموظفين من خلال البيروقراطية (الوصول إلى المشورة والمساعدة على إكمال مطالبات الملحق د والإشارة إلى المشورة المهنية المناسبة بما في ذلك عملية إعادة التعيين المناسبة وتوضيح الاستحقاقات والتأكد من إبلاغ الموظفين المعنيين للقيام بمتابعة عاجلة ومناسبة).
- تأكد من إبلاغ الموظف المتضرر بجميع الإجراءات المتخذة/غير المتخذة نيابة عنها/عنه (الأمن والشرطة والتحقيقات وإعداد التقارير والخدمات الطبية ورعاية الموظفين والشؤون القانونية وغير ذلك).

المشكلات التي قد تنشأ

- من المحتمل أن تشعر بعدم الارتياح للتعامل مع ضحية الاعتداء الجنسي/الاغتصاب وأن تكون غير متأكد من الكيفية التي يجب عليك اتباعها. يجب ألا يكون ذلك ذريعة لتجاهل الشخص أو تركه بمفرده. تأكد من مواصلة تقديم الدعم والانتباه للشخص. ومن المعروف أن الاستجابات غير الداعمة/السلبية تطيل أمد عملية التعافي. كن مساندًا!

- قد تشعر بالحاجة إلى حماية المكتب (على سبيل المثال، إذا كانت الاستجابة غير ملائمة أو تم ارتكاب أخطاء)، ولكن تذكر أن الضحية تحتاج إلى الشعور بالدعم وتلقيه. تجنب اتباع النهج "الإداري" / "البيروقراطي" واختيار الدفاع عن المكتب بدلاً من دعم الضحية كإنسان.
- قد تُظهر الضحية مشاعر مفرطة (الحزن، الغضب، الحنق) أو حتى حالة من الهدوء البالغ. إذا أظهر الشخص مشاعر مفرطة، فاعلم أنها غير موجهة إليك. إذا أظهر الشخص هدوءاً شديداً، فعليك أن تدرك أن ذلك لا يعني أنها/أنه على ما يرام، بل هي/هو في وضع النجاة فقط.
- قد تحتاج إلى التحقق من تفاصيل قصة الضحية مع شهود. ومع ذلك، يجب ألا تبدي الشكوك بخصوص الشخص الناجي أو تنتقده.

الأسابيع/الشهور الأولى

- ينبغي مواصلة العلاج المضاد للفيروسات يومياً في التوقيت نفسه لمدة 28 يوماً.
- يجب ألا يقتصر دعم المتابعة على الدقائق/الساعات الأولى. ابقَ على اتصال بالشخص للتأكد من أنه يشعر بالدعم وانتبه لأي علامات/أعراض للإصابة باضطراب ما بعد الصدمة أو المحاولة المحتملة للانتحار.
- تأكد من المساءلة عن أي تقاعس من جانب الموظفين عن القيام بدورهم والذين يجب عليهم اتخاذ إجراء محدد (على سبيل المثال، رئيس المكتب (HOO) والأمن ومستشار الموظفين ومسؤول مجموعة المعالجة للوقاية من المرض بعد التعرض للاعتداء وغير ذلك).

السنة الأولى

- في حين قد تتجه إلى نسيان الحادث الذي تعرض له زميل لك، فلا يزال زميلك يعيش تفاصيله كل يوم. من المهم مواصلة تقديم الدعم على المدى الطويل.
- قد تنشأ أعراض مؤلمة في وقت متأخر - بعد أشهر أو حتى سنوات لاحقة. من المهم مساعدة الموظف المتضرر على مراقبة هذه الأعراض. ومن المهم أيضاً مراقبة أي علامات للاكتئاب أو الميول الانتحارية. واصل تقديم الدعم إلى الشخص.
- تأكد من اتخاذ الإجراءات المناسبة لدعم الموظف المتضرر: الإجازة الطبية وتقديم المشورة والتعيين في عمل مناسب (أي الابتعاد عن مناطق الصراع والأماكن البعيدة/الأماكن المعزولة التي ترتفع فيه نسبة وقوع الاعتداء الجنسي) والتوجيه في الخيارات الوظيفية المستقبلية ومواصلة متابعة الإجراءات القانونية، حيثما كان ذلك ممكناً/ضرورياً.

الأشياء الرئيسية التي يجب تجنبها

- لا تتصور أن الاعتداء الجنسي/الاغتصاب ليس شائعاً أو أنه من غير المحتمل أن يحدث لشخص تعرفه، بل هو منتشر للغاية في جميع أرجاء العالم.
- تجنب التشكيك في صحة قصة الضحية.
- تجنب اتهام الضحية (بإغواء الجاني، وجود "الرغبة" لديه في التعرض للاغتصاب، موافقته أو تلميحه إلى الموافقة، "طلبه ذلك الأمر").
- تجنب إلقاء اللوم على الضحية (ولو بمجرد التلميح إلى أن الشخص ربما كان يرتدي ملابس غير لائقة أو كان يشرب الخمر/سكراناً أو كان متأخراً بالخارج أو ارتكب خطأ ساذجاً بالبقاء بمفرده أو غير ذلك).

- تجنب إلقاء اللوم على الضحية على "الموافقة" على اللمس القسري أو أي فعل جنسي (بما في ذلك الاغتصاب) عندما اضطرت/اضطر إلى "الموافقة" في موقف فرض عليها/عليه الأمر فيه بالقوة (تحت تهديد السلاح أو دونه).
 - لا تتصور - إذا كانت الضحية تعرف/يعرف مهاجمها/مهاجمه - أنها /أنه سمحت/سمح بوقوع الحادث أو أثارت/أثار الجاني بطريقة ما. فالعنف لا مبرر له.
 - تجنب الحكم على الأمر أو التلميح حتى إلى الأحكام المحتملة.
 - تجنب استخدام كلمة "يجب" حيث يشير ذلك إلى حكم ضمني.
 - لا تتخلّ عن الشخص أو تضع حواجز - عاطفية أو جسدية - بينك وبين الشخص.
 - تجنب ترك الشخص بمفرده/معزولاً.
 - لا تدّع الشخص يشعر بـ "القدارة" كأن هناك شيئاً ما أصابها/أصابه الآن أو كأنها/كأنه "ملوث".
 - تجنب التصرف بطريقة عدائية/عدوانية مع الشخص المتضرر.
 - تجنب إخبار الشخص أن "ينسى" ما حدث أو أن "يتجاوزه".
 - لا تحت الشخص على التزام الصمت بشأن ما حدث أو إبقائه سراً.
 - لا تجبر الشخص على كتابة قصتها/قصته أو مشاركتها مع أي شخص حتى تشعر/يشعر أنه مستعد للقيام بذلك.
- (سيكون من الضروري إعداد تقرير الشرطة وإجراء الفحوصات والرعاية الطبية المناسبة على الفور، ولكن لا داعي لإبلاغ أي شخص آخر بالقصة - ولا حتى إدارة المكتب أو غيرها. دع الشخص يقرر ذلك بنفسه.)

أمور أخرى يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار

- يجب ألا نغفل عن النظر إلى الرجال باعتبارهم ضحايا للعنف الجنسي والعنف القائم على الجنس (بما في ذلك الموظفون المحليون الذكور الذين ربما لم يقعوا ضحايا للاعتداء الجنسي ولكن قد يكونون أجبروا على الاغتصاب في الحرب).
- من المهم تضمين الرجال والنساء معاً في الحوار حول الاعتداء الجنسي والاغتصاب.
- من الضروري أن نفهم جميعاً الاختلافات في القوة المتأصلة في ثقافتنا والتي تحدد إلى حد كبير كيفية التي ننظر بها إلى أنفسنا وكيفية تمييزنا بين الرجال والنساء. ومن المفيد أن نكون واعين بالكيفية التي نتحدث بها عن كل من الرجل والمرأة وكيفية حكمنا على المرأة من خلال مظهرها وحجم جسدها وحياتها الجنسية وعلاقتها بالرجل وكيفية اختلاف هذه الأحكام بالنسبة إلى الرجال. مثال: عادة ما يُنظر إلى المرأة التي لديها شركاء جنسيون متعددون على أنها عاهرة، في حين يظل الرجل رجلاً أو أن حياته الجنسية ببساطة أمر غير قابل للنقاش. ومن المتوقع عادة من المرأة أن تحافظ على سمعتها. في حين تكون الضغوط على الرجال أقل من ذلك. لن نتمكن حقاً من مواجهة قضايا الاعتداء الجنسي والاغتصاب إلا عندما نعي تلك الفروق - حتى داخل مكاتب الأمم المتحدة - وعندما نلتزم بإعادة صياغة ألفاظنا وآرائنا.

[http://www.democracynow.org/2013/2/19/brave miss world raped before winning](http://www.democracynow.org/2013/2/19/brave_miss_world_raped_before_winning)

<http://www.lionordocumentary.com>

<http://www.equlitynow.org>

<http://www.journeywoman.com>

<http://www.rolereboot.org/cluture-and-politics/details/2012-12-a-letter-to-the-guy-who-harrased-me-outside-the-bar/>

<http://www.draw-the-line.ca>