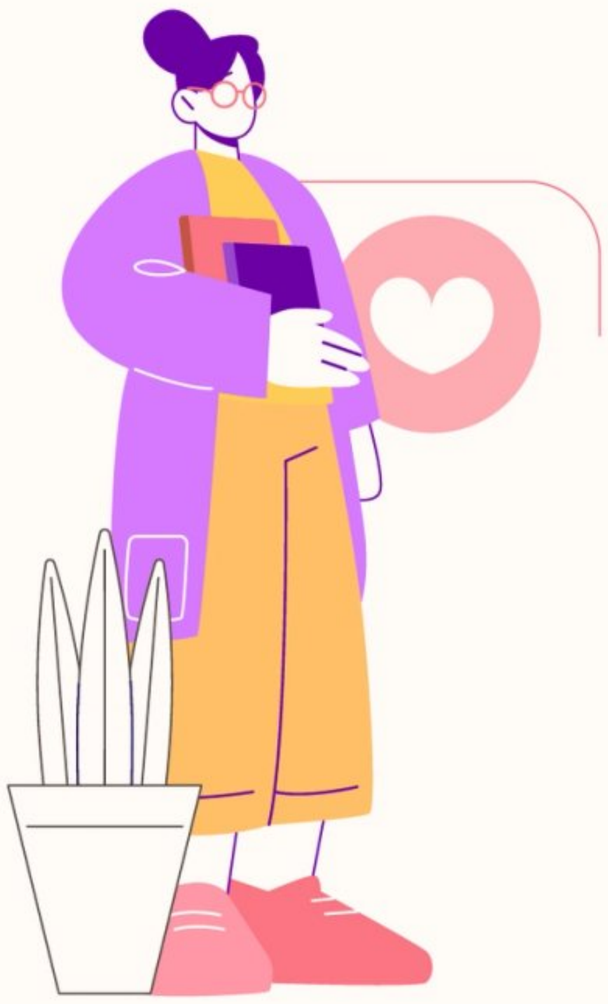
Jak wspierać bliską osobę po przemocy seksualnej? Praktyczny przewodnik

Badania potwierdzają, że reakcje społeczne mogą wspierać zdrowienie lub je utrudniać.
Zamiast dawać rady, słuchaj i pytaj, czego potrzebuje druga osoba.



KODEKS DOBRYCH ZACHOWAŃ

- Nie oceniaj działań osoby.
- Nie próbuj namawiać do zgłoszenia zdarzenia.
- Nie zmieniaj tematu po usłyszeniu historii przemocy.
- Nie kontroluj osoby pokrzywdzonej.
- Nie próbuj pocieszać na siłę.
- Jeśli czujesz złość na sprawcę – wyraź to spokojnie, ale przede wszystkim skup się na tym, co czuje pokrzywdzona /pokrzywdzony.
- Jeśli jest Ci ciężko słuchać lub poradzić sobie z emocjami – powiedz o tym otwarcie, poproś o chwilę, aby się uspokoić.

10 ZDAŃ WSPARCIA DLA OSOBY POKRZYWDZONEJ

Wierzę Ci.

Nie zrobiłaś nic złego.

Nie jesteś sama.

Dziękuję, że mi to powiedziałaś.

To, co czujesz, jest normalne.

Co mogę dla Ciebie zrobić teraz?

Nie musisz teraz podejmować decyzji.

Chcesz, żebym z Tobą poszła do lekarza/na policję?

Twoje granice są ważne.

Jestem obok, jeśli chcesz pogadać.

JAK ZADBAĆ O SIEBIE?

Twoje emocje – złość, bezradność – są ważne.
Jeśli nie wiesz, jak pomóc, jak zareagować – skontaktuj się z Feminoteką.

•

Szukaj wsparcia dla siebie – pomocy psychologicznej, interwencji kryzysowej, telefonu zaufania.
Zobacz mapę miejsc pomocowych na stronie Feminoteki.

*Więcej informacji i źródła w artykule dr Anny Woźniak „Jak wspierać bliską osobę po przemocy seksualnej? Praktyczny przewodnik" w zakładce **Baza wiedzy** na stronie **feminoteka.pl**.*