

## **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.

### Čo je sexuálne zneužívanie detí?

Sexuálne zneužívanie detí je každá forma neželaného sexuálneho správania k dieťaťu vo veku do 16 rokov. Môže mať veľa podôb, ako napríklad sexuálny styk, orálny sex, masturbácia, sexuálne dotyky, explicitné sexuálne vyjadrovanie, ukazovanie pornografie a prostitúovanie mladých ľudí.

Každé sexuálne správanie, s ktorým mladý človek nesúhlasí a ktoré mu nevyhovuje, je neprijateľné.

### Rozsah sexuálneho zneužívania detí

Počet detí, ktoré boli vystavené sexuálnemu zneužívaniu, sa zisťuje veľmi ťažko, pretože toto zneužívanie je často utajované a skryté, vyskytuje sa však oveľa častejšie, než si uvedomujeme. Údaje z niekoľkých štúdií ukazujú, že niektorej z foriem sexuálneho zneužívania (od núteného odhaľovania až po znásilnenie) bolo do dosiahnutia 18. roku veku<sup>1</sup> vystavené 1 z 2 dievčat. Do dosiahnutia 16. roku veku<sup>2</sup> bol sexuálnemu zneužívaniu vystavený 1 zo 6 chlapcov.

Je dôležité pamätať si, že nie ste sami.

### Prečo to deti nepovedia

---

<sup>1</sup> Výskumná štúdia prevalencie sexuálneho zneužívania vo vzorke 16 až 21-ročných (1991). Child Abuse Studies Unit, University of North London.

<sup>2</sup> Sexuálne zneužívanie v národnom prieskume dospelých mužov a žien: Prevalencia, charakteristiky a rizikové faktory (1990). Child Abuse & Neglect, D Finkelhor, G Hotelling, IA Lewis & C Smith.

Mnohí mladí ľudia sú vystavení zneužívaniu ľuďmi, ktorých poznajú, ktorým dôverujú, alebo ktorí sa o nich starajú. Páchatelia často vynaložia veľké úsilie, aby sa k dieťaťu dostali, aby im dôverovalo, a preto po začatí zneužívania dieťa mlčí. Tento proces, nazývaný aj starostlivosť, sa často týka celej rodiny.

Deti to nepovedia, pretože:

- páchatel' sa im vyhrážal násilím alebo ďalším zneužívaním alebo násilím a zneužívaním spáchaným na niekom, koho majú rady,
- myslia si, že im nikto neuverí,
- myslia si, že je to ich chyba,
- myslia si, že sa im to deje preto, že neposlúchali alebo si to zaslúžia,
- nechápu, čo sa deje, alebo nepoznajú slová, ktorými by to dokázali iným povedať,
- boja sa, že ich odvedú preč z rodiny alebo že odvedú preč niekoho iného z rodiny,
- páčia sa im niektoré pozitívne stránky kontaktu s páchatel'om a boja sa, že o ne prídu,
- chcú ochrániť svoju rodinu alebo dokonca páchatel'a.

Pocity strachu, izolácie a zmätku sťažujú pochopenie toho, čo sa deje, nájdenie človeka, ktorému môžu veriť, a v prípade mnohých z nich sa tieto pocity prenášajú aj do dospelosti.

Je dôležité pochopiť, že bez ohľadu na okolnosti nemožno žiadne dieťa vinit' z toho, že je sexuálne zneužívané.

### Možné dôsledky zneužívania

Každý je iný a neexistujú ani dvaja ľudia, ktorí by reagovali rovnako. K spoločným dôsledkom, o ktorých obeť hovoria, patria:

- ťažkosti s prejavovaním dôvery ľuďom a nadväzovaním pozitívnych blízkych vzťahov,
- nízka sebadôvera, viera vo vlastné schopnosti a sebavedomie,
- široká škála rôznych intenzívnych pocitov, ako napríklad smútku, hnevu, hanby, viny, sebaobviňovania a samovražedných sklonov,
- pocity úzkosti, neistoty a paniky,
- retrospektívy, nočné mory a neželané myšlienky na zneužívanie,

- problémy so spánkom,
- pocit odlišnosti, pošpinenosti alebo viera, že si nezaslúžia dobro a šťastie.

Tieto dôsledky môžu ovplyvniť vnímanie samého seba, vzťahy s inými a každodenné činnosti. S niektorými dôsledkami, napríklad s retrospektívami a záchvatmi úzkosti, môžu pomôcť užitočné techniky. Porozprávajte sa s pracovníkom našej linky pomoci alebo pohl'adajte ďalšie informácie na webových stránkach.

To, čím sa stanete v detstve, sa s vami často prenáša aj do dospelosti. Možno vám toľkokrát opakovali negatívne veci, až ste im nakoniec uverili. Zmeniť myslenie a pocity môže trvať veľmi dlho, ale nakoniec sa to môže podariť.

Je dôležité si zapamätať, že ste sa dostali až sem, a to vyžadovalo odvalu a silu. Obete sa môžu zotaviť a aj sa im to darí. Hoci sa vám môže zdať, že je to nedosiahnuteľné, je to možné a vy za to stojíte. Zaslúžite si život bez zneužívania a dobrý pocit zo seba samého.

#### Vyrovnanie s problémami a pocit istoty

Každý sa so svojimi pocitmi, myšlienkami a spomienkami vyrovnáva inak. Niektoré spôsoby nám môžu pomôcť a niektoré spôsobiť problémy v ďalšom živote.

K bežným spôsobom vyrovnania sa s problémami patria:

- rozhovory s ľuďmi,
- písanie denníka, listov či poézie,
- užívanie drog alebo alkoholu,
- sebaublížovanie,
- odmietanie iných,
- stravovacie ťažkosti,
- upratovanie.

Čo robíte, aby ste sa vyrovnali so svojimi pocitmi? Existujú nejaké spôsoby vyrovnávania s problémami, ktoré vám pomáhajú? Môžete napísať zoznam vecí, ktoré vám pomáhajú? Môže to byť sledovanie televízie, počúvanie hudby, kúpanie, prechádzky... čokoľvek, čo vám dodáva pocit istoty.

Niekedy sa môžete cítiť veľmi neisto, snažíte sa vyrovnať s rôznymi životnými situáciami a svoje myšlienky obraciate k samovražde. Keď sa to stane, je dôležité, aby ste získali potrebnú pomoc. Vaša bezpečnosť a zdravie sú veľmi dôležité. Pre prípad takýchto pocitov je užitočné mať pripravený bezpečnostný plán, ktorý obsahuje bezpečné spôsoby vyrovnania sa s problémami a pomoc. Povedzte iným, ako sa cítite.

### Pomoc

Všetci potrebujeme pomoc. Ľudí, s ktorými sa môžeme porozprávať a ktorým dôverujeme. Ktorí nás ocenia a vypočujú. Je dôležité, aby si nás blízki ľudia vážili. Ak sa stále cítite neisto, je ťažké zotaviť sa z udalostí, ktoré sa vám stali v minulosti.

Urobte si zoznam ľudí, ktorí vám pomáhajú. Môžu to byť ľudia, s ktorými sa dá hovoriť o tom, čo sa deje, alebo niekto, s kým sa viete dobre zasmiať alebo porozprávať pri káve. Čo ste si na tom zozname všimli? Cítite, že potrebujete viac pomoci?

Mnohé obeť sexuálneho zneužívania považujú rozhovor s inými ľuďmi za dôležitú súčasť procesu rekonvalescencie. Existujú rôzne druhy pomoci, ktoré môžete považovať za užitočné. Niektoré ponúkajú vzájomnú komunikáciu tvárou v tvár, iné prostredníctvom listov alebo telefonicky. Je dôležité pochopiť, že existujú ľudia, ktorí vás vypočujú, podporia a ktorí vám veria.

Ak ste sa vy alebo niekto, koho poznáte, stali obeťou akejkoľvek formy sexuálneho násillia, bez ohľadu na to, kedy sa to stalo, volajte denne od 18.00 h do polnoci na bezplatné a dôverné číslo 08088 01 03 02 škótskej linky pomoci pre obeť znásillenia. Vyškolené pracovníčky podpory vás vypočujú, ponúknu okamžitú pomoc a informácie a oboznámia vás s možnosťami pomoci vo vašej lokalite. Aj na našej stránke [www.rapecrisisscotland.org.uk](http://www.rapecrisisscotland.org.uk) môžete nájsť užitočné informácie.

### **Miestne krízové centrá pre obeť znásillenia**

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

Informácie pre obeť sexuálneho zneužívania v detstve