

Дапаможнік па працы з хлопчыкамі і мужчынамі мігранцкага або ўцякацкага паходжання, якія перажылі сэксуалізаваны гвалт

Аўтары: Rusnė Kirtiklytė, Reda Jureliavičiūtė
Перакладчыкі: Yauhen Ihnatsyev, Eteri Kakuliia
Шыхтаванне: Vilija Biekšaitė

Гэтая публікацыя належыць арганізацыі Ribologija і з’яўляецца часткай праекта “AWARE: Стварэнне рэсурсаў і трэнінгаў для барацьбы з сэксуалізаваным гвалтам сярод уцекачоў і мігрантаў”. Погляды і меркаванні, выказаныя ў дадзенай публікацыі, належаць аўтарам і неабавязкова адлюстроўваюць афіцыйную палітыку або пазіцыю амбасады ЗША ў Літве або ўрада ЗША.

Падрыхтоўка і публікацыя метадалогіі фінансаваныя

© Ribologija, 2025. Усе правы абароненыя.



УВОДЗІНЫ

Сэксуалізаваны гвалт у дачыненні да хлопчыкаў і мужчын мігранцкага або ўцякацкага паходжання — гэта вельмі **недаацэненая і стыгматызаваная праблема**. З-за жорсткіх гендэрных нормаў і грамадскіх памылковых уяўленняў мужчыны, якія пацярпелі, часта ігнаруюцца ў даследаваннях, палітыцы і службах падтрымкі. Даследаванні паказваюць, што прынамсі кожны шосты мужчына перажыў сэксуалізаваны гвалт, хоць гэта, верагодна, не адпавядае сапраўдным маштабам, асабліва ў гарачых кропках, дзе рызыка павышаная.

Ключавыя фактары ствараюць гэтае недаацэньванне: культурныя нормы не спрыяюць адкрытасці з-за сораму і страху згубіць сваю мужнасць у вачах іншых, а сэксуалізаваны гвалт часта выкарыстоўваецца як зброя, асабліва ў месцах пазбаўлення волі.

Большасць сістэм дадзеных і падтрымкі сканцэнтраваныя на жанчынах і дзяўчынках, пакідаючы мужчын, якія пацярпелі, у значнай ступені нябачнымі. Акрамя таго, гуманітарныя і прававыя сістэмы часта не ўлічваюць канкрэтныя патрэбы мужчын, якія пацярпелі, абмяжоўваючы доступ да псіхалагічнай, медыцынскай і юрыдычнай дапамогі.

Мужчыны могуць гадамі адкладаць зварот па дапамогу, і многія паведамляюць пра доўгатэрміновыя наступствы, такія як гнеў, злоўжыванне псіхаактыўнымі рэчывамі і зніжэнне якасці жыцця. Вырашэнне гэтай праблемы патрабуе мэтанакіраваных даследаванняў, інклюзіўных службаў падтрымкі і змены стаўлення да гэтага пытання ў грамадстве, каб гарантаваць бачанне і падтрымку ўсіх ацалелых асоб. Гэты дапаможнік прапануе практычныя парады для спецыялістаў, якія працуюць з мужчынамі з ліку мігрантаў і ўцекачоў, якія пацярпелі ад сэксуалізаванага гвалту.



*Мужчыны могуць гадамі
адкладаць зварот па
дапамогу*

Што ёсць сэксуалізаваны гвалт?

Сэксуалізаваны гвалт прадугледжвае ціск альбо прымус да непажаданых сэксуальных дзеянняў. Уцекачы асабліва ўразлівыя з-за траўм, недобраахвотнай змены месца жыхарства, страты падтрымкі і адсутнасці прававой абароны. Сярод вінаватых могуць быць іншыя ўцекачы, гандляры людзьмі, гуманітарныя работнікі або члены прымаючай супольнасці, што ўскладняе доступ да правасуддзя і падтрымкі.

Найбольш распаўсюджаныя формы сэксуалізаванага гвалту:

Згвалтаванне. Гэта адносіцца да любой формы сэксуальнай дзейнасці, якая ажыццяўляецца без згоды або пад прымусам. Можа ўключаць ужыванне фізічнай сілы, пагроз або маніпуляцый

для атрымання сэксуальнага кантакту.

Сэксуалізаваны гвалт над дзецьмі і інцэст. Сэксуалізаваны гвалт над дзецьмі — гэта любая сэксуальная дзейнасць з непаўналетнімі, якая заўсёды лічыцца неўзгодненай з-за няздольнасці дзіцяці даць інфармаваную згоду. Інцэст прадугледжвае сэксуальны кантакт паміж членамі сям’і, якія занадта цесна звязаныя паміж сабой, каб юрыдычна або этычна ўступаць у такія адносіны.

Сэксуалізаваны гвалт з боку блізкага партнёра ці партнёркі. Гэта адбываецца, калі адзін з партнёраў прымушае іншага да сэксуальных дзеянняў без яго/яе згоды. Гэта можа суправаджацца эмацыйным, псіхалагічным або фізічным гвалтам.

Непажаданы сэксуальны кантакт/ дотык. Гэта ўключае ў сябе любы фізічны кантакт сэксуальнага характару без згоды, напрыклад, дакрананні або ласкі.

Сэксуальныя дамаганні і эксплуатацыя. Сэксуальныя дамаганні ўключаюць непажаданыя паводзіны сэксуальнага характару, якія ствараюць варожае асяроддзе. Эксплуатацыя азначае выкарыстанне чыёйсці ўразлівасці або няроўнасці ўлады для дасягнення сэксуальнай мэты або іншых выгод.

Увядзенне прадметаў у палавыя органы. Гэта азначае ўвядзенне іншародных прадметаў ў вобласць палавых органаў іншай асобы без

яе згоды або ў якасці гвалту, што прычыняе сур'ёзную фізічную і псіхалагічную шкоду. Гэта лічыцца цяжкай формай сэксуалізаванага гвалту і можа выкарыстоўвацца як метада катаванняў.

Паказ сваіх геніталій або аголенага цела іншым без іх згоды. Часта гэта называюць непрыстойным агаленнем, што прадугледжвае дэманстрацыю інтымных частак цела без згоды тых, хто іх бачыць. Гэтая форма сэксуалізаваных дамаганняў можа выклікаць страх, пакуты або запалохванне.

Назіранне за кімсьці падчас інтымнага акту без іх ведама або дазволу. Гэта ўключае адсочванне

або аўдыё-/відэазапіс асобы, якая займаецца прыватнай дзейнасцю, напрыклад, распрананнем або палавым актам. Гэта парушэнне прыватнасці і лічыцца формай сэксуальнай эксплуатацыі.

Прастытуцыя і гандаль людзьмі. Прастытуцыя прадугледжвае абмен сэксуальных паслуг на плату або іншыя выгады, але яна становіцца эксплуатаатарскай, калі людзей прымушаюць або прыводзяць да яе ціскам. Гандаль людзьмі — гэта вербаванне, перавозка або ўкрывальніцтва людзей з дапамогай сілы, махлярства або прымусу з мэтай эксплуатацыі, у тым ліку сэксуальнай эксплуатацыі.

ЗА СЭКСУАЛІЗАВАНЫ ГВАЛТ ЗАЎСЁДЫ АДКАЗНЫ ІНІЦЫЯТАР, І НІКОЛІ НЕ ПАЦЯРПЕЛЫ

Распазнаванне сэксуалізаванага гвалту, з якім сутыкаюцца ўцекачы, падкрэслівае неабходнасць комплекснай абароны, падтрымкі, арыентаванай на ахвяр, і падсправаздачнасці. Гуманітарныя арганізацыі, супольнасці і заканадаўцы мусяць супрацоўнічаць, каб стварыць больш бяспечнае асяроддзе, забяспечыць догляд і прадухіліць далейшую шкоду.

Распаўсюджаныя рэакцыі тых, хто перажыў сэксуалізаваны гвалт

Сэксуалізаваны гвалт уплывае на людзей па-рознаму — няма «правільнай» ці «няправільнай» рэакцыі. Рэакцыі могуць ўключаць застыванне на месцы, супраціўленне,

уцёкі або пачуццё бяссілля. Прабелы ў памяці з'яўляюцца распаўсюджанай з'явай, і многія ахвяры могуць вырашыць не раскрываць сітуацыю і не паведамляць пра яе. Галоўнае — ніколі не ціснуць на кагосьці, каб яны дзяліліся інфармацыяй, пакуль не будуць гатовыя.

Што рабіць, калі хтосьці паведамляе пра перажыты сэксуалізаваны гвалт?

Падтрымка тых, хто перажыў сэксуалізаваны гвалт, патрабуе паважлівага і эмпатычнага падыходу, дзе ў цэнтры ўвагі — патрэбы і аўтаномія ахвяр. **Стварэнне бяспечнай і канфідэнцыйнай прасторы ўмацоўвае давер.** Пазбягайце здагадак або асуджэнняў, каб не выклікаць дадтковы сорам або пачуццё віны тых, хто пацярпеў. Выкарыстоўвайце ўмацоўваючую мову, такую як «ацалелы» або «той, хто перажыў гвалт», але паважайце тыя словы, якія выкарыстоўваюць самі людзі, асабліва ў зносінах з мужчынамі. Заўсёды аддавайце прыярытэт згодзе і аўтаноміі, пытаючыся дазволу, перш чым закранаць далікатныя тэмы або абмяркоўваць іх, дазваляючы тым, хто пацярпеў, кантраляваць свой уласны наратыў і захоўваць аўтаномію цела.

Актыўнае слуханне стварае бяспечную і канфідэнцыйную прастору, дзе пацярпелыя адчуваюць сябе пачутымі і ўхваленымі. Падыходзьце з эмпатыяй, пазбягайце асуджэння і ўспрымайце іх эмоцыі як нармальныя рэакцыі на траўму, каб падтрымаць яе гаенне. Праз гэтыя рэсурсы вы можаце атрымаць дапамогу, або паведаміць, што вы або нехта, каго вы ведаеце, прайшлі праз сэксуалізаваны гвалт:

Prabilk.lt

Vaikų linija (Лінія падтрымкі дзяцей)

Jaunimo linija (Лінія падтрымкі моладзі)

Vyrulinija.lt

Lietuvos moterų linija (Хоць і пераважна накіраваная на дапамогу жанчынам, многія паслугі здольныя дапамагчы ўсім, хто прайшоў сэксуалізаваны гвалт)

Наступствы сэксуалізаванага гвалту

Сэксуалізаваны гвалт можа мець шырокі спектр наступстваў, і кожны чалавек перажывае яго па-свойму. Вось некалькі найбольш распаўсюджаных прыкладаў:

 **Ізаляцыя:** людзі могуць аддаляцца ад сяброў і сям'і, ім цяжка давяраць іншым, і часта яны адчуваюць эмацыйную адчужанасць.

 **Трывога:** многія адчуваюць пастаянную трывогу, панічныя атакі і моцны страх, выкліканыя напамінамі пра траўму, часта звязанымі з пэўнымі месцамі або сітуацыямі.

 **Дэпрэсія:** можа ўзнікнуць пачуццё эмацыйнага здранцвення, якое прывядзе да страты цікавасці да раней прыемных заняткаў, а таксама да ўсеагульнай безнадзейнасці адносна будучыні.

 **Праблемы ў стасунках і камунікацыі:** з-за праблем з даверам могуць узнікнуць цяжкасці ў падтрыманні здаровых асабістых і прафесійных стасункаў.

 **Фізічныя сімптомы:** пастаянны боль у целе, перыядычныя галаўныя болі, болі ў жываце, хранічнае

знясіленне і нізкі ўзровень энергіі, можа праяўляцца як непасрэдная рэакцыя на траўму.

 **Нізкая самаацэнка:** Пачуцці сораму, бездапаможнасці і нікчэмнасці з'яўляюцца распаўсюджанымі, бо тыя, хто перажыў траўму, могуць засвойваць негатыўныя перакананні пра сябе.

 **Сэксуальныя цяжкасці:** Ацалелыя могуць развіць страх блізкасці, узгадваць траўматычныя моманты або эмацыйнае здранцвенне падчас сэксуальных кантактаў. Часам яны ўступаюць у рызыкоўныя сэксуальныя сувязі.

 **Залежнасці/апантанасці:** у якасці механізму пераадолення цяжкасцей некаторыя людзі могуць звяртацца да злоўжывання псіхаактыўнымі рэчывамі, кампульсіўнай куплі, азартных гульняў або перапрацовак у спробе здушыць балючыя ўспаміны.

Праца з тымі, хто перажыў сэксуалізаваны гвалт

● **Выкарыстанне метадаў дапамогі, заснаваных на ўліку траўмы.** Выкарыстанне метадаў дапамогі, заснаваных на ўліку траўмы, мае жыццёва важнае значэнне пры падтрымцы мужчын, якія перажылі сэксуалізаваны гвалт. Гэтыя метады ставяць ва ўвагу глыбокі эмацыйны і псіхалагічны ўплыў траўмы і фактуюцца на адчувальнасці, бяспецы і падтрымцы. Мужчыны, якія перажылі гвалт, могуць сутыкнуцца з ціскам да падаўлення эмоцый, што ўскладняе давер і адкрытасць. Спецыялісты павінны ставіцца з цяпленнем, спачуваннем і паступовым падыходам да наладжвання ўзаемаразумення.

● **Паважлівыя і культурна адчувальныя паслугі.** Дапамога з улікам траўмы павінна быць паважлівай, культурна адчувальнай і даступнай. Хлопчыкі і мужчыны-ўцекачы могуць мець пэўныя культурныя і моўныя патрэбы, таму падтрымка павінна адпавядаць іх каштоўнасцям і паходжанню, каб забяспечыць эфектыўны і належны догляд.

● **Устанаўленне даверных адносін.** Будоўля даверу з ахвярамі патрабуе часу і не можа быць спяшанай.

Дазвольце ім дзяліцца ва ўласным тэмпе без ціску. Усталюйце сувязь праз іх інтарэсы, ужывайце гульні або іншыя заняткі, альбо дзяліцеся ўлюбёнымі відэа. Гэтае нефармальнае ўзаемадзеянне можа ўмацаваць сувязі і адкрыць дзверы для больш глыбокіх размоў.

● **Знаёмства з асабістымі трыгерамі.** Спецыялісты мусяць ведаць пра эмацыйныя трыгеры, якія могуць нагадаць ацалелым пра мінулыя траўмы, напрыклад, пэўныя месцы, гукі або словы. Хоць некаторыя з іх могуць назваць свае трыгеры, іншыя могуць проста праяўляць стрэс. Назіральнасць і гнуткасць дапамагаюць паменшыць паўторную траўматызацыю. Калі ўзнікаюць прыкметы дыскамфорту, важна заўважыць іх і прапанаваць перапынак або прастору для адпачынку.

● **Адукацыя ў галіне эмоцый і механізмаў пераадолення цяжкасцей.** Для мужчын, якія перажылі сэксуалізаваны гвалт, ключом да гаення з'яўляецца навучанне здаровым навыкам пераадолення цяжкасцей і рэгуляцыі эмоцый. Траўма можа парушыць эмацыйныя

рэакцыі, прыводзячы да сораму, гневу або разгубленасці. Нармалізацыя эмацыйнага самавыяўлення дапамагае адчуць сябе ўпэўнена. Навучыўшы тэхнікам усвядомленасці, такім як глыбокае дыханне, заямленне і медытацыя, можна паменшыць трывожнасць, непрыемныя ўспаміны і паніку, дапамагаючы пацярпелым аднавіць пачуццё спакою і кантролю.

● Яшчэ адна важная вобласць, на якую трэба звярнуць увагу, — гэта **кагнітыўнае пераасэнсаванне або барацьба з негатыўнымі думкамі**. Кагнітыўнае пераасэнсаванне з’яўляецца ключом да выздараўлення, бо многія ацалелыя змагаюцца з пачуццём віны, сораму або самаабвінавачвання. Дапамога ім у пераадоленні гэтых думак і ўсведамленні таго, што траўма была атрымана не па іх віне, падтрымлівае самаацэнку і ўстойлівасць. Навучанне кіраванню стрэсам таксама можа дапамагчы хлопчыкам і мужчынам-ўцекачам справіцца з пастаянным ціскам і палепшыць самаадчуванне.

● Адным з найважнейшых аспектаў з’яўляецца **фокус на самаўмацаванні**. Умацаванне мае жыццёва важнае значэнне для гаення, бо сэксуалізаваны

гвалт часта пакідае мужчын бездапаможнымі. Падтрымка іх сілы і стойкасці шляхам прапановы выбару ў доглядзе і штодзённых рашэннях дапамагае аднавіць пачуццё свабоды дзеянняў. Навучанне згодзе, фізічным межам і аўтаноміі цела таксама з’яўляецца ключом да аднаўлення кантролю і самапавагі.

● Акрамя таго, для выздараўлення жыццёва важна заахвочваць, **стварэнне супольнасцей і сетак падтрымкі**. Стасункі з групамі аднагодкаў, сябрамі, якім можна давяраць, сям’ёй і спецыялістамі ў галіне псіхічнага здароўя забяспечваюць пастаянную падтрымку. Групавая тэрапія і грамадскія праграмы прапануюць бяспечную прастору для абмену досведам, атрымання ведаў і навучання ў іншых, хто сутыкаецца з падобнымі праблемамі.

● Нарэшце, **гаенне не з’яўляецца лінейным**, і адкаты здараюцца часта. Ацалелыя могуць сутыкнуцца з эмацыйнымі ўзлётамі і падзеннямі, таму важна быць цяроплівымі, паслядоўнымі і нармалізаваць пошук падтрымкі, ствараючы бяспечную прастору для гаення ў сваім уласным тэмпе.

Каб падвесці вынік, дапамога, заснаваная на ўліку траўмы, з’яўляецца важнай асновай для працы з мужчынамі-бежанцамі, якія перажылі сэксуалізаваны гвалт. Будучы эмпатычнымі, цяроплівымі і паважлівымі, а таксама робячы паслугі гнуткімі і ўзмацняльнымі, мы можам дапамагчы ацалелым прайсці складаны шлях да выздараўлення.