

Znásilnenie a sexuálny útok - informácie pre obeť

Škótska telefónna linka pomoci pre obeť znásilnenia – 08088 01 03 02 (bezplatný telefón + minicom)

Škótska telefónna linka pomoci pre obeť znásilnenia ponúka linku pomoci s najširším rozsahom podpory a informácií v Škótsku pre osoby od 13 rokov, ktoré čelili sexuálnemu násiliu, bez ohľadu na to, kedy a ako sa to stalo. Linka pomoci funguje sedem dní v týždni od 18.00 hod. do polnoci a ponúka bezplatnú pomoc na začiatku vzniku problému a podporu v krízových situáciách, pričom zachováva dôvernosť informácií. Linka pomoci vás tiež môže skontaktovať s miestnymi krízovými centrami pre obeť znásilnenia alebo iným službami, ktoré vám poskytnú ďalšiu podporu. Linka pomoci ponúka službu minicom pre nepočujúcich alebo sluchovo postihnutých, a ak vaším rodným jazykom nie je angličtina, dokáže zabezpečiť aj tlmočenie.

Znásilnenie a sexuálny útok

Obet'ou sexuálneho násillia sa môže stať každý. Obet'ami znásilnenia a sexuálneho útoku môžu byť dospelí aj deti, nikdy to nie je vina obeť. Niektorým obetiam sa sexuálny útok stane iba raz, niektorým viackrát v živote a na iných sa sexuálne násillie pácha dlhý čas.

Znásilnenie a sexuálny útok sú závažné trestné činy, ktoré sa páchajú vtedy, keď je niekto nedobrovoľným svedkom alebo účastníkom sexuálneho aktu. Súčasná definícia znásilnenia je veľmi obmedzená, týka sa len preniknutia penisu do vagíny bez súhlasu ženy. Táto definícia sa v období rokov 2009 až 2010 pravdepodobne zmení. V škótskej linke pomoci pre obeť znásilnenia si uvedomujeme, že nemenej závažnými či stiesňujúcimi sú aj orálna či análna penetrácia alebo penetrácia predmetmi, čo sa definuje ako sexuálne útoky. Sexuálny útok je všeobecný termín, ktorý sa vzťahuje na mnoho foriem sexuálneho násillia od neželaných dotykov alebo bozkávania až po nútený sexuálny akt.

Sexuálne násillie sa vyskytuje bez ohľadu na vek, rasu, náboženstvo, pohlavie, spoločenské postavenie, sexuálnu orientáciu, telesné schopnosti či postihnutia. Nezáleží na tom, kde ste boli, čo ste robili, čo ste mali oblečené, či ste boli pod vplyvom alkoholu alebo drog, toto ste si nezaslúžili. Zodpovedným je vždy páchatel', nie vy.

Štúdie ukazujú, že páchatel'om často nie je cudzí človek, ale osoba, ktorú obeť pozná alebo ktorej dôveruje: partner alebo bývalý partner, príbuzný, známy, kolega, priateľ či príbuzný. Nezáleží na tom, kto je páchatel'om, toto ste si nezaslúžili.

Pocity

Je prirodzené, že po znásilnení alebo sexuálnom útoku obeť zažíva škálu rôznych pocitov. Neexistuje žiadna „normálna“ reakcia. Reakcie a pocity sú pre každého človeka jedinečné. Na škótskej linke pomoci pre obeť znásilnenia vás vždy počúvame a veríme vašim skúsenostiam, nesúdime vás.

Ak ste nedávno zažili útok, je možné, že ste v šoku. Znamená to, že sa môžete cítiť otupene, necitlivo, vôbec si neveríte, plačete, smejete sa, alebo ste fyzicky ochoreli. Mnoho obeť cíti vinu, pošpinenosť a hanbu.

Bežne zažívajú nočné mory, retrospektívne návraty k tomu, čo sa stalo, alebo záchvaty úzkosti. Neznamená to však, že ste sa pomiatli alebo sa prestávate ovládať, ide o prirodzené reakcie na traumatickú udalosť. Tieto spomienky bývajú časti veľmi desivé, pretože je to, akoby sa to odohrávalo znova. Tieto reakcie je možné ovládnuť, pomôcť vám môže osoba, ktorej dôverujete, alebo pracovník linky pomoci pre obeť znásilnenia.

Je normálne, že po znásilnení alebo sexuálnom útoku sa vám nedarí plniť každodenné povinnosti, cítite podráždenosť, vlastnú neschopnosť alebo máte depresie. Na zotavenie z tejto udalosti neexistuje konkrétny čas. Tieto pocity môžete zažívať v rôznych kombináciách. Napriek tomu, že sa snažíte žiť ďalej a „preniesť sa cez to“, je prirodzené, že s tým, čo sa stalo, sa vyrovnávate veľmi zložito. Pocity zmätenosti, nedostatok sebadôvery aj dôvery v iných, ako aj problémy vo vzťahoch, sú bežné.

Zo znásilnenia alebo sexuálneho útoku je možné sa zotaviť. S pomocou a vtedy, keď sa na to cítite, môže byť užitočné hovoriť o tom, čo sa stalo, o svojich pocitoch a reakciách. Neurobili ste nič zlé a pomoc si zaslúžite.

Zdravie

Vaše emocionálne zdravie je rovnako dôležité ako fyzické zdravie. Ak ste sa nedávno stali obeťou znásilnenia, môžete mať zranenia, ktoré vyžadujú lekársku starostlivosť. Zranenia môžu byť vonkajšie aj vnútorné a je prirodzené, že sa bojíte a neodvažujete sa vyhľadať pomoc.

Môže vás znepokojsť tehotenstvo alebo sexuálne prenosné choroby. Do 3 dní od útoku (72 hodín) môžete užiť núdzový antikoncepčný liek. Do 5 dní (120 hodín) je možné zaviesť vnútramaternicové teliesko, ktoré musí ostať na svojom mieste až do ďalšej menštruácie. Núdzovú antikoncepciu získate na miestnej klinike plánovaného rodičovstva alebo sexuálneho zdravia. Škótska linka pomoci pre obeť znásilnenia alebo miestne krízové centrum pre obeť znásilnenia vám pomôže nájsť najbližšiu službu. Núdzová antikoncepcia sa dá kúpiť aj v lekárňach za 25 GBP.

Ak ste tehotná a chcete tehotenstvo prerušiť, požiadajte svojho lekára alebo lekára na klinike plánového rodičovstva o prerušenie tehotenstva (potrat). Je to vaše rozhodnutie a nikto nemá právo hovoriť vám, čo máte robiť, ide o to, čo je správne pre vás.

Ak máte obavy zo sexuálne prenosných chorôb, môžete navštíviť miestnu kliniku plánovaného rodičovstva alebo sexuálneho zdravia a dať si urobiť bežné testy. Ak nechcete, nemusíte im hovoriť, čo sa stalo, a nemusíte ani uvádzať svoje pravé meno. Tieto služby sú bezplatné a dôverné. Ak bude niektorý test pozitívny na sexuálne prenosnú chorobu, poskytnú vám príslušné liečenie, napr. antibiotiká. Ak si chcete dať urobiť test na HIV, zväžte, kedy je to najlepšie. Je to preto, že infekcia sa prejaví až po 12 týždňoch. Tieto testy vám môže urobiť aj váš lekár, ten však musí test a jeho výsledky zaznamenať do vašej zdravotnej dokumentácie.

Mohlo sa stať, že pred určitým časom ste sa stali obeťou sexuálneho násillia a odvtedy sa zdravotne necítite dobre. Spomienky sa prejavujú aj fyzicky a nie je nezvyčajné trpieť bolesťami súvisiacimi s konkrétnymi zraneniami alebo bližšie nešpecifikovanými bolesťami, napr. brucha. Účinky nespavosti, depresie a retrospektív môžu byť fyzické a súvisieť so všeobecnými ochoreniami.

Ohlásenie na políciu

Bez ohľadu na to, či sa útok odohral nedávno alebo pred dlhším časom, rozhodnutie, či ho ohlásiť na políciu, je na vás. Môže však byť užitočné porozprávať sa o tom alebo získať pomoc. Na policajnú stanicu môžete vziať priateľa alebo príbuzného, ktorý na vás počká a poskytne vám oporu. Môžete sa tiež obrátiť na miestne krízové centrum pre obeť znásillenia, ktorého pracovník s vami môže ísť. Ak premýšľate o ohlásení udalosti na políciu alebo sa chcete porozprávať po ohlásení udalosti, škótska linka pomoci pre obeť znásillenia vám poskytne podporu a informácie.

Užitočné informácie o postupe pri ohlasovaní udalosti na políciu:

- Ak sa útok alebo zneužitie stalo v minulosti, požiadajú vás o podanie vyhlásenia, ale nebudete musieť absolvovať vyšetrenie.
- Ak sa útok odohral nedávno, požiadajú vás o podanie vyhlásenia a môžu vás požiadať o absolvovanie lekárskeho vyšetrenia. Na odobratie forenzných dôkazov z vnútorných zdrojov máte čas 72 hodín, na odobratie iných forenzných dôkazov, napríklad vzoriek ochlpenia alebo škvŕn na oblečení, však 5 až 7 dní. Bez ohľadu na to, o aké forenzné dôkazy ide, je vždy lepšie ich odobrať čo najskôr, pretože sa môžu ľahko stratiť alebo zničiť.
- Lekárske vyšetrenie vykoná policajný lekár, je pravdepodobné, že to bude muž.

- Ak si všetko nepamätáte, neznepokojujte sa, vyhlásenie môžete na druhý deň doplniť. Dobré je pre budúcnosť si poznamenať meno a číslo policajného príslušníka, s ktorým ste hovorili, ak budete chcieť svoje vyhlásenie doplniť.
- Ak išlo o nedávny útok, je pravdepodobné, že vás požiadajú, aby ste políciu zaviedli na miesto útoku, aby mohla pátrať po ďalších dôkazoch.

Právny systém

Právny systém je zložitý a škótska linka pomoci pre obeť znásilnenia vám môže poskytnúť informačný leták s podrobnosťami o právnom procese, môžeme sa o tom s vami aj porozprávať na linke pomoci a ponúknuť vám podporu, ak ste udalosť ohlásili, idete na súd alebo ste už na súde boli. Užitočné informácie o príprave na súdne pojednávanie:

- Keď sa prípad dostane na súd, preberá ho Koruna. Znamená to, že vy budete na súde ako svedok, a preto nebudete mať právneho zástupcu. Prokurátor bude zastupovať Korunu a vystupovať proti obžalovanému.
- Na súde vás požiadajú o podanie svedectva, o uvedenie svojho mena, veku, adresy a zamestnania. Ak si neželáte uviesť svoju adresu, môžete požiadať sudcu o povolenie poskytnúť ju písomne alebo odovzdať ju na policajnej stanici, na ktorej ste udalosť ohlásili.
- Potom vám budú klásť otázky o podrobnostiach útoku a vypočúvať vás bude prokurátor a obhajca obžalovaného.
- Dopredu môžete požiadať o to, aby bola pri podávaní vášho svedectva súdna sieň prázdna, čo znamená, že procesu sa nezúčastní verejnosť, pracovníci súdu však budú prítomní (približne 27 ľudí).
- Zákon o sexuálnych trestných činoch neumožňuje obžalovanému viesť vlastnú obhajobu a aj keď bude na súde prítomný, nebude vám môcť klásť otázky.
- Možné sú tri rozsudky: vinný, vina nedokázaná a nevinný. Rozsudok o nedokázanej vine alebo o nevine nemusí znamenať, že vám neuverili, ale že na odsúdenie nebolo predložených dost dôkazov.

Miestne krízové centrá pre obeť znásilnenia

Aberdeen Rape & Abuse Support: 01224 620 772

Argyll & Bute Rape Crisis Centre: 0800 121 46 85

Central Scotland Rape & Sexual Abuse Centre: 01786 471 771

Dumfries & Galloway: 01387 253 113

Dundee Women's Rape & Sexual Abuse Centre: 01382 201 291

Edinburgh Women's Rape & Sexual Abuse Centre: 0131 556 9437

Fife: 01592 642 336

Glasgow Rape Crisis Centre: 0141 552 3200

East Ayrshire Rape Counselling & Resource Centre: 01563 541 769

Lanarkshire Rape Crisis Centre: 01698 527 003

Perth Women's Rape & Sexual Abuse Centre Perth & Kinross: 01738 630 965

Western Isles Rape Crisis Centre: 01851 709 965