

支持幸存者



有超过 270 万接触性暴力幸存者生活在 New Jersey 州，这意味着大约有 1/3 的 New Jersey 居民在其一生中的某个时候遭遇过接触性暴力¹。这些数据显示，我们中的许多人可能都认识性暴力的幸存者，无论是朋友、家人、同事或是社区成员。虽然性暴力如此普遍，已经影响到所有人群的个体和社区群体，但幸存者可能由于社会偏见或担心不被相信而选择不透露自己的经历。我们都有责任打破这些有害的规范，以便从源头上预防性暴力的发生，为那些受到影响的幸存者提供支持。

值得注意的是，康复过程并非千篇一律，幸存者应对自己经历的方式也没有“正确”的标准。如果您认识的人透露自己受到了性暴力的影响，第一步非常关键，即在他们处理自己的感受和情绪之时，以及他们后续可能计划选择报案和/或寻求照顾之时，为他们创建一个支持型空间。

您可以通过以下方式帮助幸存者创造支持型空间：

- 相信幸存者绝不该由于遭遇到的侵犯而受到指责。
- 当幸存者与您分享经历时，要说“我相信你”。
- 赋予幸存者对其康复之路的完全自主权。
- 相信我们每个人都可以在创造更安全社区中发挥作用。

1/3 的 New Jersey 居民在其一生中的某个时候遭遇过接触性暴力

(CDC, 2023)

如何回应披露

- **倾听。**您无需成为性暴力服务专家也能支持幸存者。您只需要用耳朵倾听，创造一个令幸存者感到舒适、愿意向您披露经历并处理情绪的空间，这就非常有意义了。
- **询问您可以提供哪些帮助。**不要去假想幸存者需要什么，直接问他们。如果他们不确定，请耐心等待，并让他们知道您随时准备以他们感到舒适的方式提供支持。
- **提供资源。**幸存者可能不知道去哪里寻求帮助，甚至不知道存在哪些帮助。主动研究可用资源，如果幸存者接受，可为他们提供多种选择，因为某些资源可能比其他资源更有吸引力。另外，请记住，*过多的选项*可能会让人不知所措，因此主动帮忙缩小范围或一起浏览选项可能会很有帮助。
- **尊重边界。**真正倾听也意味着要尊重幸存者选择的康复之路。如果幸存者表示不想谈论此事或拒绝您提供的资源，请务必尊重他们的意愿，并以他们觉得舒适的方式继续提供支持。随着幸存者继续处理自己的感受和情绪，边界也可能发生变化，所以要记得定期询问他们的感受。
- **了解创伤的影响。**创伤可能通过多种方式表现出来，并产生长期影响。了解更多情况有助于您发现您可以在哪些方面为幸存者提供支持，无论是在创伤经历发生后立即提供支持，还是在很久之后提供支持。



照顾好自己

您在聆听他人分享受害经历时，尤其是您的亲人向您分享其遭遇时，可能会感到不知所措，甚至可能导致您出现替代性创伤。请记住，您可以在他人的康复过程中尊重自己的边界。支持他人的一个重要部分是优先考虑自我照顾和自身福祉，这样您才不会开始受到负面影响。



如果您或您的亲人受到性暴力的影响且需要支持，您可以拨打 24 小时全州热线 **1-800-601-7200**，或访问 njcasa.org/find-help 以了解当地性暴力援助计划和可用资源的有关信息。

参考资料

Smith, S. G., Khatiwada, S., Richardson, L., Basile, K. C., Friar, N. W., Chen, J., Zhang Kudon, H., & Leemis, R. W. (2023). 全国亲密伴侣和性暴力调查: 2016/2017 州报告. 疾病控制与预防中心, 国家伤害预防与控制中心. <https://www.cdc.gov/nisvs/documentation/NISVS-2016-2017-State-Report-508.pdf>

© New Jersey Coalition Against Sexual Assault 2024. New Jersey Coalition Against Sexual Assault (NJCASA) 是一个全州范围的倡导与能力建设组织，代表了 21 个县级强奸危机中心、Rutgers University - New Brunswick 的暴力预防与受害者援助办公室，以及一系列文化特色组织。

njcoalition
against sexual assault