

# 為受害人的家庭及親友提供資訊

## **蘇格蘭強姦及性侵犯危機處理求助熱線電話 – 08088 01 03 02 (免費電話 – minicom)**

“蘇格蘭強姦及性侵犯危機處理”求助熱線為全蘇格蘭任何十三歲以上曾受過性暴力影響的人仕提供支援及資訊，無論是什麼時候和怎樣發生的。這條求助電話線的開放時間是由晚上六時至午夜十二時，每星期七天，提供初步和危機支援及資訊，服務是免費和保密的。這條熱線亦支援受害人的親友，讓他們說出這事對他們的影響，和支援他們尋求方法去幫助性暴力的受害人。本熱線亦為耳聾的人仕或聽覺有困難的人仕提供 minicom 服務，如果英語不是他們的第一語言我們亦可以提供傳譯服務。

### **為受害人的家庭及朋友提供的資訊**

聆聽和相信曾受強姦和性侵犯受害人的經歷是很重要的。無論是最近或發生很久，例如是童年的往事。

這份小冊子是為你提供有用的資訊，怎樣回應你的家庭成員，伴侶或朋友開始說出他們被強姦或童年時被性侵犯的經歷，你可以積極地支持你的家庭成員或朋友，給他們空間和時間。

### **對性暴力的一些反應 ...**

因為每一個人都是獨特的，所以對性暴力的反應也是因人而異。以下是一些對性暴力的感受和反應，但不能一概而論，在治療過程中，個別人仕可能有其中的一些反應，但亦可以完全沒有或經歷全部的反應。

受害人可能有內疚，或因為所發生的事雷曾被指責，他們可能覺得自己沒有價值，對自己或其他人缺乏自信和信任。經歷過這些創傷後，這是很自然的反應。

如果這些侵犯是最近發生，你的親友可能仍在休克之中，他們可能麻木和很冷靜。有些人則可能會哭和不相信這些事情曾經發生。常見的反應亦包括情緒反覆，覺得羞恥，污穢，憤怒，恐懼。

你的親友在受到性侵襲後，可能會經歷下列的情緒反應。很多受害人會做與該事件有關的惡夢。在清醒時會不由自主地重溫或回憶所發生的事，我們稱為「回溯」。「回溯」令人有很大的壓力，因為這可以在很多的情況下觸發，例如氣味，接觸，地方或其他令受害人回想起被襲擊的因素。無論是在夢中和/或「回溯」重溫被侵犯的回憶都是很傷痛的，這可以令受害人覺得發了瘋。但情況不是這樣。這些都是治療過程的一部份，籍著回憶往事，直至其中一部份或全部的回憶找到解決。如果你支持的人有「回溯」，你是可以幫助他「著陸」，返回現實。向他們保證現在是安全的，事情已經過去，和這些只是回憶。幫助他們慢慢呼吸，踏他們一腳，留意當時週圍的環境，例如房間是什麼顏色，拉套在手腕上的橡筋，幫助他們把注意力集中在現在。與受害人討論他

們的惡夢或「回溯」是很有幫助，嘗試找出引起這些反應的原因，看看是否可以改變生活的規律或環境，來幫助控制這些情緒。

使用以上的方法亦可以幫那些遇上「驚慌發作」時的親友。當「驚慌發作」出現時是令人十分恐慌的，這些失控亦令人極度痛苦。這些都是因為受害人遇到刺激的因素，令他們喪失安全感而作出的自然反應。

### **我怎樣幫助他們？**

以下是一些支援被性侵犯受害者有用的方法。當一位你所支持的人開始談及過去所發生的事情時你會有強烈的反應是很自然的。你可能感到憤怒、悲痛、不知所措、困惑、震驚，所以不肯定怎樣作出最好的回應。你的感受是真實和可以理解的。如果可以得到支援，討論你的感受和怎樣幫助你扮演支持者的角色是大有幫助的。

聆聽 - 她/他們告訴你的東西，給她/他們時間，開始談及已經保持緘默很久的事是很不容易的。加害者可能恐嚇他們，迫使受害人保持沉默。

相信 - 人們很少說謊話說被強姦或性侵犯。為什麼要說謊呢？相信他們所說的是很重要的。

尊重 - 她/他們的感受和決定，哭泣可以是療程的一部份。

記著 - 這不是她/他們的錯。沒有人要求被侵犯和應該受侵犯，亦不能怪責他們不能防止侵犯發生。責任是在加害者身上。

肯定 - 受害人願意說出來的勇氣是值得肯定和嘉許的。把任何性經歷說出來和面對帶來的恐懼是需要很大的勇氣。

### **不要...**

不要告訴他們把這些事忘記。不要說「已經發生這麼久了，為什麼現在忽然來困擾你呢？」治療需要時間，有些人阻止回憶或嘗試忘記創傷。這是應付往事的方法。勾起往事的回憶可以是因為有嬰兒出世、一個電視節目、結婚、轉換工作、開始一個新的關係等...

不要問他們為什麼不反抗，面對恐懼的情況下人們通常會僵硬了。

不要問他們為什麼不早些說出來。如果侵犯是在他們年青的時候發生，他們可能曾嘗試說出來，但可能沒有人理會或不被相信。他們可能很害怕說出來，很多人都會曾經在某些時間嘗試告訴別人。

不要告訴他們要做些什麼。他們需要管理影響自己的決定。你可以幫助他們探討擺在面前的選擇。

不要強迫他們做或談論不能面對的事情。當願意時，他們便會說出來。

如果受害人是你的伴侶或回憶起從前不願意提起的侵犯，他們會對性和親密的接觸有困難。要明白問題不是在你那裏是很重要的 – 這是關於他們的感受和回憶。給她/他們保證和讓他們按自己的步伐處理。因為你的幫助、耐心和了解，她/他的創傷便可以得到治療。

### **她/他是否應該報警？**

如果你是兒童的家長或監護人，當孩子告訴你他曾被性侵犯後，你有責任保護他們的安全。你可能有很大的掙扎相信所揭露的事情或否認事情曾經發生。你可能認識加害者或和他有親密的關係。兒童不會在性侵犯的事情上說謊。兒童對於性行為或不恰當的性態度活動所知甚少，除非是有外人加諸在他們身上。你可能對所發生的事情感到憤怒，因為不能保護他們而內疚。小孩需要很大的信心來向你揭露這些事情，他對你的信任是很寶貴的。你沒有辜負他們。如果你覺得把你的反應和所遇到的衝擊說出來是對你有幫助的話，請聯絡強姦及性侵犯危機處理支援熱線或當地的強暴危機中心。

很多受害者，由少年人到老年人，選擇向警方舉報性暴力、很多受害者從來不揭露這些事情。這可能有很多可以理解的原因：他們可能受恐嚇、他們可能要保護一些人、他們可能害怕沒有人相信他們、他們可能覺得羞愧、無地自容，或覺得說出來是沒有意思的。你要為他們所受的痛苦討個公道是可以理解的，不過尊重她/他的決定是很重要。重要的是讓他們有自主權控制事情，加害者通常拿走了他們的自主權。

如果你的親支報了案和需要上庭，這時候亦是一個很困難的時間。司法程序是令人膽怯的，因為需要把事情在法庭上再說出來。在這過程中為你的親友(如果他們願意)或你自己取得支援是有幫助的。

### **我的感受怎樣？**

看見你所照顧的人處理創傷的經歷，本身已是很難受。你自己可以獲得支援也是很重，沒有這些支援但亦需要和受害人一起對你也是困難。找一位你信任的朋友或家庭成員或者聯絡你當地的中心。

### 當地的性侵犯危機處理中心

鴨巴甸強姦及虐待支援(Aberdeen Rape & Abuse Support) : 01224 620 772

Argyll & Bute 強姦及性侵犯危機處理中心: 0800 121 46 85

Dundee 婦女強姦及性侵犯中心 : 01382 201 291

愛丁堡婦女強姦及性侵犯中心 : 0131 556 9437

格拉斯哥強姦及性侵犯危機處理中心: 0141 552 3200

East Ayrshire 強姦輔導及資源中心 : 01563 541 769

Lanarkshire 強姦及性侵犯危機處理中心: 01698 527 003

Perth 婦女強姦及性侵犯中心 Perth 及 Kinross : 01738 630 965

Western Isles 強姦及性侵犯危機處理中心: 01851 709 965