

טיפים לשיחה עם נפגעי תקיפה מינית

כשמישהו מספר לנו שעבר תקיפה מינית, לא תמיד קל למצוא את המילים הנכונות - על אחת כמה וכמה כשמדובר בחבר/ה או בבן/ת משפחה. כשאדם שעבר תקיפה מינית מחליט לשתף מישהו קרוב, רגע החשיפה יכול להיות קשה במיוחד. לכן אנחנו ממליצים לגלות תמיכה רבה ככל האפשר ולא לשפוט. לפעמים תמיכה משמעה הפניה למשאבים, כמו מרכז תמיכה טלפוני, מרכז רפואי או משטרה. אבל במקרים רבים הדרך הטובה ביותר להביע תמיכה היא פשוט להקשיב.

הנה כמה משפטים שאפשר לומר לנפגעי תקיפה מינית כדי להבהיר להם שאתם תומכים בהם ועומדים לצידם.

"אני מאמין/ה לך. / צריך הרבה אומץ כדי לספר לי על זה."

במקרים רבים, לנפגעי תקיפה מינית קשה מאוד להיחשף ולשתף במה שאירע להם. הם עשויים לחוש בושה, לדאוג שמא לא יאמינו להם או לחשוש שיאשימו אותם. אל תנסו לענות על שאלות כמו "למה זה קרה" או לחקור את פרטי האירוע - את זה כדאי להשאיר למומחים. התפקיד שלכם הוא לתמוך. הקפידו שלא לפרש רוגע או אדישות כסימן לכך שהתקיפה לא התרחשה - אנשים מגיבים לאירועים טראומטיים בדרכים שונות. הדבר הטוב ביותר שאתם יכולים לעשות הוא להאמין להם.

"זה לא קרה באשמתך. / לא עשית שום דבר שהצדיק את זה."

נפגעים רבים מאשימים את עצמם במה שקרה, במיוחד אם הכירו אישית את התוקפים שלהם. חשוב להזכיר להם, ועדיף יותר מפעם אחת, שהם לא אשמים במה שקרה.

"את/ה לא לבד. / אכפת לי ממך ואני כאן כדי להקשיב או לעזור בכל דרך שאוכל."

הבהירו להם שאתם עומדים לצידם, שחשוב לכם להקשיב לסיפור שלהם אם ירגישו בנוח לשתף אותם. נסו לברר אם לאדם שנפגע יש חברים או קרובים שאליהם יוכל לפנות בלי חשש, והזכירו לו שיש אנשי מקצוע שיוכלו לתמוך בו בתהליך ההחלמה.

"אני מצטער/ת שזה קרה. / זה לא היה צריך לקרות לך."

הכירו בעובדה שהתקיפה השפיעה על חייהם. משפטים כמו "זה בטח מאוד קשה לך" ו"אני שמח/ה שהחלטת לשתף אותי" עוזרים לשדר אמפתיה.

תמיכה לאורך זמן

אין לוח זמנים מוגדר להחלמה ממקרה של אלימות מינית. אם מישהו נתן בכם אמון והחליט לספר לכם על המקרה, הנה כמה דרכים להבעת תמיכה לאורך זמן.

- **הימנעו משיפוטיות.** לא קל לראות אדם שמתמודד עם **ההשפעות של תקיפה מינית** למשך זמן ממושך. הימנעו מרמיזות לכך שתהליך ההחלמה של הנפגע או הנפגעת נמשך זמן רב מדי: "את/ה ככה כבר די הרבה זמן", או "כמה זמן עוד נראה לך שתרגיש/י ככה?"
- **דרשו בשלומן/ה של הנפגע/ת מעת לעת.** המקרה אולי אירע לפני זמן רב, אבל זה לא אומר שהכאב התפוגג. כדאי לדרוש בשלומן של האדם שנפגע כדי להזכיר לו שאתם עדיין דואגים ומאמינים לו.
- **הכירו את המשאבים הזמינים.** אתם בוודאי יודעים לתמוך ולעזור, אבל אתם לא בהכרח מצוידים בכלים שיאפשרו לכם לנהל את בריאותו של אדם אחר. חשוב להכיר את משאבי התמיכה והעזרה הזמינים, כמו מרכז תמיכה טלפוני או ספק שירות מקומי בתחום הפגיעה על רקע מיני, כדי שתוכלו להמליץ עליהם לאדם שעבר תקיפה מינית.

אם אתם או מישהו שאתם מכירים נפגע מאלימות מינית - אתם לא אשמים. ואתם לא לבד.