

# Cinsel Saldırı Mağdurlarıyla Konuşmak için Öneriler

Birisi size cinsel saldırıya uğradığını söylediğinde, özellikle de bu kişi bir arkadaşınız veya ailenizden biriye neler söyleyeceğinizi bilmek her zaman kolay olmaz. Bir cinsel saldırı mağduru için değer verdiği birine uğradığı cinsel saldırıyı anlatması çok zor olabilir. Bu yüzden olabildiğince destekleyici olmanızı ve yargılayıcı yaklaşmamanızı öneririz. Bazen destek vermek, yerel bir yardım hattına nasıl ulaşılabileceği, nasıl tıbbi yardım isteneceği, suçun polise nasıl bildirileceği gibi konular hakkında kaynaklar sağlamak anlamına gelir. Ama sıklıkla bir mağduru desteklemenin en iyi yolu, onu dinlemektir.

Bir mağdurun iyileşme süreci boyunca destekleyici olmak için önerilen bazı ifadeleri burada bulabilirsiniz.

## **“Sana inanıyorum. / Bana bunu anlatman ne kadar cesur olduğunu gösteriyor.”**

Mağdur olan kişiler için yaşadıklarını anlatmak son derece zor olabilir. Utanç duyabilir, kendilerine inanılmayacağını düşünerek endişelenebilir ya da suçlanmaktan korkabilirler. "Neden" ile başlayan soruları veya sorgulamaları uzmanlara bırakın, size düşen bu kişiyi desteklemektir. Kişinin sakinliğini, olayın gerçekte yaşanmadığına dair bir işaret olarak yorumlamayın. Travmatik olaylara herkes farklı tepki gösterir. Yapabileceğiniz en iyi şey mağdura inanmaktır.

## **“Bu senin hatan değil. / Sen bunu hak edecek bir şey yapmadın.”**

Mağdur, özellikle faili bizzat tanıyorsa kendisini suçlayabilir. Yaşananların onun suçu olmadığını mağdura tekrar tekrar söyleyin.

## **“Yalnız değilsin. / Benim için önemlisin. Seni dinlemeye ve sana elimden geldiğince yardım etmeye hazırım.”**

Mağdura yanında olduğunuzu, paylaşmak istediği takdirde yaşadıklarını dinlemek istediğinizi söyleyin. Mağdurun hayatında gidip konuşmak konusunda kendisini rahat hissettiği kişiler olup olmadığını değerlendirin ve bu kötü deneyimi atlatırken destek alabileceği uzmanlar olduğunu ona hatırlatın.

## “Bunları yaşadığın için üzgünüm. / Bu senin başına gelmemeliydi.”

Yaşadıklarının onun hayatını etkilediğini anladığınızı ifade edin. "Yaşadıkların senin için gerçekten zor olmalı" ve "Bunu benimle paylaştığın için teşekkür ederim" gibi ifadelerle onu gerçekten anladığınızı gösterin.

### Desteğin Sürdürülmesi

Cinsel şiddet sonrası toparlanmanın belirli bir süresi yoktur. Birisi size olayı açıklayacak kadar güvendiye desteğinizi aşağıdaki biçimlerde sürdürebilirsiniz.

- **Yargılama yapmaktan kaçının.** Bir mağdurun **cinsel saldırının etkileriyle** uzun süre boyunca mücadele etmesini izlemek zor gelebilir. "Epeydir böyle davranıyorsun" veya "Daha ne kadar bu şekilde hissedeceksin?" gibi mağdurun toparlanmasının çok uzun sürdüğünü ima edecek ifadelerden kaçınınız.
- **Düzenli aralıklarla görüşün.** Olay uzun zaman önce gerçekleşmiş olabilir, ama bu, olayın yarattığı acının geçtiği anlamına gelmez. Mağdura onun sağlığını hâlâ önemseytiğinizi ve hikâyesine inandığınızı anımsatmak için onunla görüşün.
- **Başvurabileceğiniz kaynakların farkında olun.** Güçlü bir destekçi olmanız, başka birinin sağlığını idare etmek için gerekli donanımlara sahip olduğunuz anlamına gelmez. Ulusal bir yardım hattı veya cinsel saldırıya uğrayanlara yardım sunan yerel bir hizmet gibi, mağdur kişiye önerebileceğiniz kaynaklar konusunda bilgi sahibi olun.

Siz veya tanıdığınız biri cinsel şiddetten etkilendiyse bu sizin hatanız değil. Yalnız değilsiniz.