



SPOL, NASILJE IN DUŠEVNO ZDRAVJE



2012

- ▶ Družbeno konstruirane razlike med ženskami in moškimi, ki zadevajo družbene vloge, status in moč, prispevajo k pojavu specifičnih težav in duševnih stisk, k različnim izrazom stisk pri ženskah in moških in posledično sprožajo tudi različne odzive služb.
- ▶ Spolna slepota vodi k sistematičnemu razvrednotenju in zanemarjanju duševnega zdravja žensk in moških.
- ▶ To lahko privede do tega, da se zanemari specifična področja duševnega zdravja pri obeh spolih.

Predavanje

- Problematika spolov v duševnem zdravju
- Razlogi za duševne stiske – spolna perspektiva
- Nasilje in zlorabe kot dejavnik tveganja in vir duševnih stisk



Razlike v pojavnosti duševnih stisk

- ▶ Študije, ki so bile opravljene na vzorcu splošne populacije, kažejo, da se najbolj opazne razlike med spoloma pojavijo pri specifičnih blažjih duševnih stiskah, kot so anksioznost, depresija, motnje hranjenja, ki so značilne za ženske, medtem ko so denimo uživanje drog in samomori bolj značilni za moške. Razlike niso pomembne pri psihozah.
 - ▶ Zdravniki lahko zaradi svojih stereotipnih predstav in osebnih izkušenj povezanih s spoli pogosteje diagnosticirajo depresivnost pri ženskah in jim pogosteje predpisujejo psihotropna zdravila.
 - ▶ Stereotipna stališča do spola lahko privedejo tudi do pomanjkljivega diagnosticiranja težav v duševnem zdravju moških (številne študije so pokazale, da se pri moških z istimi simptomi, kot jih imajo ženske, pogosto ne prepozna depresije).
-



Ovire, da bi se službe bolje spoprijele s spolno specifičnimi diskriminacijami

- ▶ **Občutljivost na spol in izboljšanje situacije na tem področju je vedno problem, na področju zdravstva pa so še dodatne ovire.**
 - ▶ Pripisovanje razlik samo biologiji – rezultat so slabi programi. Zdravstveni sektor je večinoma pod vplivom zdravstvenih strokovnjakov, ki sledijo biomedicinskemu modelu. Zdravstveno osebje sebe percipira kot tehnično, ki se jih kakršnikoli predsodki ne dotikajo. Enakopravnost, upoštevanje drugih socialnih dejavnikov, povečevanje občutljivosti se velikokrat zdi drugorazredna naloga.
 - ▶ Če so na drugih področjih (politična participacija, izobraževanje, zaposlovanje...) razlike in diskriminacija bolj vidne in evidentirane, pa na področju zdravja ni na prvi pogled tega videti. Smrtnost moških je višja skoraj v vseh državah. Politike je težko preprečiti, da gre za neenakopravnost. Drugi kazalci – socialne in ekonomske posledice, vpliv spolnih vlog... pa se redko raziskujejo.
-



Zakaj več žensk v statistikah duševnega zdravja (teorije)

Biološke predispozicije

- ▶ Ženska “patološka” telesa so predispozicionirana za čustveno nestabilnost
 - ▶ Hormoni
 - ▶ Ženska kot bolezen, histerija

 - ▶ *Socializacija, socialne vloge* (naučena nemoč, skrbniške vloge)

 - ▶ *Družbena diskriminacija* na področju zaposlovanja, mobilnosti, skrbniškega dela itd. – slabša dostopnost do stvari, ki omogočajo duševno zdravje, blaginjo (denar, status, cenjene vloge, delo)

 - ▶ *Specifični dogodki* (nasilje)
-



Biološke predispozicije?

Socialna zgodovina histerije

- ▶ Platon – bolezen maternice
 - ▶ Srednji vek –moralno izprijene ženske, terapija stradanja, bičanja z mokrimi brisačami
 - ▶ Angleški feministični raziskovalki Barbara Ehrenreich in Deidre English sta po zgodovinskih virih iz 19. stoletja - pregledali sta zlasti zdravniške arhive - ugotavljali, da je medicina šla zelo na roko zaželeni podobi ženske tistega časa.
 - ▶ Postopoma do 19. stol. je vse t.i. naravne funkcije reprodukcije (menstruacija, nosečnost, rojevanje...) medicina naredila za bolne.
 - ▶ Dokazovala je, da je ženska duševnost samo privesek razplodil in da je duševna bolezen posledica okvar na reproduktivnem traktu.
-



Ženska – privesek razplodil

- ▶ Tako raziskovalki citirata nekega zdravnika iz l. 1870:
»Vpliv jajčnikov je najsilnejši vzrok gibanja celega sistema ženske; na njenih jajčnikih temelji njen duhovni položaj v družbi, njena telesna popolnost, njena zvestoba, njeno predajanje, in kakšen je šele njihov vpliv nad vzvišeno določenostjo njenega bivanja, če ti organi zbolijo.
- ▶ To ni bila samo učbeniška retorika, saj so takrat zdravniki za kakršnokoli bolezen ali slabo počutje diagnosticirali bolezen jajčnikov. Iz tistega obdobja poznamo masovno odstranjevanje jajčnikov in maternice.
- ▶ Opravičevanje družbene vloge žensk višjega razreda, ki jo je potrebovala takratna družba.
- ▶ Šibkost, bolehnost, histerija kot naravna stanja žensk niso bila naravna za recimo ženske delavskega razreda, ki so morale biti krepke in zdrave, če naj bi vzdržale 18-urne delavnike.



Teorija fiziološkega zakona ohranitve energije

- ▶ Medicinske teorije ženske bolehnosti so ponujale in hranile politične argumente, npr. zakaj žensk ne prepustiti v javno sfero, v šole, politike ipd.
 - ▶ Recimo, teorija fiziološkega zakona ohranitve energije:
 - ▶ *Vsako človeško telo naj bi imelo na razpolago določeno količino energije, ki po potrebi potuje od organa do organa. To pomeni, da lahko človek razvija en organ na račun drugih, tako da dobiva energijo iz delov telesa, ki jih ne uporablja. Drugi del tega zakona je stal na tem, da je razplojevanje bistvo ženskega telesa – prav razplojevanje funkcije in organi naj bi imeli kontrolo nad žensko. Če jih ne uporabljamo, zbolimo. Prav zato naj bi ženske svojo fizično energijo usmerjale v maternico. Iz tega so zdravniki razvili sklep, da prevelika izobraženost ženskam škodi. Domnevali so, da premočen razvoj mišljenjske zmožnosti lahko povzroči skrčenje maternice.*
-



Histerija 19.stol: zdravljenje z mirovanjem

- ▶ Kult naravne bolehnosti žensk doseže višek prav 19. stol., z epidemijo histerije pri ženskah.
- ▶ Zdravljenje histerije tistega časa je bila slavna "terapija z mirovanjem". V prepolnih ženskih zdraviliščih je bilo histeričarkam zapovedano popolno mirovanje, nosilo se jih je iz zofe na posteljo in nazaj, pretirano hranjenje in brezdelje.
- ▶ Drugače pa se je tudi svetovalo, da se histeričarke davi tako dolgo, dokler jih napad ne mine in tepe z mokrimi robci pred celo družino, da jih postane sram – saj so navsezadnje simulantke.



Upor

- ▶ Kar je pomembno je, da so ženske takim predpisanim spolnim vlogam upirale. Kljub taki porazni sliki, kako naj bi njihovo življenje izgledalo in česa naj bi bile sposobne, so ženske pisale, slikale, kiparile, skladale, igrale.
- ▶ Nekateri tudi histerične napade in sploh norost žensk razlagajo kot posebne oblike upor proti železnim spolnim vlogam, ki je bil do neke mere legitimen in ženskam včasih edino dostopno sredstvo, da so ušle svoji usodi, ko je zmanjkalo drugih alternativ. Upor, ki se izraža skozi jezik norosti.
- ▶ Norost lahko beremo kot poskus rušenja mej družbeno definirane normalnosti, dovoljenih prostorov, v katerih se je ženska definirala.
- ▶ Upor je lahko tudi poskus bega, zanikanje družbene realnosti, ko zmanjka drugih alternativ. Franca Ongaro Basaglia:
- ▶ *"Če norost definiramo kot manko alternative v neki življenjski situaciji, iz katere ni izhoda, in v kateri je že vse zakostenelo in utrjeno, potem bi o zgodovinski produkciji norosti lahko pričale mnoge ženske brez zgodovine."*



Socializacija, vloge, čustvenost

Dejavniki tveganja

- ▶ Ženske opisovane kot odvisne, emocionalno labilne, zgovorne, hitro izgubijo nadzor.
- ▶ Se jih ne opogumlja, da bi bile neodvisne, imajo nižjo samozavest, *naučena nebogljenost*.

Varovalni dejavnik:

- ▶ Ženske vloge dovoljujejo izkazovati čustva, slabosti, probleme.
- ▶ Lažje govorijo o problemih, poiščejo pomoč.
- ▶ Bolje razvite socialne mreže in zaupni odnosi lahko ublažijo socialno izolacijo in na splošno varujejo duševno zdravje, omogočajo samostojno življenje itd.

Varovalni dejavnik:

- ▶ Moške vidimo kot avtonomne, z močno voljo, se imajo pod nadzorom.
- ▶ Moški lažje izrazijo jezo, manj pa strah, tesnobo, žalost.

Dejavniki tveganja:

- ▶ Moška socializacija v smeri potiskanja in spregledovanja čustvenih stisk.
- ▶ Več težav z alkoholom, samomori. Moška družbena vloga je opredeljena s pričakovanji, da bodo močni in dominantni ter da bodo znali obvladovati svoja čustva, zaradi česar redkeje prijavljajo zlorabe in na splošno poiščejo pomoč. Tveganje transgeneracijskega nasilja.
- ▶ Pomanjkanje mrež, samostojnosti pri vsakdanjih opravilih (problem vdovcev, razvezanih)

Diskriminacija kot dejavnik tveganja

- ▶ Ženske so zaradi ekonomskih neenakosti med spoloma in pogostejše vloge skrbnic za otroke in ostarele ali bolne člane družine bolj nagnjene k revščini.
- ▶ Večina odraslih, ki živijo v najrevnejših gospodinjstvih, predstavljajo ženske (na račun enostarševskih družin);
- ▶ Včasih je revščina povezana tudi s statusom samohranilstva in slabšo mobilnostjo (ženske so pogosteje odvisne od javnih prevoznih sredstev).
- ▶ Toda statistični podatki kažejo, da so ženske še vedno bolj ogrožene zaradi ponavljajoče se izkušnje nasilja in zlorabe. To velja tako za obdobje otroštva kot odraslosti.



Nasilje kot dejavnik tveganja

- ▶ Obstaja precej raziskav, ki izkušnjo spolne zlorabe v otroštvu in nasilja v družini povezujejo z dolgotrajno duševno stisko, prav tako pa tudi s fizičnimi težavami in težavami v spolnosti.
- ▶ Nasilje nad ženskami, ki ga povzročajo njihovi intimni partnerji ali neznanci, je gotovo najbolj prevladujoč in najbolj značilen spolno opredeljen izvor depresije, tesnobe, paničnih napadov, socialnih fobij, samopoškodb, uživanja substanc, reviktimizacije pri ženskah.
- ▶ Študije kažejo, da med ženskami, ki trpijo zaradi depresije in poskusov samomora, prevladujejo zlorabljene ženske. So tudi pogostejše uporabnice služb duševnega zdravja.
- ▶ Nasilje zaobjema vse značilnosti, ki so prepoznane v socialni teoriji depresij: ponižanje, nizko socialno vrednotenje, podrejenost in omejen izhod, ujetost.
- ▶ Ne glede na spol, velja, da v primeru, ko pomembni drugi (družinski člani, zaupni prijatelji, službe) ne prepoznajo zlorabe, to praviloma stopnjuje občutke nemoči pri žrtvah in pogloblja njihovo stisko.

RAZISKAVA NA ŽENSKEM PSIHIATRIČNEM ODDELKU, LETA 1992-1993 (ZAVIRŠEK, UREK)

- ▶ 30 hospitaliziranih žensk
 - ▶ Tretjina z izkušnjo posilstva (izjava starejše ženske, ki je preživela skupinsko posilstvo – to vselej podoživi, ko je prisilno hospitalizirana ali zaprta z mrežnico.
 - ▶ Tretjina z izkušnjo spolne zlorabe v otroštvu (med 8 – 14 letom) s strani očeta, dedka, soseda.
 - ▶ Nekaj jih je poročalo o izkušnjah nasilja v družini (uporabile bolnišnico namesto zatočišča).
 - ▶ Večina jih skrbi za gospodinjstvo in otroke.
-



Nacionalna prevalenčna raziskava o nasilju nad ženskami:

- ▶ Pri fizičnem nasilju je vsaj šestkrat več žrtev kot anketirank v splošni populaciji, svoje zdravje ocenilo kot slabo ali zelo slabo. Bistveno več žensk, ki so doživele fizično nasilje doživlja stres, prebavne motnje, tesnobo, izgubo teka, želodčne težave, stalno bolečino v predelu telesa, strah, tesnobo.
- ▶ Pri spolnem nasilju je podobno. Zelo bistvena razlika nastane tu pri resnem razmišljanju o samomoru, ki ga navaja kar 16 odstotkov žensk, ki so preživele spolno nasilje in 7,1 odstotkov žensk iz splošne populacije. Skoraj polovica žensk, ki so doživele spolno nasilje po petnajstem letu, ima tudi stalen občutek strahu.
- ▶ Petina se jih še zmeraj ne počuti varnih, čeprav jih več ne živi s človekom, ki jim je prizadejal spolno nasilje. To kaže na, kako lahko spolna zloraba radikalno vpliva na izgubo občutka varnosti pri žrtvah, kar sproža razne duševne stiske.

Dejavniki tveganja za duševno zdravje v družinskem nasilju

- ▶ Kontrola – intimni terorizem
- ▶ Stisnjenost v kot, občutek ujetosti
- ▶ Konstanten strah
- ▶ Razvrednotenje, poniževanje
- ▶ Dinamika nasilja: menjavanje dobrih in nasilnih obdobj
- ▶ Dolgotrajne strategije preživetja – menjavanje dober-slab partner, identifikacija s povzročiteljem, uživanje substanc
- ▶ Dolg proces odhajanja



Posledice spolnih zlorab v otroštvu

- ▶ Dolgoročni učinki spolne zlorabe v otroštvu so lahko tako vseobsegajoči, da je včasih težko določiti, v čem natanko nas je zloraba prizadela.
- ▶ Z njo je vse prežeto: samozavest, intimna razmerja, starševstvo, delo, duševno zdravje.
- ▶ Okrevati pa je težko, dokler ne spoznamo, kateri deli naše osebnosti in življenja potrebujejo okrevanje.
- ▶ Poznejši odziv na zlorabe je odvisen tudi od tega, na kakšen način so se ljudje iz okolice odzvali nanjo. Če je otrok naletel na učinkovito intervencijo, sočutje in podporo pomembnih bližnjih, se je okrevanje lahko že začelo.
- ▶ Če pa ni nihče opazil bolečine, se odzval nanjo, če so ga obdolževali, niso verjeli itd., pa se je škoda povečala. Nadaljnje težave so lahko nastale zaradi vsega, kar so morali storiti, da so preživel.



Načini preživetja/ravnanj z zlorabo

- ▶ Nešteto vrst ravnanja za preživetje (ambicioznost, odvisnosti, odrezanost od občutkov, naučiti se poskrbeti zase brez pomoči drugih itd...)
- ▶ Nekateri načini preživetja se razvijajo v pozitivne lastnosti, drugi lahko postanejo huda ovira v življenju. Okrevanje zahteva, da oseba razlikuje med njima.



1. *Omalovaževanje*

- ▶ Obnašanje, kot da tisto, kar se je zgodilo, ni tako hudo.

2. *Racionaliziranje*

- ▶ Otrok si zlorabo razumsko obrazloži. “Ni si mogel pomagati, bil je pijan”. Izmislijo si razloge, ki opravičijo storilca in mu namenjajo pozornost.

3. *Zanikanje*

- ▶ Otrok obrne glavo stran in se dela, da se to ne dogaja njemu ali se mu to ni zgodilo. “Če bom dogodke dovolj dolgo zanikala, bodo izginili.”

4. Pozabljanje

- ▶ Najpogostejši način, kako se otrok spopade s spolno zlorabo. Človeški um ima neverjetne sposobnosti potlačevanja občutkov. Veliko otrok je zmožnih pozabiti na zlorabo, celo medtem, ko se jim dogaja. Nekatere pa pozabijo, kaj so čutili, potlačijo vsak občutek neprijetnosti.

5. RAZCEP (opisuje dve čustveni stanji)

- Dva nasprotujoča si pogleda na istega človeka ali dogodek (dober in slab); otrok na primer razlikuje starša, od katerega je odvisen zaradi njegove ljubezni in zaščite, od starša, ki potem zlorablja. Na ta način ohrani sliko dobrega starša, čeprav za visoko ceno. Ne preostane mu drugega, kot da sebe označi za slabega, ker si edino tako pojasni zlorabo.
- Razcep kot občutek, ko spolno zlorabljena oseba loči svojo zavest od svojega telesa.



5.1. *Pomanjkanje občutka celovitosti*

- ▶ Razcepljen si v več kot na eno samo osebo. V isti osebi se skriva majhna deklica z lepim otroštvom, pod njo pa otrok, ki ga preganjajo nočne more. Veliko jih potem obdrži ta vzorec v odrasli dobi: znotraj se počutijo zlobne in pokvarjene ter vejo, da je nekaj hudi narobe, na zunaj pa kažejo svetu drugačno podobo.

5.2 *Zapuščanje telesa*


- ▶ Otroci pogosto telesno otopijo, da ne čutijo tistega, kar se jim dogaja. Drugi v resnici zapustijo telo in opazujejo zlorabo, kakor od daleč.



6. Nenehen nadzor

- ▶ Nenehno nadzorovanje okoliščin (“vse mora biti po moje, zdi se mi, da bom umrla, če ne bo tako”). Če je otrok razen zlorabe živel tudi kaotičnem okolju, lahko gredo v svojem prizadevanju za red, zelo daleč (“vsak večer moram položiti čevlje na isto mesto...”)
- ▶ Tak nadzor je lahko tudi pozitiven, negativna plat je lahko pomanjkanje prilagodljivosti in težave pri sprejemanju kompromisov.

7. Kaos

- ▶ Ohranjanje nadzora lahko zgleda tako, da oseba ves čas ustvarja kaos. S svojim nenadzorovanim vedenjem lahko prisilijo ljudi, da spustijo vse z rok in se ukvarjajo z njihovim najnovejšim problemom. Na ta način pritegnejo pozornost in dobijo položaj v svoje roke.
 - ▶ Zlorabljeni ljudje so sposobni tako premagovati kot povzročati krizne situacije (“preden sem ugotovila, da sem zlorabljena, sem se spraševala, zakaj je moje življenje tako polno travmatičnih situacij. Kadar koli se je moje življenje umirilo, sem si želela, da bi se zgodilo nekaj nenormalnega, da bi se počutila normalno. Nisem poznala srednje poti”). Pozitivna plat je zmožnost reševanja kriznih situacij, prav tako pa gre za samozaščito pred občutljivostjo.
-
- 

8. *Miselna odsotnost*

- ▶ Osebe, ki so preživele zlorabo, imajo grozljivo sposobnost, da so lahko miselno odsotne (se zaletujejo v pohištvo, padejo, kadar jih je strah, prazno strmijo v predmet, kot ko so jih zlorabljali)

9. *Nenehna čuječnost*

- ▶ Kot otroka jih je lahko zaznavanje najmanjše spremembe v okolju rešilo pred zlorabo in so to prinesli v odraslo dobo. Morda ves čas sedijo tako, da lahko nadzorujejo vhodna vrata in si zagotovijo, da se jim nihče ne bo približal od zadaj.
- ▶ Pozorni so na ljudi in vnaprej predvidijo njihovo razpoloženje. Tako si zagotovijo, da jih nihče ne bo mogel presenetiti.
- ▶ Pretanjena občutljivost je lahko prednost pri nekaterih poklicih. Vendar vsi potrebujemo sprostitev, to je lahko zelo utrudljivo.



10. Humor

- ▶ Smisel za črni humor lahko pomaga preživeti težke čase. Če se nam smeji, pomaga obdržati obrambno razdaljo pred ljudmi, ni nam treba jokati... Humor je lahko prednost, ljudje morajo vseeno biti pozorni, da preveč ne skrivajo za nim.

11. Zaposlenost

- ▶ Živijo po urniku opravil, ki si ga napišejo takoj, ko vstanejo. Poskrbijo, da imajo vedno dovolj dela, da se pozabijo, kaj se je zgodilo in da se izognejo občutkom.

12. Beg

- ▶ Beg pred resničnostjo s spanjem, knjigami, tevejem. Razvijajo domišljijo, v kateri raziskujejo svojo željo po moči ali po maščevanju.
- ▶ Fantazije so lahko vir bogatega ustvarjalnega življenja.



13. Težave z duševnim zdravjem

- ▶ Poruši se meja med fantazijami in resničnostjo. “Vse življenje sem bila duševno motena. Psihiatrične bolnišnice so zame pomenile olajšanje, ker so me odpeljali z družine... V svoji glavi sem šla tako daleč, kolikor se je dalo, da se mi ne bi bilo treba ukvarjati z družino”.

14. Samotrpinčenje

- ▶ Nadzorovanje doživljanja bolečine. Namesto da te rani storilec, se raniš sam. “Kakor da je notranja bolečina prehuda, in če se zarežem, se zdi, da bo lahko prišla ven..., kot da sem prenapolnjen balon in moram nekaj spustiti iz sebe”. “Če se porežem, bodo ljudje vedeli za mojo bolečino”. “Telesna bolečina me odvrne od čustvene, tako se lahko osredotočim na prvo namesto na drugo”.



15. Poskusi samomora

- ▶ Poskusi ali razmišljanje o njem (sprostitiv)
-

16. Zasvojenost in osamljenost

- ▶ Osebe, ki so bile zlorabljene pogosto poskušajo obvladati notranjo bolečino z različnimi vrstami zasvojenosti (droge, alkohol, vpletanje v krizne situacije). Ta gre z roko v roki z osamljenostjo. Če ni nikogar ob njem, ga nihče ne more prizadeti.

17. Težave s hranjenjem

- ▶ Za dekleta, ki so jih prisilila v spolnost, je lahko odraščanje v žensko in žensko telo grozljivo. Anoreksija lahko pomeni poskus reči ne in dobiti nadzor nad telesom, ki se razvija in spreminja.
 - ▶ Podobno kompulzivno prehranjevanje, lahko pomeni, da se hočemo z debelostjo obvarovati pred vabili k spolnosti.
 - ▶ “Jedla sem in jedla, da mi ne bi bilo treba govoriti o tem, vedno sem poskrbela, da sem imela polna usta.”
-



18. Laganje

- ▶ Ko so otroci prisiljeni skriti zlorabo, lahko postanejo spretni lažnivci.
-

19. Kraja

- ▶ Kraja je dejavnost, ki zahteva celega človeka. Pomeni igrati se z nevarnostjo. Osebi, ki je doživela zlorabo, omogoča, da za tiste trenutke povsem pozabi na vse, tudi na zlorabo.
- ▶ Je način kako se zamotiti in vzburiti in podoživeti občutke obenem, ko so bili prvič zlorabljeni, krivdo, grozo, adrenalin.
- ▶ Način upiranja avtoriteti, vzeti nazaj, kar so nam vzeli.

20. Hazardiranje

- ▶ Način, kako kar naprej lahko upamo, da se bo življenje čudežno spremenilo, da bo prišel dan pravice, ko bomo zadeli glavni zadetek in nam bo škoda povrnjena. Je lahko obsedenost.
-

21. Deloholizem

- ▶ Osebe, ki so jih zlorabljali, pogosto čutijo potrebo po doseganju dobrih rezultatov, da bi se oddolžile v prepričanju, da so v sebi slabe.
- ▶ Izogibanje stikom z ljudmi, privatnemu življenju.

22. Varnost za vsako ceno

- ▶ Postanejo ubogljive hčerke, vzorne študentke, nesebične matere, se skrijejo v družino ...
- ▶ Odrečejo se sanjam, negotovosti, zato da bi bile zmeraj varne.



23. *Izogibanje intimnosti*

- ▶ Nihče me ne bo več prizadel. Sem varna in sama.
- ▶ Lahko je pozitivno v smislu razvijanju avtonomnosti ali negativno v smislu osamljenosti, ločenosti od drugih.

24. *Vera*

- ▶ Varnost lahko dobimo z vero.
- ▶ Čar božjega odpuščanja je lahko spodbuda za nekoga, ki misli, da je kriv, da se mu je zloraba zgodila.



Delo z žrtvami nasilja v kontekstu duševnega zdravja

- ▶ Verjetnost, da bodo zlorabljeni otroci postali povzročitelji ali žrtve v svojem odraslem življenju je velika.
- ▶ 40% ljudi, ki imajo psihiatrično diagnozo, je bilo zlorabljenih in 80% ljudi z diagnozo osebnostne motnje. (Castillo, 2003).
- ▶ Delo z ljudmi, ki so bili žrtve nasilja ali zlorab ni enostavno; mnogi se počutijo krive in krivi za to, kar se jim je zgodilo, nekateri imajo različne psihiatrične simptome, so zelo jezni na druge, povzročajo zmešnjavo v svojih zasebnih življenjih in predvsem zelo težko zaupajo drugim.
- ▶ Seveda pa želijo, tako kot vsi, vzpostavljati dobre in zaupne odnose z bližnjimi in s strokovnjaki, želijo si, da bi nas njihovo življenje res zanimalo in da bi jih videli kot ljudi.



-
- ▶ **Strokovnjakinje in strokovnjaki na področju duševnega zdravja lahko pomembno pomagajo narediti korak naprej:**
 - S tem, da so pozorni in vprašajo po izkušnjah nasilja, ko zaslutijo, da se je morda zgodilo
 - pomagajo žrtvam (preživelim) poiskati primerne službe

Mnogim žrtvam je veliko pomenilo, če so naletele na zainteresiranega poslušalca, poslušalko, z empatijo, toplino, ki se ni odvrnil in ki ga/jo ni takoj poslal k drugemu strokovnjaku.

Potrebno je:

- ▶ **Dati na stran sodbe**
- ▶ **Pripravljenost slišati neverjetne stvari, prenesti bolečino žrtve**
- ▶ **Vprašasti o tem, kaj se je zgodilo, kaj se dogaja.**



Po čem bi posumili, da gre ali je šlo za nasilje v življenju vaše uporabnice, tudi če ta ne bi povedala?

- ▶ Fizični znaki, vidne poškodbe, nepojasnjeni simptomi (izguba ali pridobitev teže)
- ▶ Nepojasnjena depresija.
- ▶ Strah pred intimnimi odnosi.
- ▶ Samo-poškodbe.
- ▶ Družinska zgodovina, v kateri so ključni člani imeli to izkušnjo



Neli

- ▶ Delate v dnevnem centru, v katerega zahaja tudi Neli.
 - ▶ Neli je odraščala v družini, kjer je bilo prisotno nasilje (fizično nad njeno mamo, psihično nad vsemi), večkrat pove, da je kot otrok večkrat bežala od doma sredi noči k sorodnikom.
 - ▶ Pri 16 tih je doživela posilstvo in ni takrat nikomur povedala.
 - ▶ Ni končala srednje šole, imela je več manjših nerednih zaposlitev, ki jih je hitro menjavala.
 - ▶ Zdaj ima 20 let in živi s partnerjem, ki jo zlorablja.
 - ▶ V dnevni center je prišla pretepena, povedala je tudi, da jo je pred kratkim posilil neznanec in jo je fant obtožil, da je to po njeni krivdi.
 - ▶ Ko vam to pove, se počutite povsem nemočni. O tem govorite z vodjo, ki se ji zjokate, in ki vam svetuje, da Neli usmerite na CSD ali nevladno organizacijo. Ob Nelini zgodbi ostane vodja povsem hladna.
-



Delo v parih

Razdelite se v pare in poskušajte odigrati prizor, ko govorite o tem, kar se je zgodilo, z vodjo centra.

- ▶ Poskušajte se vživeti – kaj vas je naredilo nemočno?
- ▶ Kaj bi lahko ponudili Neli?
- ▶ Plusi in minusi, da Neli takoj napotim naprej.
- ▶ Kje lahko dobim nasvet, kako ravnati naprej?
- ▶ Katere tipe nelagodja strokovnjakov prepoznate?
- ▶ Kaj lahko v organizaciji naredite, da bi se spopadli bolje v takih primerih?



Sanja

- ▶ Delate na organizaciji, ki se ukvarja z nasiljem nad ženskami. Vodite skupino za samopomoč in imate tudi individualna svetovanja.
- ▶ K vam prihaja Sanja, 30-letna mlada ženska, ki je v otroštvu doživljala spolne in čustvene zlorabe s strani več bližnjih oseb. Povedala vam je tudi, da je bila že dvakrat hospitalizirana v psihiatrični bolnišnici v času akutne duševne krize.
- ▶ Nazadnje, ko je prišla osebno do vas, je bila zelo jezna, glasno je kričala, bila je vznemirjena, zaloputnila je z vrati, opazili ste, da se pogovarja s seboj in da ima na dlani ureznino. Povedala je, da zadnji dve noči skorajda ni spala. Uspeli ste razbrati, da je njena jeza in iziritiranost usmerjena v osebe, ki so jo zlorabljale v otroštvu.
- ▶ Bili ste v zadregi, kako ravnati in tudi precej vas je prestrašilo.
- ▶ Naslednjič, ko je prišla na skupino, je bila povsem tiho. O zlorabi ni več spregovorila.



Delo v parih

Razdelite se v pare in poskušajte odigrati prizor, ko govorite o tem, kar se je zgodilo, z vodjo vaše organizacije.

- ▶ Kaj vas je prestrašilo?
- ▶ Kako ste ravnali?
- ▶ Kako si razlagate njen molk pri naslednje obisku?



Napotki za svetovalke in svetovalce pri delu z žrtvami spolnih zlorab v otroštvu

- ▶ Verjemite, da je okrevanje mogoče
- ▶ Pripravite se na njene hude bolečine
- ▶ Bodite pripravljeni verjeti nemogoče
- ▶ Preverite svoj odnos do zlorab
- ▶ Raziščite svoje strahove v zvezi s spolno zlorabo ali izkušnjam, ki jih imate in so blizu zlorabe (ponižanje, brez moči, izdajstva v otroštvu...)
- ▶ Oseba, ki je preživela, je strokovnjakinja za svoje okrevanje
- ▶ Cenite njene potrebe
- ▶ Včasih je pomemben spol pomočnika
- ▶ Podprite osebo pri iskanju ustrezne pomoči



- ▶ Pri premagovanju občutkov osamljenosti in sramu pomaga skupinsko delo.
 - ▶ Verjemite osebi, da je bila zlorabljena.
-
- ▶ Nikoli ne namigujte, da je bila oseba kriva za zlorabo.
 - ▶ Če je oseba med zlorabo doživela spolni užitek, ji pomagajte se znebite sramu.
 - ▶ Jasno razločiti med storilcem zlorabe in žrtvijo. Ne obstajajo disfunkcionalne družine, kjer bi vsak imel svojo vlogo pri zlorabi.
 - ▶ Ne zmanjšujte teže zlorabe.
 - ▶ Ne poskušajte razumeti storilca, v središču naj ostanejo potrebe in okrevanje osebe, ki je bila zlorabljena.
 - ▶ Nikoli ne namigujte ali svetujte, da bi morala odpustiti storilcu.
 - ▶ Cenite njeno ravnanje za preživetje.
 - ▶ Jeza je zdrav odziv na zlorabo, ne nekaj kar je treba čimprej preboleti.
 - ▶ Spodbujajte, da spregovori o zlorabi.
 - ▶ Pomagajte graditi podporno mrežo.
-



RAZKRITJE ZLORABE

- ▶ Ne poskušajte se izogniti teme spolne zlorabe.
- ▶ Pozornost na znake zgodnje spolne zlorabe
- ▶ Bodite pozorni na njene namige, da je bila zlorabljena
- ▶ Če je razkrila zlorabo, jo sprašujte o njej.
- ▶ Spodbujajte govor, povejte, da ste pripravljeni slišati najhujše.
- ▶ Vendar ne silite, vsak ima svoj ritem, koliko in kako globoko bi rad šel v razkrivanju.
- ▶ Če sumite, da je bila oseba zlorabljena, jo to vprašajte večkrat.
- ▶ Če je začela o tem govoriti in potem nehala, se vrnite k temu in preverite, če bi rada še naprej povedala.
- ▶ Spodbujajte jo k zaznavanju občutkov.
- ▶ Bodite ustvarjalni, če ne more z besedami povedati.
- ▶ Bodite inovativni in potrpežljivi