

# Wskazówki, jak rozmawiać z osobami, które doznały przemocy seksualnej

Nie jest łatwo poprowadzić rozmowę z osobą, która doświadczyła przemocy seksualnej, szczególnie jeśli jest nią przyjaciel lub członek rodziny. Opowiedzenie bliskim o napaści seksualnej może być bardzo trudne dla pokrzywdzonej osoby, dlatego powinniśmy zapewnić jej wsparcie i powstrzymać się od osądzania.

Wsparcie można okazać na przykład, pomagając zadzwonić na lokalny telefon zaufania, znaleźć pomoc lekarską lub zgłosić przestępstwo policji. Jednak często najlepszym wsparciem jest wysłuchanie pokrzywdzonej osoby.

Podajemy kilka konkretnych przykładów zdań, które można wykorzystać w rozmowie z pokrzywdzoną osobą, aby pomóc jej w procesie leczenia traumy.

## **„Wierzę ci. / Opowiedzenie o tym wymagało dużej odwagi”.**

Osobom, które doświadczyły napaści seksualnej, może być niezwykle ciężko ujawnić swoją historię. Mogą odczuwać wstyd i martwić się, że będą obwiniane lub że nikt im nie uwierzy. Dociekanie, jak do tego doszło, pozostaw ekspertom. Twoim zadaniem jest wspieranie pokrzywdzonej osoby. Uważaj, by nie interpretować powierzchownego spokoju jako oznaki, że do niczego nie doszło — każda osoba inaczej reaguje na traumatyczne przeżycia. Uwierz jej — to najlepsze, co możesz zrobić.

## **„To nie twoja wina. / Nic nie usprawiedliwia tego, co ci się przydarzyło”.**

Osoby, które doświadczyły napaści seksualnej, mogą się za to obwiniać, szczególnie jeśli osobiście znają sprawcę. Przypomnij tej osobie, nawet więcej niż raz, że nie była to jej wina.

## **„Jestem z tobą. / Troszczę się o ciebie i jestem tutaj, by cię wysłuchać i pomóc ci, jak tylko potrafię”.**

Pokaż osobie, która doświadczyła napaści seksualnej, że może na ciebie liczyć i że chętnie wysłuchasz jej historii, jeśli zechce ci ją opowiedzieć. Spróbuj się dowiedzieć, czy w jej życiu są inne osoby, do których też mogłaby się zwrócić, oraz przypomnij jej, że może szukać pomocy u specjalistów, którzy wesprą ją w leczeniu traumy.

## „Przykro mi, że to ci się przydarzyło. / To niesprawiedliwe, że ci się to przydarzyło”.

Wyraź zrozumienie, że to wydarzenie wpłynęło na życie tej osoby. Okaż empatię, mówiąc na przykład: „to musi być dla ciebie bardzo trudne” albo „cieszę się, że ufasz mi na tyle, by mi o tym opowiedzieć”.

### Ciągłe wsparcie

Nie można przewidzieć, ile czasu zajmie pokrzywdzonej osobie dojście do siebie po doznanej przemoc seksualnej. Jeśli ta osoba darzy Cię zaufaniem i wybrała Cię na swojego powiernika, skorzystaj z poniższych porad, aby zapewnić jej ciągłe wsparcie.

- **Unikaj osądzania.** Bycie świadkiem zmagania osoby pokrzywdzonej z **następstwami przemoc seksualnej** może być trudnym doświadczeniem na dłuższą metę. Unikaj mówienia rzeczy, które mogłyby sugerować, że dojście do siebie zajmuje pokrzywdzonej osobie zbyt wiele czasu, na przykład: „już dość długo się tak zachowujesz” albo „ile jeszcze czasu będziesz się tak czuć?”.
- **Regularnie sprawdzaj, co się dzieje z pokrzywdzoną osobą.** Chociaż do napaści mogło dojść dawno temu, wywołany przez nią ból niekoniecznie już minął. Utrzymuj kontakt z pokrzywdzoną osobą i przypominaj jej, że nadal troszczysz się o jej samopoczucie i wierzysz w jej historię.
- **Korzystaj z dostępnych zasobów.** Chociaż zapewniasz silne wsparcie drugiej osobie, niekoniecznie masz odpowiednie przygotowanie, by otoczyć ją opieką zdrowotną. Zapoznaj się z zasobami, które możesz polecić pokrzywdzonej osobie, na przykład krajowy telefon zaufania, lokalną poradnię czy ośrodek pomocy dla ofiar przemoc seksualnej.

Wina nigdy nie leży po stronie osoby, która doświadczyła przemoc seksualnej. Jeśli przydarzyło się to tobie albo komuś, kogo znasz, pamiętaj, że nie musisz sobie z tym radzić w pojedynkę.