

יש לך כרטיס סגול? אנחנו כאן עבורך!

אם את/ה מתקשה להגיע לטיפולים רפואיים בשל עבר של פגיעה מינית או רוצה לשתף את הרופא/ה מבלי לדבר על הפגיעה אז הכרטיס הסגול כאן כדי לעזור!

שלום,
ברצוני לידע אותך כי עברתי פגיעה מינית. ארוע טראומטי זה משפיע על בריאות הנפש שלי ועל יכולתי לתת אמון בבעלי סמכות.

מגיש רפואי ובריאות שונות עלולים להציף אצלי קשיים ואתגרים ולכן יקל עלי אם תוכלי/לשים לב לנושאים הבאים:

שליטה על הסיטואציה והנחיה: חשוב לי שתבקשי/ את רשותי לפני תיעוד הפגיעה וביצוע פעולות וכן מתן אפשרות עצירה במהלכן (סימן מוסכם מראש יעזור). זה חשוב במיוחד כי אלמנטים שגרתיים עלולים להיות טריגרים עבורי: מגע, כאב (כגון דקירות וחומרים צמיגיים כמו ג'ל לאילטרסאונד).


תחושת ביטחון ואמפתיה - כדאי לשאול אותי האם יש משהו שיכול להקל עלי את הבריקה. הצפה בארועי העבר עלולה להקשות עלי את הבריקה ולגרום לניתוק ואף התקף חרדה. אם זיהית סימני מצוקה חשוב להבדיר/שאת/ה מזהה את הקושי ולשאול אם נכון לי לעצור את הבריקה.

חשיפת איברים - לפרטיות יש חשיבות גדולה - אנה המנע/י מחשיפה פיזית שלי שאינה הכרחית ואפשר/י לי לכסות איברים שאינם נבדקים. אנה אפשר/י לי להחליט בנוגע לדלת פתוחה/סגורה והנכנסת מלווה.

אשמח לקבל סיכום כתוב של מהלך הבריקה וההמלצות. בשל ההצפה הרגשית לא תמיד אזכור את הפרטים של הפגישה.

הערה אישית שחשוב לי שתדעי/:

תודה מראש על הרגישות והמקצועיות. טיפול מותאם טראומה מפתח את החשש שלי מטיפולים רפואיים וכך שומר על בריאותי.

 **קרן בריאה**
Briah Fund



הוריד/י לטלפון או הדפיס/י את הכרטיס הסגול והציג/י לרופא/ה כדי שידעו לתת טיפול רגיש ומותאם טראומה:

פרוייקטים/ים <https://www.isst-il.com/>



במידה ונתקלתן/ם בקשיים או אתגרים הקשורים לכרטיס הסגול צרו איתנו קשר כדי שנוכל לטפל בכך מול הצוותים הרפואיים: 054-3379233