



## النصح والمساعدة عند وجود ما يهدد سعادة الأطفال أو عند الاستغلال الجنسي

### المساعدة عند وجود خطر شديد على الأطفال

حماية الأطفال أمر يخص الجميع! هل لديك ما يشير إلى إحتمال تعرض طفل للإهمال أو الاستغلال أو سوء المعاملة؟ هل أنتي حامل ولست قادرة على التعامل مع الطفل الوليد؟ إذن سوف تجددين هنا أهم طرق التواصل التي يمكن التواصل معها.

تتوفر أغلب عروض الاستشارة والمساعدة هذه باللغة الألمانية فقط. لكن بعض المدن يتوفر لديها مترجمون ومترجمون فوريون يمكنهم فقط تقديم المساعدة في بعض الأماكن، مثل في هانوفر، أو منطقة هانوفر أو في فيلهيلمسهافن.

جميع العروض ومكاتب الاستشارة التي تقدم الخدمة بلغات مختلفة موضوع أمامها علامة عبارة عن علم.



### تنبيه: خدمات الترجمة للسيدات والفتيات اللاجئات

بالنسبة للسيدات والفتيات اللاجئات فيمكنها توقع الحصول من جميع مراكز تقديم الاستشارة في ولاية ساكسونيا السفلى على خدمات الترجمة بخصوص الموضوعات المتعلقة بالسيدات. نرجو تنبيه مكاتب الاستشارة في حال وجود حاجة لديك للحصول على خدمة الترجمة - وتتوفر جميع المعلومات اللازمة بهذا الشأن (باللغة الألمانية) عبر الموقع الإلكتروني: [www.worte-helfen-frauen.de](http://www.worte-helfen-frauen.de)

### مكاتب رعاية الشباب والأسرة في ساكسونيا السفلى

تقدم مكاتب رعاية الشباب والأسرة المساعدة والاستشارة والدعم في حال وجود ما يشكل خطراً على الأطفال. خارج أوقات العمل تم إعداد ما يُعرف باسم **خدمات الأطفال والشباب في حالة الطوارئ** [Kinder- und Jugendnotdienste] على مدار الساعة.

عناوين مكاتب رعاية الشباب والأسرة في ساكسونيا السفلى وبريمن: [www.agjae.de](http://www.agjae.de)



إذا لم تتمكن من الوصول إلى أحد في مكتب رعاية الشباب والأسرة فيمكنك أيضاً الإتصال بالشرطة. حيث أن رقم الطوارئ 110 متوفر بشكل مجاني دائماً، حتى عبر الهاتف المحمول.



### التردد يشكل خطراً على الحياة! مساعدة للوالدين والأطفال الرضع الذين يواصلون الصراخ



بعض الأطفال الرضع يصرخون كثيراً وأحياناً لفترة طويلة جداً. وقد حاولت من قبل فعل كل شيء: رضيعك ملفوف وتناول الطعام أو تقومي بحمله وأرجحته ومع ذلك لا يكف عن الصراخ؟ حتى في حال كونك متعبة أو متوترة أو لا ترغبين في معرفة المزيد - نرجو أن تتحلي بالصبر! لا تقومي برجف رضيعك لأن هذا يشكل خطراً على حياته!

تتوفر أولى النصائح والمعلومات بخصوص ما يمكن أن يفعله الوالدان في المنشور "**الرجف خطر على الحياة**" [Schütteln ist lebensgefährlich] - بالموقع [www.sozialministerium.baden-wuerttemberg.de](http://www.sozialministerium.baden-wuerttemberg.de) كذلك باللغات التركية، الروسية و الإنجليزية



### ولادة سرية / بإخفاء الاسم

بعض السيدات يتوجب عليها الإبقاء على حملها سراً ولا ترى أنفسها قادرة على الإحتفاظ بالمولود. وتمثل "الولادة السرية" إمكانية لجميع السيدات اللاتي ترغبن في الإبقاء على الأمر دون ذكر الاسم. يمكنك إحضار طفلك بشكل آمن طبيياً للحياة. ويمكن عند الرغبة الحصول على مرافقة من سيدات إستشارة في المكان لترافق الأم والطفل بعد الولادة أيضاً. ويمكن للطفل أن يعرف أصله عند بلوغه سن 16 عاماً. وتقدم النصيحة والمساعدة الطبية مجاناً. وهنا تُقدم الاستشارة بخصوص:

## هاتف المساعدة مجهول الاسم

هاتف المساعدة "سيدات حوامل في أزمة - مجهول الاسم وأمن" هو هاتف مجاني يمكن الوصول على مدار الساعة. وتحصل السيدات الحوامل هناك على استشارة تتمتع بالكفاءة ويمكن عند الرغبة التوسط لتقديم الاستشارة في المكان نفسه. وتُقدم الاستشارة بالهاتف بعدد 18 لغة:

هاتف: 08004040020

## الاستشارة عبر الإنترنت

في الموقع [www.geburt-vertraulich.de](http://www.geburt-vertraulich.de) توجد معلومات مهمة بخصوص "الولادة السرية" والمزيد من عروض المساعدة والمساعدة عبر الهاتف. والموقع الإلكتروني موجود باللغة الإنجليزية والألمانية كما يتوفر هناك [منشور متعدد اللغات](#) [\[mehrsprachigen Infolyer\]](#) يمكن تنزيله من الإنترنت.

كما تتوفر خدمة الاستشارة عبر الإنترنت مجاناً. ويمكن للسيدات الحوامل الحصول على الاستشارة عبر البريد الإلكتروني أو الشات المفرد. ويمكن عند الحاجة التوسط لتوفير مكتب استشارة. وتخضع من تقدم الاستشارة من النساء للقانون الملزم لهن بالاحتفاظ بسرية الاستشارة. كما أن الاستشارة عبر الإنترنت متعددة اللغات.

## الاستشارة بخصوص الصراع في الحمل

يشكل الحمل غير المرغوب به مشاكل كبيرة للسيدات والأزواج. وتتوفر بخصوص المعلومات بشأن إمكانيات المساعدة المالية وغيرها المعلومات اللازمة لدى مكاتب الاستشارة المعترف بها بشأن الصراع في الحمل. وتقدم هذه المكاتب المعلومات اللازمة عن الجوانب الطبية والقانونية والجسدية والنفسية لإجهاض الحمل وتقدم المساعدة في العثور على القرار المناسب. وهنا يمكن الحصول على خدمات الترجمة عبر الموقع التالي:

[www.worte-helfen-frauen.de!](http://www.worte-helfen-frauen.de!)

[قائمة بعناوين المكاتب المعترف بها لتقديم الاستشارة بخصوص الصراع في الحمل](#)

[\[Liste mit Adressen anerkannter Schwangerschaftskonfliktberatungsstellen in Niedersachsen\]](#)

وتتوفر الكثير من المعلومات في "الدليل الاستشاري للسيدات عند وجود حمل غير مرغوب به" [\[Ratgeber für Frauen bei ungewollter Schwangerschaft\]](#) – باللغة العربية أيضاً: [ل دليل الاستشاري للسيدات عند وجود حمل غير مرغوب به](#) عبر الموقع [www.ms.niedersachsen.de](http://www.ms.niedersachsen.de)

## سلة الأطفال [Babykörbchen] / مؤسسة بيبي كلابه [Babyklappe]

بالنسبة للسيدات اللاتي لا تختزن الولادة السرية فتتوفر في ولاية ساكسونيا السفلى مؤسسات يمكنها تسليم الطفل الوليد من والدته دون إفصاح عن الاسم بعد الحمل السري والولادة. ويمكن العثور على "سلة الأطفال" غالباً في المستشفى. وبهذا يمكن بعد تسليم الطفل العناية الفورية به من خلال إعطاء إشارة للطبيب او مرافقة الولادة (الدابة). ويمكن لكم إعادة التفكير في قراركم بهذا الخصوص. فحتى بعد تسليم رضيعكم تتوفر لديكم إمكانية إتخاذ القرار الخاص بطفلكم.

### Braunschweig

#### Babykörbchen im Marienstift

Helmstedter Str. 35 (Frauenklinik  
Nordseite)  
38102 Braunschweig  
Telefon (0531) 701 13 04

### براونشفايغ

#### مؤسسة سلة الأطفال في مارينشتيفت

شارع هيملشتيدر شتراسه رقم 35 (الجهة الشمالية لمستشفى السيدات)  
38102 براونشفايغ  
هاتف: 05317011304

### Hannover

**Babyk6rbchen am Friederikenstift**  
Humboldtstr. 5 (Frauenklinik, R6ckseite  
des Hauses Calenbergerstra6e 40)  
30169 Hannover  
Telefon (0800) 605 00 40  
[www.notruf-mirjam.de](http://www.notruf-mirjam.de)

هانوفر

مؤسسة سلة الأطفال في فريديريكنشتفت  
شارع هومبولد شتراسه رقم 5 (مستشفى  
الأطفال، الجهة الخلفية للمبنى في شارع كالنبيرجر شتراسه رقم 40)  
30169 هانوفر  
هاتف: 08006050040  
[www.notruf-mirjam.de](http://www.notruf-mirjam.de)



### Nordhorn

**Babyklappe am Haus des Sozialdienstes  
der katholischen Frauen ( SKF)**  
Bentheimer Str. 33  
48529 Nordhorn  
Telefon (05921) 858 70  
[www.skf-nordhorn.de](http://www.skf-nordhorn.de)

نوردهورن

مؤسسة بيبي كلايه في مبنى الخدمة الاجتماعية للسيدات الكاثوليك  
شارع بينتهايمر شتراسه رقم 33  
48529 نوردهورن  
هاتف: 0592185870  
[www.skf-nordhorn.de](http://www.skf-nordhorn.de)



### Osnabr6ck

**Babyklappe am Kinderheim St. Johann**  
Johannisstra6e 39 bis 40  
49074 Osnabr6ck  
Telefon (0541) 33 87 70  
[www.skf-os.de](http://www.skf-os.de)

أوسنابروك

مؤسسة بيبي كلايه في دار الأطفال في سانت يوهان  
شارع يوهانس شتراسه 39 حتى 40  
49074 أوسنابروك  
هاتف: 0541338770  
[www.skf-os.de](http://www.skf-os.de)



### Rotenburg (W6mme)

**Babyk6rbchen am Diakoniekrankenhaus**  
Elise-Averdieck-Str. 17 (Haupteingang  
rechts, gegen6ber des Parkhauses)  
27356 Rotenburg (W6mme)  
Telefon (0800) 111 0 111

روتنبورج (فومه)

مؤسسة سلة الأطفال في مستشفى الشماسة  
شارع إليزه أفرديك شتراسه رقم 17  
(المدخل الرئيسي يميناً، مقابل مكان ركن السيارات)  
27356 روتنبورج (فومه)  
هاتف: 08001110111



## المساعدة الصحية للسيدات والأطفال مركز للمساعدة المبكرة



توجد في ولاية ساكسونيا السفلى في ثلاثة مقرات مراكز للرعاية الصحية: المساعدة المبكرة المركزية". ويمكن خلال ساعات المقابلات المفتوحة مناقشة المشاكل الصحية للسيدات والأطفال. ويقوم المتخصصون بالنصح أو التوسط عند الضرورة للحصول على الرعاية الطبية اللازمة. حيث يساعدون عند وجود مشاكل صحية بسيطة وفي المسائل المتعلقة بالتغذية ويقدمون الاستشارة بخصوص الموضوعات "الخاصة بالسيدات"، وكذلك عند وجود عنف ضد المرأة أو الأطفال. والاستشارة والمساعدة مجانية. ويمكن للمتجمات الترجمة إلى لغتك.

ويدير المركز الصحي ممرضة مختصة في الشؤون العائلية والأطفال وكذلك قابلة العائلة. ويمكن أن يأتيين إلى مسكنك عند الضرورة.

### Zentrale Fr6he Hilfen Verden

**Beratungsstelle im Containerdorf am  
Kreishaus**  
Lindhooper Str. 67  
27283 Verden

مركز المساعدة المبكرة المركزية في فيردن  
المكتب الاستشاري في كونتينردورف أم كرايسهاوس  
شارع ليندهوبر شتراسه رقم 67  
27283 فيردن



أوقات المقابلات:

الإثنين من 11:30 حتى 13:30

الأربعاء من 14:00 حتى 15:30

الخميس من 08:00 حتى 09:30

**Zentrale Frühe Hilfen Bad Gandersheim**  
**Gesundheitszentrum "Zentrale Frühe Hilfen"**  
Stiftsfreiheit 14  
37581 Bad Gandersheim

مركز المساعدة المبكرة المركزية في باد جاندرسهيم  
المركز الصحي "المساعدة المبكرة المركزية"  
شارع شتيفتسفر ايهابت رقم 14  
37581 باد جاندرسهيم



#### أوقات المقابلات:

الإثنين من 10:00 حتى 12:00 ظهراً  
الثلاثاء من 15:00 حتى 17:00 مساءً

**Zentrale Frühe Hilfen Wilhelmshaven**  
**Gelände des Klinikums**  
Friedrich-Paffrath-Straße 114  
26389 Wilhelmshaven  
Telefon (04421) 98 84 255

مركز المساعدة المبكرة المركزية في فيلهيلمسافن  
مبنى المستشفى  
شارع فريدريش بافرات شتراسه رقم 114،  
26389 فيلهيلمسافن  
هاتف: 044219884255



#### أوقات المقابلات:

الاثنين والأربعاء من 15:00 حتى 17:00 مساءً  
الثلاثاء والخميس من 09:00 حتى 11:00 صباحاً  
**منشور معلوماتي** (ألماني، إنجليزي، عربي، فارسي)



## نصيحة للوالدين والأطفال والعائلة والجيران

ماذا تفعل إذا كانت الحياة اليومية للعائلة أكثر مما يمكن تحمله أو عند الشعور بالعجز في مسألة التربية؟ أين يمكن للأطفال الاتصال هاتفياً عندما لا يعرفون التصرف؟ إلى من تتوجه إذا لاحظت باعتبارك جاراً أو جارة شيئاً ما لكنك لست متأكداً منه؟

## هاتف الرعاية للوالدين والأطفال - بالألمانية فقط

بشكل مجهول الاسم ومجاني من الهاتف الأرضي والمحمول: عند شعورك بأن الحياة اليومية للعائلة أكثر مما يمكن تحمله أو عند الشعور بالعجز في مسألة التربية يمكنك التوجه بالاتصال عبر هاتف الوالدين. وهنا يتم توصيلك أيضاً بالمختصين في مكاتب الاستشارة من أجل تقديم إستشارة شخصية. أما الأطفال والشباب الذين لديهم ما يقلقهم فيمكنهم التوجه إلى هاتف الأطفال والشباب:

### هاتف الوالدين 08001110550

الإثنين حتى الجمعة: من 9 حتى 11 صباحاً  
الثلاثاء والخميس: من 17 حتى 19 مساءً

### هاتف الأطفال والشباب، 08001110333

الإثنين حتى السبت من الساعة 14 حتى 20 مساءً

## المساعدة والدعم في مكاتب الاستشارة في ولاية ساكسونيا السفلى - بالألمانية فقط

توجد الكثير من المكاتب الاستشارية في ولاية ساكسونيا السفلى للفتيات والشباب الذين عانوا من العنف أو الاستغلال الجنسي. ويمكن للأطفال والشباب وأولياء الأمور التوجه إلى هناك عند حاجتهم إلى النصيحة والمساعدة بهذا الخصوص. حيث يبحث مقدمو الاستشارة من الرجال والنساء معاً عن طريق لحماية الطفل ويشرحون الخطوات التالية الواجب إتباعها. وعند التعرض للاستغلال الجنسي يقومون أيضاً بتقديم المعلومات فيما يتعلق بإمكانية سير الإجراءات القانونية والعقابية في حال تقديم بلاغ. وتعتني بعض المكاتب الاستشارية بشكل خاص بالفتيات والديه. وتقدم النقاشات الاستشارية بشكل مجاني، ويمكن عند الرغبة تقديمها دون ذكر اسم صاحبها وتُقدم باللغة الألمانية.

جميع عناوين مكاتب الاستشارة: [www.kinderschutz-niedersachsen.de/adressdatenbank](http://www.kinderschutz-niedersachsen.de/adressdatenbank)

هذا البحث الإلكتروني عبر الإنترنت عن العنوان لا تتوفر نتائجه إلا باللغة الألمانية.



## مساعدة الطفل والشباب اللاجئين عند وجود مشاكل نفسية

تتوفر للطفل والشباب اللاجئين (وكذلك لوالديهم) عروض مساعدة خاصة:

### شبكة اللاجئين الذين تعرضوا لصدمات نفسية في ولاية ساكسونيا السفلى ج.م. (NTFN)

تقدم الشبكة الاستشارة والمساعدة بالعديد من اللغات:

Psychosoziales Zentrum für Niedersachsen  
Marienstraße 28  
30171 Hannover

المركز الاجتماعي النفسي في ساكسونيا السفلى  
شارع مارين شتراسه رقم 28،  
30171 هانوفر



وقت الاستشارة المفتوحة:

الإثنين حتى الجمعة من 10 صباحاً حتى 14 مساءً

أوقات المقابلة للأطفال والشباب:

أول كل أربعاء في الشهر من الساعة 14 حتى 16 مساءً

ويلزم التسجيل للحضور: [a.schueppler@ntfn.de](mailto:a.schueppler@ntfn.de) أو بالهاتف عبر الرقم: 051185644525

ويوضح المنشور المعلوماتي التالي كيف يمكن لهذه المقابلة أن تساعد في علاج الشباب والأطفال، والمنشور متوفر باللغات التالية

(الألمانية، الإنجليزية، الفرنسية، العربية وكذلك بالفارسية) عبر الموقع: [www.ntfn.de](http://www.ntfn.de)

مساعدة الأولاد والشباب اللاجئين الذين يعانون من مشاكل نفسية



هاتف الأزمات:

إستشارة الأزمات باللغات العربية والكردية والإنجليزية والألمانية

هاتف رقم: 051185644510

الجمعة من الساعة 17 حتى 19 مساءً



### دليل الوالدين اللاجئين



الدليل المسمى "كيف أساعد طفلي الذي تعرض للصدمات النفسية" [Wie helfe ich meinem traumatisierten Kind?] موجه

لوالدي الأطفال اللاجئين الذين يرغبون في معرفة كيف يمكنهم مساعدة طفلهم الذي عاش أشياء مرعبة في الماضي. فهو يحتوي على

معلومات توضح الطريقة التي يتصرف بها الأطفال الذين تعرضوا لصدمات نفسية على حسب عمر كل طفل ويوضح كذلك الطريقة

المناسبة لرد الفعل على هذا التصرف من الطفل. وهذا الدليل يتوفر من [www.bptk.de](http://www.bptk.de) من أجل تنزيله من الإنترنت باللغات

الألمانية، والإنجليزية، والعربية، والفارسية وكذلك اللغة الكردية أونلاين:

تنزيل الكتيب الاستشاري باللغة العربية للأمهات والآباء من النازحين "كيف يمكنني مساعدة طفلي المصاب بصدمة؟"



### تشويه الأعضاء التناسلية

الفتيات معرضة حتى في ألمانيا لخطر تشويه الأعضاء التناسلية. وتوجد معلومات والمساعدة هنا:

### كُتيب المعلومات لمكافحة تشويه الأعضاء التناسلية لدى الفتيات



ويشرح الكُتيب موضوع تشويه الأعضاء التناسلية ويوفر المعلومات اللازمة عن خلفيات ونتائج وأسباب هذا الأمر. كما يجد المعنيون

بالأمر في نهاية الكتيب أهم الموظفين المختصين الذين يمكنهم الوقوف بجانبك في هذا الموضوع بالنصح والمساعدة. كما يتوفر الكتيب

للتنزيل من الإنترنت باللغات الألمانية، والإنجليزية وكذلك بالفرنسية عبر الموقع

[www.sozialministerium.baden-wuerttemberg.de](http://www.sozialministerium.baden-wuerttemberg.de)

## هاتف الطوارئ الخاص بتشويه الأعضاء التناسلية - بالألمانية فقط

يمكن للسيدات والفتيات وكذلك الأشخاص الذين يمتلكون دلائل ملموسة على تعرض فتاة لهذا الخطر الاتصال عبر رقم الطوارئ لمبادرة "SOS FGM" حيث تجد هناك دون إفصاح عن الاسم نصائح وحصول على المساعدة الطبية والنفسية والاجتماعية وكذلك المساعدة القانونية.

هاتف رقم: **01803767346**

الإثنين حتى الخميس من الساعة 10 حتى 13 ظهراً

الجمعة من الساعة 12 حتى 19 مساءً

[info@taskforcefgm.de](mailto:info@taskforcefgm.de)

[www.sosfgm.org](http://www.sosfgm.org)

## هاتف الاستغاثة للإبلاغ عن العنف ضد النساء

يمثل هاتف الاستغاثة للإبلاغ عن العنف ضد النساء [Gewalt gegen Frauen] عرضاً إستشارياً متوفراً في كل ألمانيا للسيدات والفتيات الذين تعرضوا في السابق أو لا يزالون يتعرضون للعنف في الوقت الحالي. كما يمكن للمعارف والأقارب والأصدقاء التوجه بحديثهم إلينا عبر هاتف الاستغاثة. وتقدم السيدات المؤهلة لتقديم الاستشارة الاستشارات اللازمة بخصوص العنف الجنسي مثلاً وتشويه الأعضاء التناسلية أو العنف المنزلي وتتوسط بينكم وبين مكاتب تقديم عروض المساعدة الإقليمية. وهذه الاستشارة مجانية وتتم دون إفصاح عن الإسم ومتوفرة بعدد 17 لغة. كما أن الخط الساخن للاتصال متوفر على مدار الساعة.

هاتف رقم: **08000116016**

المُرشد المعلوماتي بعدد 17 لغة في الموقع الإلكتروني: [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

[www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de) – الموقع الإلكتروني عن هاتف المساعدة متعدد اللغات (إنجليزي، فرنسي، تركي، روسي، إسباني). كما تتوفر في الموقع الإلكتروني إستشارة عبر الإنترنت في شكل دردشة (شات) أو عبر البريد الإلكتروني، لكنها باللغة الألمانية فقط.

## مكتب الاستشارات بين الثقافات

هذه الجمعية التي تعمل في مجال التواصل بين الثقافات والهجرة واللجوء تقدم الاستشارات حول موضوعات متنوعة مثل العنف ضد النساء والفتيات والاستغلال والزواج القسري وغير ذلك الكثير. كما أن الإستشارة مجانية. تتوفر جميع المعلومات اللازمة بخصوص عروض الاستشارة في الموقع الإلكتروني بلغات متعددة، منه كذلك اللغة الإنجليزية والفرنسية والروسية والعربية والتركية والكردية:

kargah e.V.

Zur Bettfedernfabrik 1

30451 Hannover

[www.kargah.de](http://www.kargah.de)

kargah e.V.

شارع تسور بيتفيدرر فابريك رقم 1

30451 هانوفر

[www.kargah.de](http://www.kargah.de)

كما توفر الجمعية مترجمات عند حاجتك لشخص يقوم بمرافقتك ويترجم لك. لكن هذه الخدمة لا تتوفر إلا في هانوفر ومحيط منطقة هانوفر.

الهاتف: 051112607816 أو [sprachmittlung@kargah.de](mailto:sprachmittlung@kargah.de)

## هاتف الأزمات للإبلاغ عن الزواج القسري

الفتيات والسيدات المعرضات للزواج القسري أو يعشن في حالة زواج قسري يمكنهن الحصول في ولاية ساكسونيا السفلى على النصائح اللازمة عن طريق الاتصال بهاتف الأزمات لمجابهة الزواج القسري. ويمكن الإبلاغ عبر الهاتف أو البريد الإلكتروني. وهذه الإستشارة مجانية ودون إفصاح عن الإسم عند الرغبة في ذلك. وتتوفر الخدمة باللغات الألمانية والتركية، وعند الحاجة أيضاً الفارسية والعربية والكردية (الكرمنجي):

هاتف رقم: **08000667888**

وقت الاستشارة المفتوحة  
الإثنين حتى الخميس من الساعة 9 صباحاً حتى 16 مساءً  
الجمعة من الساعة 9 صباحاً حتى 13 مساءً  
[zwangsheirat@kargah.de](mailto:zwangsheirat@kargah.de)

## النصح والمساعدة عند الاستغلال الجنسي

يمثل الاشتباه باحتمال تعرض الإنسان أو أحد الأطفال للاستغلال الجنسي صدمة كبيرة. وغالباً ما يكون من الصعب تصديق هذا الأمر، خاصة إذا كانت المتهمة أو المتهم معروف لدى الوالدين أو أحد أفراد العائلة. ويمكن أن يتسبب هذا الأمر في الشعور بالعجز والغيبوية والتهديد والشعور بالذنب والخجل أو قد يفجر مشاعر الغضب لدى الإنسان. وهنا تجد النصائح اللازمة عن ما يمكنك فعله عن الاشتباه بحدوث هذا الاستغلال الجنسي:

### ما يتعين عليك معرفته عن الاستغلال الجنسي

الاستغلال الجنسي هو عنف تم ارتكابه عن طريق الجنس. وفيه يستغل شخص بالغ أو شاب قوته أو ثقة أو عدم دراية الطفل من أجل إشباع الرغبات الجنسية لديه. ونادراً ما يكون الفاعل أو الفاعلة شخص غريب، لكنه عادة شخص يعرفه الطفل. وغالباً ما يكون الاستغلال الجنسي جريمة متكررة تم التخطيط والاستعداد لها بشكل جيد. وتبدأ الاعتداءات غالباً بشكل بريء ثم تبدأ في الزيادة والحدة.

وتمنع علاقة القرابة أو الشعور بالذنب أو الخجل أو الضعف الأطفال من الحديث عن مثل هذه الأمور. ومع ذلك فهناك عادة بعض العلامات والإشارات الكثيرة أو القليلة التي توضح أن شيئاً ما ليس على ما يُرام، مثل التغيرات السلوكية. ولا توجد أعراض واضحة تدل على التعرض إلى الاستغلال الجنسي.

### كيف يمكنك مساعدة الأطفال الذين تعرضوا لهذا

يجب عليك مراقبة التغيرات السلوكية للطفل بعناية وأن تأخذ هذه الإشارات على محمل الجد! عليك تصديق الطفل إذا أشار إلى ما يوحى بهذا ووثق فيك. عليك أن تؤكد للطفل أنه لا ذنب له فيما حدث وأنه غير مسموح لأحد أن يفعل به هذا. عليك أن تظهر للطفل بأنك تستمع له لكن لا تقم نفسك أيضاً. فكروا معاً في الخطوات التي تمثل حماية أولية للطفل. يجب ان تظل هادئاً، حتى وإن كان الأمر من الصعوبة عليك بمكان. لا تظل ابداً حبيس الشك، بل يجب أن تحصل على النصيحة من المتخصصين المتواجدين بأحد المكاتب الاستشارية! وهنا تجد مساعدة فيما يخص الخطوات التالية!

### أدوات للأطفال

يمكن أن تساعد كتب الأطفال والمواد التعليمية المناسبة للأطفال في البدء بالحديث مع الطفل عن هذا الموضوع - وكذلك عند رغبتك في مساعدة الطفل في معرفة الطريقة التي يمكنه أن يحمي بها نفسه. ويعطي دليل "نصائح للأطفال" [Tips für Kids] بعض النماذج التي تعرف الأطفال كيفية الدفاع عن أنفسهم من التحرش الجنسي. وقد أعدت هذه النصائح الموجهة إلى الأولاد من الذكور والإناث مكتب الاستشارة في مدينة كولونيا المعروف باسم "zartbitter" وترجمتها إلى الكثير من اللغات، من بينها اللغة العربية:

[www.zartbitter.de](http://www.zartbitter.de) دليل نصائح للبنين والبنات [Tips for girls and boys] متوفر في الموقع الإلكتروني التالي: