

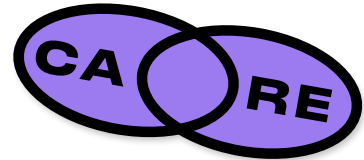
هل تريد الاحتفال؟ بأمان.

يحدث التمييز والاعتداءات في كل مكان، بما في ذلك في النوادي التي تعتبر نفسها أماكن أكثر أماناً. ولهذا السبب من المهم معرفة استراتيجيات التعامل معها. صحيح أنه لا توجد حلول مثالية للعنف، ولكن هناك بعض المبادئ للتعامل معه بشكل أفضل. يركز نهجنا على المتضررين ويشمل البيئة.



مجموعة أدوات حول ما ينبغي فعله في حالة الاعتداء؟

- 1 ابق هادئاً قدر الإمكان.
- 2 انتقل إلى بيئة آمنة.
- 3 لا تتصرف بمفردك وابتحث عن دعم، على سبيل المثال، من الموظفين.
- 4 قم بتلبية الاحتياجات الماسة للشخص المتضرر.
- 5 صدق الشخص المتضرر حيث أن له الأولوية دائماً.



الصدمة والإغماء هي ردود فعل عادية عند الاعتداء على شخص ما. ومن الطبيعي الشعور بالوحدة والعجز. من المهم ألا تغض الطرف عن ذلك عندما تكون شاهداً على التمييز أو العنف. أحياناً لا يتصرف الناس لأنهم يخشون ارتكاب شيء خاطئ. في معظم الأحيان يساعد تصرفك الشخص المتضرر. يمكنك التفكير في سلوكك في وقت لاحق. في حالة تعرضك للتمييز: الاعتداءات ليست خطأك أبداً ولديك الحق في الحصول على الدعم من الآخرين.

الشخص الذي تعرض للعنف هو الخبير في الموقف. إذا تعرضت أنت نفسك له، فإن تقييمك صحيح. لا يعود الأمر لمن حولك لتقرير مدى سوء الأمر. ثق في تصورك، واحصل على الدعم أو اترك الموقف إذا استطعت. إذا كنت شاهداً على اعتداء، فاسأل الشخص المتضرر عما يحتاجه واحترم إجابته. سلامتك الشخصية وسلامة الشخص المتضرر لها الأولوية.

التمييز والاعتداء مؤلمان وحقيقيان. حاول أن تأخذ تجربتك على محمل الجد وامنح نفسك الوقت لإيجاد طريقة للتعامل. إذا وقفت بجانب شخص متضرر، فامنحه المجال. أحياناً يحتاج الأشخاص الآخرون إلى شيء آخر غير مناسب لك. في كثير من الأحيان يحتاج الأشخاص المتضررون إلى الدعم حتى بعد الاعتداء. اسأل عما إذا كان الشخص يرغب في اصطحابه إلى القطار مثلاً. إذا كنت مرهقاً، فاحصل على الدعم، على سبيل المثال، من الموظفين.

ةيسنجل ءايحل

تارابع ءيضر ف درجم رخآ صخشلة ءيسنجل ءايحل لوح ضارثفا ي نوكي ام ءئادو. صاخشألل ءيسنجل ءايحل ءيؤر كنكم مي ال، عامتجال عونلا لثم أمامت لئاقلا ضارثفالا تَبَثُّتْ اهنأ ي. ءرياعلم او قفاوتلا ءيراي عم ماظن جاتنإ ديعت "ي لثم كنأ أدبأ نطأل نكأ مل" وأ "أدج سنجل رح و دبت ال تنأ نكلو" لثم نيلي لثملا وأ أيسنج نيلوحتملا صاخشألل هاجت حيرص ءادع يف هسفن نع اذه ربعي نأ نكم يو. سنجلل يرياعم نمو ثانإلا وأ روكذلا نم مه صاخشألل عيجمج نأب رارحأ صاخشألل نم ديدلعل أمم أنم آذال صوصلخ هجو يلع يداونلا ربتعت. يدسجلل فنلعل مهضيرعت وأ، تاناهإلاب صاخشألل ءمجاهم وأ، سنجلل رارحأ وأ ضوافتل ءيسنجل ءايحل ءيشياعم متت تناك اذ ءصاخ، انه ءيساسح رثكأ (تاءادتلال) ءادعل عم لماعتلل نوكي نأ بجي - ءيحم نكامأ اهرابتعاب سنجلل نأ. نيررضتل مل ببق نم هتيهست متي و قاي سلل يلع ريبك دج لئل أيزيهست أفرصت وأ ءيزيهست ءرابع طبضللاب ربتعي ام دمتعي. نكامأله هذو يف اهلو ح ءانجلل يلع زكرت الو نيررضتل ملل عم تسان؛ أضي انه قبطن ي. أرذع تسيل "كلذ دصقأ مل" لثم ءرابع

ةي ماسلا ءاداعم

ءاداعم فنصت ال. تالفحل اتقاي سي يف يتح مهديهت وأ مهشي مهت وأ مهلهاجت وأ مهنثوت متي ام أبلاغ مهنأ ينعي اذه. ءي ماسلا ءاداعم نم دوهي ل يناعي نوكت ءي ماسلل ءي ءاعلم روصلا نأل، أبلاغ ءبرغلل اه يلع فرعتي الو. ني دلل ساسأ يلع زيي متلل لكشأ نم لكش يه الو ءيرصنع اهنأ يلع حوضوب ءي ماسلا "ي لعلأ يف ني دوجوملا كئلوأ" وأ "ني لامل سأل" وأ "ءرب دملل لوقعل" نع، لاثملا ليل بس يلع، نوث دحتي "دوهي" نم أل دلف. نايحلأ نم ريئك يف ءرفشم تسوكولوهل نأش نم ني وهتللاب قلعلملاو، لي ئارسإب قلعلملاو، ءمؤملا ءي جولو ي ءي أب ءبترل ملاو، ءيرصنعلا: ءي ماسلا ءاداعم نم ءفلتخم لكشأ كانه، طقف ءدحو ءي دوهي ءبرجتو دحو ي دوهي روظنم دجوي ال. مهنأ يلع وأ (نونولم وأ نوي لصلأ ناكس وأ دوس ي) BIPoC مهنأ يلع مهسفنأ فيرعت دوهي ل نكمي هعاطع دوهي ل ريغ صاخشألل يلع بجي، ءي ماسلا ءاداعم عم هبراجت نع دوهي صخش ثدحتي ام دنع: ينعي اذه. ءفلتخملا براجتلل نم ديدلعل كانه نكلو ي دوهي ل صخشلا ناك اذ ءلوقبم تسيل لي ئارسإ! وأ دوهي ل ءانج وأ (ءي موقلا ءي كارتشال) ءي زانلا لثم عيضاوم لوح اهيف بوغرملا ريغ ءلئسألا. لاجملا طقف لافتحلال باهذل ديري

رمخل

ءليوط ءرتف ذنم ني دوجوم اونك ني ذللا داورلا كلذ يف امب، عي مجلل حوتفم جورخلو عونت م يداونلا دهشم إنف، ظحلل نسل؟ طقف بابشلل يداونلا له نم ذوخأم، (ءيرمعلل قرفتلل) Ageism أضي أيم سي) رمعل ساسأ يلع زيي متلل ذختي نأ نكمي. ءايحلل يف قحال تقو يف ي دانلل مهبح اوفشكتا ني ذللا وأ نوكي نأ بجي ناكلما نأ أضي أ ينع عونتلل قفاوملا جورخل نكلو. لعللاب بابلل دنع أدبيو ءفلتخم آللكشأ (رمع ينعمب، age: ءي زي لجلل ءملا ءملا هداعب! متو أدج أربيك وأ أدج أريغص و دبي ام أخصش نأ ضرتملا نم ناك اذ: صخشلا يلع رمعلل يزغ، كلذ يلع ءفاضللاب. رامعلأ عيجمج نم صاخشألل أحو تلم يف ءضرتفملا ءكراشملا يتح وأ يقيقحلل رمعلل ءفرعم ءئدنع نكمي الو. رمعل ساسأ يلع زيي متلل نع ثدحتن ان إنف، هدحو ببسلا اذهل بابلل دنع كانه نوكي نأ نكمي، سنجلل رارحأ اتقاي سي يف يتح، يلاتلابو. رخأ داعبأ عم رمعل ساسأ يلع زيي متلل كباشتي نأ نكمي. ءي رطلل هذو ءاسبب ي دانلا أرثأت رثكأ ثانإ مهنأ يلع مهيل رظن ي ني ذللا صاخشألل نوكي ام أبلاغو. مزاللا نم رخصأ مهنأ م عزي ني ذللا صاخشألل داعبتسا متي وأ بابشلل يلع زيكرت رمعل ساسأ يلع زيي متلاب

يني دلل ءامت نال

يف يزيهست وأ دتعم كولس يلع ي دوي دقف، نعي م يني دعي م تجم وأ ءعومجم يلع ءامت نال يلع ءرورضللاب أمئاد ري شي ال ءي ني دلل زومرلا ءادترا ناك اذ يتح ببسب موجهلل تضرعت اذ. ماسلا لثم، "ءفلتخم" اهنأ يلع اهزيهست متي يتللا ناي دلل ءصاخو، انه أروء ناي دلل دض تازيحتللا بعلت. أضي أ ي دانلا وأ باجحل لثم، يرخلأ زومرلا وأ ءي ئرملا زومرلا يلع ءفاضللاب. ءيرصنعنلاب أبلاغ اذه طبتر ي دقف، (كي لئل بوسنم ضرتم دقت عم ببسب وأ) كدقت عم يف اذه نع ريبعتل نكمي و. تاتاداحل اتقاي سي يف ني دلل ساسأ يلع زيي متل أضي أ كانه نوكي نأ نكمي، دواد ءمجن يلع يوتحت يتللا ءلسللا وأ هابكي ل ءيرصنعلا عم لخالل نأ حيحص. طقف مهتادقت عم ببسب ديهت مهنأ يلع مهيل رظن ي ني ذللا صاخشألل دض مدختس ي ذللاو، يدسج وأ يظفل فنل لكش عونتلل لقتسم دعب وه ني دلل نكل، مهنأ رمأ

