

Jak mogę pomóc osobie, która doświadczyła przemocy seksualnej?

—



Jak mogę pomóc osobie, która doświadczyła przemocy seksualnej?

Możesz nie wiedzieć, jak wesprzeć kogoś, na kim Ci zależy, jeśli ta osoba doświadczyła gwałtu lub przemocy seksualnej. Najważniejsze jest, aby jej wysłuchać i uwierzyć, a sama Ci powie, czego potrzebuje.



Co powinno się robić:

- **Uwierz** – ludzie rzadko zmyślają lub wyolbrzymiają gwałt lub molestowanie – dlaczego mieliby to robić? Dla wielu osób brak wiary ze strony innych może wydawać się ogromną zdradą i może je powstrzymać od powiedzenia o tym komuś innemu lub poszukiwania pomocy.
- **Zachowaj cierpliwość** – słuchaj i daj do zrozumienia, że chcesz być przy tej osobie, ale nie naciskaj na szczegóły i nie proś, żeby się otworzyła, zanim nie będzie gotowa.
- **Pamiętaj, że to nie jej/jego wina** – 100% winy, wstydu i odpowiedzialności za przemoc seksualną i nadużycia leży po stronie sprawcy lub sprawców. Ofiary i osoby, które przez to przeszły, nigdy nie powinny być obwiniane ani zmuszane do poczucia winy za to, co im się przydarzyło.
- **Zarządzaj oczekiwaniami** – podejdź realistycznie do tego, jakie wsparcie możesz zaoferować i pamiętaj, że może być ono potrzebne przez dłuższy czas, więc zachęcaj osobę, którą wspierasz do tego, aby nie uzależniała się od Ciebie całkowicie.
- **Pozwól się prowadzić** – gdy ktoś zostaje zgwałcony lub wykorzystany, pozbawia się go całej kontroli, dlatego ważne jest, aby osoba ta poczuła, że ma kontrolę podczas rekonwalescencji. Pozwól jej powiedzieć Ci, czego potrzebuje, daj jej wybór i, jeśli to możliwe, pozwól jej umawiać się na spotkania i robić plany samodzielnie.
- **Zachęcaj i chwal** – zauważaj małe kroki do przodu i doceniaj odwagę. Odwagą ze strony osoby, która przeszła takie doświadczenia, jest po prostu przyznać się do tego, co się stało i spróbować to przepracować.



Czego nie powinno się robić:

- **Nie osądzaj ani nie kwestionuj reakcji** – poczucie winy i wstydu to uczucia często odczuwane przez ofiary przemocy seksualnej, więc prawdopodobnie będą one analizować wszystko, co zrobiły lub mogły zrobić inaczej. Usłyszenie od Ciebie czegokolwiek, co może sugerować, że przyczyniły się do tego, co się stało, lub powinny były zareagować inaczej, będzie hamować ich powrót do zdrowia.
- **Nie pytaj, dlaczego nie próbowali uciec lub walczyć** – Bardzo często zdarza się, że osoby, które doświadczyły gwałtu lub innej formy przemocy seksualnej lub nadużycia, nie mogły się ruszyć ani mówić. Jest to jedna z automatycznych reakcji organizmu na strach i w żaden sposób nie oznaczają, że wyrazili zgodę na to, co się działo, ani że są w jakikolwiek sposób winni.



- Niektórzy sprawcy stosują również manipulację, groźby lub inne taktyki, aby kontrolować swoje ofiary, albo aby je zastraszyć i zmusić do milczenia oraz robienia tego, co im każą.
- **Nie bierz spraw w swoje ręce** – możesz czuć złość z powodu krzywdy, jaką wyrządzono bliskiej Ci osobie, ale działanie pod wpływem złości sprawi, że ta osoba zacznie się martwić tym, że to Tobie stanie się krzywda lub że popadniesz w kłopoty, co odbierze jej kontrolę nad sytuacją.
- **Nie wywieraj presji do podjęcia działania lub terapii** – warto dowiedzieć się, jakie wsparcie i opcje są dostępne, ale to ofiara musi podjąć decyzję o skorzystaniu z nich we własnym czasie.
- **Nie mów, żeby o tym zapomnieli** – to nie jest takie proste. Ofiary często mają natrętne myśli i wspomnienia, nad którymi muszą pracować, a to może zająć dużo czasu.
- **Nie naciskaj, aby sobie przypomnieli** – jeśli mają luki w pamięci, może to być spowodowane tym, że ich mózg chroni je przed traumatycznymi wydarzeniami.

Ekstremalne i niezdrowe reakcje

Jeśli osoba, którą wspierasz, reaguje lub radzi sobie w sposób ekstremalny lub niezdrowy, np. poprzez samookaleczenie, alkohol lub narkotyki:

- **Zachowaj spokój** – ale traktuj ją poważnie. To mądre, że ludzie samookaleczają się dla „uwagi”. W rzeczywistości wiele osób, które samookaleczą się, próbuje to ukryć.

- **Zrozum, że to metoda radzenia sobie** i nie oznacza automatycznie zamiaru popełnienia samobójstwa. W rzeczywistości dla wielu osób jest odwrotnie. Chcą żyć i to jest ich sposób radzenia sobie z trudnymi emocjami.
- **Pomóż im zrozumieć, dlaczego się samookaleczają** i znaleźć bezpieczniejsze opcje radzenia sobie z emocjami (np. trzymanie kostki lodu, zanurzanie rąk w zimnej wodzie lub pisanie pozytywnych słów na częściach ciała, na których zwykle się okaleczają). Zapoznaj się z poradnikiem samopomocy w języku polskim [tutaj](#).
- **Pamiętaj, nie musisz być ekspertem** ani umieć naprawić wszystkiego. Zachęcaj do szukania profesjonalnego wsparcia.

 **Bardzo ważne jest, aby pamiętać o dbaniu o siebie.** Możesz być oparciem tylko wtedy, gdy masz wystarczająco dużo energii fizycznej i emocjonalnej. Dlatego postaraj się znaleźć trochę czasu dla siebie, zadbaj o swoje potrzeby i znajdź wsparcie dla siebie, czy to u zaufanego przyjaciela, czy u profesjonalisty.

Bezpłatna całodobowa Linia Wsparcia dla Ofiar Gwałtu i Wykorzystywania Seksualnego (Rape and Sexual Abuse Support Line) – **0808 500 2222** (dostępny tłumacz) – prowadzona przez Rape Crisis dla osób w wieku 16+.

 ◦ [Ulotka organizacji w języku polskim.](#)

Jeśli mieszkasz w hrabstwie **Cheshire i Merseyside**, skontaktuj się z Centrum Wsparcia dla Ofiar Gwałtu i Wykorzystywania Seksualnego (**Rape and Sexual Abuse Support Centre**) – oferują między innymi terapię. Numer infolinii: **0330 363 0063**

- **Cheshire East: 01260 697900**
- **Cheshire West i Chester: 01244 907710**
- **Halton: 01928 477980**
- **Knowsley: 0151 218 7960**
- **St. Helens: 01744 877987**
- **Warrington: 01925 221546**

Survivors UK (infolinia dla mężczyzn, którzy padli ofiarą gwałtu / przemocy seksualnej) **0845 122 1201**

Jeśli masz mniej niż 16 lat, skontaktuj się z Childline pod numerem **0800 1111** lub odwiedź ich stronę internetową, aby porozmawiać z terapeutą przez internet.

Źródło informacji: Rape and Sexual Abuse Support Centre.
Powyższe informacje są aktualne według stanu na maj 2025 r.