

## Tipps

شاید این روزها چیزهایی درباره‌ی سوء استفاده‌های جنسی شنیده‌اید و یا در مدرسه درمورد آن صحبت کرده‌اید .

- گروهی از والدین به بچه‌هایشان اجازه نمی‌دهند در بیرون بازی کنند و یا تنها به مدرسه بروند . در تلویزیون و روزنامه‌ها گزارش‌های بسیاری درمورد بدرفتاری پخش می‌شود که شاید در شما هم ترس به وجود آورده باشد !

مردها و بعضی وقت‌ها زن‌هایی هستند که بچه‌ها را از خیابان‌ها می‌دزدند و یا آنها را گول می‌زنند . اما اگر بچه‌ها به "پند برای بچه‌ها" توجه بکنند می‌توانند با آرامش در بیرون بازی بکنند.

**Zartbitter Köln** یک مرکز مشاوره و راهنمایی برای مبارزه علیه سوء استفاده جنسی از کودکان و دختر و پسرها است . ما این "پند برای بچه‌ها" را برای شما نوشته‌ایم . برای این که می‌دانیم ، که مردها و زن‌های بزرگسال و همینطور جوانانی هستند که با دختر و پسر بچه‌ها کارهای احمقانه و چندش‌آور می‌کنند . بعضی از مردها بچه‌ها را می‌ترسانند و یا آلت تناسلی (دول) خود را به آنها نشان می‌دهند و یا می‌خواهند دختران و پسران احمقانه لمس کنند . بچه‌ها بسیاری از این بزرگسالان و جوانان را از مدت‌ها قبل می‌شناسند . "پند برای بچه‌ها" برای شما مثال می‌زند که بدانید چطور می‌توانید در مقابل کسانی که می‌خواهند به جاهایی از بدن شما دست بزنند و یا آلت تناسلی (دول) خود را به شما نشان دهند ، از خودتان دفاع کنید و یا از دیگران کمک بگیرید . چرا که خیلی وقت‌ها سخت است که بتوان به تنهایی از خود دفاع کرد !

- بزرگسالان و جوانانی هستند ، که بعضی وقت‌ها با بچه‌ها مهربان‌اند و بعضی وقت‌ها احمقانه رفتار می‌کنند . مثلا می‌خواهند که بچه‌ها به آلت تناسلی (دول) آنها نگاه کنند و یا دست خود را به دول و یا ناس آنها بمالند . با وجودی که این کار برای دختر و پسرهای بی‌معنی است .

- بعضی از مردها کاملا احمق هستند . آنها در نزدیکی جاهایی مثل حیاط مدرسه و یا استخر شنا می‌ایستند و آلت تناسلی (دول) خود را به بچه‌ها نشان می‌دهند . به اینطور آدم‌ها می‌توان "آلت‌نشان‌ده" گفت . چنین آدم‌های "آلت‌نشان‌دهی" را می‌توان مسخره کرد و با کمک بقیه دوستان دختر و پسر فراری داد . اگر به تنهایی از پس این کار بر نمی‌آید ، از بزرگترها خواهش کنید به شما کمک کنند .

- اگر کسی احساسات شما را جریحه‌دار می‌کند ، به تو ناسزا می‌گوید ، و یا تو را می‌ترساند و یا از تو می‌خواهد چیزی را مخفی کنی و به کسی نگوئی و این تو را ناراحت و غمگین می‌کند ، تو اجازه داری این مسائل را برای دیگران بازگو کنی . این کار اصلا هم ربطی به راز نگهداری بودن ندارد !

- هیچ کس حق ندارد با حرف ، کتک و یا بدجنسی تو را بترساند . بزرگسالان و نوجوانانی که دختر و پسر بچه‌ها را می‌ترسانند ، آدم‌های بدجنسی هستند !

- بعضی وقت‌ها بزرگترها ، "باسن" بچه‌ها را می‌گیرند یا دستشان را توی شلوار آنها می‌کنند ، با وجودی که این کار برای پسران و دختران بسیار وقت‌ها مسخره و بی‌معنی است . این کار ، واقعا کمال بدجنسی است ، مخصوصا که بچه ، این فرد را دوست دارد . دختران و پسران اجازه دارند که در این باره حرف بزنند ، حتی

اگر هم اولش از این کار کمی خوششان هم آمده باشد . یا این که آن آدم بزرگ گفته باشد که بچه‌ها حق ندارند به دیگران بگویند که این آدم بزرگ با آنها چه کرده است بازگو کنند .

- بدن تو مال توست ! تو تعیین می‌کنی چه کسی اجازه دارد و چه کسی ندارد ، به تو نزدیک شود و یا به تو دست بزند . هیچ کس حق ندارد برخلاف میل تو به تو دست بزند . حتی اگر آنها خویشاوندان تو و یا معلم و یا آشنا باشند ! درحالت‌هایی استثنایی بایستی بعضی وقت‌ها کسی اجازه داشته باشد به تو دست بزند . مثلا وقتی توزخمی یا مجروح شده‌ای بایستی یک دکتر زن یا مرد اجازه داشته باشد که تو را معاینه کند . در این موارد نیز اگر تو بخواهی می‌توانی یک نفر را همراه خودت داشته باشی که تنها نباشی .

- اگر کسی به تو چیزی هدیه بدهد، تو اجازه داری بدون هیچ مسئله‌ای آن هدیه را نپذیری. تو می‌توانی هدیه را هم رد کنی اگر نمی‌خواهی آن‌ها را داشته باشی. در مقابل هدیه‌ها لازم نیست برای کسی که هدیه می‌دهد کاری انجام داد. برای این که لازم نیست برای هدیه بهایی پرداخت شود. خوشاوندان و یا دوستانی که چیزی به تو هدیه می‌کنند و تو از هدیه آنها خوشحال می‌شوی، آنها از خوشحالی تو خوشحالند وقتی هدیه موردپسند تو واقع شود. اما اگر کسی چیزی به تو هدیه کرده است و در مقابل آن از تو چیزی می‌خواهد این دیگر بدجنسی اوست. اگر کسی می‌خواهد به شکل مسخره‌ای بدن تو را لمس کند و یا چیزهای ناجوری برای تو تعریف کند و یا عکس‌های چندش‌آور به تو نشان دهد و یا برخلاف میل تو از تو عکس بگیرد، تو حق داری "نه" بگویی و یا با او غیردوستانه برخورد کنی و یا بلند داد بکشی، به صورت او تف بیندازی، فرار کنی. وقتی احساس خطر می‌کنی، برای نجات خودت اجازه داری هرکاری بکنی!

- تو حق داری در مقابل صحبت‌های شرم‌آور تلفنی از خودت دفاع کنی. اگر کسی به تو تلفن زد و در تلفن به گفتن حرف‌های رکیک و مزخرفات پرداخت، تو اجازه داری گوشی را محکم بگذاری. اگر همین آدم دوباره زنگ زد، می‌توانی مثلاً با یک سوت ورزشی آنچنان در گوشی تلفن بدمی و یا این که می‌توانی یک قابلمه روی گوشی بگذاری و با یک قاشق غذاخوری روی آن بزنی. او دیگر زنگ نخواهد زد. چرا که این‌گونه سروصداها گوش او را حسابی به درد می‌آورد!

- دختران و پسران حق دارند در مقابل بزرگترها هم "نه" بگویند. مثلاً اگر بزرگسالی در خیابان از تو آدرسی خواست، وقتی که تو تمایلی به جواب دادن نداری، مجبور نیستی به او جواب دهی. او می‌تواند از کس دیگری سؤال کند و یا یک نقشه شهر برای خودش تهیه کند!

- بعضی وقت‌ها بزرگسالانی که می‌خواهند دختران و پسران را گول بزنند و یا با خود ببرند. مثلاً می‌گویند که اتفاق بدی افتاده است و می‌بایستی بچه‌ها به همراه آنها بروند. در صورتی که اصلاً چیزی اتفاق نیفتاده. بعضی‌ها بچه‌ها را اینگونه فریب می‌دهند که می‌گویند می‌خواهند چیزی به آنها هدیه کنند و یا چیزی را به آنها نشان دهند. از این رو هیچ ماشینی را سوار نشو بدون این که قبلاً از پدر و مادرت سؤال کرده باشی که آیا تو اجازه داری ماشین چنین شخصی را سوار شوی یا نه. هیچ وقت همراه هیچ بیگانه‌ای نرو!

- لزومی ندارد که اسم و آدرست را به کسی بگویی، حتی به اشخاصی هم که می‌شناسی.  
- وقتی که در معرض خطر قرار می‌گیری، با صدای بلند فریاد بزن "آتش". خیلی از انسان‌ها فریادهای کمک طلبانه را نشنیده می‌گیرند. اما در مقابل شنیدن کلمه "آتش"، عکس‌العمل نشان می‌دهند. چرا که هم کنجکاوند و هم می‌ترسند که مبادا خانه شخصی آنها هم آتش بگیرد. اما کلمه "آتش" را از روی تفنن و بدون دلیل فریاد نکن!

- بعضی وقت‌ها هم بسیار بسیار سخت است که بتوان به تنهایی از خود دفاع کرد. بنابراین اگر موردی وجود داشته است و تو از خودت دفاع نکرده‌ای، تو در این مورد گناهی مرتکب نشده‌ای!  
- در این مورد فکر کن و ببین کدام بچه دیگری و بزرگسالانی می‌توانند به تو کمک کنند. همه دل و جرات را جمع کن و از آنها کمک بخواه. اگر اولش تو را باور نکردند و یا تو جرات نداشتی با دیگران در مورد آن صحبت کنی، ناامید و دلسرد نشو. شاید در یک روز دیگر موفق شوی. فقط این را بدان که تو هیچ گناهی مرتکب نشده‌ای.

ما همکاران زن و مرد "Zartbitter Köln"، به معلم‌های زن و مرد، مادر و پدرها، چیزهایی را که آنها بایستی در مورد سوء استفاده‌ی جنسی از دخترها و پسرها بدانند، آموزش می‌دهیم. اگر شما می‌خواهید در این مورد بیشتر بدانید، می‌توانید به یکی از مراکز مشاوره ما در نزدیکی محل اقامتان مراجعه نمایید. در این مراکز، زنان و مردانی کار می‌کنند که می‌توانند با دلسوزی به بچه‌ها کمک کنند. شاید دوستان شما، چنین مراکز مشاوره‌ای را می‌شناسند و یا این‌که می‌توانید شماره تلفن مراکز ما را از اطلاعات تلفن، از معلم‌های زن و مرد خودتان و یا از مددکاران اجتماعی در مراکز جوانان و دیگر بزرگسالان بدست بیاورید.

موارد دیگری از Zartbitter Köln برای دخترها و پسرها:

۱- Lass das - nimm die Finger weg! (ول کن - دست‌ها کوتاه): یک کتاب فکاهی بر علیه سوء استفاده‌های جنسی برای دخترها و پسرها در دوره سنی دبستان

۲- Schön & Blöd (زشت و زیبا): یک کتاب مصور روشنگرانه راجع به احساسات خوب و بد دختر و پسر بچه‌های بالاتر از ۳ سال در رابطه با سوء استفاده جنسی

۳- Soo viele Kinder! (این همه بچه‌ها): یک کتاب پرماجرا راجع به احساسات متنوع بچگی برای دختر و پسر بچه‌های بالاتر از ۲ سال.

۴- Komm mit - hau ab! (بامن بیا - برو گمشو): یک نوار سی‌دی به همراه ترانه‌هایی برای پسر بچه‌ها و دخترهای قوی.

۵- "Komm mit - hau ab!" Das Zartbitter - Theaterstück یک قطعه تئاتر (با من بیا - برو گمشو): شما می‌توانید از طریق مدارس، سازمان جوانان، برای تهیه بلیط اقدام کنید.

در کلن، یک مرکز اطلاعات و مشاوره برای مبارزه بر علیه سوء استفاده‌های جنسی از دختر و پسر هاست. اطلاعات بیشتر را شما می‌توانید از آدرس زیر کسب نمایید:

<http://www.zartbitter.de>  
oder Zartbitter Köln  
Sachsenring 2-4, 50677 Köln

Spendenkonto:  
Förderverein Zartbitter e.V.  
BfS (BLZ 370 205 00)  
Kontonr.: 812 57 00

شماره حساب برای کمک‌های مالی:

با همکاری و حمایت دوستانه "سونی"

SONY

موفق باشید

Zartbitter Köln.