



НЕ ЖЕНІТЬ  
ЦЮ ДУМКУ!  
ОГЛЯД

# Не женіть від себе цю думку!

Як захистити дітей та молодь від  
сексуального насильства. Огляд.



Federal Ministry for  
Family Affairs, Senior Citizens,  
Women and Youth



Independent Commissioner  
for Child Sexual  
Abuse Issues

# Що таке сексуальне насильство?

Сексуальне насильство (сексуальні домагання) починається там, де хтось навмисно ігнорує й порушує фізичні та сексуальні кордони дитини. Йдеться про будь-які сексуальні дії над дітьми або в їхній присутності проти їх волі або ж дії, на які діти не можуть свідомо дати свою згоду через фізичну, емоційну, розумову чи мовну незрілість. Кривдник чи кривдниця використовує при цьому свою владу або авторитет для задоволення власних потреб за рахунок неповнолітніх осіб.

\*Діти віком від 14 років вважаються підлітками. У цій тексті йдеться і про дітей, і про підлітків, але для зручності читання обидві групи називають «дітьми».

Зазвичай вважається, що особи віком до 14\* років неспроможні давати згоду на сексуальні дії. Такі дії завжди слід розглядати як сексуальне насильство, навіть якщо дитина висловлює свою згоду або кривдник чи кривдниця інтерпретує її слова саме так.

Сексуальне насильство починається з сексуальних домагань: це може бути словесна образа дитини або спостереження за нею у неприємний спосіб, наприклад, розглядання інтимних частин тіла. Навіть випадкові дотики, наприклад, до грудей, ще не є сексуальним насильством, але порушення фізичних кордонів може зашкодити неповнолітнім особам. У таких випадках доросла людина має вибачитися перед дитиною.

Незалежно від того, наскільки тяжкими є подібні дії, відбуваються вони онлайн чи офлайн, караються вони законом чи ні: сексуальне насильство є зазіханням на молоду людину, її базову довіру, психологічну та фізичну недоторканність.

Сексуальне насильство може призвести до значної втрати довіри та контролю, відчуття безсилля, приниження, сорому та огиди в дітей, що пережили такі дії.



Важливо: дитина має всі шанси емоційно впоратися з випадком сексуального насильства. Важливо, щоб ви її вислухали та повірили, а потім зробили кроки у вірному напрямку. В цій брошурі йдеться про конкретні дії, якщо ви занепокоєні поведінкою дитини.

## Як розпізнати, що дитина зазнає насильства?

Сексуальне насильство важко виявити. Лише вряди-годи діти зазнають травм, які чітко вказують на сексуальне насильство. Відсутні також інші ознаки або сигнали, що проявляються щоразу та є очевидними показниками. Молоді люди надто по-різному реагують на такий стресовий досвід. Проте, якщо поведінка дитини кардинально змінюється, дорослі завжди мають бути напоготові.

Деякі діти, переживши насильство ...

- ... стають дуже тривожними або замикаються в собі;
- ... намагаються все робити правильно та не виділятися;
- ... ображають і кривдять інших;
- ... важко концентруються і мають проблеми у школі;
- ... хворіють, страждають від головного болю або болю в животі, погано сплять, у них виникають шкірні захворювання;
- ... завдають собі болю або травмуються;
- ... їдять замало або забагато;
- ... вживають наркотики, алкоголь або набувають інших залежностей;
- ... починають поводитися сексуалізовано.



## Як розмовляти з дитиною, про яку я турбуюсь?

Допоможіть дитині відчути, що вона важлива для вас. Замало просто сказати: «Я помічаю, що тобі, схоже, негаразд. Якщо в тебе є проблеми, ти завжди можеш до мене звернутися». Спробуйте встановити контакт і звертайтеся до дитини конкретно: «Я трохи збентежений. Ти не хочеш розповісти мені, як почувашся, що тебе засмучує?» Або: «Я не знаю, що з тобою відбувається, але зрозумій, що я до цього небайдужий». Слід поводитись обачно, але не здаватися, заводити розмову з дитиною неодноразово. Продемонструйте витримку, вміння розбиратися у складних проблемах – і доведіть, що дитина може вам довіряти: «Я ще не знаю, про що йдеться, тому не можу обіцяти, що нікому нічого не скажу. Але обіцяю: я нічого не чинитиму за твоєю спиною». Намагайтеся ставити запитання без конкретних намірів і уникайте закритих питань. Закриті питання – ті, на які дитина може відповісти «так» або «ні».

Приклад закритого питання: «Чи зробила ця людина тобі боляче?». Такі запитання часто призводять до того, що дитина відповідає часом «так», часом «ні», а ви, бажаючи допомогти, почуваетесь дедалі розгубленишим. Ставте дитині відкриті питання, якщо хочете почати розмову. Відкриті запитання допоможуть дитині розповісти про ситуацію своїми словами.

### Приклади відкритих питань:

- Як ти почувашся?
- Що ви робили разом?
- Що сталося потім?
- Що це була за особа? Як вона виглядала?
- Що було далі?

### Наступні три правила дуже важливі для розмови:

1

Не змушуйте дитину говорити про щось, якщо вона не хоче. Можливо, на неї уже тиснув кривдник або кривдниця – тоді до цього додається тиск з вашого боку.

2

Вислухайте дитину без упереджень. Тобто намагайтеся відсунути власні тлумачення поведінки дитини на задній план. Ваші припущення не мають завдавати шкоди дитині.

3

Якщо вас лякає те, про що дитина може вам розповісти, не вступайте в розмову. В такому випадку слід (спершу) звернутися по фахову допомогу.

## **Які стратегії використовують кривдники і кривдниці, щоб наблизитися до дітей?**

Слід усвідомлювати: сексуальне насильство не стається ненавмисно або випадково. Насильство – не помилка, яка трапилася з кимось і «може трапитися з будь-ким». Сексуальне насильство відбувається сплановано, фахівці говорять про стратегії кривдників.

***Кривдники та кривдниці роблять дітям компліменти щодо їхньої зовнішності – насамперед в Інтернеті.***

Тому: слід упевнювати своїх дітей в тому, що їхнє тіло цілком нормальне. Чим природніше сприйматиме це ваша дитина, тим меншою мірою працюватимуть компліменти як частина стратегії кривдника. Принизливі зауваження щодо тіл інших людей не повинні лунати в повсякденних розмовах у родинному колі – навіть між братами і сестрами.

***Кривдники та кривдниці спеціально шукають дітей, знайомих з насильством.***

Тому: фізичне та психічне насильство заборонені і не є методом виховання. Насильство збільшує в дітях відчуття невдоволених потреб, і цим користуються кривдники та кривдниці.

***Деякі кривдники та кривдниці просять дітей позувати перед камерою, щоб зробити фото- або відеозйомку акту насильства.***

Тому: навіть у родиннім колі фотографуйте інших лише за їхньої згоди і не спонукайте до цього дитину, яка «соромиться камери». Адже тілесне самовизначення включає між іншим і досвід вирішувати самому, хто і в якій ситуації може знімати тебе на камеру і як будуть використані світлини.

***Кривдники та кривдниці свідомо зловживають тим, що діти мало знають про сексуальність або не наважуються про неї говорити.***

Тому: намагайтеся говорити з дитиною про сексуальність так, щоб це відповідало її віку та стадії розвитку, а також вашим власним можливостям.

***Чимало кривдників та кривдниць називають скоєний злочин спільною таємницею, яку не можна розголошувати.***

Тому: від самого початку дайте дитині зрозуміти, що існують «гарні» й «погані» таємниці. «Гарні» таємниці викликають у нас добрі, радісні, приємні почуття. «Погані» ж таємниці спричиняють гнітючі, неприємні відчуття – і власне таких таємниць хочеться уникати. Дозвольте дитині розповідати про «погані» таємниці. Дитина має зрозуміти, що тут не йдеться про ябедництво або зраду.

***Кривдники та кривдниці викликають у дітей, що пережили насильство, почуття провини.***

Тому: недвозначно зауважте, що відповідальність за сексуальне насильство завжди несуть кривдники та кривдниці – жодна дитина не може бути винною в насильстві, навіть якщо вона зробила щось ризиковане або заборонене. Пам'ятайте, що багато кривдників і кривдниць спокушають своїх жертв поводитися неналежно і дозволяють дітям заборонене батьками.



## Що робити у разі конкретної підозри?

### Не звинувачуйте відразу підозрювану особу.

Не починайте розмову на цю тему з особою, яку ви підозрюєте у вчиненні (сексуального) насильства над дитиною. Це одна з найпоширеніших помилок у реагуванні на сексуальне насильство! В такому разі існує серйозний ризик, що кривдник або кривдниця тиснутимуть на дитину, щоб та нікому нічого не розповіла, або звинуватять її у вигадуванні подібних історій. І ще одна небезпека: підозрювана особа, «попереджена» таким чином, зробить усе, аби знищити докази. Важливо також знати, що чимало кривдників і кривдниць не лише вчиняють насильство, але й фільмують або фотографують його. Найважче дотримуватися цього правила тоді, коли ви добре знаєте підозрювану особу, якщо йдеться про члена сім'ї або навіть про вашого співмешканця/вашу співмешканку. Адже, довіряючи цим людям, сподіваєшся отримати переконливе пояснення, яке розвіє підозру. Як правило, підозрювана особа заперечує злочин, реагує з жахом, обуренням, образою і переконує, що насильство з її боку неможливе. Якщо коротко: висловлення підозри дуже рідко призводить до «зізнань» і не запобігає подальшим насильницьким діям.

### Чи необхідно повідомляти поліцію за наявності підозри?

Ні, у Німеччині не обов'язково повідомляти органи влади про підозру в сексуальнім

насильстві. Нікого не зобов'язують звертатися з заявою про підозрювану особу в поліцію. Однак у кожному окремому випадку слід подумати про подання заяви, адже інакше можуть постраждати інші діти. Порухення кримінальної справи – завжди далекосяжне рішення, в центрі уваги якого має бути дитина. Перше ніж висунути подібне звинувачення, варто звернутися за порадою та підтримкою до спеціалізованого консультативного центру або адвоката. Проте, якщо ви стурбовані, що здоров'ю або життю дитини загрожує нагальна небезпека, слід сповістити поліцію.

### Куди можна звернутися за підтримкою?

Не дійте на власний розсуд, зверніться за допомогою до фахівців. Спробуйте знайти у своїм регіоні консультативний центр, який спеціалізується на питанні сексуального насильства. Працівники таких консультативних центрів досвідчені й обізнані, вони супроводжуватимуть вас на всіх подальших етапах – за бажанням, конфіденційно й анонімно. Перелік спеціалізованих консультативних центрів, що працюють також у вашому регіоні, ви знайдете тут:

[www.hilfe-portal-missbrauch.de/hilfe-finden](http://www.hilfe-portal-missbrauch.de/hilfe-finden).



Детальнішу інформацію ви знайдете в poradniku „Mutig fragen – besonnen handeln“ («Запитувати рішуче – діяти розсудливо», німецькою мовою), виданому Федеральним міністерством у справах сім'ї, людей похилого віку, жінок і молоді.



**«Саме у серйозних кризових ситуаціях надзвичайно корисно звернутися за порадою ззовні, не замикаючись у власнім колі. Ми дивимося на все об'єктивно й можемо допомогти розібратися в ситуації нейтрально.»**

Піа Віттхьофт (Керівниця консультативного центру Mutstelle, Берлін)

**«У моїм житті було чимало моментів, коли було зрозуміло, що зі мною щось не так. Мені б хотілося, щоб люди з мого оточення просто цікавились, як у мене справи і чи все добре вдома.»**

Ліза Фаріг (член Ради осіб, що пережили насильство)

Два наших нових відеоролика про запобігання сексуальному насильству допоможуть підвищити обізнаність у цій сфері. Перший відеоролик адресований всім тим, хто працює з дітьми, тобто батькам, родичам, педагогам та членам громадських об'єднань. Другий відеоролик фокусується на повсякденному шкільному житті та підтримує вчителів і вчительок, вихователів і виховательок, соціальних працівників та педагогічний персонал у роботі з підозрілими випадками. Відео можна використовувати на внутрішніх семінарах та задля підвищення кваліфікації. Їх можна завантажити або переглянути тут:



Що можуть  
зробити  
батьки та  
дорослі?



Що можуть  
зробити  
фахівці?

# Що я ще можу зробити для захисту дітей від сексуального насильства?

Сексуальне насильство відбувається всюди, де присутні діти. Наприклад, у спортивних клубах, хорах, школах, дитячих садках, інтернатах, проектах для інвалідів, таборах відпочинку, репетиторських закладах, церковних громадах, а також у чат-групах в Інтернеті. Ви, як батьки, можете зробити ці місця безпечнішими для дітей. Поцікавтеся, що в цих закладах робиться для захисту дітей від насильства. **Тому: запитайте про так звану «концепцію захисту».** Концепція захисту регламентує, що потрібно робити в разі підозри і як можна захистити конкретну дитину та інших дітей. Також запитайте, чи здатний персонал розпізнати дітей, що потребують допомоги через проблеми в сім'ї, і чи отримують такі діти підтримку. Концепції захисту вимагають від персоналу шанобливого ставлення до дітей і їхніх кордонів. Вони також зобов'язують допомагати дітям, які мають проблеми. І ще: концепції захисту від сексуального насильства спрямовані на те, щоб умови і правила, чинні в закладах, не дозволили потенційним кривдникам і кривдницям скоїти задумані ними злочини або значно їх ускладнили.

Наприклад, там, де перебувають діти, можна запитати:

- Чи існують правила стосовно того, як саме дорослі мають поважати особисті та фізичні кордони дітей?
- Чи існують подібні правила щодо взаємодії дітей між собою?
- Чи існують у закладі правила для чат-груп?
- Чи проводяться батьківські збори на тему сексуального насильства та можливостей запобігти йому?
- Чи існують проекти для дівчат та хлопців, орієнтовані на запобігання насильству?
- Чи підвищує персонал закладу свою кваліфікацію у цій сфері?
- Чи створені відповідні умови для довіри дітей одне одному в закладі та за його межами?
- Чи існують практичні рекомендації, на які персонал може орієнтуватися в надзвичайній ситуації?
- Чи контактує заклад із консультативним центром з питань сексуального насильства?

Якщо концепції захисту ще не існує, ваші питання можуть дати поштовх, щоб змінити ситуацію. Заклади мають відчувати, що захист дітей від насильства, в тому числі сексуального, є важливим для батьків. І коли такі питання ставить чимало батьків, заклади усвідомлюють потребу в відповідних заходах.

Важливо: йдеться не про загальну недовіру, але сліпа довіра теж не є вірним рішенням – адже саме вона сприяла б кривдникам і кривдницям. На перший погляд важко сказати, чи безпечним є заклад/місце і чи все гаразд з людьми, які там перебувають. Але іноді в батьків виникає дивне відчуття, і вони не впевнені, що діти знаходяться у надійних руках. Тоді слід спитати себе: що мене турбує? Що має виглядати інакше?

**Не женіть від себе цю думку!  
Проаналізуйте її.**



***«У цій делікатній та приватній справі завжди потрібна сміливість. І все ж я переконана, що розмова по телефону допомагає. Це перший крок, перші «прояви сміливості». І зазвичай це полегшує нам наступні кроки.»***

Таня фон Бодельшвінг (Консультант Гарячої телефонної лінії з питань сексуального насильства)

# Огляд можливостей безкоштовної допомоги

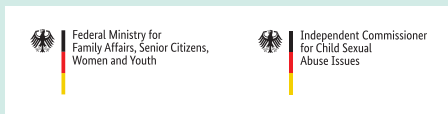
## Портал допомоги особам, що пережили сексуальне наси́льство

Портал допомоги особам, що пережили сексуальне насильство, надає інформацію тим, хто пережив насильство, родичам, фахівцям та всім небайдужим, а також пропонує контакти для отримання допомоги та консультування у відповіднім регіоні.

[www.hilfe-portal-missbrauch.de](http://www.hilfe-portal-missbrauch.de)

### Вихідні дані

«Не женіть від себе цю думку!» це кампанія ...



Артикул: 7BR44

Оформлення: Wigwam eG

Фото: Барбара Дітль

Контакт: [kampagne@nicht-wegschieben.de](mailto:kampagne@nicht-wegschieben.de)

Редакція: серпень 2024 р. 2-е видання

## Гаряча телефонна лінія з питань сексуального наси́льства

Якщо ви турбуєтеся про дитину, маєте підозру або самі пережили насильство, можна звернутися на Гарячу телефонну лінію з питань сексуального насильства.

Консультація є конфіденційною та безкоштовною. На Гарячій телефонній лінії з питань сексуального насильства можна отримати консультацію також українською мовою.

Консультації по телефону:  
понеділок, середа, п'ятниця: з 9:00 до 14:00 і  
вівторок, четвер з 15:00 до 20:00

**0800 22 55 530**

Гаряча телефонна лінія з питань сексуального насильства пропонує також онлайн-консультації – конфіденційно і з захистом особистих даних – з усіх питань, які вас турбують, а також про належну поведінку у разі підозри.

[www.hilfe-telefon-missbrauch.online](http://www.hilfe-telefon-missbrauch.online)

Портал допомоги особам, що пережили сексуальне насильство, – це послуга, яку надає незалежна уповноважена особа з питань сексуального насильства над дітьми (UBSKM).

Гаряча телефонна лінія з питань сексуального насильства – це послуга, яку пропонує консультаційний центр N.I.N.A. e.V. (Національна інформаційна лінія, мережа та координаційний центр з питань сексуального насильства над дівчатами та юнаками) за підтримки уповноваженої особи з питань сексуального насильства над дітьми.