



ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΚΑΚΟΠΟΙΗΣΗ

Stress...
Teen

Αν έχεις υποστεί σεξουαλική κακοποίηση ή αν γνωρίζεις κάποιον που έχει κακοποιηθεί σεξουαλικά, αυτό το φυλλάδιο μπορεί να σε βοηθήσει. Στις σελίδες του θα βρεις συμβουλές και πληροφορίες για τα ακόλουθα θέματα:

- Τι είναι η σεξουαλική κακοποίηση (σελίδες 3-4) 
- Ποιος κακοποιεί σεξουαλικά τα παιδιά (σελίδα 4)
- Πώς μπορεί να νιώθει κάποιος που έχει κακοποιηθεί (σελίδες 5-7)
- Πώς μπορεί η κακοποίηση να επηρεάσει τη συμπεριφορά (σελίδες 8-10)
- Μιλώντας σε κάποιον για τη σεξουαλική κακοποίηση (σελίδες 11-14)
- Ζητώντας βοήθεια για να αντιμετωπίσεις τα αρνητικά συναισθήματα (σελίδες 15-16)
- Πώς μπορεί να βοηθήσει η ψυχοθεραπεία (σελίδα 17) 

Τι είναι η σεξουαλική κακοποίηση



Η σεξουαλική κακοποίηση μπορεί να εκδηλωθεί με διάφορους τρόπους, όπως:

- ◆ Ορισμένα είδη φιλιών.
- ◆ Χάδια σε ιδιαίτερα μέρη του σώματος.
- ◆ Βιασμός (εξαναγκασμός να κάνει κάποιος σεξ με κάποιον άλλο, παρόλο που δεν θέλει).
- ◆ Εξαναγκασμός να δει πορνογραφικά περιοδικά ή έργα.
- ◆ Άλλες πράξεις που υποχρεώνουν το παιδί ή το νεαρό άτομο να κάνει κάτι που δεν επιθυμεί.



Η κακοποίηση δεν αφορά τα σεξουαλικά παιχνίδια που είναι απολύτως φυσιολογικά όταν ένας έφηβος μεγαλώνει, δημιουργεί τις πρώτες του σχέσεις και θέλει να ανακαλύψει το σώμα του συντρόφου του.



Τα παιδιά ή τα νεαρά άτομα κακοποιούνται συνήθως από πρόσωπα που έχουν μεγαλύτερη σωματική δύναμη ή βρίσκονται σε θέση ισχύος. Χρησιμοποιώντας τη δύναμή τους, εξαναγκάζουν το παιδί ή τον έφηβο να συμμετάσχει σε διάφορες σεξουαλικές δραστηριότητες.

Ο νόμος προσπαθεί να προστατεύσει την ασφάλεια και τα δικαιώματα των παιδιών και των εφήβων. Όταν κάποιος κακοποιεί σεξουαλικά ένα παιδί ή ένα νεαρό άτομο, παραβιάζει το νόμο.

Ποιος κακοποιεί σεξουαλικά τα παιδιά



Συνήθως, τα άτομα που κακοποιούν σεξουαλικά τα παιδιά δεν είναι ξένοι. Τις περισσότερες φορές είναι κάποιος συγγενής, οικογενειακός φίλος, γείτονας, ακόμα και η μπίμπι-σίτερ, κάποιος από το σχολείο ή την παρέα. Ορισμένες φορές μπορεί να είναι κάποιο άλλο νεαρό άτομο - ο αδελφός, η αδελφή ή κάποιος φίλος. Συχνά, αυτά τα άτομα δεν κακοποιούν μόνο ένα παιδί. Η σεξουαλική κακοποίηση πραγματοποιείται συνήθως από άντρες, αλλά αρκετά νεαρά άτομα έχουν κακοποιηθεί και από γυναίκες.



Πώς μπορεί να νιώθει κάποιος που έχει κακοποιηθεί

Τα άτομα που έχουν κακοποιηθεί μπορεί να βιώνουν πολύ έντονα αρνητικά συναισθήματα, όπως:

Θυμό



Αναξιότητα

Σύγχυση

Κατάθλιψη

Ενοχές

Άγχος

Απέχθεια για τον εαυτό τους

Ανησυχία ότι θα κακοποιήσουν άλλα άτομα

Φόβο

Τάσεις φυγής



Ντροπή

Φόβο να δημιουργήσουν σχέση με άτομα του αντίθετου φύλου

Ανησυχία για τη σεξουαλικότητά τους

Τάσεις αυτοκτονίας

Μοναξιά

«Όταν του είπα να μην το κάνει, μου είπε: "Σταμάτα τις ανοησίες, είναι απλώς ένα παιχνίδι, γιατί επιμένεις ότι δεν σου αρέσει;" Ένιωθα πολύ μπερδεμένη. Μερικές φορές μου έλεγε: "Το κάνω επειδή σ' αγαπώ... Θα είναι το μικρό μας μυστικό, εντάξει;" Σκεφτόμουν ότι μπορεί να ήταν η ιδέα μου, ότι μπορεί απλώς να παρεξηγούσα τις προθέσεις του. Σκεφτόμουν ότι μάλλον όλοι οι μπαμπάδες φέρονταν έτσι και ότι εγώ ήμουν η περίεργη».



Αυτός που κακοποιεί σεξουαλικά ένα παιδί ή έναν έφηβο μπορεί να είναι κάποιος που φαίνεται πολύ καλός άνθρωπος. Εξαιτίας αυτού του γεγονότος, οι άλλοι δυσκολεύονται πολύ να πιστέψουν ότι το συγκεκριμένο άτομο μπορεί να κακοποιεί ένα παιδί.

«Ξέρω ότι μπορεί να ακουστώ ανόητη, αλλά παλιότερα πίστευα ότι κάποιος που κακοποιούσε άλλα άτομα φερόταν φρικτά ΣΥΝΕΧΕΙΑ. Μου φαινόταν απίστευτο ότι ένας τέτοιος άνθρωπος θα μπορούσε να συμπεριφέρεται ευγενικά και φυσιολογικά, να σε βοηθάει στα μαθήματά σου ή να σου αγοράζει καινούρια ρούχα. Γι' αυτό χρειάστηκε να περάσει ένα διάστημα μέχρι να καταλάβω τι συνέβαινε».



Ορισμένοι άνθρωποι επιλέγουν να πιστεύουν ότι δεν κάνουν κάτι κακό όταν κακοποιούν ένα παιδί. Μπορεί να ισχυρίζονται, μάλιστα, ότι το ίδιο το παιδί τούς ενθαρρύνει. Αυτό το γεγονός μπορεί να προκαλέσει μεγάλη συναισθηματική σύγχυση στο κακοποιημένο άτομο - για παράδειγμα, μπορεί να νιώθει ενοχές επειδή δεν προσπάθησε να σταματήσει το πρόσωπο που το κακοποίησε ή επειδή δεν το είπε σε κανέναν. Επιπλέον, εξαιτίας της ηλικίας, της απειρίας και του φόβου των παιδιών, αυτά τα άτομα συνεχίζουν να τα κακοποιούν ανενόχλητα.



«Όλα άρχισαν όταν πέθανε ο μπαμπάς. Προσπαθούσα να καταπνίγω τα συναισθήματά μου γιατί η μαμά ήταν χάλια. Έπρεπε να δουλεύει υπερωρίες για να βγάζει περισσότερα χρήματα. Τα απογεύματα ερχόταν στο σπίτι ο αδελφός της για να μας προσέχει. Τότε ξεκίνησαν όλα. Μου είπε ότι δεν έπρεπε να το πω στη μαμά, γιατί είχε περάσει ήδη τόσο πολλά και θα κατέρρεε».

Οι ενήλικοι είναι υπεύθυνοι για τη φροντίδα και την προστασία των παιδιών και των νεαρών ατόμων. Τα παιδιά δεν είναι υπεύθυνα για την προστασία των ενηλίκων.



Πώς μπορεί η κακοποίηση να επηρεάσει τη συμπεριφορά

Η σεξουαλική κακοποίηση μπορεί να προκαλέσει και άλλα προβλήματα.

Ίσως αρχίσεις:



Να παρουσιάζεις διατροφικά προβλήματα

Να έχεις εφιάλτες



Να αυτοτραυματίζεσαι

Να αντιμετωπίζεις προβλήματα ύπνου

Να μη φροντίζεις τον εαυτό σου

Να μην μπορείς να κάνεις φίλους

Να μην ελέγχεις το θυμό σου

Να έχεις κενά μνήμης



Να επιθυμείς να φύγεις από το σπίτι σου

Να βρέχεις το κρεβάτι σου

Να μην μπορείς να συγκεντρωθείς

Να κάνεις χρήση ναρκωτικών ή οίνοπνεύματος





«Προτού μιλήσω για ό,τι μου συνέβαινε, φοβόμουν να κοιμηθώ τα βράδια. Παρόλο που προσπαθούσα να μη σκέφτομαι τι είχε συμβεί, εξακολουθούσα να βασανίζομαι από εφιάλτες. Ήμουν τόσο κουρασμένη ώστε δεν μπορούσα να συγκεντρωθώ στο σχολείο. Δεν είχα όρεξη να μιλήσω σε κανέναν. Ένιωθα τόσο αποκομμένη και διαφορετική από τους άλλους... Και δεν μπορούσα να το πω σε κανέναν.

Σιγά-σιγά όλα αυτά τα αρνητικά συναισθήματα άρχισαν να με πνίγουν. Οι καθηγητές με είχαν βάλει στο μάτι επειδή δε διάβαζα. Κάποια μέρα πέταξα μια καρέκλα σ' ένα συμμαθητή μου. Μου είπαν ότι αν έκανα ξανά κάτι τέτοιο, θα με απέβαλαν από το σχολείο. Η μαμά δεν θα το άντεχε... Κι έτσι άρχισα να αυτοτραυματίζομαι για να εκτονώνομαι».

Συχνά, οι άνθρωποι αντιμετωπίζουν τα οδυνηρά συναισθήματα προσπαθώντας να ξεχάσουν όσα τους ταλαιπωρούν. Όμως αυτή η μέθοδος δεν είναι πάντα αποτελεσματική.





«Δεν ήξερα τι να κάνω... Το μόνο που ήξερα ήταν ότι θα έπρεπε να αντιμετωπίζω αυτή την κατάσταση κάθε φορά που θα γύριζα στο σπίτι. Πίστευα ότι αν προσπαθούσα να το ξεχάσω, να το βγάλω απ' το μυαλό μου, θα μπορούσα να προσποιηθώ ότι δεν συμβαίνει. Όμως πάντοτε γινόταν κάτι που μου το θύμιζε και με έκανε να νιώθω απείθεια. Οι φίλοι μου απομακρύνθηκαν κι εγώ άρχισα να κάνω παρέα με άτομα που προκαλούσαν διαρκώς φασαρίες. Κάναμε κοπάνες από το σχολείο, κλέβαμε από καταστήματα, μεθούσαμε και παίζαμε ξύλο. Γιατί τα έκανα όλα αυτά; Επειδή όση ώρα ήμουν απασχολημένος μ' αυτούς τους μελάδες, δεν σκεφτόμουν την κατάσταση στο σπίτι»



Ορισμένοι έφηβοι πιστεύουν ότι η μοναδική τους λύση είναι να φύγουν από το σπίτι. Σ' αυτή την περίπτωση, όμως, κινδυνεύουν από άτομα που μπορεί να τους εκμεταλλευτούν, για παράδειγμα να τους παρασύρουν στην εγκληματικότητα ή την πορνεία. Αν νιώθεις κι εσύ την επιθυμία να φύγεις από το σπίτι σου, είναι ΠΟΛΥ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ να ζητήσεις βοήθεια.





Μιλώντας σε κάποιον για τη σεξουαλική κακοποίηση

Τα άτομα που έχουν υποστεί σεξουαλική κακοποίηση θα πρέπει οπωσδήποτε να ζητήσουν βοήθεια για τρεις πολύ σημαντικούς λόγους:

- ◆ Για να δώσουν ένα τέλος στην κακοποίηση.
- ◆ Για ν' αρχίσουν να ξεπερνούν αυτή την εμπειρία.
- ◆ Για να προστατεύσουν άλλα παιδιά και νεαρά άτομα.



«Δεν είχα πει σε κανέναν τι συνέβαινε για δύο ολόκληρα χρόνια. Κάποιες φορές είχα προσπαθήσει να μιλήσω με υπονοούμενα. Για παράδειγμα, είχα ρωτήσει ένα συμμαθητή μου: "Αν κάποιος γνωστός μου είχε υποστεί σεξουαλική κακοποίηση και σου το έλεγα, τι θα έκανες;" Μου απάντησε ότι θα το έλεγε σε κάποιον ενήλικο. Κι έτσι αποφάσισα να μη μιλήσω - δεν ήθελα να διαλυθεί η οικογένειά μου εξαιτίας μου. Τελικά το είπα, αλλά μόνο επειδή πίστευα ότι είχε αρχίσει να κακοποιεί και την ξαδέλφη μου».





Μπορεί να δυσκολεύεσαι ή να φοβάσαι να πεις σε κάποιον ότι έχεις κακοποιηθεί. Μπορεί να ανησυχείς για τις συνέπειες ή να σκέφτεσαι ότι δεν θα σε πιστέψουν. Αν το πρώτο άτομο που θα εμπιστευτείς δεν σε πιστέψει, μην εγκαταλείψεις την προσπάθεια. Προσπάθησε να μιλήσεις σε κάποιον άλλο.



Ίσως νιώσεις μεγαλύτερη σιγουριά αν γράψεις πρώτα σ' ένα ημερολόγιο όσα θέλεις να πεις. Αν δυσκολεύεσαι πολύ να μιλήσεις σε κάποιο άτομο που ξέρεις, θα μπορούσες να απευθυνθείς αρχικά σ' ένα ψυχολόγο. Δεν θα σε πιέσει να αποκαλύψεις περισσότερα απ' όσα θέλεις και θα σου δώσει πολύ χρήσιμες συμβουλές για να αντιμετωπίσεις τα προβλήματά σου.



Ποια άλλα άτομα θα μπορούσαν να σε βοηθήσουν;

Καθηγητής

Αστυνομικός

Νοσοκόμα

ΣΥΓΓΕΝΗΣ

Συγγενής


Φίλος

Οι γονείς ενός φίλου

Γιατρός

«Την πρώτη φορά που επισκέφτηκα τον ψυχολόγο μου, χρειάστηκα αρκετό χρόνο για ν' αρχίσω να μιλάω. Ωστόσο, εκείνος ήταν πολύ υπομονετικός και μου αφιέρωσε όση ώρα χρειαζόμουν για να ξεδιαλύνω τις σκέψεις μου. Ο ψυχολόγος μου με βοήθησε να αποφασίσω ποια θα ήταν η επόμενη κίνησή μου. Όταν η Πρόνοια και η Αστυνομία άρχισαν να ασχολούνται με την υπόθεση, βρισκόταν πάντα δίπλα μου και με στήριζε σε όλες τις δύσκολες φάσεις».





Μπορεί να διαπιστώσεις ότι το άτομο που εμπιστεύτηκες θέλει να αναφέρει το περιστατικό στην Πρόνοια ή στην Αστυνομία, ώστε να δώσει ένα τέλος στις κακοποιήσεις. Ωστόσο, το πιθανότερο είναι ότι θα το συζητήσει προηγουμένως μαζί σου.



Αν έχεις υποστεί σεξουαλική κακοποίηση, ή αν κάποιος άλλος πιστεύει ότι έχεις κακοποιηθεί, θα πραγματοποιηθεί μια έρευνα. Σ' αυτή την περίπτωση, κάποιος κοινωνικός λειτουργός, γιατρός ή αστυνομικός θα προσπαθήσει να ανακαλύψει τι έχει συμβεί, ώστε να αποφασιστεί με ποιον τρόπο θα σε βοηθήσουν και θα σε προστατεύσουν.



Ορισμένα άτομα που μπορεί να είχαν αντιμετωπίσει προβλήματα με την αστυνομία στο παρελθόν, ίσως φοβούνται ότι θα τιμωρηθούν και επειδή έχουν κακοποιηθεί. Ωστόσο, αυτό δεν ισχύει! Να θυμάσαι ότι αυτοί οι άνθρωποι μπορούν να σε βοηθήσουν να ξεπεράσεις το πρόβλημα που αντιμετωπίζεις.



Μην ξεχνάς ότι δεν φέρεις καμία ευθύνη για οτιδήποτε συμβαίνει - ακόμα και αν το άτομο που σε κακοποίησε οδηγηθεί σε δίκη και καταδικαστεί.



Ζητώντας βοήθεια για να αντιμετωπίσεις τα αρνητικά συναισθήματα



Ακόμα κι αν μοιραστείς με κάποιον την εμπειρία σου, τα αρνητικά συναισθήματα μπορεί να μην εξαφανιστούν. Ορισμένες φορές, μάλιστα, μπορεί να σκέφτεσαι ότι ίσως θα ήταν προτιμότερο να μην το είχες συζητήσει με κανέναν.



«Σκέφτηκα αμέτρητες φορές να πω ότι όλα όσα είχα εξομολογηθεί ήταν ψέματα. Δεν ήθελα να το πιστέψω ούτε εγώ. Το μόνο που ήθελα ήταν να ξαναγίνουμε μια ευτυχισμένη οικογένεια. Πίστευα ότι θα ήταν ευκολότερο να προσποιούμαι ότι δεν είχε συμβεί τίποτα».

Ορισμένοι άνθρωποι νιώθουν πολύ καλύτερα όταν μιλούν με κάποιο άτομο που έχει λάβει ειδική εκπαίδευση, ώστε να καταλαβαίνει πώς αισθάνεται κάποιος που έχει κακοποιηθεί σεξουαλικά. Αυτό το άτομο θα μπορούσε να είναι ένας ψυχοθεραπευτής, ένας ψυχολόγος ή ένας ψυχίατρος. Αν αποφασίσεις να επισκεφτείς ένα θεραπευτή, δεν σημαίνει ότι είσαι τρελός.





Μπορεί να θέλεις να μιλήσεις για την εμπειρία σου μόνο στο θεραπευτή σου ή μπορεί να προτιμάς να τη μοιραστείς με μια ομάδα άλλων νεαρών ατόμων που έχουν βιώσει παρόμοιες καταστάσεις. Ορισμένες οικογένειες επισκέπτονται μαζί κάποιον επαγγελματία. Το είδος της θεραπείας εξαρτάται από τις ανάγκες σου και τις επιθυμίες σου.



«Η συμμετοχή μου στην ομάδα με βοήθησε πολύ. Γνώριζα, βέβαια, ότι υπήρχαν κι άλλοι άνθρωποι που αντιμετώπιζαν το ίδιο πρόβλημα, αλλά πίστευα ότι κανείς δεν μπορούσε να καταλάβει πώς ένιωθα. Όταν ανακαλύπτεις ότι υπάρχουν άτομα που σε καταλαβαίνουν, νιώθεις πολύ καλύτερα. Μέσα από τη συναναστροφή μας συνειδητοποίησα ότι δεν θα έπρεπε να ντρέπομαι εγώ, αλλά εκείνος. Καταλαβαίνεις ότι δεν φταίνε οι άλλοι για ό,τι τους συνέβη κι εκείνοι, με τη σειρά τους, σε βοηθούν να καταλάβεις ότι δεν φταίς ούτε εσύ».



Πώς μπορεί να βοηθήσει η ψυχοθεραπεία;

Τα νεαρά άτομα που αποφάσισαν να επισκεφτούν έναν ειδικό και να ακολουθήσουν κάποιο είδος θεραπείας λένε ότι νιώθουν πολύ μεγαλύτερη αισιοδοξία για το μέλλον. Ξεπερνούν την κατάθλιψη και το άγχος τους, αισθάνονται καλύτερα με τον εαυτό τους και μπορούν να συνεχίσουν φυσιολογικά τη ζωή τους.

«Την πρώτη φορά που επισκέφτηκα τον ψυχολόγο μου φοβόμουν ότι θα έφευγε τρέχοντας από το δωμάτιο όταν θα του μιλούσα για την εμπειρία μου. Φυσικά, οι φόβοι μου δεν επιβεβαιώθηκαν! Δεν ήξερα πώς να χειριστώ την κατάσταση, γι' αυτό άρχισα να διηγούμαι με χιουμοριστικό τρόπο όσα με απασχολούσαν. Ο ψυχολόγος μου με κοίταζε με σοβαρό ύφος - μάλλον δεν έχει αίσθηση του χιούμορ, σκέφτηκα. Τελικά, όμως, η στάση του με βοήθησε να ξεδιαλύνω τις σκέψεις μου, να αντιμετωπίσω την κατάσταση και τα συναισθήματά μου με περισσότερη σοβαρότητα. Ύστερα από μερικές επισκέψεις, άρχισα να τα πηγαίνω καλύτερα στο σχολείο και να ζω πιο φυσιολογικά».