

ЕСЛИ ВЫ ИСПЫТАЛИ СЕКСУАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ

Руководство для молодёжи

СОДЕРЖАНИЕ

Что такое сексуальное насилие?

с. 3-4

Почему Вам следует поговорить с кем-то об испытанном сексуальном насилии?

с. 4-5

Что такое травматический кризис?

с. 5-6

Каким образом пережитое сексуальное насилие может повлиять на Вашу жизнь?

с. 6-7

Процесс расследования уголовного преступления и судебное разбирательство:

почему важно сообщить о произошедшем?

с. 8-9

Как нужно заботиться о себе?

с.9

Что такое сексуальное насилие?

Сексуальное насилие может иметь много разных проявлений – от прикосновений до изнасилования. Его объектом может стать кто-угодно независимо от пола или сексуальной ориентации. К сексуальному насилию причисляют также оскорбление бранными словами, нарушение спокойствия, домогательство или склонение к сексу и к действиям сексуального характера, не соответствующим возрастному уровню. Оно может быть понуждением или насильственным принуждением. Оно может происходить также посредством Интернета. Сексуальное насилие не обязательно содержит элементы физического вмешательства, полового акта, и не обязательно оставляет следы на теле.

Сексуальное насилие можно описывать разными словами и определениями: сексуальное злоупотребление, дурное обращение, изнасилование, инцест (кровосмешение, внутрисемейное сексуальное злоупотребление), воздействие сексуальными материалами (например, порнографией) или разговорами, носящими сексуальную окраску. Оно может проявляться в виде принуждения к сексу или сексуальным действиям. Или же обольщением и приманиванием с помощью денег и товаров, или попыткой покупки секса. Одно лишь приманивание несовершеннолетнего лица к сексуальным действиям уже отвечает признакам уголовного преступления. Субъектом действия может быть член семьи, близкий, знакомый или совершенно незнакомый человек. Субъект действия может быть того же или противоположного пола.

Законодательство Финляндии определяет, что подразумевается под сексуальным насилием. У некоторых прикосновение или речь с сексуальными намёками вызывает чувство оскорбления, с которым необходимо разобраться. Защитное возрастное ограничение направлено на защиту детей и молодёжи от сексуальных переживаний и действий, к которым они не готовы ни морально, ни физически. Защитным возрастным лимитом считается возраст 16 лет.

Дурному сексуальному обращению или принуждению к сексу можно подвергнуться также в общении со своими ровесниками. Принуждение или понуждение к любому сексуальному или сексуально окрашенному действию всегда является неправильным.

Почему Вам следует поговорить с кем-то об испытанном сексуальном насилии?

Сексуальное насилие зачастую является травматическим и тяжёлым переживанием, ослабляющим чувство безопасности. Если с переживаниями по поводу сексуального насилия не разобраться, то они могут причинить Вам долговременный ущерб. Поэтому следует разобраться с этим вопросом вместе со взрослым человеком, профессионалом, к которому Вы испытываете доверие. Даже разговор о своём опыте может показаться трудным. Но все же очень важно, что Вы разберётесь с вопросом и получите профессиональную помощь.

Опыт сексуального насилия или нарушение собственных интимных границ вызывает различные негативные чувства. Чаще всего возникают такие чувства, как вина, стыд, страх и ненависть, вызываемые мыслями о произошедшем. Если Вы испытали сексуальное насилие, дурное обращение или домогательство, то Вы не виновны в этом и не несёте ответственности за этот акт. Жизнь не разрушена, но переработанный опыт может ухудшить качество Вашей жизни. Принимая правильную помощь, Вы можете помочь себе пережить травму.

Что такое травматический кризис?

Опыт сексуального насилия имеет различные стадии. Их описывают термином травматический кризис.

Стадии кризиса

- Стадия шока: Вы вначале даже можете не понять, что произошло, и быть неспособными проанализировать произошедший случай. Он может показаться Вам нереальным. Вы можете даже думать, а произошло ли это вообще. Вопрос может вернуться в Ваше сознание только через несколько дней, а иногда даже и через несколько лет.
- Стадия реакции: Вы можете испытывать различные симптомы, из которых наиболее типичными являются
 - проблемы со сном и раздражительность
 - телесные реакции, такие как чрезмерная усталость и чрезмерная активность
 - уход от вопроса и уход в себя
 - подавленность
 - депрессия
 - сильное проявление чувств, плач и ярость
- Стадия работы над вопросом: Вы начинаете понимать и осознавать, что произошло. На этой стадии Вам необходима большая помощь со стороны взрослых и профессионалов. Помощь Вы можете получить из разных мест, например, из Дома для девочек – Tyttöjen Talo, из Дома для мальчиков – Poikien Talo. Профессионалы здравоохранения, школьного медицинского ухода и органов защиты детей также предназначены именно для Вас.
- Фаза интеграции (интернализация): Вы начинаете свыкаться с мыслью о том, что испытали сексуальное насилие. Одновременно формируется мысль о возможности жить с этим происшествием и опытом.

Продолжительность каждой стадии индивидуальна.

Не оставайтесь наедине со своим негативным опытом! Вы переживёте его, когда получите достаточную помощь. Даже если кажется трудным принять помощь, это все же необходимо.

Даже если после происшествия прошло много времени, у Вас все равно имеется право на получение помощи. Негативный опыт может начать вредить Вашей жизни только через несколько лет. Тогда особенно важно

попытаться найти помощь или поддержку. Как правило, сексуальное насилие, пережитое в детстве, замалчивается, и позже все всплывает в сознании более ясным образом.

Каким образом пережитое сексуальное насилие может повлиять на Вашу жизнь?

Нехватка жизненных сил и депрессия типичны для тех, кто пережил сексуальное насилие. Ваши границы нарушены вследствие событий, на которые Вы не могли повлиять. Вполне нормально испытывать такие чувства. Вы можете чувствовать ярость, подавленность и скорбь. В отношении Вас был совершён дурной поступок. Естественно ощущать это именно так. Страхи, панические реакции и плач могут возникать внезапно, но все они связаны с пережитым сексуальным насилием. Чувства и реакции кажутся тяжёлыми и отвратительными, но при работе с ними, они ослабляются.

Ваше тело также может реагировать на пережитое сексуальное насилие. Вы можете испытывать непомерную усталость и различные телесные боли. Возможность забеременеть и заразиться венерическими заболеваниями также порождает страх. Общение с представителями властей и незнание правовых вопросов часто вызывают тревогу. В школе и в быту Вам бывает трудно сосредоточиться. Вы можете чувствовать себя отсутствующими. Из-за реакций, связанных с травмой, переживание насилия может повлиять на сосредоточенность, бдительность, память и обучение.

Общество друзей может казаться чужим, Вам хочется уединиться. Вы можете чувствовать себя посторонним и одиноким человеком. Другие не знают о том, что Вы перенесли. Для себя и своего выживания необходимо продолжать общаться с друзьями и заниматься привычными хобби, если это только возможно.

Сексуальное злоупотребление и нарушение интимных границ вызывают стыд, чувство вины и самообвинения. Вы можете ощущать себя никчёмным, грязным или сломленным, даже слишком странным или больным человеком, чтобы обратиться за помощью. Очень часто себя обвиняют в испытанном возбуждении или неспособности защитить себя. Помните, что Вы можете получить помощь. Если Ваше состояние совсем невыносимо, необходимо обратиться к врачу.

Процесс расследования уголовного преступления и судебное разбирательство: почему важно сообщить о произошедшем?

Задачей полиции является выяснение того, имело ли место преступление. Когда потерпевшей стороной является несовершеннолетнее лицо, то взрослый совершеннолетний всегда несёт ответственность за происшествие. У Вас имеется право на получение поддержки ассистента на всех стадиях уголовного процесса. Лицо в возрасте до 18 лет имеет право на помощь органов власти, специалистов и службы защиты детей. Юридические услуги в случаях преступлений сексуального насилия являются всегда бесплатными, и адвоката можно выбрать самому.

Хотя работа с полицией и судебными органами может показаться пугающей, важно, чтобы этот вопрос был передан в полицию. Полиция Вам поможет. Процесс расследования предполагает выполнение кажущихся тяжёлыми, но необходимых для расследования процедур, таких как лабораторные исследования, пробы из интимных мест и фотографирование. Полиция может также записывать дознание на видео.

Чем раньше Вы обратитесь в полицию после происшествия, тем лучше это с точки зрения получения доказательств. Тем не менее вопрос может быть представлен на расследование даже через годы, в особенности, если речь идёт о сексуальном злоупотреблении в детстве.

Многие молодые испытывают сексуальное насилие, но не сообщают о нем. Сделав заявление, Вы можете добиться справедливости в вопросе произошедшего. Чем больше заявлений будет сделано, тем большее влияние можно будет оказать на получение жертвой необходимой помощи и на уменьшение сексуальных преступлений как таковых.

Как нужно заботиться о себе?

Соблюдение ритма привычной повседневной жизни поможет восстановить Ваше чувство безопасности. Придерживайтесь следующего:

- посещение школы, места учёбы и работы
- приём пищи, сон и физическая активность
- занятия своими хобби в свободное время
- поддержание связи с друзьями и близкими.

Беседы, необходимая профессиональная помощь и обсуждение вопроса с помощью соответствующих методов являются самыми существенными. Дайте взрослым помочь себе.

Самопомощь, которую Вы можете оказать себе, включает занятия физическими упражнениями, искусством, письмом, музыкой и всем, что Вам нравится. У Вас есть право радоваться жизни и быть там, где происходят хорошие дела!

Помните, что Вы являетесь важной и ценной личностью.

С сексуальным насилием связаны чувства стыда и вины, хотя произошедшее не произошло по вине жертвы. Вам может показаться более простым выходом отрицать происшествие и отказаться думать о нем. Это является средством защиты себя от тяжёлого состояния.

Безразличие и ненависть могут быть направлены на самого себя и привести к пренебрежению собственным телом, нанесению ему вреда или употреблению психоактивных веществ. Такой вид самоповреждения всегда вызывает тревогу. В этом Вам необходимо получить помощь. Для того, чтобы Вам помогли, необходимо рассказать, что произошло.

О пережитом сексуальном насилии зачастую бывает трудно рассказать родителям или опекунам. Именно поэтому необходимо прибегнуть к помощи. Сексуальное насилие никогда не является собственной виной жертвы. Хотя этот негативный опыт часто вызывает желание пренебречь собой, важно помнить, что получение помощи помогает, что событие можно пережить и жизнь может наладиться.

Дома для девочек и мальчиков предлагают безвозмездную

- индивидуальную поддержку
- поддержку группы тех, кто находится в подобной ситуации, работой которой руководят профессионалы
- индивидуальную и групповую поддержку для опекунов
- консультацию и поддержку по вопросам сексуального насилия.

Поддержка по вопросам сексуального насилия в Домах для девочек – Tyttöjen Talo

тел. 050 3211 345

Поддержка по вопросам сексуального насилия в Домах для мальчиков – Poikien Talo, тел. 040 779 9582