

Informacje dla przyjaciół i krewnych

Kryzysowa Linia Zaufania Szkocja dla Ofiar Gwałtu – 08088 01 03 02 (darmowa linia)

Kryzysowa Linia Zaufania Szkocja dla Ofiar Gwałtu oferuje wsparcie na terenie Szkocji oraz informacje i porady dla osób powyżej 13 -go roku życia, które zostały dotknięte przemocą na tle seksualnym, nie ważne kiedy i gdzie to miało miejsce. Linia jest otwarta od 18.00 do północy, 7 dni w tygodniu, i oferuje wstępne i kryzysowe wsparcie oraz informacje, które są darmowe i poufne. Linia ta wspiera również przyjaciół i krewnych, którzy chcieliby porozmawiać o wpływie ujawnienia gwałtu na nich, oraz dowiedzieć się w jaki sposób wspierać ofiary przemocy seksualnej. Linia oferuje minicom serwis dla głuchych i słabosłyszących, oraz może zorganizować tłumacza jeżeli twój pierwszy język nie jest językiem angielskim.

Informacje dla rodzin i przyjaciół ofiar

Ważne jest dla ofiar gwałtu i ofiar wykorzystania seksualnego, żeby być wysłuchanym i żeby im uwierzyć, nie ma znaczenia czy ofiary były dopiero zaatakowane, czy mówią o wydarzeniach, które miały miejsce jakiś czas temu np. z dzieciństwa.

Ta ulotka ma na celu udzielić pomocnych informacji o tym jak reagować jeżeli znajdziesz się w sytuacji w której twój członek rodziny, partner lub przyjaciel właśnie zaczął mówić na temat doświadczeń związanych z gwałtem lub wykorzystaniem seksualnym z dzieciństwa. Możesz aktywnie wspierać swojego członka rodziny lub przyjaciela dając mu czas i miejsce.

Niektóre reakcje do przemocy seksualnej...

Jako, że każdy jest indywidualnością tak samo indywidualne są reakcje i sposoby radzenia sobie ze skutkami przemocy seksualnej. Poniżej podane są niektóre odczucia i reakcje do przemocy seksualnej. Nie są one absolutnie definitywne i ofiary mogą doświadczyć niektórych z nich, żadnych lub wszystkich podczas procesu powrotu do zdrowia.

Ofiara może czuć się winna lub czuć się w jakiś sposób obwiniana za to co się stało. Może czuć się bezwartościowa, może czuć brak pewności siebie i brak zaufania zarówno do siebie jak i do innych. Jest to naturalna reakcja następująca po tak traumatycznych przeżyciach.

Jeżeli atak miał miejsce niedawno możliwe, że twój przyjaciel lub krewny jest w szoku. Niektórych reakcje to tzw odrętwienie i pozostają oni bardzo opanowani, podczas gdy inni mogą płakać i wyrażać niedowierzanie temu co się stało. Naturalna jest również huśtawka nastrojów, poczucie wstydu, wstrętu, złości i obawy.

Możliwe jest również, że twój przyjaciel lub krewny doświadczy tych emocji jakiś czas po ataku. Mnóstwo ofiar przemocy seksualnej ma koszmary nocne o tym co się stało.

Podobnie mogą na nowo przeżywać atak na jawie nazywa się to flashback. Flashback są bardzo niepokojące jako, że mogą one wywołać mnóstwo czynników włączając zapach, dotyk, lokalizację lub szczegóły przypominające o ataku. Wspomnienia powtórnego przeżywania przemocy zarówno we śnie jak i na jawie, lub obydwu, jest samo w sobie bardzo traumatyczne i wiele osób czuje, że zwariowały. Nie chodzi o to. Są one częścią procesu dochodzenia do zdrowia, wspomnienia wracają, aż do momentu gdy znajdą oni jakąś formę rozwiązania. Jeżeli osoba którą wspierasz ma wspomnienia na jawie, to możliwe jest je "uziemić". Zapewnij tą osobę, że jest bezpieczna, że są to tylko wspomnienia z przeszłości. Zwolnij jej oddech, niech potupie nogami, wskaż jej aktualne otoczenie np. kolor pokoju, trzaśnięcie gumką na nadgarstku. To wszystko może pomóc skupić się na teraźniejszości. Pomocna może być również rozmowa na temat koszmarów nocnych i snów na jawie, spróbuj dowiedzieć się co je wywołuje, jeżeli zmiana rutyny dnia lub jakieś okoliczności mogą pomóc kontroluj je. Praktykowanie tych technik jest również pomocne gdy twój przyjaciel lub krewny doświadcza ataków paniki. Ataki te są przerażające a utrata kontroli może być niepokojąca. One również są naturalną reakcją do wydarzeń, które mogą spowodować, że ofiara będzie się czuła zagrożona.

Jak mogę pomóc?

Poniżej podane są pomocne sposoby jak wspierać ofiarę przemocy na tle seksualnym. To bardzo naturalne, że możesz mieć spotęgowane odczucia kiedy osoba, którą wspierasz zaczyna mówić o tym co się wydarzyło. Możesz czuć się zły, strapiiony, przytłoczony, zakłopotany, zaszokowany i dlatego możesz czuć się niepewnie jak powinieneś najlepiej zareagować. Twoje odczucia są ważne i bardzo zrozumiałe i dlatego pomocne może być tu wsparcie i dyskusja o tym co czujesz i pomoc dla ciebie jako osoby wspierającej. Wysłuchaj – tego co on/ona ma do powiedzenia w czasie którym zechce. Rozpoczęcie takiej rozmowy może nie być proste o wydarzeniach, które były ukrywane przez długi czas. Sprawca może straszyć swoje ofiary w jakiś sposób żeby milczały. Uwierz – ludzie rzadko kłamią w sprawach gwałtu lub wykorzystania seksualnego. Dlaczego mieliby to robić? Ważne jest żeby uwierzyć w to co oni mówią. Szanuj – zarówno jej/jego uczucia jak i decyzje, płacz może być częścią procesu dochodzenia do zdrowia. Docień – odwaga jaką wykazuje ofiara zaczynając mówić musi być doceniona i nagrodzona. Potrzeba wiele odwagi, żeby stawić czoło lękom i również rozmawiać o jakichkolwiek doświadczeniach seksualnych.

Nie...

Nie mów im żeby zapomnieli o tym. Nie mów " stało się to dawno temu, dlaczego sobie jeszcze tym zawracasz głowę?" Proces (gojenia) powrotu do zdrowia może potrwać a niektórzy ludzie blokują się lub próbują zapomnieć o traumatycznych wydarzeniach. To jest sposób radzenia sobie z tym co się wydarzyło. Wspomnienia mogą być wywołane

wydarzeniami takimi jak np. poród dziecka, program telewizyjny, małżeństwo, zmiana pracy, początek nowego związku itp...

Nie pytaj ich dlaczego się nie bronili. Ludzie często się blokują jak stają naprzeciw przerażającej sytuacji.

Nie pytaj dlaczego wcześniej nic nie mówili. Jeżeli stało się to jak byli młodzi mogli próbować coś mówić ale mogli zostać zignorowani lub im nie uwierzono. Mogli być zbyt przestraszeni żeby cokolwiek mówić. Większość ludzi próbuje porozmawiać z kimś w pewnym czasie.

Nie mów im co mają robić. Muszą oni kontrolować swoje własne decyzje o sprawach, które ich dotyczą. Możesz pomóc im poszukać opcji, które są dla nich dostępne.

Nie zmuszaj ich do działania lub rozmawiania na temat rzeczy którym nie są jeszcze gotowi stawić czoła. Jak będą gotowi to będą mówić.

Jeżeli to twój partner został zaatakowany lub pamięta jakąś przemoc z przeszłości, którą dusi w sobie, może mieć problemy w kontaktach seksualnych i intymnych. Ważne jest żebyś zdał sobie sprawę z tego, że nic tu nie ma nic wspólnego z tobą – dotyczy to odczuć i wspomnień twojego partnera. Upewnij ją/jego i pozwól jej/jemu wziąć sprawę w ich ręce. Z twoją pomocą, cierpliwością i zrozumieniem, ona/on może uwolnić się od traumatycznych wydarzeń.

Czy ona/on powinien zgłosić się na policję?

Jeżeli jesteś rodzicem lub opiekunem młodego dziecka, które wykazało ci, że przemoc miała miejsce, twoim obowiązkiem jest chronić ich bezpieczeństwo. Możesz mieć problem z uwierzeniem w te wyznania lub szukać zaprzeczenia. Możesz znać sprawcę lub być z nim spokrewniona. Dzieci nie kłamią na temat przemocy seksualnej. Dzieci nie mają pojęcia o aktach seksualnych lub niepoprawnych seksualnych zachowaniach, manierach aż do momentu gdy zostaną w nie "wpojone". Możesz czuć się rozwścieczony przez to co się stało lub mieć poczucie winy, że nie jesteś w stanie ich chronić. To jest ogromny akt zaufania dla dziecka, żeby się otworzyć, ty go nie zawiodłeś a jego wiara w ciebie jest bezcenna. Jeżeli byłoby pomocne dla ciebie porozmawianie na temat twoich reakcji do ujawnionego ci czynu przemocy i wpływu jaki to miało na ciebie skontaktuj się Kryzysową Liniją Zaufania Szkocja dla Ofiar Gwałtu lub z Centrum Kryzysu w sprawach gwałtu.

Mnóstwo ofiar przemocy, począwszy od nastolatków i kończąc na starszych, wybierają świadomie nie zgłaszać przemocy seksualnej na policję. Wiele ofiar nigdy się nie ujawnia. Jest dużo ważnych przyczyn dlaczego tak się dzieje: mogą oni być zastraszeni, być może próbują kogoś chronić, mogą się obawiać że nikt im nie uwierzy, ich poczucie wstydu może być przytłaczające lub czują, że po prostu nie ma sensu. Zrozumiałe jest, że ty możesz chcieć sprawiedliwości za ich ból, jednakże ważne jest respektowanie jej/jego decyzji. Ważne jest żeby mieli oni kontrolę nad tym co się dzieje, ponieważ to kontroli odmówił im sprawca przemocy.

Jeżeli twój przyjaciel lub krewny zgłosi się na policję i ich przypadek będzie w sądzie, to również może być trudny okres. Proces prawny może być zniechęcający ponieważ trzeba ponownie zrelacjonować co się stało w sądzie. Może być pomocne sięgnięcie po pomoc

podczas procesu zarówno dla twojego przyjaciela/ krewnego (jeżeli sobie tego życzą) jak i dla ciebie.

A co z moimi odczuciami?

Widok kogoś o kogo dbasz/opiekujesz się przeżywającego tak traumatyczne chwile może być niepokojące. Ważne jest żebyś miał wsparcie dla siebie. Bez takiego wsparcia może być to bardzo ciężkie dla ciebie. Spróbuj poprosić zaufanego przyjaciela lub członka rodziny o pomoc lub skontaktuj się z lokalnym centrum kryzysowym.

Lokalne Centra Kryzysowe do Spraw Gwałtu

Aberdeen Wsparcie w Sprawach Gwałtu i Przemocy : 01224 620 772
Argyll i Bute Centrum Kryzysowe do Spraw Gwałtu : 0800 121 46 85
Dundee Centrum do Spraw Gwałtu dla Kobiet i Przemocy Seksualnej : 01382 201 291
Edinburgh Centrum do Spraw Gwałtu dla Kobiet i Przemocy Seksualnej : 0131 556 9437
Glasgow Centrum Kryzysowe do Spraw Gwałtu : 0141 552 3200
East Ayrshire Centrum Doradztwa i Pomocy do Spraw Gwałtu : 01563 541 769
Lanarkshire Centrum Kryzysowe do Spraw Gwałtu : 01698 527 003
Perth i Kinross Centrum do Spraw Gwałtu dla Kobiet i Przemocy Seksualnej : 01738 630 965
Western Isles Centrum Kryzysowe do Spraw Gwałtu : 01851 709 965