# كيفية دعم شباب مجتمعات الميم

الشباب الذين يُعرفون بانتمائهم لمجتمعات الميم (المثليات والمثليون ومزدوجي التوجه الجنسي والمتحولون جنسيًا والمثليون متأنثو المظهر و/أو المتحيرون) غالبًا ما يتعرضون للتحيز على أساس سلوكهم الجنسي و/أو هويتهم الجنسية. ويمكن تضخيم ذلك بشكل أكبر إذا كانوا يعانون من صعوبات جسدية أو عاطفية. على الرغم من أنه ليس كل أعضاء مجتمع الميم مروا بنفس التجارب، إلا أننا نعلم أن التمييز والتحيز والحرمان من الحقوق المدنية والإنسانية والمضايقة ورفض الأسرة أمر شائع. تضع هذه التجارب أفراد مجتمع الميم في خطر متزايد لمواجهة تحديات نفسية، خاصة إذا تم إسكاتهم أو عزلهم أو عند افتقارهم إلى علاقات مستقرة مع بالغين داعمين ومؤتمنين.

عند النظر في الحاجة إلى الصحة العقلية والدعم الاجتماعي لطلاب مجتمعات الميم، من المهم التعرف على نقاط القوة والضعف لديهم. طلاب المدارس الثانوية الذين يعتبرون مثليين أو مثليات أو ثنائيي الجنس هم أكثر عرضة لمحاولات الانتحار  [بخمس مرات تقريبًا](https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/65/ss/ss6509a1.htm) مقارنةً بأقرانهم مغايري الجنس، كما أن المراهقين المتحولين جنسيًا معرضون أيضًا لخطر كبير لإيذاء النفس.

نعلم أن المجتمعات المهمشة تكون في أمس الحاجة إلى الدعم العاطفي. قد يكون هذا صحيحًا بشكل خاص بالنسبة لشباب مجتمعات الميم الذين يعيشون في بيئات غير مرحّبة أو معادية أو مسيئة. نوصي بأن يقوم موظفو المدرسة بالاتصال بموظفي الصحة العقلية المعيّنين في منطقتهم على الفور إذا كانت لديهم مخاوف بشأن الصحة الجسدية والعاطفية لأي طالب، وأن يقوم مستشارو المدرسة وغيرهم من موظفي الصحة العقلية والأزمات المعينين بمساعدة الطلاب باستخدام  [نموذج ثلاثي](https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/healthsafety/Documents/Model%20for%20School%20Mental%20Health%20Delivery.pptx) للدعم. قد يشمل ذلك ربط طلاب مجتمعات الميم [بأقرانهم الداعمين وبموظفي المدرسة. يرجى الاطلاع على إرشادات الصحة العقلية لمستشاري المدارس وغيرهم من المتخصصين والإداريين في مجال الصحة العقلية للحصول على مزيد من](https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/healthsafety/Documents/Mental%20Health%20Guidance%20for%20School%20Counselors,%20Other%20Mental%20Health%20Professionals%20and%20Administrators.pdf) المعلومات.

[يمكن أيضًا تقوية طلاب مجتمعات الميم ودعمهم من خلال توفير](https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/healthsafety/Documents/Mental%20Health%20Guidance%20for%20School%20Counselors,%20Other%20Mental%20Health%20Professionals%20and%20Administrators.pdf) فرص للاستمرارية والرعاية والتواصل. تعد مجموعات الطلاب مثل تحالفات الجنس والهوية الجنسية  [Gender & Sexuality Alliances (GSA)](https://www.glsen.org/support-student-gsas) موارد حيوية لبناء المجتمع والانتماء والتواصل لطلاب مجتمعات الميم في ولاية أوريجون. نشجع المجتمعات على التفكير في طرق بديلة لربط طلاب مجتمعات الميم بمجموعات GSAs والمجموعات الطلابية الداعمة الأخرى. يجب على اختصاصيي التثقيف الصحي أيضًا إعطاء الأولوية لمجتمعات الميم

بالإضافة إلى  [تثقيف جنسي](https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/healthsafety/Pages/Sexuality-Education-Resources.aspx) شامل لتعزيز تنمية الهوية الإيجابية وبيئات التعلم الآمنة، وكذلك لمنع التنمر عبر الإنترنت والاعتداء الجنسي والعنف والعلاقات غير الصحية لجميع الطلاب من مرحلة الروضة حتى الصف الثاني عشر.

أنشأت إدارة التعليم في ولاية أوريجون مجموعة من الموارد لمساعدة الطلاب والموظفين ومتخصصي الصحة العقلية وأسرهم بما في ذلك: كيفية منع الانتحار [(إصدارات الشباب](https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/healthsafety/Documents/5.%20How%20to%20Prevent%20Youth%20Suicide%20-%20Youth%20Version.pdf) و  [البالغين](https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/healthsafety/Documents/9.%20How%20Adults%20Can%20Help%20to%20Prevent%20Suicide.pdf))، ماذا تفعل إذا [كنت تشك في حدوث إساءة، وماذا تفعل إذا كنت تعاني من الإيذاء المنزلي أو العنف، وكيفية دعم الأطفال والمراهقين خلال الفقد والصدمات.](https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/healthsafety/Documents/7.%20How%20to%20Support%20Children%20and%20Teens%20Through%20Loss%20and%20Trauma.pdf)

## للشباب أو البالغين أثناء الأزمات

*نوصي بالاتصال بواحد أو أكثر من الموارد التالية:*

* **إذا كنت أنت أو أي شخص تعرفه مهددًا، أو كنت في خطر داهم، أو تراودك أفكار انتحارية، فاتصل برقم 9-1-1.**
* [**الخط الساخن الوطني لمجتمعات الميم**:](https://www.rainn.org/articles/lgbtq-survivors-sexual-violence) 1-888-843-4564
* [**شريان الحياة الوطني لمنع الانتحار**](http://www.suicidepreventionlifeline.org/)1-800-273-TALK (8255) (خط ساخن على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع)، 1-888-628-9454 (أسباني)، 1-800-799-4889 (هاتف نصي)
* [**The Trevor Project**](https://www.thetrevorproject.org/) هو شبكة دعم لشباب مجتمعات الميم تقدم التدخل في الأزمات ومنع الانتحار، بما في ذلك خط نصي يعمل على مدار 24 ساعة (أرسل رسالة نصية بها "START" إلى 678678)
* [**الخط الساخن الوطني للاعتداء الجنسي**](https://ohl.rainn.org/online/)للنساء والرجال من مجتمعات الميم: 1-800-656-HOPE (4673) أو الخط الساخن على الإنترنت على الرابط<https://ohl.rainn.org/online/>
* [**الخط الساخن الوطني للعنف المنزلي الذي يعمل على مدار 24 ساعة**](https://www.thehotline.org/): (988)[، خدمة المحادثة المباشرة](https://www.thehotline.org/what-is-live-chat/) (بالإنجليزية على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع؛ بالأسبانية من 12-6 مساء)، خدمات الصم (هاتف نصي1-855-787-3224، عن طريق الهاتف المرئي 1-855-812-1001، [nationaldeafhotline@adwas.org](mailto:nationaldeafhotline@adwas.org))، [الموقع الإلكتروني](https://www.thehotline.org/help/) يوفر أيضًا التوجيه للأصدقاء والأسرة والمساعدة القانونية ومساعدة الحيوانات الأليفة والمزيد.
* [**la Violencia Doméstica**](https://espanol.thehotline.org/) marcando el número de teléfono 1−800−799−7233 o el número

TTY (línea telefónica de texto para personas con problemas de la audición y del habla) 1

−800−787−3224

* [**خط مساعدة 1 في 6 على الإنترنت**](https://1in6.org/helpline/)للناجين الذكور من الاعتداء الجنسي على الأطفال والاعتداء الجنسي على البالغين.

## الموارد غير الطارئة للشباب والبالغين من مجتمعات الميم

*نوصي باستخدامك للموارد التالية في المواقف غير الطارئة:*

* [موارد مجتمعات الميم (RAINN)](https://www.rainn.org/articles/lgbtq-survivors-sexual-violence): توفر المساعدة والموارد والتثقيف لأولئك الذين يعانون من العنف الجسدي أو الجنسي.
* [مركز المساعدة الوطني لمجتمعات الميم:](http://www.glbtnationalhelpcenter.org/) يوفر وسائل الاتصال السرية لدعم الأقران للشباب والبالغين وكبار السن من مجتمعات الميم بما في ذلك الهاتف والرسائل النصية والمحادثة عبر الإنترنت.
* [دليل مقدمي الخدمات التابع للجمعية الطبية للمثليين والمثليات](https://glma.org/find_a_provider.php): أداة بحث يمكنها تحديد موقع مقدم الرعاية الصحية الشامل لمجتمعات الميم.
* [: المركز الوطني لمساواة المتحولين جنسيًا](https://transequality.org/) يقدّم موارد للأفراد المتحولين جنسيًا، بما في ذلك معلومات حول الحق في الوصول إلى الرعاية الصحية.

## موارد للمعلمين والطلاب

* [موارد التربية الجنسية الخاصة بإدارة التعليم في ولاية أوريجون (ODE)](https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/healthsafety/Pages/Sexuality-Education-Resources.aspx): يوفر معلومات بشأن منع العنف الجنسي والاستجابة له، والتثقيف الجنسي الشامل، وتعزيز الصحة الجنسية. لمعرفة المزيد، اتصل بـ [ساشا جرينييه](mailto:sasha.grenier@ode.state.or.us).
* [GLSEN](http://www.glsen.org/): يعد هذا الموقع رائدًا وطنيًا في مجال التعليم الآمن والداعم من مرحلة الروضة وحتى الصف الثاني عشر، ويضم مجموعة واسعة من أبحاث المناخ المدرسي والبرامج والموارد والنصائح للمعلمين وأيضًا للطلاب.
* [المدارس المرحِّبة](https://www.welcomingschools.org/resources/): تتضمن دروسًا وقوائم كتب وأوراق نصائح وندوات عبر الإنترنت لإنشاء بيئات داعمة لطلاب مجتمعات الميم من الروضة وحتى الصف الثاني عشر.
* [Gender Spectrum](https://www.genderspectrum.org/resources/): بالإضافة إلى ثروة الموارد الشاملة للجنسين للطلاب والأسر والمعلمين، يستضيف Gender Spectrum [مجموعات دعم افتراضية](https://www.genderspectrum.org/family)
* [Q-Chat Space](https://www.qchatspace.org/Learn-More): مكان آمن للمراهقين من مجتمعات الميم للتواصل مع أقرانهم وطلب الدعم.