КАК ПОДДЕРЖАТЬ БЛИЗКОГО

Самая важная часть восстановления после сексуализированного насилия — наличие системы поддержки

Что вы можете сделать?

1. Покажите, что верите рассказанному

Не анализируйте поведение пострадавшего человека, не пытайтесь рассуждать о произошедшем: «надо было...», «а вот если бы...»

Скажите, что вы верите ей или ему, что вы рядом, не считаете виноватой или виноватым, готовы выслушать и помочь.

Окружение, которое не осуждает, бережно относится к пострадавшим и к случившемуся, становится сильной опорой для самостоятельного восстановления.

2. Поддержите решения и выбор

Возможно, вы из благих побуждений хотите выяснить имя насильника или убедить обратиться в полицию, но так делать не стоит. Рассказать даже самым близким — сложно, многие не готовы делиться пережитым с посторонними людьми из-за страха перед негативной реакцией, погружением в болезненные воспоминания.

Если давить на пострадавших, это только ухудшит их состояние. Вместо этого поддержите любое решение близкого человека и поблагодарите за доверие.

3. Помогите создать чувство безопасности

Основу травмы сексуализированного насилия составляет потеря контроля над телом и жизнью.

Поэтому реабилитация должна быть направлена на возвращение контроля себе. Важной частью этого процесса является возможность для пострадавших самим контролировать, кому и как подробно доверять свою историю; создать физически и психологически комфортное для себя пространство вокруг.

4. Старайтесь сохранять спокойствие

Злость, паника, бессилие, горечь, боль — понятные и нормальные реакции, вы переживаете за близкого. Но не стоит показывать все свои чувства пострадавшему человеку, чтобы ей или ему не пришлось успокаивать и поддерживать вас.

Если вы хотите быть опорой, проверьте сначала себя. Спокойны ли вы? Достаточно ли у вас сил и ресурсов сейчас? Позиция помогающего отличается от «спасателя» тем, что помогающий предлагает, но не навязывает, вы находитесь рядом, но не требуете, чтобы вашими предложениями воспользовались.

Близким также нужна поддержка.

И если вы сами не справляетесь с переживаниями и нуждаетесь в помощи, обеспечьте её для себя. Вы можете обратиться в Центр «Сёстры». Вся помощь анонимна, конфиденциальна и бесплатна.

Телефон доверия

8-499-901-0201 (пн-сб с 10:00 до 20:00)

Кризисная почта

online@sisters-help.ru