

兒童性侵犯 – 受害人的資訊

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。這條熱線亦可以為你與當地的中心或其他服務作跟進的支援。本熱線亦為耳聾的人或聽覺有困難的人提供 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。

什麼是兒童性侵犯？

兒童性侵犯是指強迫十六歲以下兒童在不願意的情況下發生任何形式的性行為。這些性行為有不同的形式，可以包括性交、口交、手淫、撫摸、露骨的性言語、展示色情圖片和利用少年人賣淫。

任何少年人不同意或感到不舒服的性行為，都是不可接受的。

兒童性侵犯的情況

有多少人遇到性侵犯是很難知道，因為通常都是隱密的，但受害人數是比所知道的多。從研究的數據顯示，兩個女孩中便有一個在十八歲前曾經歷性侵犯(由掠過至強姦)六個男孩中有一個在十六歲前曾經歷性侵犯。

很重要的是你不是唯一的受害人。

為什麼孩童不告訴別人

很多少年受害者的加害人是他們所認識，信任和/或是他們的照護者。加害者通常會使用各種方法確保他們可以接觸孩童，讓孩童信任他們，當虐待開始時，令孩童保持緘默。這個掩飾過程可以在整個家庭中進行。

孩子不說出來是因為：

- 他們被恐嚇會有更多的暴力或進一步虐待他們自己或他們所關心的人。
- 他們覺得沒有人會相信他們。
- 他們覺得這是他們的錯。
- 他們覺得這些事情發生是自己不好或是應得的報應。
- 他們可能不明白發生了什麼事情在他們身上或是他們沒有足夠的言語能力和方法告訴別人。
- 他們可能害怕會離開家人或他的家人會被搬走。
- 他們可能喜歡加害者對他們的一些接觸和恐怕失去他。
- 他們希望可以保護他的家庭甚至加害者。

感覺恐懼、被隔離和困惑令受害人不知所措，或可以信任什麼人，這些感覺可以一直持續到成年期。

無論在任何情況下都不能責怪孩童受到性侵犯是他們的責任，這是十分重要的。

受侵犯後可能有的影響

每一個人都是不同，沒有兩個人經歷相同的影響。受害人經常談到的影響包括:-

- 很難信任其他人和建立正面的親密關係。
- 低落的自我形像，價值觀和自信。
- 強烈的情緒包括覺得憂愁、憤怒、羞愧、罪疚、自責和有自殺傾向。
- 感覺焦慮、沒有安全感和恐懼。
- 經歷回溯、噩夢和不自覺地重現被侵犯的回憶。
- 失眠。
- 感到與人有別、污穢、在生命中不配有好事物或開心的事情。

這些結果可以影響你對自己的感覺，與其他人的關係和你的生活規律。但這裏有些有用的方法可以幫助你處理一些影響。例如回溯和恐懼，你可以使用熱線與我們交談或瀏覽我們的網站獲得更多的資料。

很多時候你在童年時所接收的訊息可以一直存留到成年期。你可以不斷地被告知一些負面的事物直至你開始相信它們。如果給與時間的話，你是可以改變這些想法。

很重要的是你已經渡過了這麼長的日子，你已經拿出了很多的勇氣和力量。受害者是可以和能夠得到醫治。你可能會感到這是很遙遠，但這是可能和對你是有價值的。你應該擁有一個不受虐待和侵犯和感到自己是多麼的美好。

應付侵犯和保證自己的安全

我們每一個人會用不同的方法處理自己的感受，想法和回憶。有些方法是有幫助但有些則使我們的生活帶來更多的問題。

常用的處理方法包括:-

- 與其他人傾談
- 寫日記，信或詩詞
- 使用藥物或飲酒
- 傷害自己
- 與其他人疏遠
- 飲食失調
- 有潔癖

你怎樣應付這些感受呢?這些方法你覺得有用嗎?爲什麼不把那些對你有幫助的方法寫下來呢?這可以包括看電視、聽音樂、沐浴或散步.....任何可以讓你感安全的事情。

有些時候你可能爲了應付生活各方面的掙扎而覺得沒有安全感，而產生自殺的念頭。如果這些感受出現，找到需要的支援是很重要的。你的安全和健康的生活是十分重要的。如果你有這些感覺的話，訂下一個安全方案 包括怎樣安全地應付這些情緒和獲得支援。讓一些人知道你的感受。

支援

我們每一個人都需要支援。找一些我們覺得受重視和尊重和信任人向他們傾訴。如果你仍然是在一個沒有安全感的情況下，是很難爲過去所發生的事進行治療。

列一個表記錄你的支援網絡。這表示你可以有人與你傾談發生的事情，或一些人你可以與他一同歡笑或與他一起飲咖啡。你在表內發現些什麼？你是不是感到需要更多的支援？

很多性侵犯的受害人發現與其他人傾訴對治療有很大的好處。有一系列的支援對你會有幫助，有些提供面談支援，其他可以通過信件或電話。你知道有人會聆聽你說的話，支援你和相信你是很重要的。

如果你或其他你認識的人被任何性暴力行爲所影響，無論何時發生，請致電免費和保密的蘇格蘭性侵犯危機處理求助熱線 08088 01 03 02，開放時間是每天晚上六時至午夜十二時。曾受訓練的女支援職員會接聽電話，提供立即的支援和資訊，和可以讓你知道你當地的支援組織。我們的網站www.rapecrisisscotland.org.uk 亦爲你提供有用的資訊。

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