

ÚTMUTATÓ SZÜLŐKNEK ÉS GONDOZÓKNAK

TE IS ELÉG VAGY!

ÚTMUTATÓ ONLINE SZEXUÁLIS VISSZAÉLÉSEKSEL ÉRINTETT GYEREKEK
SZÜLEI ÉS GONDVISELŐI SZÁMÁRA

*OLYAN ÉRINTETTEK MEGLÁTÁSAIVAL ÉS TANÁCSAIVAL, AKIK ÁTÉRZIK A
HELYZETET*

TARTALOMJEGYZÉK

LEVÉL A SZÜLŐKHÖZ	3
MIELŐTT AZ ÚTMUTATÓ ELOLVASÁSÁBA KEZDENÉL.....	4
AMIKOR MEGTUDOD, HOGY GYERMEKED SZEXUÁLIS VISSZAÉLÉS ÁLDOZATÁVÁ VÁLT	5
MEGÉRTENI, HOGY MI TÖRTÉNT A GYERMEKEDDEL.....	6
A GYERMEKEK RITKÁN TÁRULKOZNAK KI A SZÜLŐKNEK	9
AZ EGÉSZ CSALÁD ÉRINTETTSÉGE	10
ÉRZÉSEIM ÉS GONDOLATAIM MEGÉRTÉSE	11
GYERMEKEM ÉRZÉSEINEK ÉS VISELKEDÉSÉNEK MEGÉRTÉSE.....	14
BŰNTETŐELJÁRÁSOK	17
GYÓGYULÁS.....	18
CSALÁDUNK ÚJ VÁLTOZATA	21
TIPPEK AZ ÖNGONDOSKODÁSHOZ.....	24

PROTECT CHILDREN

A **PROTECT CHILDREN** egy civil gyermekjogi szervezet, amelynek székhelye Helsinki. A szervezet világszerte a gyermekek elleni szexuális erőszak minden formájának felszámolásán dolgozik.

További információk a Protect Childrenről: <https://www.suojellaanlapsia.fi/en>

A 2KNOW PROJEKT

Ez az útmutató a 2KNOW projekt részeként készült, amely egy kétéves, az Európai Bizottság által finanszírozott projekt, aminek célja a gyermekek elleni szexuális erőszakkal kapcsolatos online bűncselekményeket megelőző intézkedések és az azokra adott válaszlépések rendszerének javítása volt.

További információk a projektről: <https://www.suojellaanlapsia.fi/en/>

A PROTECT CHILDREN SZÜLŐKHÖZ SZÓLÓ LEVELE

Kedves szülő, gondviselő,

Mi a Protect Children-nél rendkívül sajnáljuk azt, ami az Ön gyermekével, az Önök családjával történt. **A gyermekek elleni szexuális erőszak az egész család elleni erőszak.** Mielőtt elkezdi olvasni ezt az útmutatót, kérem, szánjon rá néhány percet, és tudatosítsa magában, hogy gyermeke az Ön támogatásával és segítségével képes lehet a gyógyulásra. Nem szükségszerű, hogy ami történt, az meghatározza a gyermeke, vagy az Ön életét, és a családot. Ami történt, az nem az Ön hibája - a szégyen és a büntudat kizárólag az elkövetőé.

Reméljük, hogy ez az útmutató hasznos információkat nyújt Önnek, de egyben támogatást és reményt is ad ebben a hihetetlenül nagy kihívást jelentő időszakban. Csak elképzelni tudjuk, hogy milyen fájdalmat érezhet, miután megtudta, hogy mi történt a gyermekével. Egyet ne felejtsem el sosem: nincs egyedül ezen az úton.

Ez az útmutató azokon az információkon és bölcsességeken alapul, amelyeket olyan bátor, alkalmazkodóképes és inspiráló szülőktől és gondviselőktől gyűjtöttünk össze, akik az évek során részt vettek a You are Enough™ (*Te is elég vagy*) támogató csoportokban. Különösen sokat tanultunk azoktól a szülőktől, akik az EU által finanszírozott 2KNOW projektünk részeként részt vettek a gyermekekkel szembeni online szexuális visszaélésekkel foglalkozó csoportokban Írországban és Finnországban. **A szülők talán nem mindig érzik magukat bátornak vagy erősnek, de mi látjuk az erejüket,** amivel nap mint nap támogatják gyermekeiket.

A traumatikus eseményeket átélt gyermekeknek a gyógyuláshoz szükségük van arra, hogy biztonságban és szeretve érezzék magukat. Az Ön mindennapi szülői magatartása, feltétel nélküli szeretete, jelenléte és támogatása szülőként vagy gondviselőként vigaszt és gyógyulást jelent gyermeke számára. Ezért is választottuk ezt a szlogent a projektünkhöz: “Te is elég vagy!”

Ne feledjen el magára is vigyázni. Fontos, hogy a saját egészségét, biztonságát helyezze előtérbe, és szükség esetén kérjen támogatást.

Erőt és reményt küldünk Önnek az Ön, a gyermeke és a családja tovább gyógyulásához.

A legszívélyesebb üdvözlettel:

A PROTECT CHILDREN CSAPATA¹

¹ Az anyag magyar fordítását a Hintalovon Gyermekjogi Alapítvány, az ECPAT magyarországi tagszervezete készítette 2025-ben. Fordítás: Kozma Zoltán (Hintalovon önkéntes). Nyelvi lektorálás: Kálmán Dóra (Hintalovon önkéntes). Ezúton is köszönjük a munkájukat! (*a szerk.*)

MIELŐTT HOZZÁKEZDENÉL AZ OLVASÁSHOZ

Vannak szülők, akik hasznosnak érzik, ha a lehető legtöbb információt összegyűjtik mindenről, ami a gyermekük ellen elkövetett bűncselekménnyel kapcsolatos, míg mások számára az információk nyomasztóak lehetnek, és inkább kerülik az írásokat, amik életük legrosszabb pillanataira emlékeztetik őket. Fontos, hogy hallgasson a megérzéseire és bízson bennük, hogy lássa, mi a legjobb az Ön számára. Az útmutató olvasása során nyugodtan hagyjon ki minden olyan részt, amelyről úgy gondolja, hogy nincs szüksége rá.

Ebben az útmutatóban keretbe szedve olyan szülőktől és gondviselőktől származó idézeteket talál, akik részt vettek a You Are Enough™ támogató csoportjaiban. Az idézetek némelyike egybecsenghet az Ön saját tapasztalataival, míg másokhoz talán nem kapcsolódik olyan erősen. Reméljük, hogy ezek az idézetek mégis bátorítást és reményt nyújtanak, és emlékeztetik Önt arra, hogy nincs egyedül a gyógyulás útján.

Az anyagban szereplő valamennyi idézetet a szülők és gondozók engedélyével közöljük. Néhányat lerövidítettünk, kissé átfogalmaztunk (például a gyermek nemét vagy más részletet megváltoztattunk), vagy kombináltuk más rövid idézetekkel az egyértelműség kedvéért.

Nyugtató gyakorlatok

Ha az útmutató olvasása közben bármiféle szorongást tapasztal, a következő gyakorlatokat hasznosnak találhatja a teste és elméje megnyugtatására. Ezeket a gyakorlatokat szinte bármilyen helyzetben könnyen elvégezheti, és gyermeke is hasznukat veheti. Az útmutató végén néhány öngondoskodási tippet is talál.

Pillangó-kopogás: Keresztezze a hüvelykujjait, és helyezze őket a szegycsontjára, a kezeit a mellkasán nyugtatva, úgy, hogy ujjai enyhén érintsék a kulcscsontját (mint a pillangó szárnyai). Finoman kopogtassa meg a mellkasát felváltva a kezeivel, a pillangószárnyak mozgását utánozva. Folytassa ezt néhány percig, miközben lassan és mélyen lélegzik. Állítsa be a kopogtatások ritmusát és az ujjjaival kifejtett nyomást úgy, ahogy Önnek kényelmesnek és megnyugtatónak tűnik.

Öt érzékszerv: Keressen egy csendes, kényelmes helyet, ahol ülhet, állhat vagy fekdhet. Kezdje néhány mély lélegzetvétellel. Összpontosítsa a figyelmét a lélegzésére. Ezután fókuszáljon az érzékszerveire: vegyen észre öt dolgot, amit láthat, négyet, amit megérinthet, hármat, amit hallhat, kettőt, amit érezhet, és egyet, amit ízlelhet. Ez az egyszerű érzékszervi tudatosság segít a jelenbe hozni Önt és megnyugtatni az elméjét.

Légzőgyakorlat: Kezdje azzal, hogy az orron keresztül belégzéskor 1-ig számol, a szájon keresztül kilégzéskor 2-ig, majd a következő belégzéskor 3-ig, kilégzéskor 4-ig, és így tovább. Folytassa ezt a mintát, felfelé haladva a számolásban, miközben a lassú be- és

kilégzéseket váltogatja. Ha a kilégzéseket hosszabbra nyújtja, mint a belégzéseket, az segít lelassítani a szívverését és megnyugtatni a gondolatait.

AMIKOR MEGTUDOD, HOGY GYERMEKED SZEXUÁLIS VISSZAÉLÉS ÁLDOZATA LETT

A szülők számára legtöbbször lesújtó és sokkoló élményt jelent, ha felfedezik, hogy gyermekük online szexuális visszaélés áldozatává vált. Egy ilyen információ érzelmi viharokat válthat ki, beleértve a hitetlenséget, a dühöt, a szomorúságot vagy a teljes sokkot. Egyes szülők megpróbálják “kikapcsolni” az érzéseiket, vagy azt veszik észre, hogy eltompultak, és csak arra tudnak összpontosítani, hogy mindent elrendezzenek a gyermekük számára. Egyes szülők számára ez a felfedezés, hogy a gyermekük bűncselekmény áldozatává vált, megkönnyebbülést is jelenthet, mivel magyarázatot adhat azokra az érthetetlen változásokra és tünetekre, amik a gyermek viselkedésében bekövetkeztek. Természetes, hogy a szülők különféle érzelmeket tanúsítanak, és fontos, hogy felismerjék és megpróbálják elfogadni az érzéseiket úgy, mint egy nem mindennapi helyzetre adott normális reakciót.

Egyetlen szülő sincs felkészülve arra, hogy szembenézzon egy ilyen helyzettel, ezért a reagálás mindez nagyon nehéz. Ezért is fontos tudatosítani, hogy mindig van lehetőség a gyógyulásra, ha a gyermeknek olyan megnyugtató üzeneteket adunk, amelyek megértést, törődést és odaadást mutatnak, így átsegítve őt ezen a nehézségekkel teli időszakon. Összegyűjtöttük azokat az üzeneteket, amelyeket a gyermeknek mindenképpen hallania kell a szüleitől, ha szexuális visszaélés áldozatává vált.

A szülő legfontosabb szerepe az, hogy megteremtse gyermeke számára a biztonságérzetet. Ezek az üzenetek segíthetnek a gyermekeknek abban, hogy biztonságban és támogatva érezzék magukat, ezzel támogatva a gyógyulási folyamatukat:

- **Minden tőlem telhetőt megteszek, hogy biztonságban légy.**
- **Hiszek neked.**
- **Ez nem a te hibád.**
- **Helyesen tetted, hogy elmondtad. / Megértem, hogy nagyon nehéz volt számodra elmondani.**
- **Itt vagyok, amikor csak készen állsz a beszélgetésre. / Találunk egy megfelelő szakembert, akivel beszélhetsz, amikor készen állsz rá.**
- **Minden érzésed normális ebben a nem mindennapi helyzetben.**

- Szeretlek és támogatni foglak.
- Itt leszek neked, és együtt túljutunk ezen.

MEGÉRTENI, HOGY MI TÖRTÉNT A GYERMEKEDDEL

A gyermekekkel szemben elkövetett online szexuális visszaélések elterjedtsége

Ez a fejezet néhány statisztikai adatot közöl a gyermekekkel szemben, online térben elkövetett szexuális visszaélések különböző formáiról. Vannak szülők, akik hasznosnak találják ezeket az információkat, mivel segít megérteni az ilyen bűncselekmények súlyosságát, és azt, hogy a család nincs egyedül - nagyon sokan válnak áldozattá a gyerekek közül. Ezt azért is fontos tudatosítani, mert a gyermekekkel szemben elkövetett szexuális visszaélések gyakran látenciában (rejtve) maradnak. Az érintettek a megbélyegzéstől való félelem és a szégyenérzet miatt nem beszélnek másokkal.

Ha Önnek is vannak ilyen érzései a gyermeke ellen elkövetett bűncselekménnyel kapcsolatban, fontos, hogy emlékeztesse magát arra, hogy a szégyen és a büntudat nem Önhöz, a gyermekéhez vagy a családjához kapcsolódik, hanem kizárólag az elkövetőhöz. Ami történt, az nem az Ön gyermekének vagy Önnek a hibája.

A gyermekekkel szemben elkövetett szexuális visszaélés (CSA, Child Sexual Abuse) elterjedtségéről szóló, 24 országból származó 55 tanulmány elemzése szerint a lányok 8-31%-a, a fiúk 3-17%-a esik áldozatául a szexuális visszaélés valamilyen formájának. A legújabb becslések szerint több mint 300 millió gyermeket érint a kifejezetten a gyermekekkel szemben, online térben elkövetett visszaélés és kizsákmányolás.

Ezek a becslések rávilágítanak a gyermekekkel szemben **online térben és azon kívül elkövetett szexuális visszaélések** globális mértékére.

20 %

Európában a gyermekek **20%-a esik áldozatául a szexuális erőszak valamilyen formájának.**

33%

A szexuális visszaélés áldozatául esett gyermekek **33%-a senkinek sem meséli el a tapasztalatait.**

36 MILLIÓ

36 millió bejelentés történt világszerte gyermekekkel szemben, online térben elkövetett szexuális kizsákmányolásról 2023-ban.

A traumatikus élmény gyakori tünetei

Mit jelent a trauma?

A trauma érzelmi reakció egy nagyon intenzív, fenyegetést jelentő vagy sérülést okozó eseményre. Ez a sérülés lehet fizikai vagy érzelmi, valós vagy vélt, és érintheti közvetlenül a gyermeket vagy egy hozzá közel álló személyt. A trauma eredhet egyetlen eseményből, vagy keletkezhet több olyan káros eseményből, aminek a **gyerek rendszeresen (ismétlődően) ki volt téve.**

Hogyan dolgozzák fel a gyerekek a traumát?

A traumatikus élmények sokféleképpen érinthetik a gyermekeket, egyesek kevés vagy semmilyen látható tünetet nem mutatnak, míg másoknál jelentős nehézségek jelentkezhetnek. Ráadásul a különböző gyermekkori fejlődési szakaszok (és az életkor is) hatással vannak arra, hogy a gyermek hogyan éli meg a traumatikus eseményeket, és miként reagál rájuk. Minden gyermek másképp dolgozza fel a traumát, az életkora, személyisége, korábbi tapasztalatai és a rendelkezésére álló támogatás függvényében. Egyes gyerekek rugalmasnak tűnhetnek, és az átélt élmények ellenére továbbra is jól működnek, míg mások erőteljes érzelmekkel, félelemmel, szomorúsággal vagy dühvel küzdenek.

Ezek az érzelmek néha belsővé (rejtetté) válhatnak, így nehezebben észlelhetők, de lehet, hogy külsőleg, a gyermek viselkedésében bekövetkező változásokban öltönek testet, például agresszióban, visszahúzó magatartásban vagy éppen iskolai konfliktusokban.

Fontos felismerni, hogy még ha a gyermek a felszínen úgy is tűnik, mint akit nem érintett meg ami történt, akkor is előfordulhat, hogy a traumával kapcsolatban, a lelke mélyén megbúvó érzelmi nehézségekkel küzd. Alapvető fontosságú, hogy támogatást nyújtsunk, tiszteletben tartva azt, hogy a gyermeknek a saját módján kell megbirkóznia azzal, ami történt, különösen akkor, ha még nem áll készen a trauma feldolgozására.

“Depresszió, szorongás, álmatlanság, elszigeteltség, barátkozással kapcsolatos problémák, visszahúzódás, ingerlékenység, megszállottság pl. takarítással, körömágybőr tépkedéssel, hajszálak tépkedésével, önkárosítással...”. Sok megmagyarázhatatlan tünet volt, amelyekre végül magyarázatot kaptunk.”

A GYERMEKEKKEL SZEMBEN ELKÖVETETT SZEXUÁLIS VISSZAÉLÉS LEHETSÉGES HOSSZÚ ÉS RÖVID TÁVÚ NEGATÍV HATÁSAI

Érzelmi sík

- Bizalmatlanság, bizonytalanság érzés
- Magányosság érzése
- Szorongás
- Depresszió
- Pánikrohamok
- Poszttraumatikus stressz-szindróma
- Csökkent önbecsülés
- Érzelmek szabályozására való képtelenség
- Ingerlékenység, agresszió
- Valóságtól való elszakadás

Gondolati sík

- Tanulási és koncentrációs nehézség
- Memóriazavar
- Trauma újraélése zavaró emléketörések által (Flashback/visszaemlékezések)
- Betolakodó gondolatok és zavaró képek
- Depresszív gondolatok a múltból
- Jövővel kapcsolatos aggodalmak
- Öngyilkossági gondolatok

Fizikai tünetek

- Fejfájás
- Gyomorfájás vagy emésztési problémák
- Egyéb, látszólag ok nélküli testi fájdalmak
- Fizikai egészségben jelentkező problémák (rendszeres megbetegedés)
- Alvászavar, rémálmok
- Fáradtság érzése
- Étvágyban, étkezési szokásokban bekövetkező változás
- Ágybavizelés
- Fizikai érzetek, mint izzadás, hányinger, remegés, szapora pulzus, gyors légzés

Viselkedés

- Közösségtől való visszahúzódás (pl. problémák a barátkozás terén)
- Párkapcsolati és intimitási nehézségek
- Tanulmányi nehézségek és hiányzások
- Szenvedélybetegség
- Önkárosítás és öngyilkosságra való késztetés
- Ismételt áldozattá válás (bűncselekménynek, bántalmazásnak)
- Menekülés
- Megszállottságra utaló magatartás pl. takarítással vagy tisztasággal, renddel kapcsolatban
- Körömágybőr vagy haj tépkedése
- A korábban örömet okozó dolgok, tevékenységek iránti érdeklődés elvesztése
- Bármilyen hirtelen változás a viselkedésben
- Problémás szexuális viselkedés

„Sokat hiányzom, az iskola általában nehezebb, a tanulmányi eredményem romlik és döngfáradt vagyok az alvásproblémák miatt.”

Az érzésekről való beszélgetés és azok normálisnak minősítése ebben a nem mindennapi helyzetben, valamint a megszokott rutinok fenntartása segít a gyermeknek visszanyerni a biztonságérzetét. Az alábbiakban néhány, az érzelemszabályozást erősítő, kisebb gyermekek számára alkalmas anyagot mutatunk be. Idősebb gyermekek és tinédzserek számára gyakran hasznos a szülőkkel és az egész családdal együtt töltött minőségi idő; az olyan tevékenységek, mint a társasjátékozás, a filmnézés vagy a közös kirakózás, elősegíthetik a kapcsolatódást és a vigasztalódást.

A gyermekekkel szembeni online térben elkövetett szexuális visszaélés hatása

A gyermekkel szemben elkövetett szexuális visszaélés számos tünetet és nehézséget okozhat, és ha a gyermek nem kap támogatást, az jelentősen befolyásolhatja hosszú távú fejlődését és jóllétét. A bántalmazás általában megzavarja a gyermek biztonságérzetét, ami a félelem, szégyen és zavarodottság érzéséhez vezethet. A hatás minden gyermek esetében más és más, de a gyógyulás csak akkor kezdődhet el, ha megfelelő támogatást kap, és tudja, hogy nincs egyedül. A gyermeknek legtöbbször megkönnyebbülést jelent, ha nem kell tovább cipelnie egy nyomasztó titkot, és ezzel megnyílik az út a gyógyulás felé is.

Digitális környezetben az érzések és élmények ugyanolyan intenzívek és valóságosak lehetnek, mint bármely fizikai környezetben. Az online interakciókból olyan érzelmi reakciók fakadhatnak, mint az öröm, a szomorúság és a félelem, így a képernyőn keresztül történtek hatása erőteljesen meghatározhatja egy gyermek jóllétét. Az online térben elkövetett szexuális visszaélés következményei ugyanolyan súlyosak és károsak lehetnek, mint a fizikai jelenléttel megvalósuló szexuális visszaélésé. Online térben elkövetett bántalmazás esetén a fizikai erőszak hiánya miatt a gyermek áldozatok figyelmen kívül hagyhatják az elkövető érzelmi manipulációját és kényszerítő magatartását, ami azt eredményezi, hogy a gyermek

indokolatlanul saját magát hibáztatja. Az áldozathibáztatást a gyermek környezetében élők is átvehetik, ami megnehezíti a gyermek gyógyulási folyamatát. A bántalmazásról készült, esetleg az interneten keringő képek további félelmet és szorongást okozhatnak a gyermeknek. Ezért rendkívül fontos, hogy higgyünk a gyermeknek, emlékeztessük arra, hogy nem ő a hibás, és kerüljük a „miért” kérdéseket, mivel ez csak növelheti az áldozat büntudatát.

„A szexuális visszaélésekről készült képek súlyos problémákat okoztak a gyermekeknek: zsarolták, zaklatták őt, és a kortársai között folyamatosan szorongott. A személyes biztonságra és általában a biztonságérzetére is hatással volt.”

A GYERMEKEK RITKÁN TÁRULKOZNAK KI A SZÜLŐKNEK

A **Protect Children** a szexuális visszaélések áldozatául esett gyermekek szüleivel és gondviselőivel folytatott munkája során megtapasztalta, hogy a gyermekáldozatok ritkán fedik fel a zaklatást közvetlenül a szüleik előtt, még akkor is, ha szoros kapcsolat áll fenn közöttük. Ráadásul, a gyerekek rendszerint vonakodnak beszélni a szexuális visszaélés részleteiről a szüleiknek, még akkor is, ha a szülők tudomást szereztek arról, ami történt. Ez nagyon megrázó lehet a szülők számára, mivel azt érezhetik, hogy a gyermekük nem bízik bennük, vagy nem állnak annyira közel egymáshoz, hogy a gyermek megossza velük a fájdalmas élményeket. A gyermekkel szemben elkövetett szexuális visszaélés traumája természeténél fogva gyakran a szégyen és a zavarodottság érzésével jár, ami miatt a gyermek számára könnyebb lehet, hogy családtagok helyett inkább egy szakemberrel vagy a szűk családi körön kívüli személlyel beszéljen az élményről.

A szülők gyakran úgy vélik, hogy a gyógyuláshoz a gyermeknek beszélgetnie kell a traumatikus eseményről valakivel - akár az egyik szülővel, akár egy szakemberrel. Bár a beszélgetés sok gyermek számára hasznos lehet, nem biztos, hogy hatékony, ha a gyermek még nem áll készen a trauma feldolgozására. Erre később kerülhet sor. Vannak gyermekek, akik inkább kreatív tevékenységek, például művészet, zene, tánc vagy játék révén dolgozzák fel az élményeiket. Ezek a módszerek természetesebbnek és elérhetőbbnek tűnhetnek a gyermekek számára, és lehetővé teszik a bonyolult érzelmek feldolgozását a fejlődési szintjüknek és érzelmi fejlettségüknek megfelelően. A legfontosabb az, hogy a szülők támogassák gyermeküket a biztonságérzete visszanyerésében, és hogy a gyermek tudja, számíthat a támogatásra, amikor úgy érzi, készen áll a traumatikus élmények feldolgozására.

„Sok időt töltöttem azzal, hogy megpróbáltam rávenni a gyermekemet, hogy beszéljen a történeteiről, de ő nem akarta. Aztán rájöttem, hogy a traumát hosszú időn keresztül rajzolással dolgozta fel. Először a képek nagyon sötétek voltak, aztán idővel másak lettek.”

AZ EGÉSZ CSALÁD ÉRINTETTSÉGE

A gyermek elleni szexuális erőszak az egész család elleni erőszak. A szülők gyakran elmesélik, hogy az egész életük megváltozott, amióta tudomást szereztek a gyermekük ellen elkövetett visszaélésről. A szülők maguk is szenvedhetnek a gyermekükhöz hasonló traumás tünetektől, és vannak szülők, akik elmondták, hogy időnként úgy érezték, mintha a visszaélés övelük történt volna meg, sőt ők maguk is rémálmokat és **emlékbetöréseket éltek át**. Ez további nehézségeket okozott számukra. Voltak azonban olyan szülők is, akik azt kihangsúlyozták, hogy a családként átélt nehézségek közelebb hozták őket egymáshoz.

„Amikor az egyik családtag depressziós és szorong, az hatással van mindenkire, és egyfajta láncreakciót indít el. Ez nálunk is így volt. Ha én rossz passzban voltam, a párom is rosszul volt. A stressz miatt kihullott a haja, fájdalmai voltak, álmatlanságban szenvedett, stb. ugyanúgy, mint én.”

„Igen, ez elég nagy hatással volt ránk, mivel mindkettőnk energiája arra ment el, hogy a problémákkal foglalkozzunk, és megbirkózzunk a gyermekünk nehézségeivel. A kettőnk közötti kapcsolat ápolása és az, hogy csak kettesben töltsünk időt, valójában nem létezett.”

“Együtt vészeltük át a vihart.”

TÁRSADALMI ÉLET A GYERMEKEMMEL SZEMBENI VISSZAÉLÉSRŐL VALÓ TUDOMÁSSZERZÉS UTÁN

Sok szülő, aki részt vett a You Are Enough™ csoportjainkon, arról számolt be, hogy a gyermekük ellen elkövetett bántalmazásról való tudomásszerzés után jelentősen visszaszorult a társadalmi életük. Kevesebbet találkoznak másokkal és az együtt töltött idő minősége is megváltozott. Ezt a változást több tényezőnek tulajdonították, beleértve a szexuális bántalmazást övező megbélyegzést, továbbá azt is, hogy nem tudnak nyíltan beszélni az ügyről, mivel félnek attól, hogy veszélyeztetik a rendőrségi nyomozást. De közrejátszik ebben a gyermekük támogatásának mindent felülíró szükségessége és a saját mentális egészségükkel való küzdelmük is.

„Társadalmilag elszigetelődtem, és csak korlátozottan tartom a kapcsolatot a terapeutával és a szociális munkásokkal. Igyekszem minden energiámat arra fordítani, hogy segítsen és támogassam a gyermekemet, és minden gyakorlati dolgot elintézzek.”

„Nincs kedvem emberek között lenni. Nem élvezem mások társaságát, és igazából semmi mást sem. Szeretnék minél többet egyedül lenni.”

A szülők azt is megemlítik, hogy miután felfedték a családjuk helyzetét barátaik és rokonaik előtt, a válasz nem volt mindig olyan empatikus vagy támogató, mint azt remélték. Néhány esetben a reakciók között sokk, hibáztatás vagy akár a gyermek beszámolójának kétségbe vonása is szerepelt. Az emberek sokszor rosszul reagálnak, amikor szembesülnek a gyermekkel szemben elkövetett szexuális visszaéléssel, főként azért, mert ez a téma kényelmetlenül érinti őket vagy szorongást vált ki belőlük. Egyesek hitetlenkedéssel vagy

hibáztatással reagálnak, mivel könnyebb lehet azt gondolni, hogy ilyen szörnyű események csak olyan gyerekekkel vagy családokkal történnek, akik **eleve valamilyen nehézséggel** küzdenek. Ezek a torz gondolatok gyakran segítenek az embereknek fenntartani a saját biztonságérzetüket, meggyőzve magukat arról, hogy ilyen velük vagy gyermekeikkel soha nem történhet meg. Az áldozatok és családjaik számára azonban ezek a reakciók gyakran további stresszt és érzelmi fájdalmat okoznak.

„Úgy érzem, hogy az emberek nehezen fogadják el és hiszik el, ami történt. Nem tudják, hogy mit is mondjanak.”

„Elszigetelődtem a szeretteimtől és a barátaimtól, mert nincs erőm vagy elég szavam ahhoz, hogy elmondjam nekik, mi történt. Nem merek beszélni, és nem is tudom, hogyan szólaljak meg. Azt sem tudom megjátszani, hogy minden rendben van.”

ÉRZÉSEIM ÉS GONDOLATAIM MEGÉRTÉSE

A You Are Enough™ támogatócsoportok lehetőséget adnak a szülőknek arra, hogy megosszák a gondolataikat és érzéseiket másokkal, olyanokkal, akik hasonló nehézségekkel néznek szembe. Ez a kapcsolat nem csak segít csökkenteni az elszigeteltség érzését, hanem teret biztosít olyan érzelmek feldolgozására is, amelyeket egyébként túl nehéz lenne felvállalni vagy szembesülni velük. Fontos, hogy hagyjon magának egy kis időt és teret arra, hogy elfogadja a különböző érzelmeket, amelyeket átélt ezen az úton, annak érdekében, hogy átsegítse gyermekét, önmagát és az egész családot a nehéz időszakokon. Még azok az érzések is a folyamat részét képezik, amelyeket Ön elsöre lehet, hogy nem gondol helyesnek, netán további büntudatot idéznek elő, mint például az elkövető iránti szánalom, a feladás iránti vágy, vagy a menekülés a túlságosan nyomasztó helyzet miatt. Nincsenek helyes vagy helytelen érzések.

„Düh, szomorúság, tehetetlenség stb. Mindegyiken keresztül kell mennie az embernek. Nem fogok megőrülni.”

„Könnyebb volt felismernem és elfogadnom a saját érzéseim összetettségét, és azt, hogy ami történt, az a saját életemet is különböző szinteken befolyásolja. Engedélyt kaptam arra, hogy időt szánjak magamra is. Valamilyen oknál fogva fontos volt számomra ez az üzenet, de sajnos ezt nem hallottam más hatóságoktól vagy szakemberektől.”

Miután kiderül, hogy gyermekük bűncselekmény áldozatává vált, a szülők gyakran „mindent elrendező” üzemmódba kerülnek, ahol kizárólag a válságkezelésre összpontosítanak, és félretolják a saját szükségleteiket, nem hagyva teret a saját érzelmeik feldolgozására. Bár ez egy normális folyamat, amelyben az elme védi magát azzal, hogy a gyermek támogatására összpontosít, mégis elengedhetetlen, hogy a szülő a saját **jólétének is helyet adjon**. Ennek elmulasztása hosszú távon kimerültséghez és kiégéshez vezethet.

A büntudat gyakori érzés a szülők körében, és az olyan gondolatok, mint „Miért nem tudtam biztonságban tartani a gyermekemet?” vagy „Miért nem érezte úgy a gyermekem, hogy elmondhatja nekem ami történt?”, a szülői alkalmatlanság érzéséhez vezetnek. A szégyen is gyakran a szexuális bűncselekményekhez kapcsolódó érzés, és ezzel együtt a szülők rágódhatnak azon is, hogy „Kivel beszélhetek erről?” vagy „Miért történt ez a gyermekemmel és a családdal?”. A visszatekintés gyakran része a folyamatnak. Olyan gondolatok fogalmazódhatnak meg, mint például: „Bárcsak ezt tettem volna, vagy azt észrevettem volna”, de sajnos az ilyen gondolatok könnyen vezetnek felesleges büntudathoz. Segíthet, ha szülőként emlékezteti magát arra, hogy az egyetlen felelős személy az elkövető, és Ön szülőként mindent megtett az akkori tudásával, amire csak képes volt.

Más, bonyolult érzések is gyakoriak. A szomorúság és a depresszió nyomasztóan hathat, ami tovább rontja a szülők társadalmi életét, mivel visszahúzódhatnak, vagy nehezen tudnak kapcsolatot teremteni másokkal. Düh is kialakulhat, amely az elkövető, a hatóságok, a támogató rendszerek, vagy akár saját maguk vagy gyermekük ellen irányulhat. Bizonyos esetekben tagadás léphet fel, olyan gondolatokkal, mint például: „Ez nem olyan súlyos - ez csak online történt, nem a való életben”. Ezek az érzések és gondolatok normálisak, de nehézséget okozhatnak egy szülőnek, aki a büntetőjogi és gyógyulási folyamatokkal kapcsolatos gyakorlati ügyeket intézi, miközben támogatja a gyermekét.

„A legnagyobb kihívást a saját jóllétem fenntartása jelentette számomra, és az, hogy ez hogyan hat a gyermekemre és a gyermekem támogatására.”

„A legnehezebb a reménytelenség és a jövőtől való félelem.”

A You are Enough™ támogatócsoportokban részt vevő szülők a következő stratégiákat osztották meg azzal kapcsolatban, hogy mi segített nekik megbirkózni a bonyolult érzelmekkel átitatott helyzetekkel.

- **Beszélgetés egy megbízható baráttal vagy családtaggal, mivel a gondolatok megosztása könnyíthet az érzelmi terheken.**
- **Kapcsolódás a természethez és időtöltés a szabadban, mivel ez megnyugtató és segít perspektívába helyezni a dolgokat.**
- **Az érzésekre, érzékelésre való összpontosítás (lásd a 4. oldalon található gyakorlatot).**
- **A bonyolult érzések leírása (pl. naplószerűen).**
- **A munkával kapcsolatos feladatokra való összpontosítás (ez egyes szülőknek segít, míg mások szerint a munka nagyon nehéz - ha ez utóbbit érzi, lehetőség szerint vegyen ki egy kis szabadságot).**
- **Mindfulness-gyakorlatok**
- **Fizikai aktivitás, legyen az edzés, tánc, vagy egyszerűen csak nyújtás, mert a fizikai mozgás feloldhatja a felgyülemlett feszültséget.**
- **A nyomasztó ingereknek való kitettség korlátozása akkor, amikor különösen sebezhetőnek érzi magát (pl. kevesebb közösségi média- és hírolvasás).**

„Pszichoterápiát kerestem a munkahelyem foglalkozás-egészségügyi szolgálatán keresztül, mert a szorongásom nagyon nagy volt.”

GYERMEKEM ÉRZÉSEINEK ÉS VISELKEDÉSÉNEK MEGÉRTÉSE

A szülők aggódhatnak gyermekük tünetei és a jövője miatt is. Olyan szorongáskeltő gondolatok fogalmazódhatnak meg bennük, mint például: „Meggyógyul-e valaha is a gyermekem?”, „Önsértésbe, meggondolatlan kapcsolatokba vagy szerhasználatba fog-e bocsátkozni?” vagy „Képes lesz-e folytatni az iskolai tanulmányait?”. A gyermekek gyakran másképp kezelik a nehéz érzéseket, mint a felnőttek, mivel hajlamosak inkább a pillanatnak élni, ami lehetővé teszi számukra, hogy gyorsan váltsanak egyik érzelemről a másikra. Nem szokatlan, hogy egy gyermeket röviddel azután, hogy feldúlt volt, nevetni és játszani látunk, mivel könnyebben túllépnek a nyomasztó érzelmeken, és teljes mértékben a jelenben tudnak lenni.

„A bántalmazás sok problémát okozott, elszigetelődést, kisebb baráti kört, nehézségeket az iskolába járásban és kihívásokat a különböző iskolai rendezvényeken való részvételben.”

Az online térben elkövetett szexuális visszaélés gyermekkorú áldozatai számos intenzív érzellemmel küzdhetnek, amelyek mélyen befolyásolhatják az életüket. A **depresszió** a tevékenységek, a hobbik vagy az iskola iránti motiváció hiányaként jelentkezhet, ami megnehezíti, hogy a gyermekek örömet leljenek azokban a dolgokban, amelyeket egykor szerettek. Védelmi mechanizmusként felszínre kerülhet a **tagadás**, ami azt eredményezheti, hogy a gyermekek úgy érzik, *elszakadtak a tapasztalataiktól*, mintha nem is ők élték volna át a fájdalmas történeteket. Ez úgy is jelentkezhet, hogy a gyermek például tagadja, hogy ő lenne az áldozat azokon a képeken, amelyeket a rendőrség mutat neki. A **félelem és az aggodalom** is gyakran része az áldozatok életének; aggódhatnak amiatt, hogy mások rájönnek-e, hogy a bántalmazásról készült képek elterjednek-e, hogy az elkövető visszatér-e, vagy hogy a rendőrség vagy más felnőttek elhiszik-e a történetüket. A bíróságon való tanúskodással kapcsolatos gondolatok, valamint az, hogy valaha is meggyógyulnak-e vagy újra meg tudnak-e majd valakiben bízni, nagyon nyomasztónak tűnhetnek. Ezek az intenzív érzések gyakran viselkedési problémaként jelentkeznek, mivel a gyermek számára kihívást jelenthet érzelmeinek kifejezése és a zavaros vagy nyomasztó gondolatokkal való megbirkózás.

A traumát átélt gyermekek visszaeshetnek egy korábbi fejlődési szakaszba, és olyan viselkedésformákat mutathatnak, amelyeket korábban már kinőttek. Ez a visszafejlődés megnyilvánulhat ágybavizelésben, ragaszkodásban, vagy a gyermeki beszédhez való visszatérésben, mivel a megszokott mintákban keresnek vigaszt. Ez a reakció természetes válasz a nyomasztó élményekre, és rávilágít arra, hogy a gyógyuláshoz türelemre és támogatásra van szükség. Ahelyett, hogy az ilyen viselkedésre összpontosítanánk,

létfontosságú, hogy gondoskodjunk a gyermekről és támogassuk, hogy a lehető legnagyobb biztonságban érezzék magukat.

„Nem tud iskolába járni, és nincsenek jó barátai. Állandóan csak kiabál velem, és legtöbbször dühös.”

A gyermek bonyolult érzéseinek megnevezése és megerősítése olyan mondatokkal, mint például: „Látom, hogy aggódsz. Megértelek, és itt vagyok neked.” nagyon fontos lehet a számára. A szülők gyakran úgy érzik, hogy képtelenek megoldani a gyermekük problémáit, hiszen nem tudják megszüntetni azt, ami az aggodalom forrása. A gyermekeknek azonban általában arra van a legnagyobb szükségük, hogy tudják, a szüleik elismerik a fájdalmaikat, és ott vannak mellettük. Egyszerű gesztusok, mint például az esti mesélés, egy ölelés vagy egy közös filmnézés jelentős változást hozhatnak.

„A fokozottabb tudatosság részéről azt jelenti, hogy elfogadóbban és magabiztosabban kezelem a szorongását, ami azt jelenti, hogy hatékonyabb támogatást és megértést kap a gyermekem.”

Vannak szexuális visszaélés áldozatául esett gyermekek, akik erős dühöt éreznek, amely önmagára, a bántalmazóra vagy a körülötte lévő világra - beleértve a szüleit is - irányul. Bár a dühöt a szülők számára nagyon nehéz lehet elfogadni, és bizonyos viselkedési problémákkal járhat, fontos megjegyezni, hogy gyakran létfontosságú érzélem a gyógyulás folyamatában, mivel a tompaság érzésével szemben a változás motorja lehet, és megkönnyítheti az érzések kifejezését. A dühös gyermeknek szüksége van arra, hogy érzéseit kifejezésre juttassa, ugyanakkor ha világos viselkedési határokat állítunk fel, akkor megakadályozhatjuk, hogy a harag irányítsa az életét. A szülők úgy érezhetik, hogy mindent könnyebbé szeretnének tenni az áldozattá vált gyermekük számára, de a normális rutinok és a viselkedési határok fenntartása biztonságérzetet nyújt a gyermek számára.

„Sokat hiányzott, az iskola nehezebbé vált, a jegyei romlottak, energiája elapadt, mert alvásproblémák jelentkeztek nála.”

A szexuális visszaéléshez gyakran kapcsolódik szégyenérzet, ami miatt a gyermek büntudatot és önvádat érez, olyan gondolatokkal, mint hogy „Rá kellett volna jönnöm”, „Mindenkinek azt hiszi, hogy hülye vagyok”, „Az én hibám volt”, vagy attól fél, hogy mások elítélik őt amiatt a szexuális visszaélés miatt, ami vele történt. Ez a szégyenérzet és más bonyolult érzések egyeseket arra készíthetnek, hogy védelmi mechanizmusként **önsértéshez** folyamodjanak, míg mások **öngyilkossági gondolatokkal** küzdenek, úgy érzik, hogy az élet elviselhetetlen. Bár ezek rendkívül súlyos tünetek, és mindig fontos, hogy szakember segítségét kérjék az ilyen kihívások kezeléséhez, ugyanilyen fontos megérteni, hogy a gyermek ezeket a védelmi mechanizmusokat a nyomasztó érzésekkel való megbirkózásra használja.

Az öngyilkossági gondolatok és az önsértés különböző okokból eredhet, mivel egyesek az ilyen viselkedést a megkönnyebbülés és az önkontroll visszaszerzésének módjaként használják, míg mások figyelemelterelésre vagy az önbüntetésre. Mivel az öngyilkossági

gondolatok és az önsértő viselkedés mögött meghúzódó okok drasztikusan eltérőek lehetnek, alapvető fontosságú, hogy mentálhigiénés szakemberektől kérjünk segítséget. Szakmai útmutatással új, egészségesebb védelmi mechanizmusokat lehet elsajátítani.

„A felnőttekbe vetett bizalma megrendült. Ez nagyon jól látszik a gyermekemen, és ráadásul nyíltan ki is mondja, hogy nem bízok a felnőttekben.”

Bár a gyermek tünetei és kihívásai nyomasztónak tűnhetnek, és a szülőknek jelentős aggodalmaik lehetnek gyermekük jövőjével kapcsolatban, hasznos lehet, ha nem felejtjük el, hogy ezek a tünetek gyakran a gyermek számára a traumával kapcsolatos, bonyolult érzések kifejezésére szolgálnak. Ennek felismerése segíthet abban, hogy ezeket a viselkedésformákat a gyógyulási folyamat részének tekintsük. A szülői jelenlét, a normális életérzés és a biztonságos rutin megteremtése, valamint szükség esetén szakmai segítség igénybevétele segít a gyermeknek biztonságban érezni magát és elindulni a gyógyulás útján, ami viszont gyakran természetes módon csökkenti a tüneteket és a nehézségeket okozó viselkedést.

„Most ébredtem rá, ahogy hallgattam, hogy mások hogyan beszélnek a gyerekeikről, hogy a gyerekek eltérő módon élik ki a fájdalmukat”.

„Mert amikor kirohan, most már tudom, hogy mellette kell maradni, és azt is, hogy ez csak az ő fájdalma.”

KINEK LEHET ELMONDANI, HOGY MI TÖRTÉNT?

Nincs határozott válasz arra, hogy kinek lehet vagy nem lehet elmondani a család részéről, hogy a gyermekkel szemben online szexuális visszaélést követtek el. Minden eset egyedi, és fontos megjegyezni, hogy ami egyes szülőknél működik, az másoknak nem biztos, hogy megfelelő. Mivel nem tudunk egységes megközelítést adni annak eldöntésére, hogy a szülőknek kivel lehet vagy nem lehet beszélgetniük a gyermekükkel kapcsolatos tapasztalataikról, összegyűjtöttük a You Are Enough™ szülők néhány tippjét.

A szülő mindig legyen tekintettel a titoktartásra, és arra, hogy az információk megosztása hogyan befolyásolhatja gyermeke magánéletét és biztonságérzetét.

Beszéljen olyan személyekkel, akik érzelmi támogatást nyújthatnak Önnek és/vagy gyermekének ebben a nehéz időszakban.

Tartsa szem előtt a jogi következményeket, és mérlegelje, hogy egyes információk megosztása hogyan befolyásolhatja a folyamatban lévő büntetőeljárást.

Kihívást jelenthet, hogy ne ossza meg a családjával történeteket, különösen akkor, ha a hozzátartozói megérzik, hogy valami nincs rendben. Azonban megfontolhatja, hogy az előző tanácsokat szem előtt tartva **különböző részletességgel** osszon meg információkat a különböző személyekkel.

BÜNTETŐELJÁRÁSOK

A büntetőeljárás a gyermekkorú áldozat és az egész család számára kihívásokkal, bizonytalansággal és *nem tervezhető eseményekkel* teli, hosszadalmas út lehet. Másrésről viszont az igazság szolgáltatásának érzését is keltheti, és ezáltal elősegítheti a gyógyulást. Miközben a család megpróbál eligazodni a büntetőjogi rendszerben, a szülők úgy érezhetik, hogy **óriási teher nehezedik rájuk, mivel nem tudják, hogy mire számíthatnak.**

„Az ilyen ügyekben a jogi eljárásokat jelentősen le kellene rövidíteni, és további képzéseket kellene biztosítani, különösen a rendőrök számára arról, hogy miként bánjanak az áldozatokkal.”

Általában a helyzetet megelőzően sem a szülő, sem a család nincs tisztában a büntetőeljárás menetéről. A rendőrségi kihallgatások és a bírósági környezet gyakran felerősíti a gyermek és a szülő szorongását. Az ügyek elhúzódása akadályozhatja a gyógyulást, és különösen a gyermek gyógyulását, mivel gyakran nem tudnak teljesen túljutni a folyamaton, amíg az eljárás le nem zárul. A You are Enough™ szülők gyakran hangsúlyozzák, hogy az eljárás során mind gyermekük, mind saját maguk számára **érzékeny támogatásra** lenne szükség.

Ezért osztottak meg néhány tippet azokkal a szülőkkel, akik sajnálatos módon ugyanezzel a helyzettel szembesülnek.

Próbáljon meg gondoskodni arról, hogy gyermeke megfelelő támogatásban részesüljön a jogi eljárás során, és ismerje fel, hogy nem mindig a szülő a legjobb támasz, mivel a gyermek jobban örülhet, ha egy kívülálló személy van jelen az eljárási cselekményeknél (pl. meghallgatás, bizonyítási eljárás). A különböző országokban különböző áldozatsegítő szolgáltatások állnak rendelkezésre.

Szülökként próbálja meg alaposan átgondolni, hogy el akarja-e olvasni a rendőrség által összeállított, a bírósági tárgyalást megelőző iratokat. Vannak szülők, akik hasznosnak érzik, hogy minden apró részletet megtudjanak, **míg mások számára nyomasztó, ha korábban azt remélték, hogy soha nem kell ilyen dokumentumot olvasniuk.** Kérdezze meg magától: „Miért kell elolvasnom ezt az iratot?” és „Segít-e majd a részletes információk elolvasása abban, hogy támogassam a gyermekemet?”. Nincs helyes vagy helytelen válasz, de jó, ha átgondolja, hogy mi a legjobb megoldás az Ön számára.

Ha úgy dönt, hogy elolvassa az iratokat és részt vesz a rendőrségi meghallgatásokon, **fontos, hogy megfelelő támogatással is rendelkezzen.** Sok szülő hasznosnak találja, ha egy barát várja az előtérben, amikor elhagyja a rendőrséget/bíróságot, vagy ha támogatja és vigasztalja őt, amikor elolvasta a nyomozati iratokat.

Hasznos lehet, ha a tárgyalóteremre úgy gondolunk, mint egy színházi helyszínre, ahol minden szakembernek és résztvevőnek van egy bizonyos szerepe. A védőügyvédek például azért vannak ott, hogy előálljanak minden olyan részlettel, amely gyengítheti a vádat. Ez nagyon felkavaró lehet az áldozat és családja számára, és időnként úgy érezhetik, hogy a védő nem hiszi el, hogy bűncselekmény történt, vagy úgy véli, hogy az áldozatot valamilyen

módon hibáztatni kell. Hasznos lehet, ha a szülő észben tartja, hogy a védőügyvéd kérdései vagy elképzelései valójában nem azt tükrözik, hogy szerinte történt-e bűncselekmény vagy sem, hanem egyszerűen csak azért van ott, hogy végezze a munkáját, és képviselje az ügyfele jogait. Ha a jogi eljárás negatív eredménnyel zárul, az nem arról szól, hogy a bűncselekmény megtörtént-e vagy sem; csupán azt jelzi, hogy nem volt elegendő bizonyíték a gyermek ellen elkövetett szexuális bűncselekmény bizonyítására.

GYÓGYULÁS

A szexuális bántalmazás áldozatául esett gyermekek gyógyulási folyamata más és más, és minden gyermek gyógyulási útját egyedi tényezők alakítják. Míg a szexuális visszaélés jelentős kockázati tényező, amely gyakran negatívan befolyásolja a gyermek **jóllétét**, számos faktor befolyásolja a gyermek ellenálló képességét (rezilienciáját) is, és azt, hogy miként birkózik meg a megpróbáltatásokkal. Minden gyermeknek megvannak a maga védelmi mechanizmusai, amelyek döntő szerepet játszanak abban, hogy mennyire lesz ellenálló azzal szemben, ami történt. A You Are Enough™ szülők segítségével összegyűjtöttük néhány példát azokra a védő faktorokra, amelyek segíthetnek a gyermekeknek átvészelni a nehéz időszakot és továbblépni a gyógyulás útján.

Erős családi támogatás: A szeretetet, a stabilitást és megértést nyújtó, szoros és támogató szülői/gondviselői kapcsolat jelentősen segítheti a gyermek gyógyulási folyamatát.

Pozitív kapcsolatok megbízható felnőttekkel: Más megbízható felnőttek, például tanárok, rokonok vagy mentorok támogatása további érzelmi biztonságot és útmutatást nyújthat a gyermeknek.

Biztonságos és stabil környezet: A gyermek számára következetes és biztonságos otthoni és iskolai környezet biztosítása segít a biztonságérzet visszanyerésében, és a normalitás érzését nyújtja.

Nyílt kommunikáció: A gyermek bátorítása arra, hogy ítékezés nélkül beszéljen érzéseiről és tapasztalatairól, elősegíti az **önérvényesítés érzését**, és segít feldolgozni a traumát. (Ugyanakkor, ugyanilyen fontos, hogy ne kényszerítsük a gyermeket arra, hogy beszéljen a traumatikus eseményekről vagy érzésekről, ha arra még nem áll készen).

A mentális egészség támogatása: A tanácsadók, pszichológusok, pszichoterapeuták vagy támogató csoportok által nyújtott szakmai támogatás döntő fontosságú lehet abban, hogy a gyermek megértse és feldolgozza érzéseit.

Pozitív barátságok és a kortársak támogatása: A megértő barátokkal való kapcsolatok biztosíthatják az összetartozás érzését és csökkenthetik a gyermek elszigeteltségét.

Egészséges problémamegoldó készségek: Az olyan tevékenységek tanítása és ösztönzése, mint a testmozgás, a kreatív kifejezőmód vagy a relaxációs technikák, segíthetnek a gyermeknek a stressz kezelésében és az ellenálló képesség kialakításában.

Az irányítás és az önállóság érzése: A gyermek bevonása az életét érintő döntésekbe segíthet a kontroll és az önállóság érzésének helyreállításában.

Tanulmányi támogatás és iskolai stabilitás: Az iskolába járás és a gyermek tanulási igényeinek támogatása elősegítheti a normalitás érzését, és a céltudatosságot.

Kulturális és közösségi kapcsolatok: A kulturális, spirituális vagy közösségi tevékenységekben való részvétel a támogatás és az identitástudat további **rétegeit** nyújthatja a gyermeknek.

„A legtöbb segítséget az jelentette, hogy megértettem, mi történt és miért. Segített továbbá a közelség, az érzelmi tudatosság és támogatás, a trauma megértése és annak tudatosítása, hogy mindez hogyan nyilvánulhat meg a viselkedésben. Gyermekünk támogatásának megszervezése, annak lehetővé tétele, hogy felismerje, hogy nem tett semmi rosszat, valamint a megbízható szakemberekkel való beszélgetés szintén segített.”

TE IS ELÉG VAGY

Míg a trauma súlyos tüneteit átélő gyermekek esetében a szakmai támogatás kulcsfontosságú lehet, a szülők felbecsülhetetlen szerepet játszanak gyermekük életében, a szexuális visszaélés traumájából való felépülés során. A kutatások, köztük a kockázati faktorokat és a védő tényezőket vizsgáló 25 tanulmány szisztematikus áttekintése azt mutatta, hogy az egyetlen jelentős védelmi faktor a jövőbeli áldozattá válással szemben az a gyermek számára jól érzékelhető **szülői gondoskodás.**

Ez kihangsúlyozza a szülői támogatás óriási értékét, mivel, ha a gyermekek úgy érzik, hogy szüleik vagy gondviselőik támogatják őket, csökken annak kockázata, hogy további bántalmazás áldozatává váljanak. Amikor a szülők azt kérdezik tőlünk, hogyan segíthetnek gyermekük gyógyulásában, megnyugtadjuk őket, hogy már egyszerűen szülői mivoltukkal jelentős változást érhetnek el - különösen azzal, hogy jelen vannak gyermekük mindennapi életében. A szülők a normalitás és a stabilitás érzésének biztosításával segítenek gyermeküknek visszanyerni a biztonságérzetet, ami a gyógyulás legfontosabb eleme.

„A gyermekem jobban érzi magát, ha én is jobban érzem magam.”

SZAKMAI TÁMOGATÁS NYÚJTÁSA A GYERMEK SZÁMÁRA

Országtól függően a szexuális visszaélést elszenvedő gyermekek általában különböző támogató szolgáltatásokhoz férhetnek hozzá, amelyeknek az a célja, hogy segítsék gyógyulásukat és felépülésüket. Ezek közé tartozhat a tanácsadás és a terápia, például a traumaközpontú kognitív viselkedésterápia, amely segít az élményeket feldolgozni és védelmi stratégiákat kialakítani. A gyermekjogi központok összehangolt megközelítést nyújthatnak, és egy helyen kínálnak orvosi, jogi és terápiás támogatást. Emellett a segélyvonalak és az online támogató szolgáltatások bizalmas tanácsadást és segítséget nyújtanak azoknak, akik esetleg még nem állnak készen a **személyes támogatásra**. Egyes esetekben speciális orvosi ellátást biztosíthatnak, például az ifjúságpszichiátriai szolgálatok a traumával kapcsolatos komolyabb szükségletek kezelésére.²

Ha magánterapeutát keres gyermeke számára a traumatikus élmények feldolgozásához, mindenképpen meg kell győződnie arról, hogy az ellátást nyújtó szakember teljes körű képesítéssel rendelkezik. Az olyan országokban, mint Finnország, a pszichoterápiás vagy pszichológiai képzéssel rendelkező szakemberek jellemzően szilárd alapokkal, a szükséges készségekkel és ismeretekkel rendelkeznek ahhoz, hogy hatékonyan támogassák a traumát átélt gyermekeket. A **képesítések és az előírások** azonban országonként eltérőek lehetnek, ezért hasznos lehet a helyi egészségügyi szolgáltatók tanácsát kikérni. Ha a terapeutával való első találkozás során nem tisztázódik, hasznos lehet a következő kérdéseket feltenni, hogy megbizonyosodjon arról a terapeuta rendelkezik-e a gyermeke hatékony támogatásához szükséges képesítéssel és tapasztalattal:

- **Milyen speciális képzésben részesült a gyermekek traumaközpontú terápiait illetően?**
- **Milyen tapasztalatai vannak a szexuális visszaélés áldozatává vált gyermekek kezelésével kapcsolatban, különös tekintettel az online térben elkövetett visszaéléseket elszenvedő gyermekekre?**
- **Hogyan történik a szülők vagy gondviselők kezelési folyamatba történő bevonása?**

„A leghasznosabb a terápia volt a gyermekünk számára.”

² Magyarországon a Szombathelyen működő Barnabus, illetve az ország öt régiójában létrehozott úgynevezett Meghallgató és Terápiás Központok nyújtanak hasonló jellegű, integrált segítséget a szexuális erőszak áldozatává vált gyerekeknek. (szerk.)

ANNAK BIZTOSÍTÁSA, HOGY AZ ISKOLAI KÖRNYEZET TÁMOGASSA GYERMEKÉT

Fontos, hogy az oktatási intézmények támogatást nyújtsanak a traumatizált gyermek számára, mivel a trauma átmenetileg károsíthatja a kognitív funkciókat, például a koncentrációt, a memóriát és a problémamegoldó képességet. Az iskolák és a kollégiumok biztonságos, gondoskodó helyként szolgálhatnak, ahol a gyermekek elkezdhetik a biztonságérzet újjáépítését, ami létfontosságú az ellenálló képesség kialakításához és a traumatikus élményekből való felgyógyuláshoz. Ha együttműködik az oktatási környezetben dolgozó megbízható szakemberekkel, és segít velük megértetni gyermeke helyzetét, az iskola remélhetőleg személyre szabott támogatást fog nyújtani gyermekének.

„Az iskola az egyetlen olyan része az életének, ahol minden maradt a normális kerékvágásban. Bár sok támogatásra van szüksége, hogy reggelente valóban el tudjon menni az iskolába.”

Az iskolák támogathatják a gyermeket például egy kijelölt helyiség biztosításával, ahol a gyermek szünetet tarthat, és biztonságban és nyugalomban érezheti magát, ha túlterhelt, és korrepetálást vagy módosított feladatokat biztosíthatnak, hogy a gyermek további stressz nélkül tudjon lépést tartani az iskolai feladatokkal. Egyes oktatási intézmények további érzelmi támogatást is nyújthatnak azáltal, hogy iskolai tanácsadóhoz vagy pszichológushoz biztosítanak hozzáférést, aki egyéni támogatást adhat.

CSALÁDUNK ÚJ VÁLTOZATA

A gyermek elleni erőszak és az azt követő trauma mélyen érinti az egész családot. A szülők gyakran elmesélik, hogy a gyermekük kitérülése vagy a bűnüldöző szervek hívása előtti és utáni életük között egyértelmű különbség van. Bár a trauma hatása hosszan tartó lehet, a családok dolgozhatnak azon, hogy újra stabil és nyugodt életet élhessenek együtt. Néhány szülő még pozitív változásokat is megfigyelt a bántalmazás által kiváltott súlyos sokkot követően, például a családtagok közötti, újonnan kialakult közelséget és azt, hogy előtérbe kerültek a valóban fontos dolgok az életben. Ez az út, bár gyakran rendkívül nagy kihívást jelent, úgynevezett poszttraumás növekedéséhez vezethet, és fokozhatja az ellenálló képességet, ami elmélyültebb kapcsolatokhoz vezet a családon belül.

„Kérj segítséget és támogatást minden forrásból, még akkor is, ha az erőd fogytán van. A szülők jólléte közvetlen kapcsolatban áll gyermekük jóllétével és gyógyulásával. Senki sem tud jobban megérteni és támogatást nyújtani, mint egy másik szülő, aki ugyanezzel a nehézséggel szembesült. Minden sötétségen felül lehet emelkedni.”

NORMÁLIS FEJLŐDÉS VS. TRAUMA OKOZTA VISELKEDÉS

A szülők számára kihívást jelenthet a traumával kapcsolatos viselkedés és például a „tipikus tinédzser viselkedés” megkülönböztetése. A szülők számára elengedhetetlen, hogy időnként

levegyék a „traumaszemüveget”, - amit a You are Enough™ csoportjainkban nevezünk így - annak érdekében, hogy teret adjanak a gyermek önkifejezésének, a normális életkori fejlődési szakaszához kapcsolódóan. Bár az önállóság elősegítése nehéz lehet, különösen miután a gyermek áldozattá vált, az önállóság felfedezésének lehetővé tétele döntő fontosságú az önbizalom és a normalitás érzésének újjáépítéséhez. Ennek a folyamatnak a támogatása segít a gyermeknek visszanyerni az irányítás érzését, és tovább könnyíti a gyógyulást.

A You are Enough™ csoportokban részt vevő szülők hasznosnak találták a következő tippeket a gyermekük önállósodásához:

Kis lépésekkel az önállóság felé: engedje meg gyermekének, hogy biztonságos környezetben hozzon döntéseket, miközben fokozatosan növeli az önállóságát. Ez rendkívül nehéz a sok gyötrő gondolat miatt, de arra bátorítjuk, hogy próbálja meg, mivel ez nagyon fontos a gyermek számára.

Beszélgessen őszintén gyermekével az érzéseiről és aggodalmairól. Tudassa gyermekével, hogy bár szeretné támogatni a függetlenségét, aggodalmai a múltbeli traumatikus eseményekből erednek. Hangsúlyozza, hogy ezt az utat együtt tehetik meg, fokozatosan haladva a nagyobb önállóság felé.

Gyakorolja a tudatosságot vagy a relaxációs technikákat a szorongást keltő gondolatok kezelésére, és a jelenre összpontosítson a legrosszabb forgatókönyvek helyett akkor is, amikor gyermeke nincs Önnel - és **ne aggódjon**. Ez egyáltalán nem könnyű, de a rendszeres gyakorlás egy kicsit megkönnyíti a dolgot.

„Fontos, hogy támogatást kérjünk és fogadjunk el, és ne feledjük, hogy idővel túl fogunk jutni ezen.”

NE ADD FEL A REMÉNYT! KITARTÁS! A FÁJDALOM ELMÚLIK

A jövőre vonatkozó remény jelentősen javítja a mentális jóllétet, mivel elősegíti az ellenálló képesség erősödését, ami elengedhetetlen a traumatikus élményekből való gyógyuláshoz. Ha Ön kitartóan reménykedik, azt a gyermeke is észreveszi vagy megérzi. Családként így nagyobb valószínűséggel alkalmaznak pozitív védelmi stratégiákat és keresnek támogatást, ami jelentősen javíthatja mindenki mentális jóllétét és elősegítheti a felépülést. Végző soron a remény a családban mindenkit arra emlékeztet, hogy a gyógyulás lehetséges.

„Egyre bátrabban hiszem, hogy meg fogom találni a számunkra jól működő megoldásokat, bár még nem tudom, hogyan kezeljek minden felmerülő helyzetet, különösen a gyermekem mentális egészségügyi nehézségeivel és a tágabb családi kapcsolatokkal kapcsolatban.

„A történeteket nem lehet figyelmen kívül hagyni, de meg lehet tanulni együtt élni vele. Ami történt, nem határoz meg engem vagy a gyermekemet. Jobban megbecsülöm magam, és

jobban figyelek magamra. A család életében is sokkal inkább jelen vagyok, és élvezem a jó pillanatokot, amiket együtt töltünk.”

ÖNGONDOSKODÁSI TIPPEK

Az alábbiakban további öngondoskodási tippet, gyakorlatokat mutatunk be, amelyek hasznosak lehetnek Önnek, gyermekének és családjának. Reméljük, hogy ezek a **tippek** segítenek megtalálni az Ön elképzeléseinek és igényeinek leginkább megfelelő rutinokat és gyakorlatokat.

ÖNGONDOSKODÁSI TIPPEK, AMELYEK ELŐSEGÍTIK A GYÓGYULÁST

Gyakorolja az önismeretet és önegyüttérzést

Ha megtanul odafigyelni az érzelmeire, gondolataira és viselkedésére, az segíthet felismerni a nyomasztó és destruktív (romboló) mintákat, és az önegyüttérzés irányába elmozdulni. Az önvizsgálat elősegítésére naplót vezethet, vagy más kreatív tevékenységeket végezhet.

Vegyen részt önnyugtató tevékenységekben

Az érzelmek szabályozását segítő tevékenységek beazonosítása és az azokban való részvétel segíthet a szorongást keltő gondolatok vagy érzelmek kezelésében.

TESTTUDATOSSÁG ÉS FIZIKAI GYAKORLATOK

Testvizsgálat/testszkenelés

Ebben a gyakorlatban összpontosítson a testéhez kapcsolódó fizikai érzetekre: koncentráljon testének minden egyes részére, kezdve a lábával. Fókuszáljon azokra a fizikai tényezőkre, amelyeket érezhet: a talajra, a szoba hőmérsékletére, az izmok feszülésére és ellazulására, a test súlyára. Haladjon felfelé, a lábától kiindulva, és vizsgálja meg a teljes testét, egészen a fejéig.

Tudatos sóhajtás

Ez a technika, más néven **ciklikus sóhajtás**, segít a stressz és a szorongás oldásában. Két belégzésből álló légzésmintát jelent, amelyet egy hosszabb kilégzés követ: mély belégzés, majd egy rövidebb, második belégzés, majd egy hosszabb kilégzés. Már 1-2 sóhaj is csökkentheti a stressz és az aggodalom szintjét.

ÉRZÉKSZERV GYAKORLATOK

3-3-3 Gyakorlat

Ebben a gyakorlatban koncentráljon a környezetére, hogy segítsen aktiválni a paraszimpatikus idegrendszert és enyhíteni a stresszt: nevezzen meg három dolgot, amit lát, azonosítson három hangot, amit hall, és összpontosítson három dologra, amit érezhet vagy megérinthet.

KOGNITÍV GYAKORLATOK

Kategóriák felállítása

Ez a gyakorlat segíthet a nyomasztó gondolatok vagy érzések kezelésében. Válasszon ki egy tetszőleges kategóriát, például színeket, hobbit vagy növényeket, és nevezzen meg annyit, amennyit csak tud ebből a kategóriából.

Kognitív irányváltás

Ez a technika segíthet a negatív, szorongást keltő vagy destruktív (romboló) gondolatok megszüntetésében. Orientálódjon újra időben és térben olyan kérdések feltevésével, mint például: Hol vagyok? Hány éves vagyok? Hányadika van ma? Milyen évet írunk? Milyen évszak van?