

Як підтримати тих, хто пережив зґвалтування?

Підтримати людину, яка зазнала зґвалтування, може бути дуже важко. Пам'ятайте: те, що ви поруч і просто слухаєте - вже допомагає.

Але слід також пам'ятати про:

● Ви можете переживати, що скажете чи вчините «неправильно». Або що прийняття того, що з ними сталося, може призвести до «більших проблем».

● Через це може виникнути (не)свідоме бажання удати, що цього не сталося. Але це найгірше, що можна зробити.

● Кожна людина і її трагічний досвід різняться, і потребують особливого підходу.

!! Найважливіше, що ви можете зробити для постраждалої/-ого, це вислухати й повірити в те, що вони говорять.

✓ **Слухайте**

Те, що ви почуєте, може бути дуже складним і приводити в жах, засмучувати. Але важливо показати, що ви справді слухаєте.

Намагайтеся не перебивати – навіть якщо у вас виникає багато запитань.

✓ **Повірте їм**

Люди рідко брешуть про сексуальне насильство

Брехати про це зовсім не вигідно, бути жертвою у нашому суспільстві дуже важко.

Ви можете хотіти, щоб те, що ви почули, не було правдою, але дуже важливо дати зрозуміти, що ви їм вірите. У такій ситуації недовіра прирівнюється до великої зради.

✓ **Пам'ятайте, що це не їхня вина.**

100% провини, сорому та відповідальності за зґвалтування та сексуальне насильство лежить на гвалтівникові. Тих, хто це пережив і вижив, ніколи не слід звинувачувати або змушувати відчувати себе винними за те, що з ними сталося. Постраждалі вже борються з почуттям сорому, провини та самозвинуваченнями, важливо дати їм зрозуміти, що не потрібно себе так відчувати.

✓ **Визнайте, як важко їм було про це розповісти**

Дуже важко розповісти про те, що сталося. Болісно повернутися до спогадів. Це одна з причин, чому потрібно багато часу, аби наважитися розповісти комусь.

Якщо хтось довірився вам й розповідає про свій досвід, дайте знати, що ви розумієте, як важко було наважитись про це розповісти.

✓ **Дозвольте їм знову відчути контроль**

Пережите насильство змушують людину відчувати себе безсилою. Важливо знову дати відчути людині, що її життя під її контролем.

Може хотітися взяти на себе відповідальність і «виправити» це. Але важливо не «брати на себе» і не приймати рішення за іншу людину, якщо вас не попросять.

Натомість:

- допоможіть розібратися у почуттях.

- розкажіть про варіанти дій, які зараз можливі.
- дозвольте прийняти власне рішення.

✓ Поважайте їхні рішення

Немає правильного чи неправильного способу відчувати себе після зґвалтування – і лише постраждала/-ий може дійсно знати, що найкраще зараз.

Намагайтеся не ігнорувати й не засуджувати рішення, навіть якщо вони не такі, які, на вашу думку, ви б прийняли. Інакше ви можете втратити довіру.

✓ Будьте терплячими – і поважайте їхні кордони

Пам'ятайте: немає часових термінів, щоб «пережити» зґвалтування. І немає списку справ, які потрібно скасовувати. Не слід змушувати робити людину щось до того, поки вона не готова.

Якщо ваш партнер/-ка пережив/-ла зґвалтування – можуть даватися важко інтимні та сексуальні контакти. Вам можуть не дозволяти торкатися або були поруч. Інколи навпаки вимагати від вас додаткового фізичного комфорту. Постарайтеся не сприймати це особисто і не засмучуватися – справа не в вас, а в тому, що з ними сталося.

Підтримати людину, яка зазнала зґвалтування, може бути дуже важко.

Пам'ятайте: те, що ви поруч і просто слухаєте - вже допомагає.

Але слід також пам'ятати чого не варто робити:

✗ Не питайте їх, чому вони нічого не сказали раніше

Існує багато причин, чому постраждалі нікому не розповідають про те, що з ними трапилось відразу

▼ Раніше намагалися розповісти комусь, але були проігноровані або їм не повірили.

▼ Зловмисник погрожував, що він дізнається, і це повториться.

▼ Боятися та хвилюватися, що інші люди дізнаються.

▼ Почуття сорому чи провини.

▼ Переймаються, що їх засудять, звинуватять чи не повірять.

▼ Боятися того, як це може вплинути на їхні стосунки з родиною, друзями чи колегами.

▼ Хотуть удати, що цього не сталося, «заблокувати» це.

✗ Не судіть їх за те, що вони робили до зґвалтування

Ніколи не існує жодного виправдання для зґвалтування. 100% провини, сорому та відповідальності завжди лежить на гвалтівнику. Потерпілі заслуговують на підтримку.

Не має значення, як це сталося, що потерпіла робила до чи під час: чи пили алкоголь, чи були у певному одязі, чи було пізно ввечері, чи фліртували зі зловмисником чи що-небудь ще. Це не має нічого спільного з тим, що з нею сталося.

✗ Не питайте, чому не намагалися втекти чи дати відсіч

Дуже часто люди, які зазнали зґвалтування, виявляють, що вони не могли рухатися чи говорити. Це одна з автоматичних реакцій організму на страх і жодним чином не означає, що вони погоджувалися на те, що відбувалося, або будь-яким чином винні.

Гвалтівники також використовують маніпуляції, погрози чи інші тактики, щоб контролювати своїх жертв. Або налякати їх, щоб вони мовчали й виконували те, що вони їм скажуть.


✘ Не судіть їх за те, як вони реагують на пережите

Немає «правильного» способу реагувати на зґвалтування. Кожен реагує по-різному.

Важливо прийняти те, як вони реагують, навіть якщо ви думаєте, що ви б відповіли не так, якби ви були на їхньому місці. Або не так, як у фільмах чи по телевізору.

✘ Не розказуйте їхню історію без їхнього дозволу

Постраждалим важко знову почати довіряти. Не зраджуйте їхню довіру, розповідаючи іншим, що з ними сталося без їхнього на те дозволу.

 Турбота про себе:

підтримувати людину, яка пережила такий жахливий досвід важко. Ви можете виявити, що це також впливає на ваш стан. Пам'ятайте, що варто виділяти час і простір для себе.