



## Если Вы подверглись сексуальному насилию или Вас пытались изнасиловать

*Информация для клиента*

### *Сексуальное насилие*

Жертвой сексуального преступления может оказаться любой человек, вне зависимости от пола и возраста. Сексуальному насилию может подвергнуться как женщина, так и мужчина, как ребенок или подросток, так и пожилой человек. Насильником может оказаться как незнакомый, так и знакомый человек. С сексуальным насилием можно столкнуться не только на улице, но и в отношениях с людьми, которым доверяете, например, среди друзей, в трудовом коллективе или даже семье. За случившееся всегда несет ответственность насильник, а не жертва. Сексуальное насилие является серьезным нарушением физической и личной неприкосновенности. Склонность человека к насилию не является следствием его сильных сексуальных потребностей. Мотивами сексуальных преступлений обычно выступают ненависть, стремление подчинить жертву, злоупотребление властью.

### *Каковы Ваши действия*

Не мойтесь или не меняйте одежду. Обратитесь к врачу даже при отсутствии видимых травм. Не оставайтесь одни, обратитесь за помощью. Попросите поддержки у близкого человека, которому Вы доверяете. Обратитесь в полицию и сделайте заявление о преступлении. При желании Вы можете попросить, чтобы Вашим делом занялся сотрудник-женщина или сотрудник-мужчина.

### *Болезненные реакции – это нормально*

Подвергнуться сексуальному насилию или даже оказаться жертвой попытки изнасилования – это трагическое и тяжелое испытание. Оно может вызвать сильные психические и физические реакции. Психическими реакциями являются, например, чувство страха, вины, стыда, а также чувство бессилия. Физическими реакциями могут быть, например, нарушение сна, тошнота. Испытанное насилие и связанные с ним подробности могут долго оставаться в Вашем сознании. У Вас могут возникнуть трудности с памятью и выполнением повседневных дел. Реакции на происшедшее и их продолжительность являются индивидуальными. Однако естественно и нормально, когда человек реагирует на трагическое происшествие.

### *Не оставайтесь одни*

Разрешите другим поддержать Вас. Поддержка и присутствие семьи и близких очень важны. Близкие люди, однако, не всегда знают, в какой помощи и поддержке Вы нуждаетесь, так как они тоже потрясены происшедшим. Обратитесь за помощью к специалистам служб реабилитации. Системы оказания помощи созданы для Вас. Вы можете обратиться за помощью в Центр помощи жертвам насилия (Raiskauskriisikeskus Tukinainen), Федерацию семьи (Väestöliitto ry) и Дежурную службу помощи жертвам преступлений (Rikosuhrapäivystys). По месту жительства Вам окажут помощь, например, поликлиники, бюро психического здоровья, кризисные центры, центры по вопросам семьи и семейные консультации.

### *Обсуждайте, переживайте*

Не пытайтесь забыть происшедшее. Это может временно облегчить Ваше состояние, но усложнит ситуацию в долгосрочной перспективе. Анализируйте свои ощущения, воспоминания и мысли, связанные с происшедшим: обсуждайте с тем, кому доверяете, запишите в дневник или, например, рисуйте. Повторяйте снова уже раз проговоренное. Говорите, даже если стыдитесь пережитого и Ваших чувств. Описывая происшедшее, Вы получите о случившемся более упорядоченную картину,

что позволит легче контролировать его в Вашем сознании. Не сдерживайте свои чувства. Грусть, раздражительность, разочарование и ненависть являются в таких случаях типичными эмоциями. Выражение чувств и их обсуждение помогают. Сильные эмоции также являются нормальными и, как правило, временными.

### *Займитесь собой*

Старайтесь придерживаться заведенного распорядка. Привычные дела создают ощущение безопасности. Займитесь питанием и достаточным сном. Обсудите с врачом необходимость временного приема снотворного. Возможно будет тяжело справиться с работой. Не требуйте от себя слишком многого. Попросите больничный. Занимайтесь для разнообразия чем-нибудь интересным, не отказывайте себе в удовольствиях. Делайте то, что раньше помогало Вам пережить сложные ситуации. Отдыхайте и расслабляйтесь при первой возможности. Важно заниматься спортом, что помогает телу выходить из состояния стресса. Иногда Вы можете испытывать случившееся как что-то далекое и нереальное. В это время Ваше сознание отдыхает, и Вы можете набираться жизненных сил.

### *Заявите в полицию*

Сексуальное насилие в любом виде является преступлением. Согласно закону, преступлением является также принуждение к сексу собственным супругом. Заявите в полицию. Не ходите в полицию одни; возьмите с собой близкого человека, которому Вы доверяете, или попросите для поддержки работника дежурной службы помощи жертвам преступлений (Rikosuhripäivystys). Подвергшиеся насилию или даже попытке его совершить вправе получить бесплатную правовую или психологическую помощь. Обратитесь к юристу. Стоит запросить запрет на приближение, если Вы знаете насильника и боитесь его. В полицию можно обращаться не только для заявления о преступлении, но и для получения информации и инструкций.

*Конфиденциально получить информацию и помощь можно по следующим номерам:*

Центр помощи жертвам насилия Tukinainen (Raiskauskriisikeskus Tukinainen),  
бесплатная кризисная линия  
0800 97 899 (пн–пт с 9 до 15 ч, сб–вс, в праздники и кануны праздников с 15 до 21 ч)  
[www.tukinainen.fi](http://www.tukinainen.fi)

Бесплатные юридические консультации Центра помощи жертвам насилия Tukinainen  
телефон 0800 97 895 (пн–чт с 13 до 16 ч)

Телефон дежурной службы помощи жертвам преступлений (Rikosuhripäivystys): 020 316 116  
(пн–вт с 13 до 21 ч, ср–пт с 17 до 21 ч)  
Юридическая консультация Rikosuhripäivystys: 020 316 117 (пн–чт с 17 до 19 ч)  
[www.rikosuhripaivystys.fi](http://www.rikosuhripaivystys.fi)

Кризисный телефон Общества психического здоровья Финляндии: 010 195 202  
(пн–пт с 9 до 06, сб с 15 до 06 ч, вс с 15 до 22 ч)

Телефон консультации Клиники сексуального здоровья Väestöliitto:  
040 167 9005 (пн–ср с 13 до 15 ч)

*У Вас есть право на помощь и поддержку.  
Прислушиваясь к себе и принимая помощь других, Вы это перенесете!*



## Если близкий Вам человек подвергся сексуальному насилию или оказался жертвой попытки изнасилования

*Информация для близких клиента*

### *Сексуальное насилие*

Жертвой сексуального преступления может оказаться любой человек, вне зависимости от пола и возраста. Сексуальному насилию может подвергнуться как женщина, так и мужчина, как ребенок или подросток, так и пожилой человек. Насильником может оказаться как незнакомый, так и знакомый человек. С сексуальным насилием можно столкнуться не только на улице, но и отношениях с людьми, которым доверяете, например, среди друзей, в трудовом коллективе или даже семье. За случившееся всегда несет ответственность насильник, а не жертва. Сексуальное насилие является серьезным нарушением физической и личной неприкосновенности. Склонность человека к насилию не является следствием его сильных сексуальных потребностей. Мотивами сексуальных преступлений обычно выступают ненависть, стремление подчинить жертву, злоупотребление властью.

### *Практическая помощь и поддержка*

Не оставляйте пострадавшего одного. Будьте рядом или убедитесь, что рядом есть человек, которому испытывавший насилие доверяет. Сексуальное насилие может в целом повлиять на умение пострадавшего управлять собой, на его работоспособность. Ему даже может потребоваться помощь при выполнении повседневных дел. Важно сохранить заведенный распорядок. Помогите потерпевшему делать самое необходимое – есть и спать.

Важно говорить о повседневном. Выясните, нуждается ли пострадавший в помощи по уходу за ребенком или в других повседневных делах. Необязательно все время говорить об изнасиловании, хотя обсуждение происшедшего важно для того, чтобы человек, оказавшийся жертвой насилия, пришел в норму.

Если жертвой сексуального насилия стал подросток, важно, чтобы отношение к нему оставалось таким же, как до происшедшего. Будьте рядом. Подростку важно знать, что при необходимости Вы всегда поможете.

Травмирующее испытание может также вызывать значительные нарушения сна, ощущения страха, трудности с концентрацией внимания. У жертв изнасилования возникает чувство незащищенности. Пострадавшие могут бояться выходить одни на улицу. Предлагайте пойти вместе, например, к врачу или в полицию. Помогите пострадавшему набраться смелости, чтобы обратиться за помощью к специалисту.

### *Моральная поддержка*

Испытавшие сексуальное насилие могут испытывать различные чувства – стыд, безнадежность, беспомощность, страх, вину и ненависть. Дайте понять, что Вы готовы полностью поддержать потерпевшего и верите ему. Важно убедить человека, оказавшегося жертвой насилия, особенно женщину, что случившееся произошло не по ее вине, что она бы не смогла это предотвратить. Понимание и сочувствие – важные качества при оказании помощи. То, что произошло, нельзя изменить, но Вы можете помочь Вашему близкому это пережить.

Будьте внимательным слушателем, человек зачастую необходимо поговорить о пережитом. Будьте терпеливы, не сомневайтесь в том, что говорит Ваша подопечная, и не пытайтесь преуменьшить того, что она испытала. Пусть пострадавшая возвращается к этому столь часто, сколько хочет. Беседа поможет упорядочить в ее сознании то, что произошло. Тогда картина случившегося перестанет быть лишь беспорядочными фрагментами. Хаос, беспорядочность создают психологическую

напряженность, порождают чувства неуверенности и страха, тогда как упорядоченная картина событий умиротворяет и формирует душевное равновесие.

*Помогайте пострадавшей так, как она этого хочет*

Пострадавшие обычно испытывают сильные и меняющиеся чувства. Это вполне естественно. Проявление различных эмоций важно. Плач, печаль, выражение ненависти и страха – все это помогает пережить травму. Покажите, что понимаете чувства подопечной и поддерживаете ее.

Возможно, что пострадавшая не хочет говорить о случившемся. Может также казаться, что она ничего не испытывает. Иногда такая реакция тоже естественна. Избегая мыслей и чувств, связанных со пережитой травмой, пострадавшая как бы отдыхает и набирается сил. Однако при таком постоянном избегании не удастся разобраться в случившемся. В этом случае постарайтесь разговаривать пострадавшую, не позволяйте ей замыкаться в себе. Скажите, что Вы всегда готовы обсудить это, как только она этого захочет. При продолжительном избегании обсуждения случившегося стоит обратиться к специалисту.

Иногда трудно подобрать правильные слова, поэтому утешением вместо слов будет Ваше присутствие и забота. Порой, обнимая или беря за руку, Вы выразите больше, чем Ваши слова. Иногда пострадавшая не хочет, чтобы ее трогали. Выслушайте и прямо спросите, какую помощь она сама хочет. Сексуальное насилие неизбежно влияет на чувства и мысли жертвы, касающиеся собственной сексуальности. Она должна не спеша разобраться в них. Проявляйте уважение и такт. Время, требуемое для восстановления, варьируется от случая к случаю. Будьте терпеливы. Не ждите, что Ваш близкий переживет случившееся быстрее, чем он к этому готов на самом деле.

*Не забывайте и о себе*

То, что произошло с Вашим близким, касается и Вас. Вы можете, например, испытывать чувство вины, что не смогли предотвратить случившееся. Или чувство беспомощности, что не знаете, как помочь. Или чувства ненависти, что так произошло. Кошмары, трудности с концентрацией внимания и бессилие являются обычными реакциями и у близких жертвы.

Важно, чтобы Вы заботились и о своем самочувствии. Вам также нужно время, чтобы снять эмоциональное напряжение и проанализировать ситуацию. Не забывайте отдыхать, стоит чаще бывать на людях, излагать свои мысли письменно, заниматься спортом. Заботьтесь о себе. Вам нужны силы, чтобы помочь Вашему близкому. Определите свои возможности помощи. Подумайте насчет необходимости обсудить Вашу ситуацию с каким-нибудь надежным человеком или специалистом. Важную помощь может оказать и группа поддержки, состоящая из людей, переживших подобное.

*Где можно конфиденциально получить информацию и поддержку для пострадавших и их близких:*

Центр помощи жертвам насилия Tukinainen (Raiskauskriisikeskus Tukinainen),  
бесплатная кризисная линия  
0800 97 899 (пн–пт с 9 до 15 ч, сб–вс, в праздники и кануны праздников с 15 до 21 ч)  
[www.tukinainen.fi](http://www.tukinainen.fi)

Бесплатные юридические консультации Центра помощи жертвам насилия Tukinainen  
телефон 0800 97 895 (пн–чт с 13 до 16 ч)

Телефон дежурной службы помощи жертвам преступлений (Rikosuhripäivystys) 0203 16 116  
(пн–вт с 13 до 21 ч, ср–пт с 17 до 21 ч)  
Юридическая консультация Rikosuhripäivystys 0203 16 117 (пн–чт с 17 до 19 ч)  
[www.rikosuhripaivystys.fi](http://www.rikosuhripaivystys.fi)

Кризисный телефон Общества психического здоровья Финляндии:  
010 195 202 (пн–пт с 9 до 06, сб с 15 до 06 ч, вс с 15 до 22 ч)

Телефон консультации клиники сексуального здоровья Väestöliitto:  
040 167 9005 (пн–ср с 13 до 15 ч)