



Kaasrahastatud Euroopa Liidu Daphne programmi poolt.

Мне было 11 лет, когда отец начал меня сексуально домогаться. Сначала он трогал меня при каждой возможности. Когда мне исполнилось 12, он навалился на меня и терся, пока не кончил. Я не смела противиться, ведь он угрожал. Это было ужасно. Наконец я рассказала матери. Больше я его не видела. Хорошо, что рассказала. а то тепела бы до сих пор. 15-летняя девушка



Секс? Или сексуальное злоупотребление? Уважай себя – заметь разницу!

Это не любовь, когда секс используют как средство, чтобы кого-то контролировать, или в целях удовлетворения сексуальных потребностей одного лица. Фактически это даже не секс, а сексуальное злоупотребление и люди, использующие секс в целях манипулирования, воздействия или нанесения вреда, являются не друзьями, а преступниками.

Сексуально-порочное обращение не всегда легко отличить от секса. Злоумышленник часто старается заставить жертву стыдиться или чувствовать ответственность за злоупотребление, или убедить жертву в том, что это одна из форм любви. Некоторые вовлекают детей в сексуальные действия настолько игриво, что ребенок может наслаждаться вниманием, не понимая, что поведение преступника являлось сексуальным злоупотреблением. Классические признаки угрозы сексуального злоупотребления, это:

1. Применение силы

Если человек силой принуждает Тебя к сексуальным действиям, просмотру материала сексуального содержания (порнографических фильмов или картинок), не разрешает уйти, угрожает физическим насилием или принуждает иным способом, это – злоупотребление.

2. Эмоциональное или психологическое давление

Если, например, учитель, старший родственник, начальник или отец создает Тебе ощущение обязанности участвовать в сексуальных действиях или просматривать с ним материал сексуального содержания, это – злоупотребление.

3. Соблазнение

Если человек начинает с внешне невинных и игривых действий (щекотание, дружеские объятия), а затем переходит к нежелательным для Тебя прикосновениям или заставляет Тебя трогать его, это – злоупотребление.

4. Сохранение тайны

Если человек принуждает Тебя к сексуальным действиям и вынуждает хранить это в тайне или угрожает, это – злоупотребление.

5. Обвинение жертвы

Если человек принуждает Тебя к сексуальным действиям, а затем обвиняет в этом Тебя за опьянение, ношение определенной одежды или провоцирующее поведение: "сама хотела" или "врала, говоря, что не хочешь", это – злоупотребление.

Насилие на свидании

Насилие на свидании – это насилие между партнерами – молодыми людьми, которые познакомились и общаются, но не живут вместе. На стадии свидания все формы насилия могут проявляться постепенно. Обычно все отношения партнеров начинаются с любви. Насильственность проявляется со временем. Молодой человек с насильственным поведением в начале отношений бывает даже чрезмерно заботливым, обожает девушку и жаждет начать совместную жизнь или жениться. В его поведении может проявляться склонность к постоянному контролю, собственническое отношение и признаки насилия, но девушка может их не замечать. На насилие в отношениях партнеров могут указывать следующие признаки: ревнивость, причем ревность направлена не только на знакомых девушки противоположного пола, но и на друзей и родственников девушки. Он постоянно спрашивает о том, куда девушка ходит и с кем общается. Он хочет знать пароли аккаунтов девушки в социальных сетях и электронной почты, проверяет журнал звонков и сообщений. В доказательство о любви он требует от девушки полового акта, может пытаться изнасиловать. Он не считается с желаниями, мнением и чувствами девушки. Утверждает, что прав только он и не терпит других мнений. Он обращается с девушкой грубо, оскорбляет и унижает, применяет физическую силу или угрожает ей.

Ты вправе сказать "НЕТ" и получить помощь!

С кем я могу поделиться – вопросы и ответы о помощи после сексуального злоупотребления

Рассказывать о сексуальном злоупотреблении другому человеку может быть также больно и страшно, как и сам пережитый опыт. Это может быть даже настолько больно и пугающе, что многие дети – жертвы злоупотребления – никогда никому не рассказывают о случившемся. **Если ты стала жертвой сексуального или физического злоупотребления, важно с кем-то обсудить свои проблемы, чтобы тебе оказали помощь. Публичное признание проблемы может пугать, но это первый шаг к исцелению.**

Расскажи взрослому, которому доверяешь и с кем Тебе удобно поговорить. Это может быть мать или отец, родственник, учитель, консультант или даже родитель друга.

Главное, чтобы Ты полностью доверяла этому человеку. Если Ты не уверена, кому можно рассказать, позвони по телефону помощи детям **116 111**. Звонки бесплатны, а кризисные консультанты окажут помощь. Тебе даже не придется называть своего имени.

Почему мне надо об этом кому-то рассказывать? Единственное, чего я хочу, это преодолеть случившееся.

Если сексуальное злоупотребление остается в тайне, оно продолжается. Преступники часто обвиняют, стыдят или угрожают жертвам, чтобы никто не узнал об их поступках. Разговор о случившемся – Твой первый шаг к исцелению, а также первый шаг к тому, чтобы лишить обидевшего Тебя человека возможности причинить боль кому-нибудь еще.

Что делать, если человек, которому я рассказываю, мне не верит?

Расскажи другому! Большинство детей находят, что взрослые, которым они рассказали, им верят и помогают. Но если преступник – родственник или друг

Сообщ и немедленно по телефону

Расскажи кому-нибудь, кому доверишь или сообщ и по тел.



Kaasrahastatud Euroopa Liidu
Daphne programmi poolt.

семьи, тогда некоторые из взрослых не захотят поверить, что человек, которому они доверяли, мог совершить настолько скверный поступок. Если первый, кому Ты расскажешь, не поверит или ничего не предпримет, чтобы помочь, расскажи другим. Расскажи своему любимому учителю, школьному психологу, медсестре, работнику по защите детей, или позвони по телефону **116 111**, пока не получишь поддержку и помощь, в которой Ты нуждаешься.

В
ТОМ,
ЧТО
СЛУЧИ
-ЛОСЬ,
НЕТ
Твоей
ВИНЫ!

Что будет после того, как я расскажу?

Ты можешь волноваться о себе и своем теле. Медицинский осмотр поможет определить состояние здоровья. Кроме того, Тебе возможно надо будет поговорить с социальным работником, консультантом или полицейским.

В такой ситуации консультация может быть молодым людям очень полезна. Если преступником оказался человек, с которым Ты живешь под одной крышей, Твое будущее жизнеустройство может измениться, чтобы обеспечить Твою безопасность и безопасность других членов семьи. Чтобы ни случилось, помни, что все делается ради Твоей безопасности и помощи в Твоем исцелении.

Разглашение может породить смешанные чувства. Ты можешь ощущать себя хорошо, потому что Тебе не надо хранить страшную тайну, и безопаснее, потому что с кем-то поделилась, но можешь также ощущать гнев из-за случившегося и бояться реакции окружающих. Ты можешь даже беспокоиться о том, что будет дальше с

Расскажи о случившемся кому-нибудь! Это может пугать, но это первый шаг на пути исцеления.

я хуже. Я могу забрать свои слова обратно?

Дни и недели после разглашения факта сексуального злоупотребления могут быть трудными, особенно, если преступник – хорошо знакомый Тебе человек. Многие преступники стараются заставить своих жертв

почувствовать себя ответственными или поверить в то, что случившееся было любовью.

Ты НЕ ВИНОВАТА в сексуальном злоупотреблении, а также это НИКОГДА не будет считаться уместным для взрослого способом выражения любви к ребенку (или подростку).

Огласив злоупотребление, Ты защитишь себя и других детей, которые могли стать жертвой преступлений. Ты даже можешь помочь в оказании помощи преступнику, чтобы он больше не злоупотреблял другими.

Иногда семье и друзьям потребуется время, чтобы понять случившееся и полностью осознать ужасный поступок преступника. Это может раздражать и пугать, но у большинства рассказавших о злоупотреблении детей есть члены семьи и друзья, которые их поддерживают и хотят помочь. Держись и опирайся на тех, кто Тебе верит, и кому Ты доверяешь.

Где искать помощи?

Многие организации оказывают помощь и помогают рассказать о случившемся. Вот некоторые из них:

Телефон помощи детям 116 111 – Звонить можно по вопросам, связанным с детьми, на темы, касающиеся детей, или сообщать о детях, нуждающихся в помощи. Детям и связанным с детьми лицам даются по телефону советы и информация, в случае необходимости обеспечивается передача информации соответствующим специалистам. Звонить могут и дети, и взрослые. Телефон работает круглосуточно, отвечают и по-эстонски, и по-русски. Для звонящего звонок бесплатен и анонимен.

SKYPE: Lasteabi_116111

ВНИМАНИЕ! Мы не добавим Вас в свои контакты, но Вы можете писать нам в любое время дня и ночи:

консультации ОНЛАЙН на сайте www.lasteabi.ee "Спроси совета" даются 24 часа в сутки.

Телефон помощи пропавшим детям 116 000 – Собираешься убежать из дома? Ты уже убежал(а) и хочешь поговорить? Твой ребенок пропал? – позвони 116 000 или напиши: info@lasteabi.ee. По телефону



помощи пропавшим детям 116 000 можно сообщить о пропавшем ребенке как в Эстонии, так и в другом государстве Европы. Обученные консультанты дадут первые инструкции по поведению в данной ситуации, проведут кризисную консультацию и предложат эмоциональную поддержку. Телефон 116 000 работает круглосуточно, звонки бесплатны и анонимны для всех звонящих, но сами звонки записываются.

Тартуский детский опорный центр бесплатно оказывает психологическую помощь тартуским детям и их родителям, а также детям и семьям из-за пределов Тарту. В этом случае за услугу платит семья или (по предварительной договоренности) местное самоуправление по месту жительства семьи. Адрес: Каунасе пст., 11-2, Тарту, 50704; тел.: 7484666; ch.abuse@online.ee. e-post: ch.abuse@online.ee

MTÜ Eluliin – телефон доверия "Eluliin" – "Линия жизни" – это телефон экстренной эмоциональной помощи людям, находящимся в кризисной ситуации, депрессии, испытывающих чувство одиночества, горя, подвергающихся насилию, испытывающих различные семейные, социальные трудности или готовых на самоубийство.

Телефон кризисной психологической помощи - 6314300
Пон-Пят 9.00-20.00

Телефон полиции - 112

Анника Анчак: согласно магистерской диссертации, в Эстонии около 3-8,5% детей испытали сексуальное насилие²