

Dr. Zalka Drglin

Spolna zloraba v otroštvu in materinstvo



Spolna zloraba v otroštvu in materinstvo

Dr. Zalka Drglin

Izdal in založil



Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, Trubarjeva 2, Ljubljana

Avtorica dr. Zalka Drglin

zalka.drglin@ivz-rs.si

Oblikovanje Eda Pavletič

elektronska različica

2011

© Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2011

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

343.541(0.034.2)

618.2/.7(0.034.2)

DRGLIN, Zalka

Spolna zloraba v otroštvu in materinstvo [Elektronski vir] /
Zalka Drglin. - Ljubljana : Inštitut za varovanje zdravja Republike
Slovenije, 2011

Način dostopa (URL): <http://www.ivz.si/?nn=publikacije>

ISBN 978-961-6659-86-4

259605760

Dr. Zalka Drglin

Spolna zloraba v otroštvu in materinstvo





*Pojte, pojte drobne ptice,
preženite vse meglice,
da bo sijalo sončece
na moje drobno srčece.*

slovenska ljudska

Spolna zloraba v otroštvu in materinstvo

Obdobje nosečnosti, poroda in zgodnjega materinstva je povezano z radostnimi pričakovanji in srečo, pa tudi z novimi odgovornostmi in zahtevo po zrelosti. Ženske, ki so v otroštvu doživele spolno zlorabo, se v tem času lahko srečajo z dodatnimi izzivi. V knjižici spregovorimo o morebitnih neželenih vplivih spolne zlorabe na nosečnost, porod in zgodnje materinstvo ter predlagamo nekaj korakov, da bi jih preprečili ali ublažili. V prvem delu knjižice namenjamo informacije predvsem nosečnicam in materam dojenčkov, v drugem pa so predlogi za pogovore z zdravstvenimi strokovnjaki v obporodni skrbi. V besedilu spregovorijo tudi žrtve in okrevajoče, v objem pa ga jemlje tenkočutnost slovenskih ljudskih pesmi.

Nekatera otroštva zaznamuje spolna zloraba.



Draga nosečnica,

nekatero med nami so v otroštvu doživele spolno zlorabo, ki lahko na poseben način obarva nosečnost, porod in zgodnje materinstvo.

Če ste ena izmed njih, boste v prvem delu knjižice našli informacije in nasvete, kaj storiti, da bi v materinstvo vstopili z zaupanjem in radostjo.

V drugem delu knjižice so informacije in nasveti za zdravstvene strokovnjake, s katerimi se boste srečevali v nosečnosti, med porodom in po njem.

Predvsem vedite: niste edini in niste krivi za to, kar se vam je zgodilo. Nosečnost, porod in materinstvo so morda priložnost, da najdete svojo lastno pot k celitvi. Poiščete lahko vire moči za spremembe v sebi, v naravi in pri ljudeh; v podporo in pomoč so vam lahko vaši bližnji, različni strokovnjaki in podporne skupine.

Draga nosečnica, matere, ki so doživele spolno zlorabo v otroštvu, pripovedujejo:

»Dolgo sem se obtoževala sebe in svoje telo, da sem bila pri devetih letih žrtev zlorabe družinskega prijatelja mojih staršev, danes vem, nisem kriva.«

»Ko je predavateljica omenila spolno zlorabo, mi je začelo srce hitreje razbijati. Po predavanju sem ji napisala elektronsko pismo in jo vprašala, kje bi lahko našla pomoč. To je bil pravi preobrat v mojem življenju.«

»Dobro se spominjam: ko je ginekologinja ob ultrazvočnem pregledu ugotovila: 'Deklica je,' so me polile solze. Potem sem svojemu možu povedala, zakaj nočem, da bi dedek kdajkoli sam čutil najino hčerko. Prvič sem s komerkoli sploh spregovorila o tem, kar je počel moj oče, bilo je, kot da se je v meni porušila velika pregrada, kot da sem spet našla svoj glas.«

»Čez poletje sem bila veliko v družbi prijateljice, ki je pravkar rodila. Nikoli ji nisem povedala, kakšen spomin me teži. Ko sem jo opazovala, kako ljubeče ravna z otročkom, sem se kar nalezla njene nežnosti. Prosila sem jo, da me je spremljala med porodom, po njem pa me je pogosto obiskala in mi pokazala, kako naj ravnam z mojim fantičkom. Moji dvomi, da ne bom znala biti mama, so se počasi razpustili.«

»Ko se otroka stisneta k meni naročje, so vsa moja iskanja in prizadevanja za to, da bi spet zaupala svojemu telesu, poplačana! Nisem pozabila, a bolečina je ostala za mano.«

»Življenjska zgodba o okrevanju po spolni zlorabi, ki jo je z nami v skupini podelila gospa – po starosti bi mi bila lahko mama – se me je globoko dotaknila: zdaj vem, da je mogoče zaživeti radostno in polno.«

Morda niste več žrtev, ampak okrevajoča. Nadaljujte po poti celjenja, to je pomembno za vas in za vašega otroka.

Ocenjujejo, da je bila spolno zlorabljen ena do dve ženski od desetih; pogosto s strani oseb, ki naj bi zagotavljale ljubezen, varnost ali predstavljajo avtoriteto.

Deklico spolna zloraba prizadene na različnih ravneh, prestrašena je in zmedena, še posebej, če je zlorabljaljoči nekdo, ki ga ima rada, se mu ne more izogniti in od kogar je življenjsko odvisna. Otrok nima orodja, s katerim bi lahko razumel, kako lahko ljudje, ki bi ga morali ljubiti in varovati, prizadenejo bolečino.

Travmatična izkušnja vpliva na telesno in duševno zdravje. Posledice so lahko različne, številne, kratkotrajne in tudi dolgotrajne, nekaj jih bomo našteali:

jeza, krivda in sram, "izguba" otroštva in prepričanja v dobro, nezaupanje vase, v lastno telo, nezaupanje v druge, težave v medsebojnih odnosih, težavnejši odnos do lastnega telesa, do prepoznavanja in zadovoljevanja telesnih potreb, do bolečine in telesnih radosti, neustrezna skrb zase, razvoj različnih vrst odvisnosti, več težav z zdravjem, razvoj strategij preživetja, ki so kasneje v življenju lahko moteče, neustrezne ali škodljive (na primer rituali nadzorovanja in preverjanja, posebne navade uspavanja ali blaženja tesnobe).

Morda se zlorabe ne spominjate?
Če ste bili zlorabljeni,
se zlorabe morda spominja vaše telo.

Med nosečnostjo se začne žensko telo in duševnost spreminjati in lahko se prvič zaveste, kaj se vam je zgodilo v otroštvu – ob sprožilcih, kot so določeni vonji, podobe, oseba, glas, besede, prostori, odnosi, ki spominjajo na okoliščine spolne zlorabe, se vam lahko razkrijejo delčki spomina in morda se počutite, kot bi ponovno doživeli dogodek. To je lahko zelo neprijetno presenečenje in nekatere ženske so zato v stiski; prav je, da ste o tem pojavu informirani. Če domnevate, da gre za obuditev spominov na spolno zlorabo, predlagamo, da berete dalje in poiščete ustrezno rešitev.

»Med ginekološkim pregledu je zdravnik prijazno rekel: 'Kar sprostite se,' ko me je nenadoma preplavila panika in pred očmi se mi je odvrtel prizor, ko sem bila stara pet let in me je zlorabil starejši sorodnik. Na srečo je medicinska sestra prepoznala, da se nekaj dogaja, poklicala me je po imenu in mi pomagala nazaj v sedanjost.«

Morda se tudi danes soočate s posledicami
spolne zlorabe na telesni in duševni ravni?
Jih prepoznate med naštetimi?

Našteli bomo pogloblitve posledice spolne zlorabe.

Ne sklepajte prehitro, nekatere imajo podobne težave, pa niso doživele spolne zlorabe.

različne nepojasnjene zdravstvene težave: večja mišična napetost, kronične bolečine, migrene, boleznih dihal, na primer astma, težave z želodcem, srcem, visok krvni tlak, ginekološke težave, urološke težave, artritis, diabetes, debelost;

Pri vseh naštetih je vedno treba iskati tudi organske vzroke, po pomoč se obrnite k svojemu osebnemu zdravniku.

strah, tesnoba, panični napadi, socialna fobija, podoživljanje travmatičnega dogodka, nočne more (tudi v obliki posttravmatske stresne motnje z značilnimi znaki);

krivda, sram, nizka samopodoba, težave s sprejemanjem ženskosti;

depresivnost, samopoškodovanje, poskusi samomora;

motnje spanja, motnje hranjenja, težave v spolnosti, različne odvisnosti in zloraba substanc: na primer odvisnost od spolnosti, alkohola, prepovedanih drog;

nezaupanje vase in v druge, pretirana potreba po nadzoru nad okoliščinami in nad samo sabo; težave v partnerskih in drugih medosebnih odnosih;

težave s spominom na otroštvo.

Nosečnost, porod,
dojenje in materinstvo
so za vas lahko poseben izziv.

Nosečnost

»Moja nosečnost je postajala bolj in bolj opazna, ljudje so mi govorili, kako cvetim, v meni pa je začela naraščati nerazložljiva tesnoba; kar razgnati me je hotelo.«

Ko v trebuščku raste otroček, se pri posameznici lahko pojavijo nasprotujoči si občutki glede prekoračitve telesnih meja, zasebnosti, pozornosti, ki jo njena nosečnost vzbuja pri drugih in podobno, zaradi sprememb v telesu se lahko obudijo telesni spomini na zlorabo.

Okrevajoča po spolni zlorabi se težje prepušča telesnemu dogajanju in se težko spontano odziva, tako je na primer ves čas na preži, nadzoruje, je posebej pozorna, sumniči, se nikoli zares ne sprosti.

Pregledi, postopki in posegi v nosečnosti in med porodom morda vključujejo telesne dele, ko so bili pri zlorabi še posebej izpostavljeni. Strokovnjaki uporabljajo različne pripomočke in tehnologijo, ki morda vzbujajo negativne občutke.

Normalno je, da se nosečnica srečujejo tudi z bojznimi, pri okrevajočih po spolni zlorabi pa se lahko pojavijo posebno močni strahovi, na primer pred bolečinami, pred raztrganinami, pred prerezom presredka, pred carskim rezom, strah pred izgubo nadzora nad lastnim besednim in telesnim izražanjem in podobno.

V nosečnosti se lahko pojavi huda slabost, težave s sprejemanjem telesnih sprememb in tegob, povezanih z nosečnostjo, vse naštetu je lahko bolj izrazito kot pri ženskah, ki niso doživele zlorabe.



Porod

Okrevajoče po spolni zlorabi se večkrat soočajo s prezgodnjim porodom, več možnosti je, da bi prišlo do zastoja poroda, prva in druga porodna doba sta lahko daljši, lahko se pojavijo težave pri »pritiskanju«. Morda se težje sprostite in sodelujete s telesom.

Po porodu

Po porodu se lahko srečate s težavami z navezovanjem na otročka, z dojenjem in s težavami pri negi otročička.

Kaj lahko storite, da bi omilili ali preprečili težave:

- Za nosečnost, porod in dojenje raziščite možnosti, da bi se usmerili v sprostitev in predajanje telesnim procesom.
- Načrtno vključujte dejavnosti, kot so telesne aktivnosti, masaže, kopeli, obisk bazena, radostite se oblin, da bi vzpostavljali stik s telesom in odkrivali njegovo moč. Osvojite tehnike vizualizacija, dihanja, sproščanja; morda bo lažje, če se priključite kaki skupini ali če vadite s partnerjem.
- Raziščite, kateri so vaši osebni sprožilci in premislite, kako se jim lahko izognete.
- Vzpostavite in ohranjajte dober odnos z zdravstvenimi strokovnjaki, ki vam v nosečnosti, med porodom in po njem pomagajo. Če ocenite, da je primerno, jim povejte o vaši izkušnji spolne zlorabe.
- Premislite in povejte, katere so pomembnejše potrebe, povezane z zlorabo, za katere lahko poskrbi zdravstveni strokovnjak ali bližnji pri porodu.
- Premislite, kdo od vaših bližnjih vam lahko pomaga pri zadovoljevanju vaših potreb danes in v prihodnje. Prosite za podporo in pomoč.
- Najbrž v primerjavi z drugimi nosečnicami potrebujete več nadzora nad dogajanjem, povezanega z vami, z vašim telesom, ker se tako počutite varnejši.

Zdravstveni strokovnjak vam lahko pomaga pri seznanitvi z običajnim potekom poroda, postopki in posegi; dobro je, da se o tem pogovorite že v nosečnosti. Pri rednih pregledih v nosečnosti prosite, da si zdravnik ali babica vzame nekaj časa za pogovor o temi, ki je za vas še posebej pomembna. Povejte, kakšni so vaši najhujši **strahovi** in največji **upi** glede poroda, kaj vas skrbi, kaj je za vas sprejemljivo in kaj ne. Posebej natančno se pogovorite o naslednjih vidikih obporodne skrbi:

Našteli bomo nekaj vidikov, ni nujno, da so vsi pomembni tudi za vas.

Dotikanje

Povejte, katere vrste dotik vam je prijeten, na katerem delu telesa in od koga ga lahko sprejmete. Povejte, kaj je za vas nesprejemljivo.

Vaginalni pregled

Potrebujete obziren ginekološki pregled. Morda se lahko povsem odrečejo vaginalnim pregledom.

»Tako po prihodu v porodno sobo sem prosila babico, naj ne naredi vaginalnega pregleda, če ni res nujno. Enkrat se je v porodni sobi oglasila porodničarka in rekla: 'Otrokov utrip je dober, porod lepo poteka. Če ne želite vaginalnega pregleda, ga lahko izpustimo.' To mi je res veliko pomenilo. Vaginalno so me pregledali le dvakrat, in še to res obzirno.«

Golota

Povejte, koliko golote je za vas sprejemljivo. Prosite vašega bližnjega, da poskrbi za to, da boste odkriti le toliko, kolikor je nujno potrebno.

Naslavljanje, raba določenih besed, kretenj

Povejte, kako želite, da vas zdravstveni strokovnjaki naslavlajo ali imenujejo, na primer, »gospa«, ne pa z ljubkovalnimi imeni. Pojasnite, kateri gibi ali besede so za vas nesprejemljivi, na primer božanje po laseh ali objem čez rame.

Telesni položaj, gibanje

Zdravstveni strokovnjaki vam lahko svetujejo položaje in gibanje, ne da bi se vas dotaknili. Povejte, kateri položaj je za vas sprejemljiv, kateri pa ne. Morda ne prenesete lege na hrbtu in je položaj na boku za vas veliko sprejemljivejši.

Kdo je navzoč, spol zdravstvenega strokovnjaka

Povejte, če imate zadržke glede navzočnosti zdravstvenega strokovnjaka določenega spola, na primer, če bi prisotnost zdravnika pomenila sprožilni dejavnik. Povejte, če je za vas navzočnost drugih v porodni sobi problematična.

Telesne tekočine

Povejte, če imate težave s telesnimi tekočinami kot so kri, urin, blato, slina.

Bolečina, metode in zdravila za lajšanje bolečin

Povejte, kaj bi vam pomagalo pri soočenju z bolečinami in čemu bi se hoteli izogniti.

Postopki in posegi (prerez presredka, carski rez, vakuumski porod)

Pred posameznimi postopki in posegi potrebujete informacije o tem, kaj namerava zdravstveni strokovnjak storiti, in možnost, da o tem soodločate.

Potrebujete zagotovilo, da bodo vaše odločitve zanesljivo spoštovali in upoštevali.

Po porodu

Povezovanje z otročičkom in nega po porodu.

Materinstva se učimo in ga razvijamo, pri tem je pomembna podpora bližnjih in strokovnjakov. Za ženske, ki so doživele spolno zlorabo, je občutljiva in individualizirana pomoč še toliko bolj dragocena, ker ste morda bolj negotovi vase, in potrebujete morda model dobre nege in skrbi, več potrditve in možnosti za odkrivanje notranjih moči.

Umivanje otroka in skrb za čistočo spolovil je morda za vas izziv, ker niste čisto prepričani, kaj pomeni prekoračitev osebne meje in kdaj bi lahko otroku škodovali. Poskrbite za dober stik z zdravstvenim strokovnjakom ali z zaupanja vrednim prijateljem ali prijateljico, naučite se posameznih spretnosti nege otroka v pripravah na porod in starševstvo, v porodnišnici ali ob obiskih patronažne medicinske sestre, najemite poporodno spremljevalko, prosite za pomoč tiste, ki jim zaupate.

Otroka vaše dotikanje in ujškanje pomirja. Začnite tako, da se nežno dotaknete otrokove glavice, da ga pobožate po laskih – nadaljujte, če se pri tem dobro počutite. Pogosto ga jemljite v naročje, nežno zaplešite, zibajte ga.

Z otrokom se pogovarjate. Če ne veste kaj reči, mu berite. Zapojte mu pesem. Otrok pozna vaš glas še iz časa, ko je bil v vašem trebuhu. Blagodejni zvok vašega glasu, umirjen ton in ritem vašemu otroku vzbuja globoko ugodje.

Otroku ni nič bolj zanimivega kot vaš obraz, glejte ga v oči, pogosto se mu nasmehnite, čudovito je, ko vam vrne nasmeh.

Vključite se v tečaj masaže dojenčka, kjer boste lahko izvedeli, kako se otroka dotikati in kako skrbeti zanj. Masaža je dobrodošla

in krepi otrokovo zdravje, je tudi odlična za pomirjanje težav s kolikami.

Odzovite se, kadar se vaš dojenček izraža z obrazno mimiko, s telesnimi gibi, ko išče stik z očmi, še posebej pa, ko joka. Tako sporoča, kako se počuti in kaj potrebuje. Kmalu se boste naučili razlikovati različne vrste joka, na primer jok zaradi lakote od joka zaradi želje po človeški družbi. Če se ne boste odzvali na začetni jok, bo verjetno dojenček jokal glasneje in ga bo težje utolažiti.

Dojenje

»Ko sem otročka prvič pristavila, sem ugotovila, da moje prsi zame niso več vir sramote.«

Ali boste dojili ali ne, je odvisno tudi od tega, kako doživljate lastne prsi. Če se pri dojenju vzbudijo spomini na zlorabo, je smiselno prilagoditi okoliščine, da se to ne bi dogajalo. Če je na primer sprožilec tema, potem ob dojenju ponoči prižgite svetilko.

Če ob dojenju postanete jezni, če začutite zamero do otroka, priporočamo, da se o tem z nekom pogovorite, morda z razumevajočo patronažno medicinsko sestro, pediatrom, svetovalko za dojenje, da bi ugotovili, kaj je najbolje za vas in za vašega otroka.

Objeti svojega novorojenčka pomeni sprejeti spoznanje o lastni ranljivosti, hkrati pa odkriti moč ljubezni in upanja.

Za pogovor z zdravstvenimi strokovnjaki

Kot babica, medicinska sestra, zdravnik ali zdravnica se posvečate nosečnicam, porodnicam in materam ter njihovim dojenčkom. Predlagamo nekaj vidikov naklonjene skrbi in čuteče podpore, ki so še posebej pomembni za ženske, ki so v otroštvu izkusile spolno zlorabo.

»Zelo sem se bala, da bom morala med porodom ležati na hrbtu, tega ne prenesem. Ko sem vprašala, ali bi lahko rojevala sede, me je babica obrabila: 'Ni vam treba leči na posteljo, porod bo celo lepše napredoval, če boste pokonci.' Od tistem trenutka dalje je bilo vse veliko lažje.«

Nekatera otroštva zaznamuje spolna zloraba.

Prosim, vprašajte me:

»Nekatere med nami so izkusile zlorabo, tudi spolno zlorabo, in zato so občutki strahu in tesnobe lahko močnejši. Se vam je kaj takega zgodilo in bi radi o tem spregovorili?«

»Naredil/a bom vse, kar je v moji moči. Kako vam lahko pomagam? Kaj lahko storim za vas, da bi vam bilo lažje?«

»Če karkoli za vas predstavlja težavo, mi prosim povejte.«

Take iztočnice mi dajejo možnost, da spregovorim o svojih potrebah.

Pogovarjajte se z mano o tem, kar ste opazili, prosim, prisluhnite mi.

Ne potrebujem usmiljenja, potrebujem mirno zavzetost.

Morda so nekateri moji odzivi ali prošnje na prvi pogled nenavadni in predstavljajo za vas poseben izziv; prosim, razumite jih v povezavi z mojimi doživetji spolne zlorabe.



Potrebujem varno okolje

Med pogovorom z vami raje sedim, in če je le mogoče, sem raje oblečena.

Potrkajte, preden vstopite v prostor, predstavite se, pogledajte mi v oči.

Omogočite, da so ves čas z mano moji bližnji, ki sem jih izbrala.

Potrebujem nadzor

nad dogajanjem z mojim telesom: Vključite me v odločanje o postopkih in posegih, o zdravljenju in negi med porodom.

Pojasnite mi, kaj nameravate storiti, vprašajte za dovoljenje in počakajte na mojo odločitev; moj ne resnično pomeni ne.

Morda se svojega telesa zelo sramujem. Občutljiva sem na to, kako me vidijo drugi, kako sem videti, kako se vedem, težave imam glede telesnih tekočin.

Manj invazivni postopki me manj ogrožajo, morebiti imam težave z vstavitvijo katetrov, IV, injekcijami.

Omogočite mi izbiro med zdravstvenimi strokovnjaki (raje bi, da zame skrbi zdravnica namesto zdravnik in/ali babica namesto babičarja).

Veliko mi pomeni skrb majhnega števila strokovnjakov, ki se ne menjajo; navzočnosti drugih – na primer študentov – je lahko zame ogrožajoča.

nad svojim izražanjem: strah me je, da bi izgubila nadzor nad telesnim in besedim izražanjem; da bi kričala, jokala.

Glede **rabe zdravil proti bolečinam** imam morda jasna stališča, morda nikakor ne bi hotela rabe epiduralne anestezije, morda jo nujno potrebujem.

Vaginalni pregledi

Za nekatere izmed nas so vaginalni ali rektalni pregledi izjemno problematični. Pri izvajanju bodite še posebej nežni in občutljivi. Če je le mogoče, se jim izognite.

Dotikanje

Nekatere vrste dotikanja so popolnoma nesprejemljive, nekatere pa so blagodejne. Pomembno, kje, kako in kdo se me dotika.

Vprašajte me glede tega, prisluhnite odgovoru in se me šele potem dotaknite, pa naj bo to božanje, držanje za roko, masiranje; ali pa se me sploh ne dotikajte. Pomagate in podpirate me lahko z besedo, pogledom ali samo navzočnostjo.

Sprožilci

Sprožilci so lahko besede, gibi, telesni položaj – na primer lega na hrbtu, uporaba priprav, s katero se pričvrsti del telesa ali se ga imobilizira (IV), značilnost odnosa, na primer odvisnost od babice, zdravnika, bližnjega pri porodu, poseg v telo, telesni občutek kot je bolečina; pri vsaki posameznici so posebni, odvisni med drugim od okoliščin posamezne spolne zlorabe.

Prosim, bodite pozorni, prepoznajte sprožilce, pomagajte mi, da se jim izognem, če je le mogoče. Lahko me vprašate, če sprožilce morda poznam, da bi lahko ta podatek potem tudi upoštevali.

Če je videti, da se mi dogodek vrača v obliki »flashbacka«, če bi postala panična, zakrčena, če bi povsem »zamrznila«, če bom videti, kot ta sem v »transu«, da sem se umaknila iz telesa, če bi se izvijala in se umikala, jokala ali kričala, prosim:

Pomagajte mi, da se vrnem v »tu-in-zdaj«. Pomagajte mi, da prepoznam, kje sem, in da ločim preteklo zlorabo od sedanjosti, kjer je varno in kjer lahko zaupam navzočim.

Prekinite pregled ali poseg, če je le mogoče.

Omogočite mi, da sedem in da nisem gola.

Spodbudite me h globokemu in ritmičnemu dihanju, vzdržujte očesni stik.

Prosim, bodite pozorni na rabo besed in na telesno govorico; nikar me spominjajte na odvisen odnos, namesto da mi rečete »Pridna!«, se z menoj raje pogovarjate kot odrasli z odraslo: »Dobro vam gre.« Tudi besede, ki so dobronamerne, kot so na primer: »Nič hudega ne bo, samo sprostite se,« bi lahko vzbudile spomin na zlorabo.

Po rojstvu

Morda bom imela zadrege pri negi otročička, pri vzpostavljanju odnosa z njim in pri izražanju ljubezni.

Morda bom naletela na težave pri dojenju, povezane z mojim doživljanjem prsi. Omogočite mi, da osvojim spretnost dojenja, ne da bi pri tem vzniknili spomini na zlorabo; morda bom potrebovala posebne okoliščine (določeni položaji telesa so bolj sprejemljivi kot drugi, ponoči bom potrebovala prižgano svetilko in tako dalje).

Morda bom dvomila v svoje materinstvo.

Pokažite mi, kako naj se pogovarjam z otročkom, kako naj ga umivam, kako naj se ga dotikam, ujčkam, crkljam.

Prosim, prisluhnite mojim vprašanjem, dvomom in mi pomagajte najti najboljšo rešitev za otročička, zame, za mojo družino.

V imenu nosečnic in otročkov, ki se razvijajo v nas, prosim, obravnavajte vsako tako spoštljivo in sočutno, ohranjajte njeno dostojanstvo, kot če bi bila okrevajoče po spolni zlorabi; kajti nekatere izmed njih zanesljivo so, pa morda tega ne bodo povedale. Tako prispevate k celostnemu zdravju, blagostanju družin in družbe.

Hvala za vašo naklonjeno pomoč.

Gradivo je namenjeno ženskam in zdravstvenim strokovnjakom. Predstavlja izbor nekaterih pomembnejših vidikov spolne zlorabe v otroštvu in povezav z nosečnostjo, porodom ter zgodnjim materinstvom ter vključuje predloge za delovanje.

Če menite, da potrebujete pomoč, svetovanje ali zdravljenje, lahko uporabite tudi katerega od navedenih virov.

Če menite, da bi bila knjižica, ki jo imate v rokah, komu v pomoč, jo posredujte naprej.

Če knjižice ne potrebujete, jo prosimo odložite tako, da jo bo lahko uporabil še kdo.

Če ste noseči ali po porodu in izkušate nasilje, zlorabo ali spolno zlorabo, ne oklevajte, poiščite pomoč. Žal se nasilje ne ustavi zato, ker pričakujete dojenčka ali ker ste mati. Poskrbite za dobro vašega otroka in za vaše dobro. Tu smo, da vas pri tem podpremo.

Podpora, pomoč, svetovanje, terapija za žrtve spolnih zlorab:

Poiščite sebi ustrezno podporo, pomoč ali zdravljenje: obrnite se na vašega zdravnika, ki vas lahko napoti k psihologu, poiščite psihoterapevtsko pomoč, pozanimajte se na centru za socialno delo, pomoč lahko poiščete tudi pri Združenju proti spolnemu zlorabljanju, Belem obroču Slovenije, SOS telefonu za ženske in otroke žrtve nasilja, Društvu za nenasilno komunikacijo. Če doživljate nasilje v sedanjosti, se poleg naštetih lahko obrnete tudi na policijo, pokličite na telefonsko številko 113.

Pravni vidiki

Spolne zlorabe v družini so dejanja, ki puščajo na žrtvah še posebej hude in dolgotrajne posledice, zato se lahko v pomoč vam in v obravnavanje povzročiteljev nasilja vključijo tudi strokovnjaki iz drugih institucij.

Zdravstveni strokovnjaki imajo dolžnost, da o spolni zlorabi s strani družinskega člana obvestijo Center za socialno delo in vašega osebnega zdravnika. Center za socialno delo mora obvestiti policijo, ki mora storilca ovaditi. Kazenski postopek steče, tudi če ga žrtev ne želi.

Spoštovani, ob knjižici smo pripravili tudi **kartonček**, ki ga lahko vložite v Materinsko knjižico. Tako boste svojim zdravstvenim strokovnjakom v porodnišnici sporočili, da ste v otroštvu doživeli spolno zlorabo in da se želite glede porodne skrbi o pogovoriti. Zdravstveni strokovnjaki v izbrani porodnišnici bodo seznanjeni z našo pobudo. Preizkušanje te oblike sporočanja bo potekalo predvidoma v drugi polovici leta 2012.

Morebitne predloge ali pripombe sporočite avtorici:
zalka.drglin@ivz-rs.si, hvaležni vam bomo.

Knjižica je nastala na podlagi različnega študijskega in izobraževalnega gradiva ter svetovalnega dela, tudi v okviru Programske skupine Metabolni in prirojeni dejavniki reproduktivnega zdravja, porod II, ki jo sofinancira ARRS.

Besedilo ni lektorirano.



*Sonce de ti svetilo
po ti beli dnevaj,
mesec de ti sveto
po ti temni noči.*

*Zvezde do ti svetile,
da že mesec zajde,
zvezde do ti svetile,
da že mesec zajde.*

prekmurska ljudska