
Тебе поверят

— Психологическая помощь
пережившим инцест —

Евгения Новикова
Александра Олейник

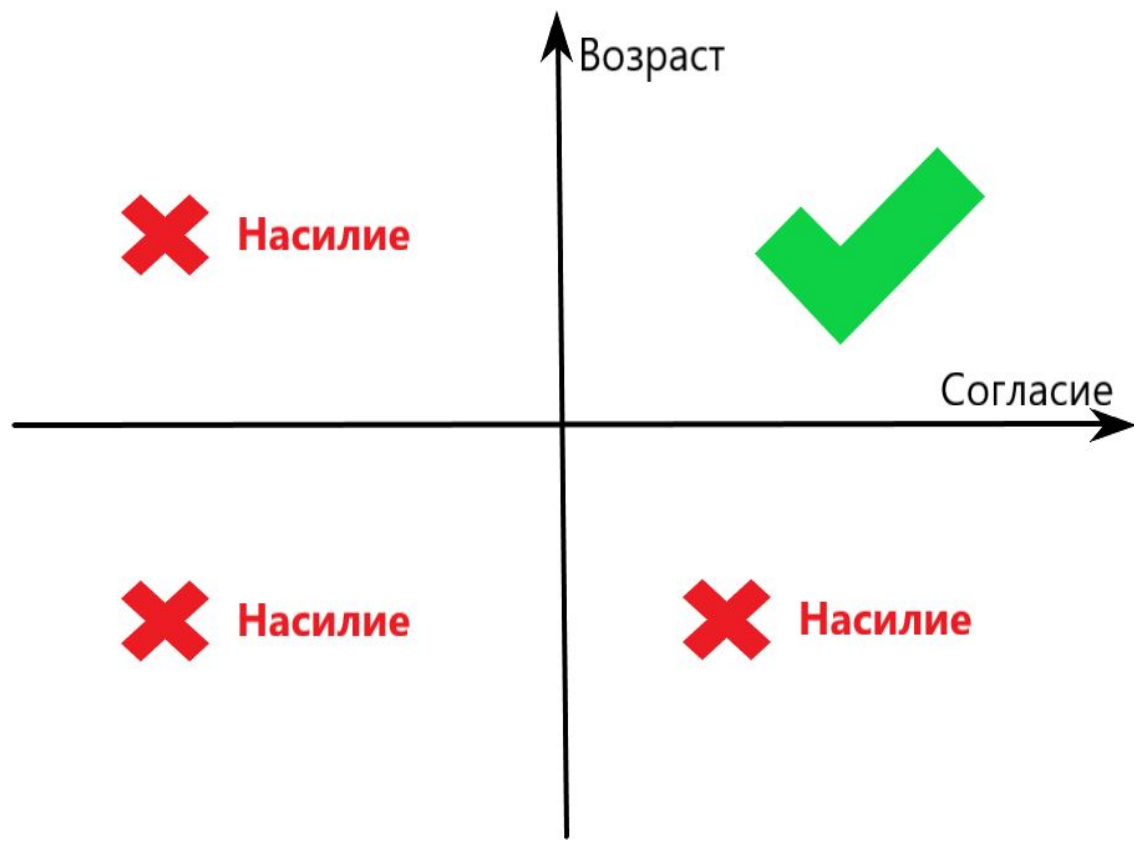
Сексуальное насилие - это

ВОЗ: «любой сексуальный акт или попытка его совершить; нежелательные сексуальные замечания или заигрывания; любые действия против сексуальности человека с использованием принуждения, совершаемые любым человеком независимо от его взаимоотношений с жертвой, в любом месте, включая дом и работу, но не ограничиваясь ими»

- изнасилование или попытка изнасилования;
- любые другие сексуальные действия с человеком, который не даёт на них согласия или не в состоянии отказать насильнику или оказать ему сопротивление

Критерии насилия:

- Возраст
- Согласие (возможность и способность его дать)



Сексуальное VS Сексуализированное насилие

«Сексуальное насилие»

За:

- устоявшийся термин;
- насилие, относящееся к сексуальной сфере;

Против:

- насилие - это не секс, и смена термина помогает разграничить их в общественном сознании.

«Сексуализированное насилие»

За:

- расширяет спектр действий - не только проникающий половой акт, но и многое другое;
- смещает фокус с сексуальной сферы на насилие;

Против:

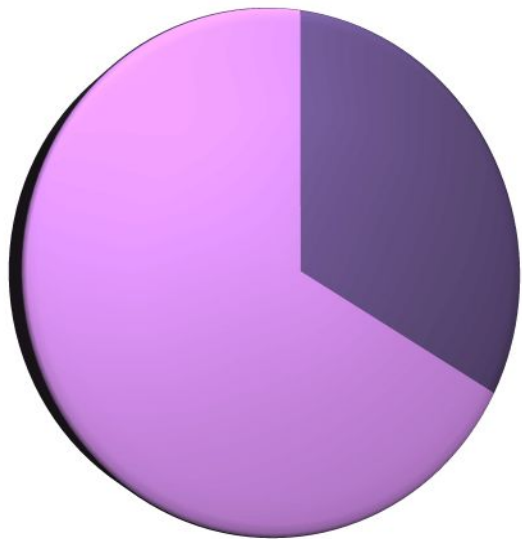
- устоявшийся термин, имеющий другое значение;
- как будто «смягчает», маркирует явление как менее опасное.

государственных
создание домогательства нарушение
непристойных личных сближение словами
любом пошаговое может попытки всё называем правосудия
изображений включать отношении остальное неприятные между многое распространение
понятие учреждения детьми Порнография действий
доме попытка возрасте груминг
произойти месте Экзгибиционизм
пределами школах действия вуайеризм
микрорайонах дальнейшем изнасилование изнасилования могут попадает
социального туристических быть изнасилования сексуального быту
ряд ребенка мы всего проблемы его со более деле самом
проблемы детей обнажение местх сексу
ребенку онлайн обнажение сексу
ребенком Сексуализированное
Сексуальное Нежелательные
значительной оральным двумя строится взрослого принуждение
рабочих мнение любые характера стороны неуместные
постепенное именно разницей совращение Сексуальные
развращение границ оскорбительных
экзгибиционизм
Ответственными

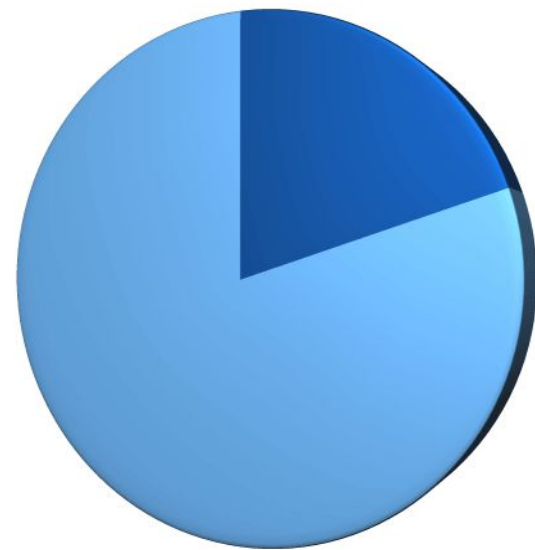
Сексуализированное насилие над детьми:

- Проникающий половой контакт
- Оральный контакт
- Анальный контакт
- Любые сексуализированные действия, не включающие проникновение
- Обнажение, демонстрация половых органов
- Просмотр порнографии
- Онлайн-груминг
- Неуместное комментирование внешности с точки зрения сексуальной привлекательности
- Оскорбления, преследования

Статистика



1 out of **3** girls



1 out of **5** boys

will be sexually abused before they reach age 18

1 из 3 девочек и 1 из 5 мальчиков подвергнутся сексуализированному насилию до 18 лет



About **90%**
of children
who are victims
of sexual abuse
know their abuser

1 in 2 is abused
by a family member

*Около 90% детей, подвергающихся сексуализированному
насилию, знакомы с автором насилия*

1 perpetrator on 4
is **under 18**



1 обидчик из 4 - младше 18 лет



People with a history
of child sexual abuse have a
7 times higher risk of suicide

*Люди с опытом сексуализированного насилия имеют
в 7 раз более высокий риск суицида*



Child pornography
is a form of child
sexual exploitation



*Детская порнография - форма
сексуальной эксплуатации*



7 victims
identified
every day

*Каждый день становится
известно о 7 пострадавших*



Nearly **7,800 victims**
have been identified

Опознано около 7800 пострадавших



+3,800 offenders
have been arrested

Арестовано 3800 обидчиков

Домашнее насилие в России

- **24%** опрошенных россиян сталкивались с домашним насилием в ближайшем окружении, в том числе в собственной семье
- **75–85%** случаев насилия в отношении детей совершается в «круге доверия» (среди людей, которые должны быть наиболее безопасны для ребенка)
- **больше 60%** уголовно наказуемых деяний в отношении детей в России происходит в семьях
- **16%** опрошенных взрослых россиян сталкивались с домашним насилием в детстве
- **35%** опрошенных женщин хотя бы раз в жизни сталкивались с физическим насилием (со стороны партнера) или сексуальным насилием

Мифы

«Это редкие случаи, которые происходят только в самых неблагополучных семьях (в деревнях, в определенных странах и т.п.)»

На самом деле:

- Статистика Интерпола: 1 из 3 девочек, 1 из 5 мальчиков.
- Доклад ВОЗ за 2016 год: 1 из 5 девочек, 1 из 13 мальчиков.
- Доклад ЮНИСЕФ за 2015 год: 2-56% девочек, 0,4-44% мальчиков сталкивались с сексуальным насилием.

Мифы

«Дети часто врут о сексуальном насилии» / «Детей заставляют врать родители ради материальной выгоды»

На самом деле:

Лишь порядка 4% обвинений в сексуализированном насилии являются ложными. Причем в этот процент входят и те обвинения, которые не были подтверждены следствием, и те ситуации, когда ребенок отказывался от обвинений под давлением или видя, что ему/ей не верят.

Мифы

«Я могу поручиться, что этот замечательный человек не мог такого сделать» / Насилие над детьми совершают больные люди, которых легко вычислить

На самом деле:

Нет никакого портрета или среднего образа человека, совершающего насилие над ребенком. Это не монстр в темном переулке, не маргинал и не карикатурный «педофил». Это обычные люди, живущие по соседству, ничем не отличающиеся от ваших друзей и коллег, и у каждого из них найдется кто-то, готовый полностью за них поручиться. Подавляющее большинство случаев насилия было совершено людьми, которым родители и ребенок полностью доверяли.

Мифы

«Лучше всего - простить и забыть»

На самом деле:

Забывать о травматичном событии - а точнее, вытеснить его из сознания - не получится без последствий. Тело будет продолжать реагировать на триггеры независимо от сознания, пострадавшие могут сталкиваться с симптоматикой ПТСР (флешбеки, ночные кошмары, постоянная настороженность, приступы аутоагрессии). Важно дать себе время прожить, отгоревать и проработать травму.

Мифы

«Насильники - это просто больные люди, которые не могут себя контролировать» / «Во всем виноват алкоголь»

На самом деле:

В подавляющем большинстве случаев, насилие совершают психически здоровые люди, при этом все настолько “хорошо организовано” и продумано, выстроена целая система лжи, чтобы сохранить все в тайне, что не может быть и речи о недостатке контроля или осознанности. Авторы насилия над детьми используют изоощренные манипуляции. Они тратят много времени на то, чтобы втереться в доверие к ребёнку и убедиться, что он будет молчать. Поэтому нельзя утверждать, что эти люди не осознают свои действия.

Мифы

«Жертва сама этого хотела/ провоцировала/ получала подарки»

Довольно часто дети действительно сами инициируют сексуализированный контакт, но как правило это означает, что только таким образом они могут получить заботу, хорошее отношение и принятие. Или же насильник подарками как бы откупается от жертвы, оправдываясь перед самим собой.

Мифы

«Геев в детстве насильовали» / «Лесбиянками становятся после изнасилований» / «Все трансгендеры - жертвы насилия, поэтому они и меняют пол»

На самом деле:

Сексуальная ориентация и гендерная идентичность не являются ни причиной, ни следствием насилия.

Мифы

«Мать сама провоцирует отца на использование дочери тем, что не исполняет супружеский долг»

На самом деле:

Начнем с того, что никакого «супружеского долга» не существует: брак — это договоренность двух свободных взрослых людей, а не сексуальное рабство. Более того, невозможно «спровоцировать» на насилие человека, который не хочет его совершать. Насиловать или нет — это выбор, и ответственность за этот выбор всегда лежит только на человеке, который его совершает.

Последствия сексуализированного насилия

- трудности с установлением близких отношений
- диссоциация, ощущение изолированности, отщепленности части личности, несение тайны как груза
- чувства вины и стыда, низкая самооценка
- саморазрушительное поведение (аддикции, рискованное сексуальное поведение, РПП, самоповреждение, суицидальные попытки)
- проблемы в сексуальной сфере (гиперкомпенсация, «замороженность», отвращение ко всему телесному)
- трудности в установлении личных границ
- флешбеки, расстройства сна, пробелы в памяти
- ощущение небезопасности вплоть до панических атак и фобий
- идентификация с агрессором, мизогиния или мизандрия

Травматогенные элементы инцеста

- травматическое сексуализирование → навязчивое сексуальное отыгрывание или фобическое избегание сексуальной близости
- стигматизация → вина, стыд, саморазрушительное поведение
- предательство → трудности с установлением доверительных отношений, страх близости
- бессилие → проблемы с границами, диссоциация, тревога

Что важно знать

- Социальные аспекты темы: культура насилия, виктимблейминг, специфика гендерного насилия
- Современные представления о вопросах сексуальности, ориентации, гендерной идентичности
- Знакомство с традиционными представлениями об инцесте (в том числе - в психотерапии) не означает разделения этих взглядов

Возможные запросы

- симптомы депрессии, ПТСР, ПРЛ, суицидальные мысли
- запросы, связанные с телесностью и сексуальностью (непринятие своего тела или своей ориентации, страх близости, РПП, селфхарм)
- страх самой стать матерью, тревога, связанная с уже имеющимися детьми
- предполагаемый опыт насилия
- «хочу забыть и жить дальше»
- «со мной что-то не так»
- информационный запрос («было ли это насилием?»)
- что является последствием насилия, а что нет?
- запрос от третьих лиц в отношении ребенка
- «активистка»: как рассказывать о своей истории, как помочь другим?

Как клиентки (НЕ) рассказывают о насилии:

- Говорят о случившемся иносказательно («Отчим защищал меня от матери, но хотел за это свои плюшки». «Он делал это со мной с 5 лет»).
- Избегают говорить о каком-то периоде жизни, говорят, что ничего не помнят, там не было ничего особенного, или они расскажут позже.
- Избегают говорить о каком-то члене семьи.
- Долго подбираются к рассказу, говорят, что им стыдно.
- Высказывают беспокойство о младших родственницах - сестрах или племянницах.
- Выдают хаотичный набор воспоминаний, как будто не связанных друг с другом.

Составляющие терапевтического процесса

- Доверие, поддержка, безопасная среда - основа терапии
- Конфиденциальность, конфиденциальность и еще раз конфиденциальность
- Не заставляем рассказывать, но остаемся готовыми ко всему
- Верим безусловно, не выискиваем несостыковки
- Признаем контекст: табуированность темы, возможный негативный опыт терапии или камин-аута у клиенток/клиентов
- Проявляем нетерпимость к любым проявлениям насилия, называем вещи своими именами, проводим психообразование по теме
- «Я всегда на твоей стороне» (отсутствие нейтральности терапевта)



ТЕБЕ ПОВЕРЯТ



Учим родителей, как
слышать и защищать детей



Собираем экспертов
и рассказываем о проблеме



Поддерживаем переживших
сексуальное насилие

В цифрах

- 130 клиентов и клиенток (119 женщин и 11 мужчин)
- 850 очных и онлайн-консультаций
- 14 тематических встреч
- 8 психологов
- 2 врача-психиатра
- Лекции
- Мастер-классы для психологов и инспекторов по делам несовершеннолетних
- Публикации в местных и федеральных СМИ
- Интервью
- Телевизионных и интернет-трансляции

Для переживших насилие

Индивидуальные психологические консультации

В рамках нашего проекта мы предлагаем пройти до 10 консультаций бесплатно или за любую комфортную сумму. За это время можно проработать одну или несколько тем, например:

- что является последствиями насилия, а что нет;
- вопросы эмоциональной регуляции;
- навыки заботы о себе;
- камин-аут;
- проблемы сексуальности и гендерной идентичности;
- отношения с родителями.

Для переживших насилие

Тематические встречи

Мы проводим регулярные закрытые тематические встречи, где совместно с нашими специалистками клиентки могут обсудить:

- проблемы секса и сексуальности;
- отношения с едой и с телом;
- личные границы и как их укреплять;
- и многое другое.

Для родителей

Если родители опасаются, что ребенок мог подвергнуться насилию, они могут обратиться к нам и узнать:

- какие признаки у сексуального насилия;
- какие последствия может проживать ребенок;
- как поддержать ребенка и себя;
- куда обращаться за юридической поддержкой.

Для общества

- публикации;
- просветительские и образовательные инициативы (онлайн-курс по детской сексуальной безопасности, публичные лекции).

Для специалистов

- мастер-классы;
- супервизии.

Спектакль

“Комплекс Электры”
(“Все были дома”)













ТЕБЕ ПОВЕРЯТ

verimtebe.ru
vk.com/dadaverimtebe