

Посібник по роботі з мігрантами та біженцями (чоловіками та хлопцями), які пережили сексуальне наси́льство

Автори: Rusnė Kirtiklytė, Reda Jureliavičiūtė
Перекладачі: Yauhen Ihnatsyev, Eteri Kakuliia
Верстка: Vilija Biekšaitė

Ця публікація належить організації Ribologija і є частиною проекту «AWARE: розробка ресурсів та тренінгів для протидії сексуальному насильству серед біженців та мігрантів», що фінансується Посольством США в Литві. Відповідальність за зміст цієї публікації несуть автори. Вона не відображає офіційну позицію Посольства США в Литві або Державного департаменту США.

Підготовка та публікація методології була профінансована

© Ribologija, 2025. Всі права захищені.



ПЕРЕДМОВА

Сексуальне насильство над хлопчиками та чоловіками-мігрантами та біженцями є надзвичайно **недооціненою та стигматизованою проблемою**. Внаслідок жорстких гендерних норм та хибних уявлень у суспільстві, чоловіки, які пережили сексуальне насильство, часто залишаються поза увагою досліджень, громадської політики та служб підтримки. Дослідження показують, що щонайменше 1 з 6 чоловіків зазнав сексуального насильства, хоча це, ймовірно, не відображає справжніх масштабів. Особливо в зонах конфліктів, де цей ризик є якнайвищим.

Такому недооціненню сприяє багато вирішальних факторів: культурні норми перешкоджають розголосу через сором і страх приниження, крім того, сексуальне насильство часто використовується як зброя у війні,

особливо в місцях позбавлення волі. Переважна більшість систем збору даних та підтримки зосереджені на жінках і дівчатах, залишаючи чоловіків-потерпілих від насильства, здебільшого невидимими. До того ж, гуманітарні та правові рамки часто не враховують специфічні потреби цих чоловіків, що обмежує їхній доступ до психологічної, медичної та юридичної допомоги. Чоловіки-уцілілі можуть роками не звертатися по допомогу. Багато з них повідомляють про довготривалі наслідки зазваної травми, такі як гнів, зловживання психоактивними речовинами та зниження якості життя. Вирішення цієї проблеми потребує цільових досліджень, інклюзивних служб підтримки та зміну суспільних поглядів, щоб забезпечити визнання та підтримку всіх постраждалих від насильства. Цей посібник пропонує практичні рекомендації для фахівців, залучених до роботи з чоловіками-мігрантами та біженцями, які зазнали сексуального насильства.



Чоловіки-уцілілі можуть роками не звертатися по допомогу

Що таке сексуальне насильство?

Сексуальне насильство – це спонукання або примус до небажаних сексуальних дій. Біженці є особливо вразливими через травму, переміщення, відсутність належної підтримки та правового захисту. Кривдниками можуть бути інші біженці, торговці людьми, соціальні працівники або члени приймаючої громади, й це ускладнює доступ до правосуддя та підтримки.

Найпоширеніші форми сексуального насильства:

Зґвалтування або сексуальний напад. Це стосується будь-якої форми сексуальної активності або проникнення, здійсненого без згоди або під примусом. Це може відбуватися

з застосуванням фізичної сили, погроз або маніпуляцій з метою отримання сексуального контакту.

Сексуальний напад на дітей та інцест. Сексуальне насильство над дітьми – це будь-які сексуальні дії з неповнолітніми. Ці дії завжди розглядають як насильницькі через нездатність дитини дати усвідомлену згоду. Інцест – це сексуальний контакт між членами родини, які перебувають у надто тісному родинному зв'язку, щоб мати юридичне чи етичне право вступати в такі стосунки.

Сексуальний напад з боку інтимного партнера. Це відбувається, коли один партнер примушує іншого до сексуальних дій без згоди. Це може супроводжуватися емоційним, психологічним або фізичним насильством.

Небажаний сексуальний контакт/ дотики. Це будь-який фізичний контакт сексуального характеру без згоди, наприклад, обмацування чи поплескування.

Сексуальні домагання та експлуатація. Сексуальні домагання – це небажані сексуальні загравання або поведінка сексуального характеру, яка створює вороже середовище. Експлуатація передбачає використання чиєїсь вразливості або дисбалансу влади для отримання сексуальної вигоди або інших переваг.

Введення предметів у геніталії. Це насильницьке або неузгоджене



введення предмета в область геніталій іншої людини, що спричиняє серйозну фізичну та психологічну шкоду. Це вважається тяжкою формою сексуального насильства і може використовуватися як вид катування.

Демонстрація геніталій або оголеного тіла іншим особам без їхньої згоди. Це часто називають непристойним оголенням, яке полягає в демонстрації інтимних частин тіла без згоди глядачів. Це форма сексуального насильства, яка може спричинити страх, страждання або тривожність.

Спостереження за інтимними діями людини без її відома чи дозволу. Це включає в себе підглядання або запис

особи, яка займається приватними справами, такими як роздягання або сексуальні дії. Це є порушенням приватності та вважається формою сексуальної експлуатації.

Проституція та торгівля людьми.

Проституція передбачає обмін сексуальними послугами за плату або інші вигоди, але вона стає експлуатацією, коли людей змушують або примушують до цього. Торгівля людьми – це вербування, перевезення або переховування людей шляхом обману, шахрайства або примусу з метою експлуатації, в тому числі сексуальної.

ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЗА СЕКСУАЛЬНЕ НАСИЛЬСТВО ЗАВЖДИ НЕСЕ КРИВДНИК, А НЕ ПОТЕРПІЛИЙ!

Усвідомлення сексуального насильства, від якого потерпають біженці, підкреслює необхідність комплексного захисту, орієнтованої на потерпілих підтримки та відповідальності. Гуманітарні діячі, спільноти та політики повинні співпрацювати, щоб створити безпечніше середовище, забезпечувати підтримку та запобігати подальшій шкоді.

Типові реакції постраждалих на сексуальне насильство

Сексуальне насильство вражає людей по-різному – не буває «правильної» чи «неправильної» реакції. Реакції можуть проявлятися у вигляді заціпеніння, опору, втечі або відчуття безсилля.

Часто трапляються провали в пам'яті, й багато постраждалих вважають за краще не розголошувати і не повідомляти про пережите. Важливо ніколи не змушувати нікого ділитися пережитим поки вони не будуть готові до цього.

Що робити, якщо людина розповіла, що зазнала сексуального насильства?

Допомога особам, які пережили сексуальне насильство, вимагає шанобливого, емпатичного підходу, який ставить у центр уваги їхні потреби та автономію. **Створення безпечного, конфіденційного простору створює довіру.** Уникайте припущень чи суджень, аби не посилювати сором чи провину потерпілого. Використовуйте слова, що підтримують, наприклад, «уцілілий», – але поважайте обрані людиною терміни, особливо коли мова йде про чоловіків. Завжди ставте згоду та автономію на перше місце, запитуючи дозволу доторкнутися, обійняти або обговорювати чутливі теми. Дозвольте потерпілим контролювати власну розповідь і зберігати тілесну автономію. Активне слухання створює безпечний, довірливий простір, де уцілілі

відчують, що їх почули і визнають їхню правоту. Аби сприяти зціленню завжди проявляйте емпатію, уникайте осуду та визнавайте їхні емоції природною реакцією на травму.

Перед вами ресурси, де можна отримати допомогу або розповісти про те, що ви або хтось із ваших знайомих пережили сексуальне насильство:

Prabilk.lt

Vaikų linija

Jaunimo linija

Vyrulinija.lt

Lietuvos moterų linija (Хоча в основному орієнтовані на жінок, багато служб обладнані для надання допомоги всім, хто пережив сексуальне насильство)

Наслідки сексуального насильства/жорстокого поводження

Сексуальне насильство може мати широкий спектр наслідків, причому кожна людина сприймає його вплив по-своєму. Ось кілька найпоширеніших прикладів:

-  **Ізоляція:** Люди можуть відсторонитися від друзів і сім'ї, їм складно довіряти іншим, і вони часто відчувають емоційну відчуженість.
-  **Тривога:** Багато хто відчуває постійну тривогу, панічні атаки та сильні страхи, спровоковані нагадуваннями про травму, часто пов'язану з конкретними місцями або ситуаціями.
-  **Депресія:** Може виникнути відчуття емоційного заціпеніння, що веде до втрати інтересу до діяльності, яка колись приносила задоволення, а також до всеохоплюючої безнадії щодо майбутнього.
-  **Проблеми у стосунках та спілкуванні:** Труднощі в збереженні здорових особистісних і професійних стосунків можуть виникнути через проблеми з довірою.
-  **Фізичні симптоми:** Постійний тілесний біль, наприклад, періодичні головні болі, болі в животі, хронічне виснаження та низький рівень енергії, можуть проявлятися як пряма реакція на травму.
-  **Низька самооцінка:** Почуття сорому, безсилля та нікчемності є поширеним явищем, оскільки уцілілі можуть перейняти негативні переконання про себе.
-  **Труднощі сексуального характеру:** Потерпілі можуть відчувати страх перед близькістю, переживати неприємні спогади або емоційне заціпеніння під час сексуальних контактів. Іноді можуть вдаватися до ризикованої сексуальної поведінки.
-  **Залежності/одержимості:** Як механізм подолання. Дехто може вдаватися до зловживання психоактивними речовинами, компульсивного шопінгу, азартних ігор або надмірної роботи, намагаючись подавити болючі спогади.

Робота з уцілілими

● Використання

травмоінформованої допомоги.

Використання травмоінформованого підходу для надання допомоги є надзвичайно важливим для підтримки чоловіків-потерпілих від сексуального насильства. Цей метод враховує глибокий емоційний та психологічний вплив травми і передбачає чутливість, безпеку та підтримку. Чоловіки-уцілілі можуть відчувати тиск задля придушення емоцій, що ускладнює довіру та відкритість. Фахівці повинні реагувати на це з терпінням, співчуттям і дотримуватися поступового підходу до налагодження контакту.

● Шанобливе та культурно чутливе надання послуг.

Травмоінформована допомога повинна бути шанобливою, культурно чутливою та доступною. Хлопчики та чоловіки-біженці можуть мати специфічні культурні та мовні потреби, тому підтримка повинна відповідати їхнім цінностям та походженню, щоб забезпечити ефективну та належну допомогу.

● Встановлення довірливих

відносин. Створення довіри з постраждалими потребує часу і не може бути здійснено поспіхом. Дайте їм змогу ділитися інформацією у

власному темпі, не чинячи на них тиску. Почніть з установлення зв'язку через їхні інтереси, використовуючи ігри, цікаві заняття або спільний перегляд улюблених фільмів. Така невимушена взаємодія може посилити взаємозв'язок і відкрити двері для більш глибоких розмов.

● Вивчення індивідуальних

тригерів. Фахівці повинні знати про емоційні тригери, які можуть нагадувати постраждалим про пережиту травму – наприклад, певні місця, звуки або слова. Деякі постраждалі можуть назвати свої тригери, в той час як інші можуть тільки демонструвати ознаки стресу. Спостережливість і гнучкість допомагають запобігти ретравматизації. Якщо виникають ознаки дискомфорту, важливо визнати їх і запропонувати уцілілому можливість відпочити або зробити перерву.

● Навчання щодо емоцій та механізмів подолання.

Для чоловіків, які пережили сексуальне насильство, навчання здорових навичок опанування та регулювання емоцій є ключем до зцілення. Травма може порушити емоційні прояви,

що призводить до сорому, гніву або розгубленості. Нормалізація емоційного вираження допомагає уцілілим відчувати себе сильнішими. Навчання технікам усвідомленості, таким як глибоке дихання, заземлення і медитація, може зменшити тривогу, флешбеки і панічні атаки, допомагаючи уцілілим відновити відчуття спокою і контролю.

● Ще однією важливою сферою є **когнітивний рефреймінг, або переосмислення негативних думок**. Когнітивний рефреймінг – це ключ до зцілення, оскільки багато потерпілих борються з почуттям провини, сорому або самозвинуваченням. Допомагаючи їм протистояти цим думкам і визнати, що травма сталася не з їхньої вини, ми підтримуємо їхню самоповагу і життєстійкість. Навчання управлінню стресом також може допомогти хлопчикам і чоловікам-біженцям долати постійний тиск і покращити самопочуття.

● Ключовим аспектом є **зосередження на наданні повноважень**. Бути повноважними – життєво важливо для зцілення, оскільки сексуальне насильство

часто призводить до того, що уцілілі відчувають себе безсилими. Підтримуючи їхню міць і стійкість, пропонуючи вибір у наданні допомоги та прийнятті повсякденних рішень, ми допомагаємо відновити їхню дієздатність. Навчання потерпілих щодо згоди, фізичних кордонів та тілесної автономії також є ключовим для відновлення контролю та самоповаги.

● Крім того, **заохочення до створення спільнот і мереж підтримки** є суттєвим для одужання. Спілкування з групами ровесників, довіреними друзями, сім'єю та фахівцями з психічного здоров'я забезпечує постійну підтримку. Групова терапія та громадські програми пропонують безпечний простір для обміну досвідом, пізнання та навчання від інших, хто має такі саме труднощі.

● Нарешті, **зцілення не є лінійним**, і невдачі трапляються часто. Уцілілі можуть стикатися з емоційними злетами і падіннями, тому важливо бути терплячими, послідовними і нормалізувати звернення за підтримкою, створюючи безпечний простір для зцілення у власному темпі.

Отже, травмоінформована допомога є базовою основою для роботи з чоловіками-біженцями, які пережили сексуальне насильство. Проявляючи емпатію, терпіння і повагу, а також забезпечуючи гнучкість послуг і розширення можливостей, ми можемо допомогти уцілілим пройти складний шлях до одужання.