

Tài liệu tham khảo cho người hỗ trợ

Khi người khác tiết lộ: bạn có thể hỗ trợ thế nào?

Resources for Supporters - Disclosure: How you can help Vietnamese



Chúng ta biết rằng có rất nhiều lý do khiến cho bé trai và nam giới, phụ nữ và bé gái phải mất nhiều năm mới có thể nói ra những gì đã xảy ra với họ khi còn nhỏ.

Những rào cản nào khiến họ không chia sẻ?

- Lo sợ cho sự an toàn của bản thân;
- Sợ bị rắc rối hoặc bị đổ lỗi;
- Muốn bảo vệ cha mẹ, gia đình;
- Cảm giác tội lỗi, xấu hổ và ngượng ngùng;
- Mất niềm tin vào người khác.



Nam giới còn có những rào cản khác:

- Nghĩ rằng lẽ ra anh ấy phải ngăn chặn được việc lạm dụng xảy ra;
- Là đàn ông, họ không nên thể hiện sự yếu đuối;
- Việc nói ra có thể "khơi lại ký ức đau thương", khiến anh ấy sẽ bị tổn thương sâu sắc vì cảm xúc của mình;
- Sợ bị cho là sẽ trở thành người gây hại cho người khác;
- Bị nghi ngờ về giới tính hoặc xu hướng tình dục;
- Nếu bị phụ nữ lạm dụng, lo sợ sẽ không được ai tin.

Điều gì có thể thúc đẩy việc tiết lộ?

Một số sự kiện có thể khiến nam giới quyết định nói ra:

- Các cuộc thảo luận công khai về các chương trình bồi thường hoặc các phiên tòa hình sự xử lý người phạm tội;
- Việc một người bạn tiết lộ câu chuyện của mình;
- Khi trở thành cha;
- Khi một mối quan hệ tan vỡ;
- Khi tìm kiếm công lý qua con đường bồi thường hoặc kiện tụng dân sự.

Bạn có thể giúp đỡ như thế nào?

Bạn không cần phải là chuyên gia hay biết chính xác phải nói gì khi một người đàn ông tiết lộ hoặc kể với bạn rằng anh ấy từng bị lạm dụng tình dục khi còn nhỏ. Việc anh ấy chọn kể cho bạn – là người bạn, người thân hoặc bạn đời – cho thấy anh ấy tin tưởng bạn. Bạn sẽ đóng một vai trò rất quan trọng trong việc giúp anh ấy hiểu rõ những gì đã xảy ra và nó ảnh hưởng đến anh ấy như thế nào.

Hãy lắng nghe

- Hãy dành cho anh ấy sự chú ý hoàn toàn. Anh ấy có thể gặp khó khăn khi diễn đạt – im lặng là điều bình thường.
- Cố gắng không ngắt lời hay hỏi nhiều câu hỏi.
- Bạn không cần phải biết tất cả chi tiết.

Tin tưởng

- Anh ấy có thể nghĩ rằng bạn sẽ không tin anh ấy. Hãy nói rõ rằng bạn tin anh ấy.
- Hãy lắng nghe và cho anh ấy biết rằng bạn tin và hỏi anh ấy xem bạn có thể giúp gì cho anh ấy bây giờ và trong tương lai.

Hiện diện trọn vẹn

- Bằng cách hiện diện cả về thể chất lẫn tinh thần. Hãy cất điện thoại đi.
- Tập trung trở thành một người bạn bình tĩnh và luôn ủng hộ.
- Giữ bình tĩnh. Bạn có thể sẽ trải qua nhiều cảm xúc khác nhau ví dụ như tức giận và kinh hoàng.

- Nếu bạn tỏ ra quá xúc động, anh ấy có thể cảm thấy cần phải dừng lại để an ủi bạn và cảm thấy có trách nhiệm vì đã làm bạn buồn.
- Hãy trấn an anh ấy rằng bạn ổn và mối quan tâm của bạn lúc này là sự an toàn và cảm xúc của anh ấy.

Hãy trấn an anh ấy

- Hãy nói rằng bạn biết ơn vì anh ấy đã tin tưởng và kể cho bạn.
- Việc nói với một người bạn đáng tin có thể là bước đầu tiên để anh ấy tìm được sự hỗ trợ chuyên nghiệp.

Tôn trọng sự riêng tư và ưu tiên sự an toàn

- Tôn trọng những gì anh ấy kể và giữ bí mật.
- Hỏi ý kiến anh ấy nếu có ai khác nên biết chuyện này. Anh ấy có thể sẽ nói rằng anh ấy muốn được hỏi trước khi bạn kể cho ai đó khác. Hãy tôn trọng điều đó.
- Tuy nhiên, nếu bạn lo lắng về sự an toàn của anh ấy hoặc người khác, hãy nói rõ với anh ấy rằng trong trường hợp cần thiết, bạn có thể phải chia sẻ thông tin với ai đó để giữ an toàn.

Ưu tiên sức khỏe tinh thần của chính bạn và sự hỗ trợ

- Hãy nhớ chăm sóc chính mình cả về mặt cảm xúc lẫn thể chất.
- Dành thời gian để thư giãn.
- Bạn hoàn toàn có thể tìm sự hỗ trợ cho bản thân.