מה עליי לעשות אם חברה שלי נפגעה מינית?

המדריך רשום בלשון נקבה אך מיועד לסיוע לבנים באותה המידה!

עקרונות מנחים

## הקשבה מלאה ופעילה

בעת ההקשבה לא חושבים על תשובה ומנסחים אותה, פשוט מקשיבים. אתם שם כדי לתמוך- גם אם זה יגרור שתיקה של כמה שניות לאחר מכן. חשוב לא להגיד "שאתם מכירים את ההרגשה" ולא להעמיס בעצות. זכרו שאתם שם כדי להקשיב ולתמוך רגשית. בעת ההקשבה לא חושבים על תשובה ומנסחים אותה, פשוט מקשיבים. אתם שם כדי לתמוך- גם אם זה יגרור שתיקה של כמה שניות לאחר מכן. חשוב לא להגיד "שאתם מכירים את ההרגשה" ולא להעמיס בעצות. זכרו שאתם שם כדי להקשיב ולתמוך רגשית.

## הימנעות משיפוט

צאו מנקודת הנחה שהנפגעת עשתה כל שביכולתה כדי להציל את עצמה.

שאלות המתחילות ב"למה" ועצות לאחר המעשה נתפסות כמאשימות. לא לזלזל בבחירותיה גם אם הן נוגדות את ערכיכם האישיים.

## העצמה

התייחסו אל הנפגע.ת כאל אדם מסוגל ובעל כוחות העושה צעד אמיץ מאוד למען עצמו, להעצים בתוך התהליך ובפני עצמה ולעזור לה למצוא כוחות להמשך ההתמודדות.

## אמפתיה

תוך האזנה נסו למצוא את הנקודה בה אתם יכולים להזדהות עם הרגשות המלווים את האירוע, ולא עם האירוע עצמו אם לא חוויתם אותו, נסו לזהות את הרגשות אותם הנפגעת חווים, הקשיבו לטון הדברים ונסו להזדהות.

## לא ללחוץ על הנפגעת

לא ללחוץ עליה לשתף מעבר למה שבחרה לספר לכם- לא לאלץ לספר ולא לזרז.

העמדה בה היא נמצאת בעת השיתוף מחזירה אותה לסיטואציית המקרה וחושפת אותה בנקודה הכי רגישה וכואבת שלה.

## תחושת השליטה

במסגרת התהליך חשוב להחזיר לנפגעת את תחושת השליטה לידיה שאבדה לפני כן; בבחירת מידת השיתוף, ההחלטה האם להמשיך או להפסיק את התהליך באמצע, להציג את האפשרויות שניתן לעשות מכאן והלאה ולתת לה לבחור מה היא רוצה לעשות.

מה אוכל להציע לה לעשות באופן מעשי?

# מתן מידע

שיתוף במידע הידוע לך אודות התהליך ובכלל.

שלב זה מייצר תחושה של שוויון ביניכן ומחזק את האמון שהיא רוחשת לך.

# לשתף בתהליך האפשרי

לדווח למשטרה/לעודד את הנפגעת לספר לגורם חינוכי בבית הספר או במסגרת מחוץ לבית הספר/לעודד את הנפגעת לספר לאחד מבני המשפחה שיעזרו בתמיכה/לפנות למרכז סיוע 1202/1203