



تعرض جنسی اخیر

رهنمودی برای بازماندگان

فبروری 2024

اگر پس از تجربه تعرض جنسی این کتابچه را می‌بینید ، بدانید که شما تنها نیستید. افرادی متعهد و دلسوز برای کمک و حمایت از شما اینجا هستند. با خودتان مهربان و همدل باشید. بدانید که تعرض جنسی تقصیر شما نبوده است.

شما تنها نیستید.

شما مسئول نیستید.

شما قابل سرزنش نیستید.

شما ارزشمند هستید.

شما قوی هستید.

جستجوی مراقبت‌های صحتی پس از تعرض جنسی می‌تواند ترسناک و طاقت‌فرسا باشد. این منبع معلوماتی ارائه می‌دهد و به برخی سؤالات رایج در مورد مراقبت صحتی و گزینه‌های حمایتی پس از تعرض جنسی پاسخ می‌دهد.

. این معلومات ماهیت کلی دارند و مشاوره حقوقی محسوب نمی‌شوند.

تلیفون: 1-709-722-2805

تلیفون رایگان/ خدمات رله ویدیویی: 1-833-722-2805

پیام متنی کوتاه: 709-986-2801

ایمیل: support@journeyprojectnl.com

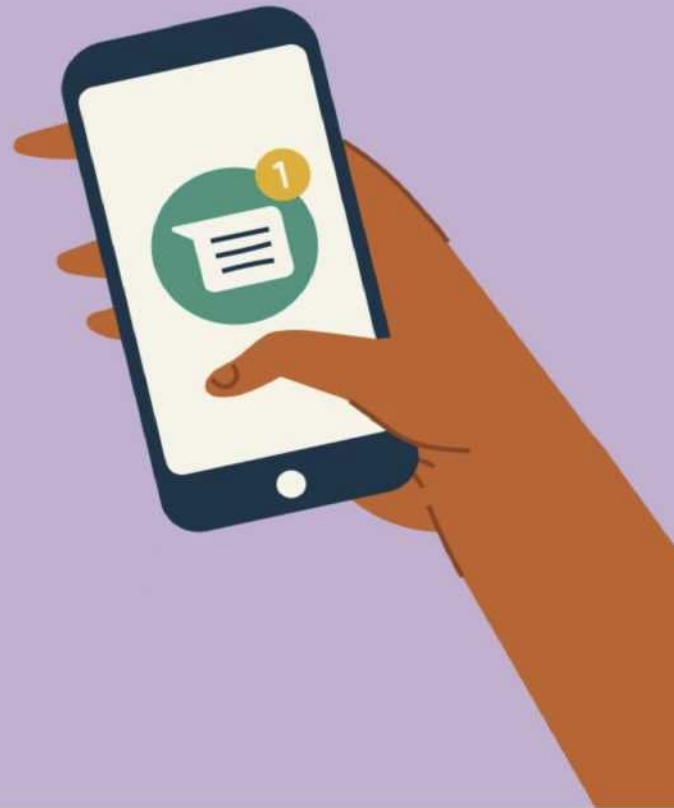
www.journeyproject.ca

تویتر: JOURNEY_NL@

فیسبوک: THEJOURNEYPROJECTNL@

اینستاگرام: JOURNEYPROJECTNL@

چیزهایی که باید بدانید	4
احساسات مشترک	5
وقتی پاسخ مفید نیست	5
دریافت مراقبت‌های صحی	5
پرستار بررسی کننده تعرض جنسی	6
انتظار چه چیزی در شفاخانه می‌رود	7
پشتیبانی داوطلبانه	7
(SAEK) بسته شواهد تعرض جنسی	8
سوالات متداول	9
اگر از کسی حمایت می‌کنید که اخیراً تعرض جنسی را تجربه کرده است	10



چیزهایی که باید بدانید

اگر در معرض خطر فوری یا وضعیت اضطراری هستید، با 911 تماس بگیرید.

اگر فرد بیماری مورد تجاوز جنسی قرار گرفته باشد و سنش زیر 18 سال باشد، اگر فرد بزرگسال آسیب‌پذیری باشد که نیاز به محافظت داشته باشد، یا اگر بیمار با شلیک گلوله یا کارد زخمی شده باشد، مرکز مراقبت‌های صحتی در نیوفاندلند و لابرادور ملزم است که با پولیس تماس بگیرد. ممکن است شرایط دیگری وجود داشته باشد که کارکنان شفاخانه ملزم به گزارش به پولیس باشند. لطفاً برای معلومات بیشتر با بخش عاجل شفاخانه‌تان تماس بگیرید.

بسته به جایی که در نیوفاندلند و لابرادور زندگی می‌کنید، روند جستجوی مراقبت‌های صحتی برای تعرض جنسی ممکن است متفاوت به نظر برسد.

احساسات مشترک

هیچ احساس صحیح یا غلطی بعد از تجاوز جنسی وجود ندارد. طیف وسیعی از احساسات و عواطف را ممکن است تجربه کنید. اما احساس □□□ معتبر است.

بعضی احساسات مشترک □□□□ □□□□ شامل خشم، سردرگمی، ترس، احساس گناه، سرزنش خود، عدم اعتماد، ناتوانی، یا ناامیدی باشند. ممکن است احساس آرامش داشته باشید یا ممکن است احساس درماندگی کنید. ممکن است احساس سردرگمی یا خطر کنید. ممکن است احساس بی‌حسی داشته باشید. ممکن است همه این چیزها را تجربه کنید یا هیچ کدام را تجربه نکنید. این به هیچ وجه نشان دهنده میزان آسیبی که شما تجربه کرده‌اید نیست.

مطلقاً شما هیچ کاری انجام ندهاید که باعث تعرض شده باشد. اتفاقی که برای‌تان افتاده تقصیر شما نیست.

وقتی پاسخ مفید نیست

اگر تصمیم گرفتید که می‌خواهید به کسی در مورد تعرض بگویید، نحوه پاسخ آنها می‌تواند بر بهبود و تجربه شما تأثیر بگذارد. ما می‌دانیم که بسیاری از بازماندگان چیزی را تجربه می‌کنند که "جراحت ثانویه" نامیده می‌شود. جراحت ثانویه هر گونه پاسخی به افشاگری است که سرزنش، شرمسار می‌کند، یا به نحوی باعث آسیب رساندن به بازمانده می‌شود. این پاسخ ممکن است باعث شود که احساس کنید آنچه اتفاق افتاده تقصیر شما بوده یا چیزی است که باید از آن احساس شرم کنید - اما هرگز این گونه نیست.

مهم نیست که چه لباسی پوشیده بودید، مواد مخدر یا مشروبات الکلی مصرف می‌کردید، و یا اینکه با فردی که به شما تعرض کرده رابطه صمیمی داشته‌اید. هیچ کس حق ندارد به شما تعرض جنسی کند - هرگز.

شما لایق شنیده شدن، اعتماد و حمایت هستید.

دریافت مراقبت‌های صحی

شما همیشه این حق را دارید که به مراقبت‌های صحی دسترسی داشته باشید، صرف نظر از اینکه چه وقتی تعرضی رخ داده باشد.

اگر تعرض جنسی را تجربه کرده‌اید، می‌توانید برای رسیدگی به نگرانی‌های صحی، آسیب‌ها یا سوالاتی که دارید، به یک متخصص مراقبت‌های صحی مراجعه کنید. چند نگرانی صحی وجود دارد که باید از آنها آگاه باشید؛ از جمله احتمال جراحت فیزیکی، عفونت‌های مقاربتی، و بارداری. جراحات فیزیکی ممکن است داخلی یا بلافاصله بعد از تعرض غیر قابل مشاهده باشند.

هنگام دریافت مراقبت‌های صحی، رضایت آگاهانه شما الزامی است. برای تصمیم‌گیری آگاهانه چند چیز باید برای شما توضیح داده شود. این چیزها شامل نوع خدمات ارائه شده؛ حدود حریمیت به وضوح مشخص شده؛ توضیح خطرات/مزایای مشارکت؛ توضیح ریسک/مزایای عدم مشارکت؛ آگاهی دادن درباره‌ی نحوه‌ی ثبت معلومات بیمار/مراجع، و اینکه چه کسی می‌تواند آنها را ببیند یا به آنها دسترسی داشته باشد.

هر تصمیمی با شماست.



تعرض جنسی پرستار بررسی کننده

نظر به محل زندگی شما در ولایت، برخی از شفاخانه‌ها ممکن است برنامه پرستار بررسی کننده تعرض جنسی را داشته باشند. پرستار بررسی کننده تعرض جنسی، یا پرستار طب عدلی، پرستاری است که به (SANE) طور ویژه در انجام ارزیابی‌های جامع و عینی در مورد بیمارانی که مورد تعرض جنسی قرار گرفته‌اند، آموزش دیده است.

برخی از شفاخانه‌ها در نیوفاندلند و لابرادور ممکن است کارکنانی داشته باشند که آموزش‌های پیشرفته دیده‌اند، یا ممکن است کارکنانی بدون آموزش پیشرفته داشته باشند. در این صورت، برخی از شفاخانه‌ها ممکن است این توانایی را داشته باشند که شما را به نزدیکترین شفاخانه منتقل کنند تا توسط یک پرستار آموزش دیده معاینه شوید.

اجرا می‌کند. این خدمات برای افراد 18 سال و بالاتر که تجاوز Eastern Health را از طریق SANE شفاخانه سینت کلاز مرسی در سینت جان برنامه شفاخانه سینت SANE جنسی را تجربه کرده‌اند قابل دسترس است. حتی اگر در سینت جان زندگی نمی‌کنید، افراد از هر نقطه ولایت می‌توانند به سایت کلرز مرسی مراجعه کرده و معاینه شوند.

است. SANE شفاخانه وسترن رجینال مموریال دارای پرستاران آموزش دیده

St. Clare's Mercy Hospital
154 Lemarchant Rd, St. John'S NL A1C
5B8

بخش اضطراری: 709-777-5502 خط مستقیم سین
(در ساعات اداری در دسترس است) 5865-777-709

West Regional Memorial Hospital
1 Brookfield Avenue Corner Brook, NL
A2H 6J7

بخش اضطراری: 709-784-5524

انتظار چه چیزی در شفاخانه می‌رود



هنگامی که به شفاخانه می‌رسید، برای هر گونه نیاز
صحنی عاجل یا جراحات تروماتیک تریاژ می‌شوید.
ممکن است مدتی در شفاخانه منتظر بمانید، بنابراین
ممکن است بخواهید یک شخص حامی یا اشیاء
آرامش‌بخش همراه داشته باشید.

پشتیبانی داوطلبانه

در شفاخانه سینت کلا در **SANE 24** می‌تواند شما را تا برنامه **ESV NL** داوطلبی از
ESV NL ساعت شبانه‌روز و 7 روز هفته همراهی کند. با برقراری ارتباط با یک داوطلب
سؤال بپرسید، درخواست همراهی کنید، و در مورد نیازهای **SANE** می‌توانید درباره برنامه
ترانسپورتی یا دسترسی خود صحبت کنید.

نیازی نیست این پروسه را به تنهایی سپری کنید.

تماس بگیرید **ESV NL 24/7** برای ارتباط با یک داوطلب، با تلفونی پشتیبانی و معلوماتی

تماس بگیرید: **1-800-726-2743**

پیام متنی کوتاه: **1-800-726-2743** (دوشنبه و چهارشنبه 8:00-2:00 بعدازظهر و جمعه 8:00-12:00 بعدازظهر)

یک خط پاسخ تلفونی 24 ساعته دارد که به افرادی که در کورنر بروک و مناطق اطراف آن (SARA) پاسخ و حمایت برای تعرض جنسی
خدمات همه شمول و ضروری را به افراد محلی SARA که تعرض جنسی را تجربه کرده‌اند، پشتیبانی و معلومات ارائه می‌دهد. داوطلبان
سال به بالا ارائه می‌دهند. داوطلبان می‌توانند متقاضیان را در شفاخانه و حوزه پولیس همراهی کنند 16

216-709-HELP (3257) تماس بگیرید

216-709-HELP (3257) پیام کتبی کوتاه

(SAEK) بسته شواهد تعرض جنسی

توسط متخصصان مراقبت‌های SAEK را انجام دهید. یک (SAEK) ممکن است بخواهید بسته شواهد تجاوز جنسی صحتی برای جمع‌آوری شواهد طب عدلی پس از تجاوز جنسی استفاده می‌شود. همه شفاخانه‌های نیوفاندلند و لاپرادور یکی را تهیه کند RNC یا RCMP در محل ندارند. با این حال، یک شفاخانه باید بتواند از نزدیکترین بخش SAEK

اگر چیزی هست که در مورد آن مطمئن نیستید یا با آن راحت نیستید، حق دارید سوال بپرسید، وقفه بگیرید، یا نه بگویید. متخصص مراقبت‌های صحتی باید هر مرحله از پروسه را تشریح کند، وقتی شما نیاز دارید، کار را متوقف کند یا وقفه بگیرد، و به هر سؤالی که ممکن است داشته باشید پاسخ دهد. ممکن است انتخاب کنید که بعضی بخش‌های معاینات را تکمیل کنید، اما برخی دیگر را نه. شما مختار هستید که تصمیم بگیرید با کدام بخش از معاینات موافقت هستید

جمع‌آوری شواهد

جمع‌آوری شواهد طب عدلی ممکن است شامل رویکردهای مختلفی برای جستجوی جراحات یا جمع‌آوری نمونه‌هایی باشد که می‌توانند برای شواهد مورد استفاده قرار گیرند. نحوه جمع‌آوری شواهد ممکن است به تجهیزات موجود در شفاخانه و سطح آموزشی که متخصص مراقبت صحتی دریافت کرده است نیز بستگی داشته باشد

جمع‌آوری شواهد ممکن است شامل جمع‌آوری لباس‌هایی باشد که در طول تعرض به تن داشتید، جمع‌آوری مخروبه‌ها و مواد خارجی، گرفتن عکس، نمونه‌گیری با سواب، نمونه‌های خون و ادرار و غیره باشد. ممکن است بخواهید یک دست لباس با خود بیاورید، که اگر لباسی که پوشیده بودید به عنوان مدرک جمع‌آوری شد، لباس داشته باشید

متخصص مراقبت‌های صحتی ممکن است از شما بپرسد که آیا با معاینات زیر مشکلی ندارید: فیزیکی، لگنی، تناسلی، یا مقعدی. ممکن است تصمیم بگیرید که یکی استفاده (ALS) بعضی یا هیچ کدام از این معاینات انجام نشود. اگر در دسترس باشد، متخصص مراقبت‌های صحتی ممکن است از نور خاصی به نام منبع نور جایگزین کند که با آن بتواند مایعات بدن یا کیودی را جستجو کند

بهترین زمان جمع‌آوری شواهد ظرف پنج روز پس از تعرض است. ممکن است دواهایی برای جلوگیری از بارداری و عفونت‌های رایج مقاربتی (مانند سوزاک و کلامیدیا) به شما داده شود

برای جمع‌آوری شواهد، توصیه می‌شود که هیچ یک از موارد زیر را انجام ندهید:

- دوش گرفتن یا حمام کردن
- تعویض یا دور انداختن لباس‌های تن
- خوردن و آشامیدن
- مسواک زدن دندان‌ها
- شستن دست‌های تن
- شانه کردن موهای تن
- به هم زدن صحنه تعرض

با این حال، اگر هر یک از این کارها را انجام داده باشید، اشکالی ندارد - هیچ کار اشتباهی انجام نداده‌اید. بسیاری از بازماندگان اغلب می‌خواهند بعد از تجاوز، دوش بگیرند، لباس تعویض کنند و دندان‌های خود را مسواک بزنند و این بدان معنا نیست که معاینه و جمع‌آوری شواهد امکان‌پذیر نیست.

سوالات متداول

من ذخیره خواهد شد؟ SAEK تا چه مدت

ها را در محل SAEK بستگی دارد. برخی از شفاخانه‌ها ممکن است امکان ذخیره را برای ذخیره‌سازی به نزدیکترین بخش SAEK داشته باشند، اما برخی دیگر ارسال می‌کنند RCMP یا RNC.

RCMP، ها را به طور نامحدود ذخیره کند. با این حال SAEK می‌تواند RCMP ضمیمه کند تا آن را ذخیره کند. شما نیازی به ارائه SAEK باید نامی را به متعلق به پولیس است و اکنون دوسیه‌ای ساخته شده SAEK اظهارنامه‌ای ندارید، اما است.

ها را به طور نامحدود ذخیره کند. کیت شما SAEK می‌تواند RNC، در سینت جان، به صورت ناشناس ذخیره می‌شود. یک شماره دوسیه به کیت شما ضمیمه می‌شود. اما هیچ یک از معلومات شناسایی شما به پولیس داده نمی‌شود.

آیا برای گزارش تجاوز جنسی به پولیس محدودیت زمانی وجود دارد؟

خیر. هیچ محدودیت زمانی برای گزارش تجاوز جنسی به پولیس وجود ندارد. اگر بعداً نظر خود را تغییر دهید، همچنان می‌توانید گزارش دهید.

می‌تواند از من حمایت کند؟ Journey Project آیا

برای هر کسی که تجاوز جنسی را تجربه کرده و در Journey Project، کاملاً حال سپری کردن یک پروسه قضایی باشد، یا در حال بررسی گزینه‌های حقوقی خود و هر گونه پشتیبانی SAEK باشد، در دسترس است. این می‌تواند کاملاً شامل پروسه مداومی باشد که ممکن است به آن نیاز داشته باشید.





اگر از کسی حمایت می‌کنید که اخیراً تجربه‌ی تعرض جنسی داشته است.

اطمینان حاصل کنید که فردی که از او حمایت می‌کنید ایمن است و در خطر فوری نیست یا نیاز به مراقبت‌های صحی عاجل ندارد.

چه یک دوست، عضو خانواده یا یک ارائه‌دهنده خدمات باشید که از فردی که تعرض جنسی را تجربه کرده است حمایت می‌کند، ابزارها و منابعی در دسترس شما هستند. کارکنان ما آماده پاسخگویی به هرگونه سوال شما، ارائه معلومات و منابع حمایتی هستند.

اگر شخصی که می‌شناسید به شما بگوید که مورد تعرض جنسی قرار گرفته است، پاسخ‌های حمایتی ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- از اینکه به من اعتماد کردید و تجربه خود را با من شریک ساختید سپاسگزارم.
- من اینجا هستم تا به هر طریقی که بتوانم به شما گوش دهم و از شما حمایت کنم.
- من به شما باور دارم؛ این اتفاق تقصیر شما نبود.
- چگونه می‌توانم در این لحظه از شما حمایت کنم؟

نحوه پاسخگویی شما ممکن است تأثیر زیادی بر شخصی که از او حمایت می‌کنید داشته باشد. آنها با شریک ساختن تجربه و روایت خود، به □□□ اعتماد کرده‌اند؛ ارائه مراقبت و همدلی یک امتیاز است. نفس عمیقی بکشید، آرام باشید، و بدانید که این شخص بنابر دلیلی به شما اعتماد کرده است.

مراقب خودتان باشید.

اگر به حمایت فوری نیاز دارید، می‌توانید با یک
ESV داوطلب از طریق خط پشتیبانی و معلوماتی
که ۲۴ ساعته و همه روزه در دسترس است NL
با شماره 1-800-726-2743 صحبت کنید.

برای تماس با یک رهنمای حمایت‌گر حقوقی در
Journey Project،
دوشنبه تا جمعه از ساعت 9 صبح تا 4 بعدازظهر
تلفون: 1-709-722-2805 تلفون
رایگان/خدمات رله ویدیویی: 1-833-722-2805

ایمیل: support@journeyprojectnl.com
journeyproject.com
تویتر: JOURNEY_NL@
فیسبوک: THEJOURNEYPROJECTNL@
اینستاگرام: JOURNEYPROJECTNL@

رهنموی برای بزمندگان



تقویت حمایت‌های عدلی برای بازماندگان
در نیوفاندلند و لابرادور

برای تقویت حمایت‌های عدلی برای بازماندگان خشونت جنسی **Journey Project**
و خشونت شریک صمیمی به وجود آمده است.

در سال 2017 به عنوان ابتکار همکاری انجمن معلومات Journey Project
تأسیس شد NL و محو خشونت جنسی NL حقوقی عمومی

از بازماندگان در هر سنی و هر جنسیتی پشتیبانی می‌کند و حوزه فعالیت آن ولایتی است. این Journey
بدان معناست که افرادی که در هر نقطه از نیوفاندلند و لابرادور زندگی می‌کنند می‌توانند به خدمات ما
دسترسی داشته باشند.

همچنین به این معنی است که هر کسی که خشونت جنسی و/یا
خشونت شریک صمیمی را در نیوفاندلند و لابرادور تجربه کرده است می‌تواند به خدمات ما دسترسی داشته
باشد - حتی اگر در
ولایت یا کشور دیگری زندگی کند.

از هر بازمانده‌ای که این پروژه و Journey Project تیم
کار ما را غنی کرده است سپاسگزار است.

