

ΠΜΣ «ΕΓΚΛΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ»

Μάθημα: «Πρόληψη του εγκλήματος και κοινωνική επανένταξη των αποφυλακισθέντων»

Διδάσκων: Ομότιμος Καθηγητής Αντώνης Μαγγανάς

Ακαδημαϊκό έτος : 2019-2020 Β' Εξάμηνο

Η εργασία αναρτήθηκε με την συγκατάθεση του συγγραφέα

Μεταπτυχιακή φοιτήτρια: Μάκο Βιολέττα

«Συμβουλευτικός οδηγός για τη σεξουαλική κακοποίηση»

Εισαγωγή

Ο όρος «συμβουλευτική» αναφέρεται σε μια σχέση μεταξύ ενός συμβούλου και ενός ατόμου που αναζητά βοήθεια σχετικά με ένα συγκεκριμένο πρόβλημα. Ο σύμβουλος συμβάλλει ώστε να κατανοήσουμε καλύτερα τον εαυτό μας και τα προβλήματά μας. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε την βαθύτερη κατανόηση του εαυτού μας ώστε να κάνουμε καλύτερες επιλογές στη ζωή μας. Όλοι ανατρέχουμε σε φίλους ή συγγενείς για συμβουλές ή υποστήριξη μερικές φορές, αλλά εάν το πρόβλημα είναι περίπλοκο, ίσως χρειαζόμαστε την βοήθεια ενός ειδικού όπως στην προκειμένη περίπτωση την βοήθεια ενός συμβούλου.

Η συμβολή κάποιου ειδικού δεν πρέπει να ιδωθεί ως αδυναμία, αλλά ως έξυπνος τρόπος επίλυσης των προβλημάτων μας. Οι άνθρωποι πηγαίνουν στους συμβούλους για διάφορους λόγους. Μπορεί να θρηνούν την απώλεια ενός στενού μέλους της οικογένειας τους ή να προσπαθούν να αντιμετωπίσουν έναν γάμο που απέτυχε. Και στις δύο περιπτώσεις χρειάζονται έναν σύμβουλο με αξιόπιστο υπόβαθρο γνώσεων στον συγκεκριμένο τομέα. Δεδομένου ότι αυτό το φυλλάδιο απευθύνεται σε άτομα που θέλουν να ξεπεράσουν την εμπειρία μίας σεξουαλικής κακοποίησης, είτε τη δική τους είτε ενός μέλους της οικογένειας τους, θα εστιάσουμε συγκεκριμένα στους συμβούλους σεξουαλικής κακοποίησης.



Συμβουλευτικός οδηγός για την σεξουαλική κακοποίηση

«Ένας οδηγός για γονείς και παιδιά»

Αυτό το φυλλάδιο απαντά στις εξής ερωτήσεις:

- | | |
|---|---|
| I. Τι είναι η σεξουαλική κακοποίηση; | XII. Τι γίνεται αν δεν έχω την οικονομική δυνατότητα να πάω σε κάποιον ιδιωτικό σύμβουλο; |
| II. Πως επηρεάζει η σεξουαλική κακοποίηση τα παιδιά; | XIII. Τι γίνεται αν ο σύμβουλός μου δεν ανταπεξέρχεται στις προσδοκίες μου; |
| III. Αν η σεξουαλική κακοποίηση σε νεαρή ηλικία σε επηρεάζει και ως ενήλικα ; | XIV. Πώς θα ξέρω αν το παιδί μου ή εγώ δεν χρειαζόμαστε άλλο την συμβουλευτική υποστήριξη; |
| IV. Πώς μπορεί να βοηθήσει ένας σύμβουλος; | XV. Τι γίνεται αν η οικογένειά μου δεν υποστηρίζει την ιδέα της συμβουλευτικής υποστήριξης; |
| V. Τι είναι οι σύμβουλοι; | |
| VI. Γιατί κανείς να επισκεφτεί έναν σύμβουλο; | |
| VII. Τι θα κάνει ένας σύμβουλος; | |
| VIII. Πώς μπορεί να βοηθήσει ένας γονέας; | |
| IX. Χρειάζονται συμβουλευτική όλα τα θύματα σεξουαλικής κακοποίησης; | |
| X. Πότε πρέπει να ξεκινήσει κανείς την συμβουλευτική υποστήριξη; | |
| XI. Πώς μπορώ να βρω έναν καλό σύμβουλο; | |



Τι είναι η σεξουαλική κακοποίηση;

Η σεξουαλική κακοποίηση συνεπάγεται με κατάχρηση εξουσίας απέναντι στο παιδί. Περιλαμβάνει σεξουαλική δραστηριότητα που επιβάλλεται σε ένα παιδί είτε από έναν ενήλικα είτε από ένα μεγαλύτερο, πιο ισχυρό ανήλικο. Η σεξουαλική κακοποίηση διακόπτει τη φυσιολογική σεξουαλική ανάπτυξη στα παιδιά και τα αναγκάζει να έρθουν αντιμέτωπα με έντονες σκέψεις, συναισθήματα και εμπειρίες για τις οποίες δεν είναι προετοιμασμένα. Οι εμπειρίες αυτές είναι συχνά τόσο συναισθηματικά και ψυχολογικά όσο και σωματικά συντρι

καθοριστικές για τα παιδιά. Επειδή τα θύματα είναι ανίσχυρα ως προς το να σταματήσουν την κακοποίηση και δεν είναι αρκετά ώριμα ηλικιακά για να καταλάβουν τι συμβαίνει, μπορεί να υποστούν συναισθηματική βλάβη ακόμη και αν δεν υπάρχει σωματική βλάβη. Η σεξουαλική κακοποίηση μπορεί να συμβεί και χωρίς φυσική επαφή ή σεξουαλική επαφή. Η έκθεση σε σεξουαλικό υλικό για ενήλικες όπως πχ. ταινίες, πορνογραφικό υλικό ή γενικά σεξουαλική δραστηριότητα μπορεί να είναι επιβλαβής. Ο κακοποιός πολλές φορές προκαλεί περαιτέρω συναισθηματική βλάβη στα παιδιά πιέζοντας τα να κρατήσουν μυστική την κακοποίηση. Αυτό το «κοινό μυστικό» κάνει τα παιδιά να απομονώνονται και να αισθάνονται ντροπή, υπονομεύοντας παράλληλα την αυτοεκτίμηση τους και κατ'επέκταση την πρόθεσή τους να ζητήσουν βοήθεια.

Μπορεί να έχετε ακούσει τον όρο «Μετατραυματικό Στρες» (PTS). Είναι μια περιγραφή της φυσιολογικής αντίδρασης ενός ατόμου σε μια ασυνήθιστη, πολύ αγχωτική εμπειρία, όπως το να είναι μάρτυρας ενός δυσάρεστου περιστατικού ή να έχει βιώσει ένα βίαιο περιστατικό ή κακοποίηση, πόλεμο ή φυσικές καταστροφές. Τα παιδιά που βιώνουν ένα επαναλαμβανόμενο τραύμα ή κακοποίηση κινδυνεύουν να αναπτύξουν «Μετατραυματικό στρες» (PTS.) Ο

βαθμός (PTS) σχετίζεται με τη σοβαρότητα του περιστατικού, με την επανάληψη ή όχι της τραυματικής εμπειρίας τους και τη σχέση με το άτομο που προκάλεσε την κακοποίηση. **Ένα παιδί (ή ενήλικας) που πάσχει από (PTS) μπορεί να έχει τα εξής χαρακτηριστικά:** να είναι ταραγμένος, μπερδεμένος, να είναι άτακτος ή να φαίνεται απαθής, να διακατέχεται από αμέλεια ή κατάθλιψη, να φαίνεται αποσυρμένος. Τα παιδιά που έχουν βιώσει μια τέτοια εμπειρία θα χρειαστούν βοήθεια για να αρχίσουν να αισθάνονται ξανά ασφαλή, να αναγνωρίσουν και να αντιμετωπίσουν τα συναισθήματά τους σε σχέση με το τι τους συνέβη.

Πως επηρεάζει η σεξουαλική κακοποίηση τα παιδιά;

Τα παιδιά που έχουν κακοποιηθεί σεξουαλικά συχνά συνεχίζουν να υποφέρουν ακόμη και μετά το πέρας της κακοποίησης. Μερικές από τις ψυχολογικές βλάβες θα είναι προφανείς στα μέλη της οικογένειας, άλλες όχι. Τα αποτελέσματα της σεξουαλικής κακοποίησης μπορεί να έχουν τις εξής μορφές:

Σύγχυση: Τα παιδιά μπορεί να έχουν πολλά ανάμικτα συναισθήματα σχετικά με το τι τους συνέβη και σχετικά με το -τι τους είπε το στενό τους περιβάλλον -για το τι τους συνέβη, ανάλογα με τις αντιδράσεις της οικογένειας και των φίλων.

Ενοχή :Τα παιδιά μπορεί να αισθάνονται ένοχα, πιστεύοντας ότι ευθύνονται κατά κάποιο τρόπο για την κακοποίηση.

Ντροπή: Το «ένοχο μυστικό» μπορεί να τα κάνει να νιώσουν άχρηστα.

Φόβο :Εάν ο κακοποιός τους έχει πει ότι κάτι τρομερό θα συμβεί αν αποκαλύψουν το μυστικό, μπορεί να φοβούνται.

Πένθος :Τα παιδιά μπορεί να σταματήσουν να βλέπουν τον κόσμο, ως ένα ασφαλές και φιλικό μέρος. Μπορεί να θρηνούν την απώλεια της αίσθησης της αθωότητας και της ελευθερίας τους. Μπορεί επίσης να θρηνούν την απώλεια της σχέσης τους με τον κακοποιό εάν υπήρχε στενός δεσμός μεταξύ τους.

Θυμός: Μπορεί να αισθάνονται έντονο και συχνά ανεξέλεγκτο θυμό. Επειδή δεν μπορούν να εκφράσουν τον θυμό τους σε αυτόν που τα κακοποίησε, μπορεί να χτυπούν ένα άλλο άτομο - συχνά τη μητέρα, επειδή η ίδια, δεν κατάλαβε τι τους συνέβαινε, επειδή δεν σταμάτησε την κακοποίηση ή επειδή δεν τα προστάτεψε. Ακόμα μπορεί να βλάψουν τον εαυτό τους, τους άλλους ή ένα κατοικίδιο.

« Ο Σύμβουλος σε βοηθάει να καταλάβεις τον εαυτό και τα προβλήματα σου εις βάθος. Μπορείς να χρησιμοποιήσεις αυτήν την γνώση για να κάνεις καλύτερες επιλογές στην ζωή σου»

Ανικανότητα :Επειδή ένιωθαν αβοήθητα

τη στιγμή της κακοποίησης, μπορεί να αισθάνονται ανάκατα να αντισταθούν στη σεξουαλική κακοποίηση στο μέλλον.

Κατάθλιψη : Τα παιδιά μπορεί να φαίνονται λυπημένα ή μπορεί να χάσουν το ενδιαφέρον τους για σχολείο, τους φίλους και τις δραστηριότητες τους.

Ανάλογα με το πόσο σοβαρή είναι η κακοποίηση και ανάλογα την ιδιοσυγκρασία του παιδιού, αυτά τα συναισθήματα μπορεί να εκδηλώνονται με διάφορους τρόπους, για παράδειγμα, παράπονα για σωματικούς πόνους, προβλήματα ύπνου, προβλήματα διατροφής, φοβίες, αδυναμία συγκέντρωσης στο σχολείο, να εκδηλώσουν ανδροπρεπή ή σεξουαλικά νοηματοδοτημένη συμπεριφορά ή ακόμα και σεξουαλική επιθετικότητα. Ακόμα κι αν δεν υπάρχουν συμπτώματα, αυτό δεν σημαίνει ότι το παιδί δεν χρειάζεται βοήθεια - σημαίνει απλώς ότι δεν υπάρχουν εμφανή σημάδια κακοποίησης.

Η σεξουαλική κακοποίηση σε νεαρή ηλικία σε επηρεάζει και ως ενήλικα ;



Ναι. Εάν είστε ενήλικας που κακοποιήθηκε σεξουαλικά ως παιδί, μπορεί να έχετε υποφέρει για χρόνια από προβλήματα που δεν εξαφανίζονται ποτέ. Εάν τώρα υποφέρετε από κατάχρηση ναρκωτικών ή αλκοόλ, κατάρρευση των διαπροσωπικών σας σχέσεων, σεξουαλική δυσλειτουργία, προβλήματα διατροφής ή υπάρχουν χρονικοί περίοδοι στην ζωή σας που αισθάνεστε ότι δεν έχετε επαφή με την πραγματικότητα, η σεξουαλική κακοποίηση κατά την παιδική σας ηλικία μπορεί να είναι η αιτία. Μπορεί να μην μπορούσατε να το πείτε σε κανέναν ή αναμένατε να την ξεχάσετε και να συνεχίσετε τη ζωή σας.

Συχνά οι ενήλικες που έχουν απωθήσει τη σεξουαλική κακοποίηση που υπέστησαν ως ανήλικοι και δεν την αντιμετώπισαν μπορεί να εκδηλώσουν έντονη σωματική και συναισθηματική αντίδραση όταν κακοποιούνται και τα παιδιά τους. Εάν αυτό σας έχει συμβεί ίσως να θελήσετε να λάβετε συμβουλευτική υποστήριξη τόσο για το παιδί σας όσο και για τον εαυτό σας. Η παροχή συμβουλευτικής υποστήριξης δεν συνεπάγεται την εξιστόρηση και την αναβίωση του δυσάρεστου αυτού περιστατικού, αλλά προσφέρει τις απαραίτητες δεξιότητες που θα σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε την ψυχική αναταραχή σας . Αυτό μπορεί να φαίνεται δύσκολο να συμβεί ,αλλά ταυτόχρονα, μπορείτε να αντιμετωπίσετε αυτήν «την

κρίση» ως μια απροσδόκητη ευκαιρία για να έρθετε κοντά με την οικογένεια σας .

Ακόμα κι αν δεν κακοποιηθήκατε σεξουαλικά ως παιδί, η αντιμετώπιση της κακοποίησης του παιδιού σας μπορεί να είναι η πιο δύσκολη πρόκληση της ζωής σας. Εάν μπορείτε να λάβετε συμβουλές για τον εαυτό σας σε αυτή τη δύσκολη περίοδο, θα βοηθήσετε επίσης και το παιδί σας με την δική του συμβουλευτική υποστήριξη.

Πώς μπορεί να βοηθήσει ένας

σύμβουλος;

Ένας σύμβουλος μπορεί να βοηθήσει εσάς ή το παιδί σας με διάφορους τρόπους.

- ***Θα βοηθήσει ώστε να μεταφέρετε εσείς στο παιδί σας και αντίστοιχα το παιδί σας σε εσάς τα πράγματα που σας ενοχλούν περισσότερο.*** Βήμα , βήμα την φόρα, έτσι ώστε η όλη εμπειρία να είναι ευκολότερη και λιγότερο τρομακτική. Η φυσική μας ώθηση είναι να θέλουμε να «αφήσουμε την κακοποίηση πίσω μας» ώστε να την ξεχάσουμε - ή ακόμη και να αρνηθούμε ότι συνέβη ποτέ. Γι' αυτό όσοι βίωσαν σεξουαλική κακοποίηση κατά την παιδική τους ηλικία τείνουν να έχουν προβλήματα ή συμπτώματα που δεν καταλαβαίνουν.
- ***Θα βοηθήσει εσάς και το παιδί σας να κατανοήσετε τα περίπλοκα και συγκεχυμένα συναισθήματα***

που βιώθηκαν κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής κακοποίησης και μετά το πέρας της.

- ***θα βοηθήσει ώστε να απελευθερωθείτε και εσείς και το παιδί σας από τις συνέπειες του παρελθόντος, ώστε να μπορείτε να απολαύσετε μια πιο ευτυχισμένη ζωή στο μέλλον.***

«Μπορούμε όλοι να γιατρέψουμε

τους εαυτούς μας

και οι περισσότεροι από

εμάς χρειαζόμαστε βοήθεια

κάποιες στιγμές»

Τι είναι οι σύμβουλοι;

Οι σύμβουλοι είναι άνθρωποι εκπαιδευμένοι να ακούνε και να ανταποκρίνονται στους πελάτες τους βοηθώντας τους να κάνουν αλλαγές στη ζωή τους. Μπορεί να έχουν πολλούς διαφορετικούς τίτλους όπως: ψυχίατροι, ψυχολόγοι, κοινωνικοί λειτουργοί, σχολικοί σύμβουλοι, πνευματικοί ή θεραπευτές τέχνης. Το σημαντικό είναι ότι είναι εκπαιδευμένοι ως προς την παροχή συμβουλευτικής σε σχέση με τα ψυχικά τραύματα και την σεξουαλική κακοποίηση. Στις πόλεις η εύρεση ενός αξιόπιστου συμβούλου ίσως είναι ευκολότερη . Εάν διαμένετε εκτός αστικού περιβάλλοντος μπορεί να είναι πιο δύσκολο. Ωστόσο, σε ορισμένες επαρχιακές περιοχές μπορείτε

να αναζητήσετε απλούς συμβούλους. Πρόκειται συνήθως για άτομα που θέλουν να βοηθήσουν τους άλλους και έχουν εκπαιδευτεί από έναν επαγγελματία σύμβουλο. Παρόλο που μπορεί να μην έχουν πανεπιστημιακό υπόβαθρο, συχνά μπορεί να είναι χρήσιμοι.

Γιατί κανείς να επισκεφτεί έναν σύμβουλο;



Όλοι μπορούμε να αλλάξουμε, να ωριμάσουμε και να θεραπευτούμε αλλά οι περισσότεροι από εμάς χρειαζόμαστε βοήθεια κάποια στιγμή στην ζωή μας . Με το να αρνούμαστε ότι υπήρξε κακοποίηση στην ζωή μας ή να προσποιούμαστε ότι δεν έχει σημασία για εμάς αυτό που συνέβη, εμποδίζουμε την διαδικασία ωρίμανσης και θεραπείας του εαυτού μας. Ο σύμβουλος είναι εκεί για να βοηθήσει.

Η συμβουλευτική υποστήριξη είναι ιδιαίτερα σημαντική :όταν ένα παιδί προδίδεται από ένα κοντινό του πρόσωπο και αγωνίζεται με τις συνέπειες της

κακοποίησης, όταν δεν υπάρχει η απαραίτητη υποστήριξη από την οικογένεια του και κυρίως όταν αποκαλύπτει την κακοποίηση.

Τι θα κάνει ένας σύμβουλος;

Εάν είστε ενήλικας, ένας σύμβουλος θα μιλήσει μαζί σας για το πώς να αντιμετωπίσετε την κατάσταση και θα παρέχει σε εσάς τις δεξιότητες που μπορεί να χρειαστείτε για να διαχειριστείτε τα συναισθήματα και τις αντιδράσεις σας. Για ένα παιδί, ο σύμβουλος θα κάνει ακριβώς τα ίδια πράγματα, αλλά πιθανότατα θα λειτουργήσει με διαφορετικό τρόπο. Τα παιδιά συνήθως δεν αρέσκονται στο να κάθονται και να μιλούν για πολύ ώρα. Στην πραγματικότητα, μπορεί να μην θέλουν να μιλήσουν καθόλου. Ένας εξειδικευμένος σύμβουλος μπορεί να ενθαρρύνει τα παιδιά να εκφράσουν τις σκέψεις, τα συναισθήματά τους και τις αντιδράσεις τους μέσω ειδικών τεχνικών ,όπως πχ παιχνίδια, ζωγραφική ή με την μορφή γραπτού κειμένου .

Τα παιδιά συχνά πιστεύουν ότι επειδή έχουν κακοποιηθεί, είναι διαφορετικά από

τα άλλα παιδιά . Αυτό μπορεί να τους κάνει να νιώσουν απομονωμένα. Σε αυτήν την περίπτωση ο σύμβουλος μπορεί να επιδιώξει το παιδί να βρίσκεται σε μια ομάδα με άλλα παιδιά που έχουν περάσει από παρόμοιες εμπειρίες. Η ομαδική συμβουλευτική επιτρέπει στα παιδιά να αλληλοβοηθούνται όπως ακριβώς και οι ενήλικες όταν παρακολουθούν ομαδικές συνεδρίες

Λόγω της κακοποίησης, το παιδί σας μπορεί να αισθάνεται «παράξενο» ή «μη φυσιολογικό». Ο σύμβουλος θα προσπαθήσει να βοηθήσει το παιδί σας να τροποποιήσει αυτά τα συναισθήματα, δείχνοντας ένα πραγματικό ενδιαφέρον για τις καθημερινές δραστηριότητες του παιδιού, όπως πχ τα αθλήματα του , τα χόμπι, τα παιχνίδια στον υπολογιστή και τον χρόνο που αφιερώνει στους φίλους του.

Ο σύμβουλος θα τονίζει επίσης κατά καιρούς ότι ο κακοποιός είναι αυτός που ευθύνεται για την κακοποίηση. Στα περισσότερα παιδιά πρέπει να υπενθυμίζεται συχνά αυτό , λόγω των αισθημάτων ενοχής και ντροπής που μπορεί να αισθάνονται εξαιτίας της κακοποίησης τους

Επιπλέον ο σύμβουλος πιθανότατα να θέλει να περάσει πολύ χρόνο και μαζί σας ,ειδικά εάν το παιδί σας είναι αρκετά μικρό. Είναι καλό να κατανοήσετε τα συναισθήματα του παιδιού σας, ώστε να αντιμετωπίσετε με τον καλύτερο τρόπο την

κατάσταση , να χτίσετε μια ουσιαστική επικοινωνία μεταξύ σας και να χειριστείτε σωστά τα προβλήματα που μπορεί να προκύψουν . Επειδή το παιδί σας μπορεί να έχει μια παραμορφωμένη ιδέα της φυσιολογικής σεξουαλικής ανάπτυξης, ο σύμβουλος μπορεί να σας τροφοδοτήσει με ειδικά εγχειρίδια ,τα οποία περιέχουν όλες τις απαραίτητες διευκρινίσεις για το σεξ και για το πως να μιλήσετε στο παιδί σας για αυτό.



Πώς μπορεί να βοηθήσει ένας γονέας;

Θα διευκολύνει την κατάσταση, εάν μπορείτε να λάβετε μέρος στην παροχή συμβουλευτικής υποστήριξης ταυτόχρονα με το παιδί σας. Με την παροχή συμβουλευτικής υποστήριξης μπορείτε να μάθετε πολλά σχετικά με τη σεξουαλική κακοποίηση, την προστασία των παιδιών σας, τα νομικά σας δικαιώματα καθώς και τι θα συμβεί εάν διωχθεί ο κακοποιός. Επιπλέον θα μάθετε να καταλαβαίνετε εις βάθος τα συναισθήματά σας.

Οι γονείς συχνά κατηγορούν τον εαυτό τους σε τέτοιες καταστάσεις , γι'αυτό μπορεί να χρειαστείτε βοήθεια ,έτσι ώστε να μάθετε να διακρίνεται μέχρι που ευθύνεστε εσείς πραγματικά . Η μετάβαση στη συμβουλευτική απαιτεί χρόνο και ενέργεια, αλλά αξίζει τον κόπο. Θα έχετε την ικανοποίηση να είστε μέρος της ανάκαμψης του παιδιού σας και θα μάθετε πολλά πράγματα σχετικά με το παιδί σας, τον ίδιο σας τον εαυτό και σχετικά με την νομική διαδικασία που μπορείτε να ακολουθήσετε καθώς και το πως θεσμοθετείται η προστασία των παιδιών .

Χρειάζονται συμβουλές όλα τα θύματα σεξουαλικής κακοποίησης;

Πιθανότατα όχι. Οι περισσότεροι από εμάς θέλουμε να πιστεύουμε ότι μπορούμε να αντιμετωπίσουμε μόνοι μας τα προβλήματά μας και ότι η παροχή συμβουλών αφορά τα άτομα που δεν μπορούν να φροντίσουν τον εαυτό τους. Ωστόσο, αν νομίζετε ότι ,είτε εσείς, είτε το παιδί δεν χρειάζεστε την συμβολή ειδικού ίσως να κάνετε λάθος .

Εδώ μας βοηθά ένας κανόνας να εκτιμήσουμε την κατάσταση :Εάν τα παιδιά μπορούν να μιλήσουν ανοιχτά για την κακοποίηση και τα συναισθήματά τους, έχουν πολύ αγάπη στο σπίτι, τα πάνε καλά στο σχολείο και στις διαπροσωπικές τους σχέσεις και δεν παρουσιάζουν σωματικά ή

συμπεριφορικά συμπτώματα, είναι πιθανό να μην χρειάζονται την βοήθεια ειδικού .Ωστόσο είναι πάντα πρόσφορο να δέχεστε μία γνώμη ενός επιστήμονα που εξειδικεύεται στην συμβουλευτική σεξουαλικά κακοποιημένων παιδιών . Θα αισθανθείτε πολύ πιο ασφαλής έτσι σχετικά με το πως να διαχειριστείτε την κατάσταση.

Πότε πρέπει να ξεκινήσει κανείς την συμβουλευτική υποστήριξη;

Ιδανικά ,η συμβουλευτική υποστήριξη θα πρέπει να ξεκινήσει το συντομότερο δυνατό από την στιγμή που θα μάθετε για την κακοποίηση. Η ερευνητική εμπειρία έχει δείξει ότι οι οικογένειες είναι πιο ανοιχτές στην συμβουλευτική υποστήριξη όταν βρίσκονται ακόμη σε κρίσιμο στάδιο . Με το πέρας του χρόνου , είναι πολύ πιθανότερο να πιστεύουν ότι μπορούν να ξεχάσουν την κακοποίηση ή να προσποιηθούν ότι δεν είναι κάτι τόσο σημαντικό γι' αυτούς .

***«Ένας εξειδικευμένος σύμβουλος
μπορεί να ενθαρρύνει
τα παιδιά να εκφράσουν τα
συναισθήματά τους μέσω
του παιχνιδιού , της ζωγραφικής
ή ενός γραπτού κειμένου»***



Πώς μπορώ να βρω έναν καλό σύμβουλο;

Δεν είναι όλοι οι σύμβουλοι αξιόπιστοι. Υπάρχουν καλοί και λιγότερο καλοί στην δουλειά τους σύμβουλοι , όπως υπάρχουν αντίστοιχα καλοί και κακοί μηχανικοί αυτοκινήτων. Για να βρείτε κάποιον που είναι αξιόπιστος σε σχέση με τις προσδοκίες σας συμβουλευτείτε κάποιον που εργάζεται σε υπηρεσίες θυματοποίησης , το γιατρό σας, τους εργαζόμενους στην υπηρεσία προστασίας των παιδιών οι οποίοι χειρίζονται τέτοιου είδους περιπτώσεις τακτικά ή την υπηρεσία συμβουλευτικής υποστήριξης της κοινότητάς σας ή ακόμα και το κέντρο αντιμετώπισης σεξουαλικών επιθέσεων.

Παρακάτω παρουσιάζονται ορισμένα πράγματα που πρέπει να αναρωτηθείτε και θα σας βοηθήσουν σχετικά με την επιλογή συμβούλου:

- Μήπως ο σύμβουλος σας δημιουργεί εμπιστοσύνη και σεβασμό; Εμπιστευτείτε τον εαυτό σας. Με έναν καλό σύμβουλο,

αισθάνεστε καλά με τον εαυτό σας, με τον σύμβουλο σας και με την μεταξύ σας σχέση

- Πιστεύει ο σύμβουλος την ιστορία σας (και του παιδιού σας);
- Ο σύμβουλος κατανοεί πλήρως τον πόνο που βιώνετε εσείς και το παιδί σας;
- Συνεργάζεται ο σύμβουλος με άλλα αρμόδια άτομα ; Οι καλοί επαγγελματίες σύμβουλοι είναι πρόθυμοι να συνεργαστούν με τους κοινωνικούς λειτουργούς, την αστυνομία και τους εργαζόμενους που βοηθούν τα θύματα.
- Ειδικεύεται ο σύμβουλος στην παροχή συμβουλευτικής υποστήριξης τραύματος; Έχει εργαστεί στο παρελθόν με άτομα που έχουν βιώσει σεξουαλική κακοποίηση;

Εάν δεν αισθάνεστε άνετα με τον σύμβουλό σας ζητήστε την παραπομπή σας κάποιον άλλον .

Τι γίνεται αν δεν έχω την οικονομική δυνατότητα να πάω σε κάποιον ιδιωτικό σύμβουλο;

Υπάρχουν πολλές εναλλακτικές λύσεις για την πληρωμή ενός συμβούλου:

Παραπομπή μέσω κάποιου γιατρού: Εάν παραπεμφθείτε από τον οικογενειακό σας γιατρό σε ψυχίατρο, δεν θα χρειαστεί να πληρώσετε τίποτα. Ωστόσο, οι ψυχίατροι συνήθως έχουν λίστες αναμονής και ίσως χρειαστεί να περιμένετε αρκετούς μήνες για ένα ραντεβού. Πριν τοποθετήσετε το όνομά σας στη λίστα αναμονής, προσπαθήστε να μάθετε εάν ο ψυχίατρος που έχετε επιλέξει ειδικεύεται στα ψυχικά τραύματα και τη θεραπεία παιδιών ή ενηλίκων που έχουν υποστεί σεξουαλική κακοποίηση.

Παροχή βοήθειας στα θύματα :Εάν έχετε κάνει αναφορά στην αστυνομία σχετικά με τη θυματοποίηση του παιδιού σας, εσείς και η οικογένειά σας μπορεί να δικαιούστε παροχή συμβουλευτικής υποστήριξης από ψυχολόγο ή κοινωνικό λειτουργό ή κάποιον ειδικό θεραπευτή ιδιωτικού φορέα. Επικοινωνήστε με έναν κοινωνικό λειτουργό, έναν αστυνομικό ή κάποιον που εργάζεται σε κάποιον φορέα παροχής υποστήριξης στα θύματα , για να δείτε εάν το παιδί σας δικαιούται δωρεάν συμβουλευτική υποστήριξη μέσω κάποιου προγράμματος αποζημίωσης θυμάτων. Τα προγράμματα αυτά μπορεί να διαφέρουν από επαρχία σε επαρχία και σε σχέση με τις αστικές πόλεις.

Εκτεταμένη υγειονομική περίθαλψη: Εάν έχετε ένα εκτεταμένο πρόγραμμα υγειονομικής περίθαλψης, ενδέχεται να

δικαιούστε πλήρη ή μερική κάλυψη παροχής ψυχολογικών υπηρεσιών .

Άλλοι φορείς: Μάθετε αν το παιδί σας δικαιούται δωρεάν παροχή συμβουλευτικής υποστήριξης ,καλώντας ένα κέντρο που ασχολείται με την σεξουαλική κακοποίηση ,ένα κέντρο ψυχικής υγείας ή ένα κέντρο προστασίας γυναικών.

***«Με έναν καλό σύμβουλο
αισθάνεσαι καλά
με τον εαυτό σου ,
με τον σύμβουλο και
με την μεταξύ σας σχέση»***

***Τι γίνεται αν ο σύμβουλος μου δεν
ανταπεξέρχεται στις προσδοκίες μου;***

Πρώτα, μιλήστε με τον σύμβουλο σας για τα συναισθήματά σας και δείτε πώς το χειρίζεται. Εάν δεν αισθάνεστε καλύτερα για τον σύμβουλό σας μετά την συνεδρία σας, αναζητήστε έναν άλλον σύμβουλο.

Έχετε την δυνατότητα επίσης να ζητήσετε να μιλήσετε με τον επόπτη ή τον διευθυντή του για να υποβάλετε καταγγελία. Σκεφτείτε την συμβουλευτική υποστήριξη όπως οποιαδήποτε άλλη εξυπηρέτηση πελατών.



Μερικές φορές μπορεί ο ίδιος ο σύμβουλος να αισθάνεται επίσης ,ότι η μεταξύ σας σχέση είναι αταίριαστη , συνεπώς δεν θα λάβει την απόφαση σας να αποχωρήσετε ως προσβολή προς το πρόσωπο του . Επιπρόσθετα μπορεί και ο ίδιος να λάβει την απόφαση να σας παραπέμψει σε κάποιον άλλο ειδικό σύμβουλο . Αυτό το γεγονός δεν πρέπει να ιδωθεί αρνητικά και από τα δυο μέρη .

Πώς θα ξέρω αν το παιδί μου ή εγώ δεν χρειαζόμαστε άλλο την συμβουλευτική υποστήριξη;

- ✓ **Είναι μία απόφαση που πρέπει να πάρετε από κοινού εσείς, ο σύμβουλός σας και το παιδί**

Ακολουθούν ορισμένα σημάδια που υποδεικνύουν ότι ίσως να μην χρειάζεστε περεταίρω συμβουλευτική υποστήριξη:

- Εσείς (ή το παιδί σας) νιώθετε περισσότερο έτοιμοι και δυνατοί και είστε σε θέση να διαχειριστείτε

τα συμπτώματα που σας οδήγησαν να λάβετε συμβουλευτική υποστήριξη.

- Το παιδί σας έχει ανακτήσει την αυτοπεποίθησή του και αυτό γίνεται εμφανές και στο σχολείο και στην οικογένειά σας και σε σχέση με τους φίλους του.
- Εσείς (ή το παιδί σας) μπορείτε να επισκέπτεστε τον σύμβολό σας περιστασιακά.

Μόλις ολοκληρώσετε την συμβουλευτική υποστήριξη προτείνετε στον σύμβουλό σας να τον επισκέπτεστε περιστασιακά για ένα τσεκ-απ. Μερικές φορές, καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν, αντιλαμβάνονται την κακοποίηση διαφορετικά ή οι αντιδράσεις τους απέναντι στην κακοποίηση μπορεί να αλλάξουν. Για παράδειγμα, εάν ένας έφηβος που βίωσε σεξουαλική κακοποίηση άρχισε να κάνει χρήση ναρκωτικών, θα ήταν δόκιμο να ξανά-παρακολουθήσει κάποιον ειδικό συμβουλευτικής υποστήριξης και αν είναι δυνατόν τον ίδιο που είχε συμβουλευτεί στο παρελθόν.

Τι γίνεται αν η οικογένειά μου δεν υποστηρίζει την ιδέα της συμβουλευτικής υποστήριξης;

Μερικές φορές άλλα μέλη της οικογένειας παρουσιάζουν εμπόδια στην παροχή συμβουλευτικής υποστήριξης:

- ❖ Οι έφηβοι συχνά αντιστέκονται στην συμβουλευτική υποστήριξη, επειδή δεν τους αρέσει να τους λένε τι να κάνουν.
- ❖ Μπορεί να ανήκετε σε μια οικογένεια ,η οποία δεν έχει ξανά- λάβει συμβουλευτική υποστήριξη στο παρελθόν.
- ❖ Ορισμένα μέλη της οικογένειας μπορεί να αισθάνονται ότι η καλύτερη λύση είναι να εκδικηθεί τον κακοποιό για αυτό που προκάλεσε και όχι να λάβει βοήθεια για να διαχειριστεί το περιστατικό.
- ❖ Τα μέλη της οικογένειας μπορεί να θεωρούν ότι η καλύτερη λύση είναι να αγνοήσουν την κακοποίηση.
- ❖ Τα μέλη της οικογένειας μπορεί να αναρωτιούνται γιατί να πρέπει να πείτε σε έναν ξένο , τα οικογενειακά σας προβλήματα

Σε όλες αυτές τις περιπτώσεις, πρέπει να είστε υπομονετικοί και επίμονοι. Ίσως χρειαστεί να ζησετε την βοήθεια κάποιου ειδικού για να ξεπεράσετε όλα αυτά τα εμπόδια προτού συμβεί κάτι

παρακινδυνευμένο . Ακόμα κι αν πρόκειται μόνο για απλή συμβουλευτική, συνεχίστε. Είναι προτιμότερο από το να μην λάβετε καθόλου βοήθεια .



***«Μην αποθαρρύνεστε,
η δική σας επιμονή
μπορεί να είναι το κλειδί
για να διασφαλίσετε
την δική σας υποστήριξη
και για να καλύψετε
τις ανάγκες της οικογενείας σας»***