

ДОПОМОГА ПОСТРАЖДАЛИМ ВІД СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛЬСТВА

Цілі

1. Повернути потерпілій відчуття контролю над своїм життям після насильства.
2. Надати душевну підтримку та фізичний супровід протягом всього відновлення (кризи).
3. Підтримати віру у власні сили та здатність можливого подолання, акцентуючи на кращих, сильних сторонах особистості постраждалої.
4. Допомогти потерпілій знайти підтримку у навколишньому середовищі.
5. Дати зрозуміти, що вона не несе відповідальності за насильство (щоб елімінувати почуття провини).
6. У ній немає нічого, що могло б спричинити насильство. Вона не жертва.
7. Зосередитися на змінах, що відбулися, і на реакції, яку викликав акт насильства.

Потрібно пам'ятати, що це допомога у кризовій ситуації, а не психотерапія.

Головна наша віра

↓

Кожне насильство – це важкий удар у тому, хто його переніс; але постраждала може відновитись, якщо їй надати необхідну допомогу.

Тільки постраждала може визначити завдання та ті необхідні речі, які можуть їй допомогти. Потрібно пам'ятати, що кожна індивідуальна особистість, що звернулася сама по собі, не схожа на іншу.

2. Техніки, які допомагають під час спілкування телефоном.

1. Потерпіла потребує, щоб її:
 - 1) вислухали
 - 2) зрозуміли
 - 3) підтримали
2. Наше завдання полягає в тому, щоб допомогти потерпілій зрозуміти свої відчуття та переживання, підтримати її в будь-якому її рішенні.
3. Кожна розмова починається з напруги обох сторін.

Напруга з боку постраждалої (вона чекає на допомогу) і наше власне напруження. (Ми повинні довести собі, що здатні надати цю допомогу).

3. Початок розмови.

1. Ваша візитна картка.



Ім'я, прізвище, визначення Вашої професії, обіцянка конфіденційності.

2. Повна увага до оповідача. Тиша.

3. Не говорити пропозиції (і вигуки), які ні до чого не зобов'язують.

Наприклад, *А-а-а.*

Я розумію.

Це чується дуже дивно.

Я можу уявити, як це було.

Важко зателефонувати нам.

І навпаки, можна підтримати її, викликати бажання продовжувати.

Наприклад, *розкажи щось ще.*

Я справді хочу знати, що ти думаєш.

Чи зручно тобі про це говорити?

Мені здається, що ти про це думала, розкажи про це.

Можливо, ти зможеш розповісти подробиці?

4. Активне прослуховування.

Мета: допомогти розпізнати відчуття постраждалої та підтримати її (але не лізти при цьому їй у душу). Дати відчуття того, що вона сміливо та правильно вчинила, що звернулася до нас.

Важливий спосіб – прозорість, порозуміння.

1. Повторення.

Слід повторити її слова (пропозиції) та переконатися, що правильно зрозуміли сказане. Це сприяє подальшому просуванню та аналізу того, що відбувається.

2. Думка, міркування, бачення.

Ми не висловлюємо свою думку.

"Ти сумна, тому що ти самотня (почуваєшся самотньо)."

Це чується як бсуд.

Необхідно:

- *Зосередьтеся лише на фактах.*
- *Пам'ятайте, що її відчуття болісні.*
- *Через порозуміння визначити почуття, які ти почула.*

5. Як визначити відчуття (почуття)?

А) Звернути увагу на зміст розповіді.



які її відчуття

Б) Прислухатися до не словесних знаків, таких як: тон, посилення голосу, швидкість, ритм, мовчання, зупинки у мові.



це підкаже нам її почуття (біль, образа, агресивність, розпач)

В) Відобразити її. → *те, що ти почула*

→ *у чому ти впевнена*

Г) Дати визначення цим почуттям; з того, що ти почула. Коротко та ясно.

Приклад: *Ти гніваєшся на нього.*

Він поглумився над тобою.

Д) Намагайтесь НЕ розповідати їй, що вона відчуває.

Наприклад, *я чую, що ти відчуваєш.*

Після того, що ти пережила, звичайно, ти відчуваєшся приниженою.

6. Як реагувати питання?

Наприклад, *Що я маю робити зараз?*

1. Емпатія.

Я чую, що ти залякана та заплуталася.

Я відчуваю, що ти тиснеш на мене. Ти хочеш, щоб я дала тобі відповідь, а я волю допомогти тобі знайти твою відповідь.



зосередження на тому, що відбувається насправді

Часто справжній страх – не саме насильство, а як те, що сталося, розповісти рідним та близьким.

Наприклад, *Я проти абортів, але я боюся завагітніти.*

А якщо люди подумують, що я винна?

Як я можу вийти з дому вночі?

Як я можу вийти з дому вночі?



Те, що заховано під цими висловлюваннями, дуже важливе.



Допомогти постраждалій перевірити свої змішані почуття та внести ясність.

Це схоже на маленькі частини, у тому числі як збирається пазл.

Я чую, яка ти сумна.

Я переживаю за тебе і твоє здоров'я.

• **Потерпіла веде розмову.**

Говорити про теми, які вона вибирає, навіть якщо здається, що вони не є важливими зараз.



Це дає відчуття контролю та душевної сили.



Ми пам'ятаємо, що вона пройшла насильство.
Дуже важливими є питання-з'ясування.



З ким ти живеш?



(дати інформацію) Якщо запитає про статеві хвороби, які можуть бути у неї після насильства.

• Ми знаємо, що у кожної постраждалої свій життєвий досвід і наше головне завдання:

∴ Повернути їй контроль над своїм тілом та душею.

∴ Не давати порад. → Це може призвести до розпачу.

∴ Дати можливість висловити свої почуття.

Є постраждалі, які розповідають без зупинки.

∴ Не зупиняти.

∴ Не заважати.

Якщо важко говорити через сльози, сильні схлипування, → ми чекаємо. І тільки іноді можна нагадати їй, що: *Я готова слухати*, і це нормально, що вона плаче.