

Wykorzystanie seksualne nieletnich – Informacje dla ofiar .

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 może również skontaktować cie z lokalnym centrum kryzysowym lub z innymi służbami w celu udzielenia dalszej pomocy. Linia oferuje minicom serwis dla głuchych i słabosłyszących, oraz może zorganizować tłumacza jeżeli twój pierwszy język nie jest językiem angielskim.

Co to jest Wykorzystanie Seksualne Nieletnich?

Wykorzystanie Seksualne Dzieci jest to każda forma niechcianego zachowania na tle seksualnym z dzieckiem poniżej 16 roku życia. Może być wiele takich form włączając stosunek płciowy, seks oralny, masturbację, dotyk seksualny, sprecyzowaną rozmowę na tle seksualnym, pokazywanie pornografii oraz uprawianie nierządu przez młodych ludzi.

Jakiegokolwiek zachowanie seksualne na które młoda osoba się nie zgadza jest niedopuszczalne.

Zasięg wykorzystania seksualnego nieletnich.

Trudno jest określić konkretnie ile ludzi jest wykorzystywanych seksualnie, dlatego że często jest to ukrywane i utrzymywane w sekrecie, ale jest to bardziej powszechne niż uważa większość ludzi. Z badań wynika że 1 na 2 dziewczynki doświadcza jednej z form przemocy seksualnej przed 18(1*) rokiem życia, a 1 na 6 chłopców doświadcza przemocy seksualnej przed 16 (2*)rokiem życia.

Ważne żebyś pamiętała/al ze nie jesteś sam/a.

Dlaczego dzieci nie mówią?

Mnóstwo młodych ludzi jest wykorzystywana przez ludzi których znają, ufają i/lub są ich opiekunami. Osoba wykorzystująca wcześniej upewnia się że ma dostęp do dziecka, że dziecko jej ufa, a później gdy wykorzystywanie się zaczyna dziecko milczy.

1* Nauki Badawcze nad powszechnością przemocy seksualnej na przykładzie 16-21 latków(1991) Child Abuse Unit, Uniwersytet North London

2* Przemoc Seksualna w badaniach narodowych dorosłych mężczyzn i kobiet: Powszechność, charakterystyki i czynniki ryzyka.(1990) Child Abuse & Neglect, D Finkelhor, G Hotaling, IA Lewis & C

Smith

Ten proces często jest nazywany żałobą, może to dotyczyć całej rodziny.

Dzieci nie mówią ponieważ:

- Mogą być zastraszane przemocą lub dalszym wykorzystywaniem ich lub innych osób na których im zależy
- Myślą że nikt im nie uwierzy
- Mogą myśleć że to ich wina
- mogą myśleć że dzieje się tak ponieważ są złe lub na to zasłużyły
- mogą nie rozumieć co się dzieje i nie wiedzą co i jak powiedzieć
- mogą się obawiać że zostaną zabrane lub ktoś inny z rodziny zostanie zabrany
- mogą lubić niektóre pozytywne aspekty w kontaktach z osobą wykorzystującą i obawiają się tego stracić
- mogą chcieć chronić rodzinę lub nawet osobę wykorzystującą je

Odczucia obawy, izolacja i zakłopotanie może utrudnić zrozumienie co zrobić lub komu zaufać. Niektóre z podanych odczuć mogą pozostać aż do dorosłości.

Ważne żebyś zapamiętał, nie ważne jakie okoliczności, to nie dziecko jest winne za wykorzystanie seksualne.

Ewentualne skutki wykorzystania

Każdy jest inny i nie ma 2 osób które reagują jednakowo w danej sytuacji. Najczęściej występujące skutki u ofiar:

- Trudność w zaufaniu ludziom i budowaniu pozytywnych bliskich związków
- Niska samoocena i ocena własnej wartości oraz brak zaufania
- Pasma silnych emocji tj. smutek, złość, wstyd, poczucie winy, obwinianie się oraz myśli samobójcze
- Poczucie niepokoju, niebezpieczeństwa i paniki
- Doświadczanie wspomnień (scenek z przeszłości), koszmarów nocnych i

niechcianych myśli dotyczących wykorzystania

- Trudności ze spaniem
- Poczucie inności, wstępu, oraz przeświadczenie ze niezasługujesz na dobro i szczęście w życiu.

Te skutki mogą wpłynąć na twoja osobowość, twoje związki z innymi i rutynowe codzienne zajęcia. Jest kilka sposobów (technik), które mogą być pomocne w radzeniu sobie ze skutkami wykorzystania tj. wspomnieniami z przeszłości i atakami paniki. Porozmawiaj z kimś na naszej linii lub odwiedź naszą stronę po dalsze informacje.

Często wiadomości które wpajane są dzieciom pozostają aż do dorosłości. Być może powtarzano ci negatywne rzeczy, aż zacząłeś w nie wierzyć. Potrzeba czasu żeby takie myśli i odczucia na temat siebie zmienić ale możesz to zrobić.

Zapamiętaj, bo to ważne, przetrwałaś/les aż do tego momentu a na to trzeba odwagi i wytrwałości. Ofiary wykorzystania naprawdę mogą "wyzdrowieć"(wyleczyć się). Chociaż mogą być chwile w których wydaje się to bardzo odległe, ale jest to możliwe a ty jesteś tego warta/y. Zasługujesz aby mieć życie wolne od wykorzystania, i dobrze o sobie myśleć.

Zmaganie się i zachowanie bezpieczeństwa

Wszyscy zmagamy się z uczuciami, myślami i wspomnieniami w różny sposób. Niektóre sposoby są pomocne a inne wywołują dalsze problemy w naszym życiu.

Niektóre z powszechnych sposobów zmagania się to:

- rozmawianie z ludźmi
- pisanie dzienniczka, listów lub poezji
- zażywanie narkotyków i alkoholu
- ranienie się
- odcinanie się od innych
- problemy z odżywianiem się
- sprzątanie

Jak ty się zmagasz ze swoimi uczuciami? Czy są jakieś strategie które są dla ciebie

pomocne? Może sporządzisz listę rzeczy które ci pomagają? To może być oglądanie telewizji, słuchanie muzyki, kąpiel lub spacer.... cokolwiek co pomaga ci być bezpieczna/ym.

Mogą być takie chwile, że nie czujesz się bezpiecznie, podczas gdy zmagasz się z różnymi aspektami życia i twoje myśli mogą obrócić się w myśli samobójcze. Jak tak się dzieje to ważne jest żebyś miał/a wsparcie. Twoje bezpieczeństwo i zdrowie jest bardzo ważne. Jak tak się czujesz to pomocny mógłby być plan bezpieczeństwa, w którym umieścisz bezpieczne sposoby radzenia sobie z tym. Powiedz komuś o tym co czujesz.

Wsparcie

Wszyscy potrzebujemy wsparcia. Ludzi z którymi możemy porozmawiać, którym ufamy, którzy nas doceniają i wysłuchają. Ważne żeby ci ludzie nas respektowali. Jeżeli ciągle nie czujesz się bezpiecznie to będzie trudno wyleczyć się z tego co zdarzyło się w przeszłości.

Zrób listę osób które cie wspierają. Czyli kogoś z kim możesz porozmawiać o tym co się dzieje, lub z kimś z kim możesz się pośmiać lub napić się kawy. Co zauważyłeś jeżeli chodzi o listę? Czy myślisz że chciałbyś więcej wsparcia?

Mnóstwu ofiar przemocy seksualnej bardzo pomaga rozmowa z kimś i jest bardzo znacząca w procesie "leczenia". Jest wiele sposobów, które mogą być dla Ciebie pomocne. Rozmowa twarzą w twarz, listowna lub telefoniczna. Ważne żebyś wiedział/a, że jest ktoś kto Cię wysłucha, wesprze i uwierzy ci.

Jeżeli ty lub ktoś inny kogo znasz dotknęła jakakolwiek forma przemocy seksualnej, nieważne kiedy to się stało proszę dzwoń na darmową i poufną Kryzysową Linie

Zaufania Szkocja dla Ofiar Gwałtu na numer 08088 01 03 02, otwarte codziennie od 18.00 do północy. Wyszkolona kadra pań jest tu po to żeby cię wysłuchać, zaoferować natychmiastowe wsparcie i udzielić informacji. Poinformują cię też o pomocy bliżej twojego miejsca zamieszkania. Nasza strona internetowa www.rapecrisisscotland.org.uk również ma informacje, które mogą być pomocne.

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