

Informácie pre priateľov a príbuzných

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 poskytuje podporu aj priateľom a príbuzným obeť, ktorí chcú hovoriť o tom, ako na nich pôsobí odhalenie znásilnenia, a o tom, ako pomôcť obeť sexuálneho násillia. Linka pomoci ponúka službu minicom pre nepočujúcich alebo sluchovo postihnutých, a ak vaším rodným jazykom nie je angličtina, dokáže zabezpečiť aj tlmočenie.

Informácie pre rodinných príslušníkov a priateľov obeť

Pre obeť znásilnenia a sexuálneho zneužívania je dôležité, aby ich niekto vypočul a veril im, a to bez ohľadu na to, či sa stali obeť útoku alebo hovoria o udalostiach, ktoré sa stali už pred určitým časom, napríklad v detstve.

Cieľom tohto letáka je poskytnúť užitočné informácie o tom, ako zareagovať, ak členovia rodiny, partneri alebo priatelia začnú hovoriť o svojich skúsenostiach so znásilnením alebo sexuálnym zneužívaním v detstve. Svojich členov rodiny alebo priateľov môžete aktívne podporiť tým, že im poskytnete priestor a čas.

Niektoré reakcie na sexuálne násillie...

Každý človek je iný, líšia sa preto aj reakcie na sexuálne násillie a spôsoby, ako sa s ním ľudia vyrovnávajú. Nižšie sa uvádzajú niektoré pocity a reakcie týkajúce sa sexuálneho násillia, nie sú však úplné a obeť násillia mohli počas rekonvalescencie zažiť všetky, niektoré alebo dokonca žiadne z nich.

Obeť sa môžu cítiť vinné alebo zodpovedné za to, čo sa stalo. Môžu mať pocit neschopnosti, stratiť sebadôveru alebo prestať dôverovať sebe či iným. Táto reakcia je po takom traumatickom zážitku prirodzená.

Ak sa útok stal nedávno, je možné, že vám blízky človek (priateľ, príbuzný) je v šoku. Niektorí ľudia na to reagujú „z necitlivením“ a konajú veľmi pokojne, zatiaľ čo iní plačú a odmietajú prijať to, čo sa stalo. Tieto zmeny nálad, pocity hanby, pošpinenosti, hnevu či vydesenosti sú prirodzené.

Je tiež možné, že vám blízky človek (priateľ či príbuzný) bude mať tieto pocity až určitý čas po útoku. Mnohé obeť sexuálneho násillia majú nočné mory o tom, čo sa stalo. Podobné nedobrovoľné opätovné prežívanie či prehodnocovanie útoku sa môže odohrávať aj počas bdlosti, čo sa nazýva retrospektíva (flashback). Tieto retrospektívy sú veľmi stiesňujúce, pretože ich môže spúšťať množstvo faktorov, napríklad vôňa, dotyky, miesta alebo podrobnosti, ktoré obeť pripomínajú útok.

Opätovné prežívanie spomienok na zneužitie, či už v snoch alebo retrospektívach, je samo osebe veľmi traumatizujúce a mnohí ľudia majú pocit, že sa z toho zrútia. Nie je to však tak. Je súčasťou rekonvalescencie, počas ktorej sa spomienky znovu objavujú, kým sa celé alebo ich určité časti určitým spôsobom nevyriešia. Ak má človek, ktorému poskytujete podporu, takéto retrospektívy, je možné pri nich pomôcť. Ubezpečte ho, že je v bezpečí, že ide o spomienku, o minulosť. Sústrediť sa na prítomnosť pomôže spomalenie dychu, chodenie, pozorovanie súčasného okolia, napríklad farby, ktorou je vymaľovaná izba, ako aj uviazanie gumičky na zápästie. Užitočné môžu byť aj rozhovory o nočných morách a retrospektívy, rozoberanie ich spúšťačov, ak ich možno ovládať zmenou každodenných činností alebo určitých okolností.

Tieto techniky sú užitočné aj v prípade, ak vám blízky človek (priateľ, príbuzný) zažíva záchvaty úzkosti. Tieto záchvaty sú desivé a ak sa nedajú ovládať, môžu byť veľmi stiesňujúce. Sú prirodzenou reakciou na spúšťače, ktoré v obeti vyvolávajú pocit ohrozenia.

Ako môžem pomôcť?

Nižšie sa nachádza niekoľko užitočných spôsobov, ako pomôcť obeti sexuálneho násillia. Je úplne prirodzené, že keď človek, ktorému ste oporou, začne hovoriť o tom, čo sa stalo, hlboko sa vás to dotýka. Môžete cítiť hnev, stiesnenosť, ohromenie, zmätok, šok, a preto nemusíte s istotou vedieť, ako treba najlepšie zareagovať. Vaše pocity sú oprávnené a pochopiteľné, preto môže byť užitočné vyhľadať pomoc s cieľom vyrozprávať sa zo svojich pocitov a zistiť, ako najlepšie blízke mu človeku pomôcť.

Počúvajte, čo vám blízky človek chce povedať. Začať rozprávať o udalostiach, o ktorých sa dlho mlčalo, nie je ľahké. Páchateľ sa obeti môže vyhrážať, aby si tak zaručil jej mlčanlivosť.

Verte. O znásilnení alebo sexuálnom zneužívaní ľudia málokedy klamú. Prečo by to robili? Je dôležité veriť tomu, čo hovoria.

Berte ohľad. Pocity, rozhodnutia aj plač obete sú súčasťou procesu rekonvalescencie.

Pamätajte na to, že to nie je vina obete - nikto netúži byť zneužívaný a nikto si to nezaslúži. Obet' nemožno viniť za to, že nedokázala zneužitiu predísť. Vinný je páchateľ.

Uznajte a oceňte odvahu obete hovoriť o udalostiach. Bojovať so strachom a hovoriť o akýchkoľvek sexuálnych skúsenostiach vyžaduje obrovskú odvahu.

Čo nemáte robiť...

Nehovorte obetiam, aby na udalosti zabudli. Nepovedzte: „Ved' sa stalo už dávno, prečo ťa to zrazu trápi?“ Rekonvalescencia vyžaduje veľa času a niektorí ľudia traumatické udalosti potláčajú, alebo sa na ne snažia zabudnúť. Je to spôsob, ako sa vyrovnáť s tým,

čo sa stalo. Spomienky môžu spúšťať udalosti ako narodenie dieťaťa, televízny program, svadba, zmena práce, začiatok nového vzťahu atď.

Nepýtajte sa ich, prečo sa nebránili. V situáciách ohrozenia ľudia nemusia byť schopní reakcie.

Nepýtajte sa ich, prečo to nepovedali skôr. Ak sa to stalo v ich mladosti, mohli sa pokúsiť o tom hovoriť, ale nemuseli byť vypočutí, alebo im nikto neveril. Mohli sa tiež príliš báť niečo povedať. Väčšina ľudí sa v určitom čase pokúsi niekomu zveriť.

Nehovorte im, čo majú robiť. O svojom živote musia rozhodovať sami. Môžete im pomôcť pri hľadaní možností, ktoré sa ponúkajú.

Nenaliehajte na nich, aby niečo robili, či hovorili o veciach, ktoré ešte nie sú pripravení riešiť. Keď budú pripravení, budú o nich hovoriť.

Ak útok alebo zneužívanie v minulosti zažil (zažila) váš partner (partnerka), ktorý (ktorá) spomienky na tieto udalosti potláčal (potláčala), môžu byť preňho (pre ňu) veľmi ťažké sexuálne a intímne kontakty. Musíte si uvedomiť, že s vami to nemá nič spoločné. Má to však všetko spoločné s pocitmi a spomienkami vášho partnera (vašej partnerky). Upokojte ho (ju) a nechajte všetko plynúť jeho (jej) vlastným tempom. S vašou pomocou, trpezlivosťou a porozumením môže túto traumu prekonať.

Mala by ísť obeť na políciu?

Ak ste rodičom alebo zákonným zástupcom dieťaťa, ktoré vám povedalo o zneužívaní, ste zodpovední za jeho bezpečnosť. Možno tomu nebudete chcieť veriť alebo sa budete snažiť to poprieť. Páchateľ a môžete poznať, alebo s ním mať dokonca vzťah. Deti o sexuálnom zneužívaní neklamú. Deti môžu mať vedomosti o nevhodnom sexuálnom konaní alebo správaní len vtedy, ak mu boli vystavené. Udalosti, ktoré sa stali, vo vás môžu vyvolávať zúrivosť alebo pocit viny, že ste ich neodkázali ochrániť. To, že sa vám dieťa zverí, je od neho obrovské gesto dôvery, cíti, že ste ho nesklamali. Jeho dôvera vo vás je neoceniteľná. Ak vám pomôže rozhovor o svojich reakciách na toto odhalenie a o tom, ako na vás toto odhalenie pôsobí, obráťte sa na škótsku linku pomoci pre obeť znásilnenia alebo na miestne krízové centrum pre obeť znásilnenia.

Mnohé obeť, či už ide o mladistvých alebo starších ľudí, radšej sexuálne násilie na políciu nehlásia. Mnohé obeť sa s ním ani nikdy nikomu nezveria. Robia to z mnohých pochopiteľných dôvodov: sú zastrašovaní, chcú niekoho chrániť, boja sa, že im nikto neuverí, hanbia sa alebo majú jednoducho pocit, že to nemá význam. Je pochopiteľné, že chcete dosiahnuť spravodlivosť, dôležité je však rešpektovať ich rozhodnutie. Dôležité je, aby dokázali svoj život riadiť sami, pretože práve rozhodnutie o svojom živote im páchatel' svojim skutkom odoprel.

Ak vám blízky človek (priateľ alebo príbuzný) ohlásil udalosť na políciu a prípad sa dostane pred súd, je to veľmi zložité. Právny proces môže byť odstrašujúci, rovnako tak

opisovanie toho, čo sa stalo, pred súdom. Počas tohto procesu môže byť užitočné vyhľadať pomoc, a to buď pre vám blízkeho človeka (priateľa či príbuzného), ak si to želá, alebo aj pre vás.

A čo moje pocity?

Pozorovať, ako sa niekto, na kom vám záleží, snaží vyrovnať s traumatickým zážitkom, môže byť veľmi stiesňujúce. Je dôležité, aby ste aj vy vyhľadali pomoc. Bez nej len ťažko budete blízkeho človeku oporou. Obráťte sa na dôverného priateľa, člena rodiny alebo na miestne centrum.

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

