

# 與性侵倖存者對談的訣竅

---

他人向您坦白自己曾遭受性侵時，您可能一時之間不知道該說什麼，尤其對方是家人或朋友時，情況更棘手。倖存者很難對在乎的人敞開心扉，所以我們鼓勵您盡最大的努力給予支持且不帶批判。

有些情況下，您可以藉由提供資源來支援對方，例如讓他們知道如何聯絡地方熱線、尋求醫療協助，或向警方通報罪行。但傾聽通常是支持倖存者的最佳之道。

以下列出幾個具體建議用語，協助您支持倖存者走過療癒歷程。

## 「我相信你。/告訴我這件事肯定需要很大的勇氣。」

倖存者可能是做了極大的心理準備，才敢來找您傾訴自己的遭遇，他們或許會覺得丟臉、擔心沒人相信他們，或擔心自己被責怪。提出問題或深究原因是專家的工作，您要做的就是支持對方。千萬不要因為對方看似冷靜就覺得沒事，每個人面對創傷的反應都不一樣，相信他們就是您能做到的最大幫忙。

## 「這不是你的錯。/你不應該遭受如此對待。」

倖存者可能會責備自己，如果他們認識施暴者，更可能自我怪罪。請反覆地告訴倖存者錯不在他們。

## 「有我在你身邊。/我很在乎你，我會隨時傾聽你的感受、盡我所能地幫你。」

告訴倖存者您隨時在他們身邊，如果他們願意分享的話，您都會敞開心胸傾聽。確認他們身邊是否有可以傾訴的對象，並讓對方知道有些服務提供者可以協助他們走出這段經歷。

## 「聽到你遇到這種事讓我好難過。/這不該發生在你身上。」

認同這樣的遭遇的確影響了他們的生活，以「你肯定不好受」和「我很高興你願意把這件事告訴我」回應，都是展現同理心的方式。



## 持續支持陪伴

從性暴力傷害中復原沒有既定的時程表。如果有人對您寄予深厚信任，願意向您傾訴心聲，請考慮透過下列方式持續給予支持。

- **避免批判**。看著倖存者長期在**性侵陰影**下掙扎痛苦很不容易。請避免說出任何話語，暗示對方花費太長時間療癒傷痛，例如「你已經這樣子好一段時間了。」或「你還要抱著這種情緒多久？」
- **定期問候**。事件可能發生在很久之前，但那不代表傷痛已經消逝。請時常問候倖存者，讓對方知道您一直關心他們是否安好，而且對他們的故事深信不疑。
- **知道自己擁有哪些資源**。您是個有心有力的支持者，但這不代表您有辦法管理對方的健康。請瞭解您可向倖存者建議哪些資源，例如全國熱線或地方性侵支援服務。

如果您自己或認識的人遭到性暴力影響，這絕對不是您的錯。您不需要一個人面對。

