



Anonymous Iran

[Why We Protest - IRAN](#) > [Inside Iran](#) > [News And Current Events](#)
for families and friends of rape survivors



LinkBack (1) Thread Tools Display Modes

08-15-2009

#1 (permalink)

[sp4rrowh4wk](#)

Senior Member

Join Date: Jun 2009
Posts: 176

for families and friends of rape survivors

****This information is "first response", it is important to work with a local counselor, therapist, psychologist familiar with trauma-specific therapy on a regular basis as soon as possible.****

Link for translation in Persian <http://healingthegreensoul.blogspot....blog-post.html>

this information is provided by a therapist with specialized training in the treatment of the psychological effects of sexual and other abuse in both adults & children. they have worked in this field for almost 20 years. their blog appears here:

[Healing the Green Soul](#)

all information appearing in this post is reprinted directly from that blog, or modified from the same user's posts elsewhere in this forum.

this is a list of "first response" actions for those who have incurred psychological damage due to assault, sexual abuse, torture or imprisonment. It is **not** to take the place of professional intervention. The intended

audience is the friends and families of survivors of rape and other abuse who have recently been released from detention in Iran.

please feel free to repost elsewhere. **please do not add to this information**, except to post translations. my therapist friend assures me that much more harm than good may come of unqualified interference from well meaning people who have good intentions, but lack sufficient training and experience.

as a combat veteran myself, and a witness and participant in much of the last two months here, i am in complete agreement with them.

this information is intended to help families of victims who have absolutely no experience in dealing with these issues. it is important to realize that in the Persian Gulf, rape is severely stigmatized, and the victim is often blamed as much or more than the perpetrator.

translations in any language are welcome. i will be (carefully) going to the university later tonight. God willing, i will return with some assistance. @onlyMehdi on Twitter will be attempting to post a translation on [Healing the Green Soul](#) .

Triage for emotional trauma resulting from abuse

1. It is normal to feel "numb" or to have mood swings. It is important for family, friends & loved ones not to criticize. Pay attention for signs of self-harm or aggression toward others. If a survivor seems suicidal or homicidal, seek professional help immediately.
2. It is important for family, loved ones, & friends to let the survivor know he/she is not alone and they are there to support the survivor.
3. One of the psychic injuries of rape, torture and/or trauma is a lack of control. Allow the survivor to do as much as he/she is able and wants to do. Listen if they want to talk, but do not push for information. This helps decrease anxiety & assists in regaining a sense of control.
4. It is crucial to get professional help as soon as possible from someone trained in providing treatment to survivors. The closer in time treatment starts, the less severe the long-term aspects. For physical & sexual abuse immediate medical attention is crucial.
5. Be aware of "masking", a far away, blank expression with survivors. This is an indicator of "flashbacks" or disassociation (becoming unaware of the environment but still able to speak, act, etc.). If observed, using a repeated meaningful word (ex. 'safe' or 'home') & gently touching the person (if they are not reactive to touch) or maintaining eye contact will help keep the person in the "here & now".
6. If nightmares & sleepwalking occur, do not wake the person. Try to guide them back to bed. Monitor the survivor during their sleepwalking to prevent injury.
7. It is common for a person to feel fine & not show any symptoms for 6-12 months after the last abuse incident, then suddenly start to show symptoms (ie, crying, lack of sleep, or anxiety attacks). This is part of the reason immediate treatment is crucial. It prevents the development of symptoms.

8. Many times the thoughts and feelings of the abuse are too strong for words. It is helpful for the survivor to write, draw, read poetry, sculpt, paint or create to let go of these emotions. It also helps the survivor in gaining a sense of control.

9. The survivor might emotionally distance him/herself from loved ones & friends. This is similar to a cast for a broken bone. While respecting the individual's space, be there for them. Sit in silence with them, eat meals together, walk together. This provides the survivor with a sense of belonging and security.

10. Remember, if the person is alive and away from the one who inflicted the abuse, the person is no longer a victim: they are a survivor who is recovering from the abuse. Caregivers & friends should avoid expressions of pity. Instead, please express admiration for the strength, courage, and creativity it took for the person to survive the abuse.

11. Avoid saying what you want to happen to the perpetrator of the abuse. The survivor gains a sense of control and power when deciding consequences for the abuser.

12. Certain sounds, odors, sights, or even movements may "trigger" memories of the abuse. These triggers can cause flashbacks or disassociation. The survivor needs to avoid the triggers until a professional is able to help him/her become desensitized (non-reactive) to the trigger.

13. Caregivers, friends & family member need to avoid projecting their emotions into the survivors experiences. Example: Survivor talks about about being beaten with a baton. Family member says, "You must have been mad". **FAIL** The caregiver does not know how the survivor felt; this takes away the survivor's right to feel whatever he/she wants, and the survivor might not be ready to deal with the feelings.
*

Helpful response: "what were you feeling or thinking when that happened?" Caregivers need to be ready to accept the survivor's response.

*Often when people are imprisoned or abused for a long time they develop Stockholm Syndrome (this functions as a survival mechanism, and builds a positive emotional relationship with the perpetrator). Trained professionals need to work through Stockholm Syndrome with the survivor due to the sensitivity of the thought & emotional issues.

14. Routine, structure, and predictability are extremely important to undo the shock, fear, anxiety, and unpredictability of trauma. Routine and structure also help decrease symptoms of depression.

15. Attending groups with others who have had similar experiences under the guidance of a professional are helpful to decrease the feelings isolation & help with feelings of shame & guilt.

16. Family members, friends & caregivers are likely to experience secondary trauma with emotional symptoms similar to a person who has experienced abuse first hand (this is especially true for children whose parent has been traumatized). Professional help & support groups are helpful.

Special considerations for children

1. Children who have been sexually abused are especially vulnerable because they have not been exposed to sexual issues. A talk about "good touch/bad touch" helps to keep "private parts" private.
2. Children tend to "play out" (demonstrate in their playing) what they do not understand. Abused & traumatized children need to be supervised with peers & redirected if they try to "play out" the abuse. It is important to have traumatized children work with a professional who specializes in doing trauma specific therapy to help the child in developing appropriate interaction skills with other children.
3. Children usually do not have the words to talk about what happened or their feelings regarding these events. Encourage drawing, painting, and puppet or doll play to help them completely express (in ways they are able) what has happened and their feelings.
4. Help the child identify their "special people" (those with whom the child has a positive bond) to go to when the child does not feel safe. It is helpful to have the child carry a picture or some other kind of remembrance of the person. Special toys (stuffed animals, dolls, action figures) are also helpful in this regard.

The most important thing to do to help a survivor of abuse, rape, torture or imprisonment...

Believe what they tell you about their experiences

****This information is "first response", it is important to work with a local counselor, therapist, psychologist familiar with trauma-specific therapy on a regular basis as soon as possible.****

Last edited by jadt65; 12-23-2009 at 04:05 AM. Reason: Added link for Persian Translation



08-20-2009

#2 (permalink)

Paleene

Senior Member

Join Date: Jun 2009

Location: Europe

Posts: 278

 **Für Familienangehörige und Freunde von Opfern von Gewaltverbrechen**

Deutsche Übersetzung von Sp4rrowh4wks post [for families and friends of rape survivors](#)

**** Diese Informationen sind nur für eine allererste Reaktion. Es ist von größter Wichtigkeit, sobald irgend möglich eine dauerhafte, regelmäßige Therapie bei einer in Trauma-Therapie ausgebildeten Fachkraft (Berater/in, Therapeut/in oder Psychologe/in) aufzunehmen!****

Diese Informationen wurden von einem Therapeuten bereitgestellt, der sich auf die Behandlung der psychologischen Effekte von sexuellem und anderem Missbrauch bei Erwachsenen und Kindern spezialisiert hat und seit über 20 Jahren in diesem Bereich arbeitet. Der original Blog ist [Healing the Green Soul](#) Alle hier wiedergegebenen Informationen stammen direkt aus diesem Blog oder von Ergänzungen dieser Person an anderen Stellen in diesem Forum.

Dieses ist eine Liste von ersten Reaktionen auf Personen, die psychologische Beeinträchtigungen durch Übergriffe, sexuellen Missbrauch, Folter oder Inhaftierung erlitten haben. Es ersetzt unter keinen Umständen professionelle Hilfe. Die Informationen richten sich an Freunde und Familienangehörige von Überlebenden solcher Gewaltverbrechen, die vor kurzem aus iranischen Gefängnissen entlassen wurden.

Diese Informationen sind frei zur weiteren Verbreitung. Wichtig ist, dass keine Informationen hinzugefügt werden. Wie mir mein Therapeutenfreund versicherte, können gut gemeinte, aber unsachgemäße Eingriffe von Personen ohne hinreichende Erfahrung und Ausbildung mehr schaden als nützen.

Aus meinen Erfahrungen als Kriegsveteran und als Begleiter und Teilnehmer der letzten zwei Monate hier kann ich dem nur voll zustimmen.

Diese Informationen sollen Familienangehörigen und Freunden helfen, die selber absolut unerfahren mit diesem Thema sind. Dabei ist es notwendig zu bedenken, dass in der Region des Persischen Golfs Vergewaltigungen hochgradig stigmatisiert sind und das Opfer häufig mehr verurteilt wird als der Verbrecher.

Übersetzungen in allen Sprachen sind willkommen.

(...) einige weitere tagesaktuelle, nicht themenbezogene Schilderungen sind hier ausgelassen (d.Ü.)

Handlungsreihenfolge bei emotionalem Trauma in Folge von Missbrauch

1. Es ist völlig normal, sich benommen zu fühlen oder Stimmungsschwankungen zu haben. Dabei ist es wichtig, dass Angehörige und Freunde das nicht kritisieren. Wenn Überlebende lebensmüde oder aber allgemeingefährlich zu sein scheinen, muss sofort professionelle Hilfe gesucht werden!
2. Für Überlebende ist es wichtig, dass sie sich nicht allein fühlen und Familienangehörige und Freunde da sind, um sie/ihn zu unterstützen.
3. Eine der psychologischen Beeinträchtigungen durch Vergewaltigung, Folter und/oder Trauma ist der Kontrollverlust. Überlebende brauchen deshalb die Freiheit, so viel selbständig zu tun wie sie in der Lage sind. Hören sie ihr/ihm zu, wenn sie/er über das Erlebte reden möchte, aber zwingen sie ihn/sie nicht dazu. Ein solches Verhalten hilft ihr/ihm, Angst abzulegen und ein Gefühl von Kontrolle zurück zu gewinnen.
4. Es ist ganz entscheidend und wichtig, **so schnell wie möglich bei einer in der Behandlung von Überlebenden ausgebildeten Person** in Behandlung zu gehen. Je eher die Behandlung beginnt, je weniger schwerwiegend werden die Langzeiteffekte sein. Bei körperlichem und sexuellem Missbrauch ist darüber hinaus umgehende medizinische Hilfe unbedingt notwendig.
5. Achten Sie auf das sogenannte „masking“, einen abwesenden, leeren Gesichtsausdruck bei Überlebenden. Dieser ist ein Zeichen für sogenannte „flashbacks“ oder für Dissoziation, also dem sich Trennen von der aktuellen Gegenwart trotz der Fähigkeit zu sprechen und zu handeln. Wird ein solches „masking“ beobachtet, hilft nachfolgend Genanntes, um die Person im Hier und Jetzt zu halten:
 - Das Wiederholen bedeutungsvoller Worte wie z.B. „sicher“ und „Zuhause“.
 - Das sanfte Berühren der Person, wenn sie eine Berührung zulässt und nicht negativ darauf reagiert.
 - Das Halten von direktem Augenkontakt.

6. Wenn die Person Alpträume hat oder schlafwandelt, wecken Sie sie nicht auf. Versuchen Sie, sie wieder ins Bett zu leiten. Beobachten Sie Überlebende während des Schlafwandels, um zu verhindern, dass diese sich verletzen.

7. Es ist durchaus üblich, dass eine Person 6-12 Monate nach dem letzten Missbrauchsvorfall keine Symptome zeigt und sich gut fühlt, dann aber plötzlich Symptome wie z.B. Weinen, Schlafmangel, Angst- und Panikattacken entwickelt. Dies ist einer der Gründe, weshalb sofortige professionelle Hilfe nötig ist. Sie verhindert das Entwickeln solcher Symptome.

8. Sehr häufig sind die mit dem Missbrauch verbundenen Gefühle und Gedanken so stark, dass sie nicht in Worte gefasst werden können. Für Überlebende ist es eine Hilfe, Gefühle durch Schreiben, Zeichnen, Malen, Gedichte lesen, Formen & Gestalten oder andere kreative Tätigkeit zu äußern. Diese Tätigkeiten helfen Überlebenden außerdem, das Gefühl der Kontrolle zurück zu gewinnen.

9. Es kann passieren, dass Überlebende sich emotional von sich selbst, ihrer Familie und ihren Freunden distanzieren. Dieser Rückzug ist ein Schutzmechanismus, um Zeit zu gewinnen. Seien sie für Überlebende da, aber respektieren sie ihre Persönlichkeitssphäre. Sitzen Sie still zusammen mit ihr/ihm, essen sie gemeinsam, gehen sie gemeinsam spazieren. Damit schaffen Sie ein Gefühl von Sicherheit und Zugehörigkeit für Überlebende.

10. Bitte bedenken Sie: Wenn die Person ihren Peinigern lebend entkommen ist, ist sie kein Opfer mehr. Sie ist dann ein sich nach einem Missbrauch erholender Überlebender. Vermeiden Sie daher Mitleid. Stattdessen preisen sie die Stärke, den Mut und den Einfallsreichtum, den die Person brauchte, um den Missbrauch zu überleben.

11. Vermeiden Sie es, ihre Vorstellungen davon zu äußern, was mit dem Verursacher des Missbrauches passieren sollte. Überlebende gewinnen ein Gefühl der Kontrolle, wenn sie selbst entscheiden, was mit dem Verbrecher geschehen soll.

12. Bestimmte Geräusche, Gerüche, Anblicke oder sogar Bewegungen können bei Überlebenden Erinnerungen an den Missbrauch auslösen. Dadurch können „flashbacks“ und Dissoziationen hervorgerufen werden. Überlebende müssen solche Auslöser vermeiden, solange sie nicht mit professioneller Hilfe gelernt haben, solchen Auslösern gegenüber desensibilisiert zu reagieren.

13. Helfer/innen, Freunde und Familienangehörige sollen es vermeiden, ihre eigenen Gefühle auf die Erfahrungen von Überlebenden zu projizieren. Beispiel: Überlebende erzählen, mit einem Gummiknüppel geschlagen worden zu sein. Familienangehörige antworten: „Du musst doch durchgedreht sein in der Situation.“ **FALSCH.** Niemand außer der Person selbst weiß, wie diese sich gefühlt hat. Eine solche Reaktion nimmt Überlebenden das Recht, das zu fühlen, was immer sie möchten und die/der Überlebende ist vielleicht nicht in der Lage, mit diesen Gefühlen umzugehen.

Hilfreiche Reaktion: „Was hast du in dem Moment gefühlt?“ Fragende sollten dabei bereit sein, jede Antwort von Überlebenden zu akzeptieren.

* Wenn Menschen für eine längere Zeit missbraucht wurden oder inhaftiert waren, entwickeln sie häufig das sog. Stockholm Syndrom, ein Überlebensmechanismus, bei dem eine positive emotionale Verbindung mit

dem Täter aufgebaut wird. Aufgrund der involvierten Gedanken und Gefühle ist professionelle Hilfe von ausgebildeten Fachkräften notwendig, um gemeinsam mit dem Überlebenden das Stockholm Syndrom aufzuarbeiten.

14. Routine, Strukturen (gleichmäßige Abläufe) und Vorhersehbarkeit sind extrem wichtig, um mit dem Trauma einhergehenden Schock, Furcht, Angst und Unvorhersehbarkeit zu lösen.

15. Die Teilnahme an Gruppentreffen unter professioneller Anleitung mit anderen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, ist hilfreich, um Gefühle der Isoliertheit zu verringern und beim Auftreten von Gefühlen wie Scham und Schuld zu helfen.

16. Familienangehörige, Freunde und Unterstützer entwickeln nicht selten selbst ein sekundäres Trauma mit emotionalen Symptomen ähnlich denen der Person, die den Missbrauch erlebt hat (dieses gilt ganz besonders für Kinder, deren Eltern traumatisiert sind). Professionelle Hilfe und Unterstützerguppen sind auch hier eine Hilfe.

Weiter im nächsten Post ...

Last edited by Paleene; 08-20-2009 at 11:36 PM.




08-20-2009

#3 (permlink)

Paleene

Senior Member

Join Date: Jun 2009
Location: Europe
Posts: 278

 **Fortsetzung der Übersetzung**

Besondere Überlegungen für Kinder

1. Sexuell missbrauchte Kinder sind besonders gefährdet, da sie vorher noch nicht mit Sexualität in Kontakt gekommen waren. Ein Gespräch über „zulässige/ nicht zulässige“ Berührungen hilft, die „persönlichen Bereiche“ persönlich zu halten.
2. Kinder zeigen häufig beim Spielen, was sie nicht verstehen. Missbrauchte und traumatisierte Kinder sollten beim Spielen von Ihresgleichen beobachtet und am Nachspielen des Missbrauchs gehindert werden. Es ist wichtig, dass traumatisierte Kinder mithilfe von professionellen Helfern, die auf Trauma-Therapie spezialisiert sind, eine angemessene Interaktionsfähigkeit mit anderen Kindern erlernen.
3. Kinder haben in der Regel keine Worte, mit denen sie über das Erlebte oder ihre diesbezüglichen Gefühle sprechen könnten. Ermuntern Sie sie zum Malen, Zeichnen oder Puppenspielen, um ihnen eine Möglichkeit zu geben, sich vollständig über das Erlebte und ihre Gefühle mitzuteilen.
4. Helfen Sie dem Kind, eine Person seines Vertrauens zu finden, zu der es gehen kann, wenn es sich nicht sicher fühlt. Es kann eine Hilfe sein, wenn das Kind ein Foto dieser Person oder einen Gegenstand, der an diese Person erinnert, bei sich trägt. Besonderes Spielzeug, wie z.B. Puppen, Stofftiere oder Action Figuren,

ist in dieser Hinsicht ebenfalls hilfreich.

Am allerwichtigsten bei der Hilfe für Überlebende eines Missbrauchs, einer Vergewaltigung, von Folter oder Inhaftierung ist es

zu glauben, was diese Ihnen von ihren Erlebnissen erzählen.

**** Diese Informationen sind nur für eine allererste Reaktion. Es ist von größter Wichtigkeit so bald irgend möglich eine dauerhafte, regelmäßige Therapie bei einer in Trauma-Therapie ausgebildeten Fachkraft (Therapeut/in oder Psychologe/in) aufzunehmen!****

Last edited by Paleene; 08-20-2009 at 10:47 PM.



08-25-2009

#4 (permalink)

Paleene

Senior Member

Join Date: Jun 2009

Location: Europe

Posts: 278

dansk version

Til pårørende og venner af voldramte

Oversættelse af sp4rrowh4wks post

**** Denne informationer er kun for den allerførste reaktion. Det er af meget stor betydning at finde så snart som muligt en kontinuerlig terapi hos en terapeut/ rådgiver/ psykolog som er uddannet i traumeterapi. ****

Denne information blev stillet til rådighed af en terapeut som er specialiseret i behandling af psykologiske effekter i sammenhæng med seksuel og andet misbrug ved voksne og børn, og som har samlet erfaringer i over 20 års arbejde på området. Den originale blog er [OpenDNS](#)

Alle informationer som findes her er ud fra denne blog eller fra tilføjelser denne person har givet på andre steder i dette forum.

Det her er en liste af første reaktioner overfor personer som blev psykologisk skadet af overgreb, seksuel misbrug, tortur eller af at komme i fængsel. Under ingen omstændigheder erstatter listen professionel hjælp. Informationerne stiles til venner og pårørende af overlevende fra disse slags vold, der blev løsladt fra iranske fængsler i disse dage.

Informationerne mås fri videre befordre. **Det er vigtigt ikke at tilføje noget!** Som min terapeut-ven forsikrede mig, kunne uhensigtsmæssige indgreb af personer uden tilstrækkelig uddannelse og erfaringer skader mere end de gavner.

Ud af mine erfaringer som krigsveteran og som vidner og deltager her i de sidste to måneder er jeg fuldstændig enig.

Informationerne skal være en hjælp til pårørende og venner som ellers ikke kender noget til emnet. Husk at voldtægt er meget stigmatiseret i regionen af den Persiske golf og ofre fordømmes oftere end voldtægtsforbrydere.

Oversættelser til alle sprog er meget velkomne.

(...) Nogle kommentar ang. det der skete den dag OP blev oprettet og som ikke berører emnet opføres ikke.

Rækkefølgen af handlinger i tilfælde af emotionel trauma i følge misbrug

1. Det er helt ok hvis man føler sig numb (følelsesløs) eller har skiftende stemninger . Vigtig er at det ikke kritiseres, hverken af familien eller af vennerne . Når overlevende giver indtrykket af at være i faren af at dræbe sig selv eller andre skal professionel hjælp søges omgående!

2. Overlevende har stor brug for fornemmelsen af ikke være alene men have pårørende og venner som støtte omkring sig.

3. En af de psykologiske skader voldtægt, tortur og/eller trauma medfører er mangel af styr på sit eget liv. Overlevende skal derfor tillades at gøre så meget selvstændig som de formår. Lyd til dem, når de orker at fortælle om deres oplevelser, men tving ikke informationerne frem. Sådant kan de lade angsten bag sig og følelsen af at have styr på sit eget liv forstærkes.

4. **Omgående professionel hjælp af en person uddannet og trænet i at hjælpe overlevende er absolut nødvendigt.** Jo snarere behandlingen begynder, jo mindre svær bliver langtidseffekterne. Ved fysisk eller seksuel misbrug er hjælpen af en læge uomgængeligt nødvendigt.

5. Pas på om overlevende viser den såkaldte masking, et tomt og bort rettet udtryk i ansigtet. Det henviser til flashbacks eller til dissociation, hvor man er i stand til at tale og handle men er skiltet fra nuet. Sker sådan en masking, hjælper det følgende til at holde vedrørende personer i „her og nuet“:

- Gentagelsen af betydningsfulde ord, fx "sikker" og "hjemme"
- Blide berøringer, hvis personen tillader at blive berørt uden at reagere negativt.
- At holde øjnekontakt.

6. Hvis personen oplever mareridt eller går i søvne , prøv forsigtig af få den i sengen igen. Hold øjne med personen og pas på at den ikke bliver såret.

7. Det kan ske at en person føler sig helt fint og har ingen symptomer i op til 6-12 måneder efter den sidste misbrugsoplevelse men helt pludselig udvikler symptomer, fx at græde, søvnløshed, angst- eller panikattakker. Det er en af de grunde hvorfor det er nødvendigt at få omgående professionel hjælp, fordi den kan forhindre at symptomer udvikler sig.

8. Ofte er tankerne og følelserne i forbindelsen med misbruget så stærk at de ikke kan udtales. Overlevende har gavn af at udtrykke deres følelser ved at male, at tegne, at skrive, at læse poesi, at formgive eller ved andre kreative handlinger. Det hjælper også med at øge fornemmelsen af at have styr på sit eget liv .

9. Det er muligt at overlevende undgår følelsesmæssigt kontakt med familien eller vennerne og fjerner sig fra sig selv. Denne overlevelsesmekanisme giver dem tid til rekreationen. Vær nærværende, men respekter deres privatsfære. Sid sammen stil og rolig, spis sammen, gå tur sammen. Det skaber fornemmelsen af trykthed og tilhørsforhold for de overlevende.

10. **Husk at de ikke længere er ofre når de slap levende ud af misbrugssituationen. De er overlevende på rekreation efter en misbrug.** Undgå medynk, men vis beundring for deres styrke, mod og kreativitet, som de brugte for at overleve misbruget.

11. Undgå at snakke om dine egne forestillinger om det hvad der skal ske med forbryderen. De overlevendes fornemmelse af at have styr på sit eget liv øges, hvis de selv bestemmer hvad der skal ske med forbryderne.

12. Der findes adskillige måder at kalde erindringer af misbruget frem. Det kunne være lyde, lugte, bevægelser eller bestemte ting de ser i et særligt øjeblik. Flashbacks og dissociationer opstår på denne måde. Overlevende skal undgå ting/ situationer som kalder erindringer frem indtil en professionel hjælpende person er i stand til at hjælpe dem til at være desensibiliseret overfor dem.

13. Hjælper, venner og pårørende skal undlade at skabe projektioner af deres egne følelser. Fx.: Overlevende beretter at de nærmest blev slået ihjel med en stok. Pårørendes respons: „Du gik der sikkert amok over det.“ **FORKERT.** Den hjælpende kan ikke vide hvordan personen følte. Det fratager den overlevende retten til selv at bestemme, hvad de vil føle. Og de er eventuel ikke i stand til at tåle følelserne. **En hjælpende reaktion:** „Hvad følte du når det skete?“ Den som spørger skal være parat til at acceptere den overlevendes svar.

* Når mennesker bliver misbrugt eller fængslet i et stykke tid, udvikler de tit det såkaldte Stockholm Syndrom. Den er en overlevelsesmekanisme som skaber en positiv emotionel relation til forbryderen. Pga. de involverede tanker og følelser er det nødvendig at søge professionel hjælp til at overkomme Stockholm Sydromet.

14. Rutiner, strukturer og at holde tingene forudsigelige er meget vigtig for at komme af med rædsel, frygt, angst og det uforudsigelige som kommer sammen med traumatet.

15. At være med i en professionel ledet gruppe sammen med mennesker som har haft lignende oplevelser hjælper meget til at formindske følelsen af isolation og når fornemmelser af skam og skyld optræder.

16. **Pårørende, venner og hjælper udvikler tit et sekundært traume med lignende emotionelle symptomer som de personer der selv har oplevet misbruget** (det gælder i sær børn af forældre med traume). Professionel hjælp og støttegrupper hjælper også her.

Last edited by Paleene; 08-25-2009 at 03:37 PM.



08-25-2009

#5 (permalink)

Paleene

Senior Member

Join Date: Jun 2009

Location: Europe

Posts: 278

Anden pårt til den danske oversættelse

Særlige overvejelser ang. børn

1. Seksuel misbrugte børn er særligt sårbare, fordi de ikke var kommet i kontakt med seksualiteten på forhånd. En samtale om „tilladte og ikke tilladte“ berøringer hjælper til at holde private områder private.
2. Mens de leger viser børn ofte hvad de ikke forstår. Kammeraterne skal forhindre at misbrugte børn med traume leger misbrugssituationen. Det er meget vigtigt at børnene udvikler hensigtsmæssige interaktionsevner i forhold til andre børn sammen med professionel hjælp specialiseret i traumeterapi.
3. **Børn plejer ikke at være i stand til at sætte ord på det de oplevede.** Giv dem mulighed til at lege sig frem ved hjælp af tegninger, malinger eller legetøj , så de få udtrykket deres oplevelser og følelser fuld ud.
4. Støt barnet i at finde en person det har tillit til når han/hun føler sig utrygt. Det kunne være af hjælp når barnet hele tiden har et billede eller en genstand som minder om den tillitsperson med sig. Det samme gælder for dukker, kæledyr eller action figurer.

En misbrugsoverlevendes allervigtigste støtte består i - at man tror på hvad han/hun fortæller om sine oplevelser.

*** Denne informationer er kun for den allerførste reaktion. Det er af meget stor betydning at finde en kontinuerlig terapi hos en terapeut/ rådgiver/ psykolog som er uddannet i traumeterapi så snart som muligt.

Oversat med hjælp af Erken.

Last edited by Paleene; 08-25-2009 at 03:39 PM.



08-28-2009

#6 (permalink)

[jadt65](#)

Administrator

Join Date: Jun 2009

Posts: 278



from Sp4rrowh4wk

Quote:

please do not add to this information, except to post translations.

Questions, conversations & debate can be posted here:

[Discussion: For families and friends of rape survivors](#)

Thanks! 😊



08-29-2009

[#7 \(permalink\)](#)

[jadt65](#)

Administrator

Join Date: Jun 2009

Posts: 278

Steps to Suicide Prevention

Some Steps to Suicide Prevention

Suicide is sometimes the tragic result of emotional trauma...the survivor loses hope of being able to overcome physical pain, stopping the recurring memories of abuse, and his or her ability to rebuild a meaningful life. In many, but not all cases, suicide can be prevented with a combined effort of professionals and loved ones. The survivor's thoughts (and even attempts) usually subside with the efforts of trusted family members, friends and professionals to assist the survivor gain hope recovery is possible.

Steps to suicide prevention:

1. Family members need to monitor the survivor & limit the survivor's access to the means to inflict self-harm (eg. knives, medications, rope, glass, ect).
2. Professional assessment of survivors of traumatic events is needed as soon as possible to determine the risk-level of the survivor to act on thoughts of self-harm. Suicidal risk is determined by the survivor having a plan, means, and intent to inflict self-harm & the feasibility of the plan. Often the survivor will not disclose thoughts of suicide to loved ones, but will do so to an empathetic therapist.
3. Some warning signs of suicidal risk:
 - > Giving away prized possessions
 - > Referring to self in the past tense
 - > Good-bye, farewell statements
 - > A period of despondency & withdrawal which seems to end rapidly & unexpectedly

If a survivor shows these signs, seek professional help immediately.

Tragically, if a person is truly committed to ending his or her life, there is little that can be done to prevent the person from acting out his/her plan. These are rare cases, but do exist. Families and loved ones in such cases are advised to seek support from various groups and/or professionals.



08-31-2009

#8 (permalink)

Paleene

Senior Member

Join Date: Jun 2009

Location: Europe

Posts: 278

Zur Verhinderung von Selbstmord

Übersetzung von jadt65s obenstehendem Post

Einige Hinweise zur Verhinderung von Selbstmord

Gelegentlich ist Selbstmord das traurige Ende eines emotionalen Traumas ... Überlebende verlieren die Hoffnung, jemals die körperlichen Schmerzen und die sich wiederholenden Erinnerungen an den Missbrauch überwinden zu können, und glauben nicht mehr an ihre eigene Fähigkeit, ein sinnvolles Leben führen zu können.

In vielen Fällen (wenn auch nicht in allen) kann der Selbstmord verhindert werden durch gemeinsame Anstrengungen von professioneller Seite, Angehörigen und anderen Nahestehenden. Die Selbstmordgedanken (oder gar Versuche) Überlebender lassen in der Regel nach, je mehr vertraute Angehörige, Freunde und professionelle Hilfe ihnen helfen, das Vertrauen in eine mögliche Besserung zurück zu gewinnen.

Die Schritte zur Selbstmordvermeidung:

1. Angehörige müssen genau beobachten, ob Überlebende Zugang zu Mitteln haben, mit denen sie sich selbst schaden können, und diesen Zugang unbedingt beschränken (z.B. zu Messern, Medikamenten, Glas, Seil usw.).
2. Eine Bewertung der erlebten traumatischen Ereignisse zur Einschätzung des Selbstmordrisikos und der Stärke des Selbstzerstörungswillens muss so schnell wie möglich von einer professionellen Stelle vorgenommen werden. Das Selbstmordrisiko wird durch die Pläne Überlebender, deren Zugang zu den notwendigen Mitteln, ihre selbstzerstörerischen Absichten und die Durchführbarkeit ihrer Pläne bestimmt. Häufig äußern Überlebende ihre Selbstmordabsichten nicht ihren Familienangehörigen gegenüber, öffnen sich aber gegenüber einfühlsamen Therapeuten.
3. Warnsignale für verborgene Selbstmordabsichten
 - >Dinge weggeben, an denen einem vorher viel gelegen war.
 - >Über sich selbst in der Vergangenheit sprechen.
 - >Abschiedsworte und Aussagen
 - > Phasen der Verzweiflung, der Mutlosigkeit und des Rückzuges, die abrupt enden.

Wenn Überlebende diese Zeichen zeigen, muss sofort professionelle Hilfe aufgesucht werden

Tragischer Weise kann eine Person, die wirklich absolut entschlossen ist, ihr Leben zu beenden, nur schwer davon abgehalten werden. Das passiert zwar nur sehr selten, aber es kommt vor. Familienangehörigen und anderen nahestehenden Personen wird geraten, in solchen Fällen Unterstützung in einer Gruppe ebenfalls Betroffener zu suchen oder professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Last edited by Paleene; 08-31-2009 at 05:49 PM.



08-31-2009

#9 (permalink)

Paleene

Senior Member

Join Date: Jun 2009

Location: Europe

Posts: 278

Hvordan selvmord kan forhindres

Oversættelse af jadt65s vedr. post

Hvordan selvmord kan forhindres

Somme tider emotionel trauma ender i selvmord....den overlevende mister alt sit håb om at overvinde kroppens fysiske smerter og de gentagne erindringer om misbrugen. Og de mangler tilliden til at kunne genopbygge et liv som vurderes værdifuld.

Der findes tilfælde hvor selvmord kan forhindres gennem fælles anstrengelser af professionel hjælp, familie og venner. Den overlevendes tanker (og måske forsøg) formindskes når familien, venner og professionel hjælper at støtte overlevende i at genopbygge tiltroen til deres egne rekreationsevner.

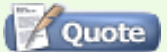
For at forhindre selvmord

1. skal familien pas på og begrænse overlevendes adgang til midler som kunne bruges til at skade sig selv med (fx knive, medicin, glas, reb o.l.).
 2. En professionel vurdering af de traumatiske oplevelser er nødvendig med hensyn til at fastslår hvor høj selvmordsrisikoen er. Selvmordsrisikoen bestemmes ved den overlevendes planer, adgang til nødvendige midler, intentionen til at skade sig selv og om det planlagte kunne lade sig gøre. Ofte oplyser overlevende deres selvmordintentioner ikke overfor pårørende og venner, men overfor en medfølelse terapeut.
 3. Tegn som advarer om selvmordsintentioner
 - > Når genstande bortgives, som den overlevende havde sat pris på tidligere.
 - > Når de snakker af sig selv i datidsformen.
 - > Afskeds- og farvelbudskaber
 - > Når en fase af fortvivlelse, modløshed og afvisning ender lige pludselig.
- ***Viser en overlevende disse tegn, skal der snarest muligt søges professionel hjælp***

Når et menneske har absolut besluttet sig til at begår selvmord, er der ikke alt for meget folk kan gøre for at

forhindre det. Det sker ikke ofte, men det forekommer. I disse sjældne tilfælde anbefales pårørende og venner at søge hjælp, enten i de adskillige grupper eller hos en professionel terapeut.

Last edited by Paleene; 08-31-2009 at 05:50 PM.



03-01-2010

Unregistered

This message has been deleted by [ech0](#). Reason: *Multiple posts*



Tags

[abuse](#), [families](#), [friends](#), [rape](#), [survivors](#), [torture](#), [trauma](#), [treatment](#) ✖

[« Previous Thread](#) | [Next Thread »](#)

Posting Rules

You **may** post new threads
You **may** post replies
You **may not** post attachments
You **may not** edit your posts

[BB code](#) is **On**
[Smilies](#) are **On**
[\[IMG\]](#) code is **On**
HTML code is **Off**
[Trackbacks](#) are **On**
[Pingbacks](#) are **On**
[Refbacks](#) are **On**

[Forum Rules](#)

LinkBacks (?)

LinkBack to this Thread: <http://iran.whyweprotest.net/news-current-events/32283-families-friends-rape-survivors.html>

Posted By	For	Type	Date
Links posted by skotmaudlin (Skot Maudlin) - Topsy	This thread	Refbac	08-30-2009 05:33 PM

All times are GMT. The time now is 07:59 AM.

[Contact Us](#) - [Why We Protest](#) - [IRAN](#) - [Archive](#) - [Top](#)

Powered by vBulletin® Version 3.8.5
Copyright ©2000 - 2010, Jelsoft Enterprises Ltd.
Content Relevant URLs by [vBSEO](#) 3.3.0