

# यौन हिंसाको खुलासाको बारे प्रतिक्रिया

## सुन्नुहोस्

ध्यान दिनुहोस् र सुन्नुहोस्। पीडित- जीवितलाई आफ्नो समय लिन दिनुहोस्।

“के तपाईं ठिक हुनुहुन्छ? म यहाँ तपाईंको लागि छु।”



## स्वीकार गर्नुहोस्

पीडित-जीवितको अनुभव र उनीहरूको भावना मान्य छन् भन्ने महसुस गराउनुहोस्। यसको खुलासा गर्न उनीहरूले देखाएको साहस र शक्तिको लागि तारिफ गर्नुहोस्।

“मलाई थाहा छ कि यसको बारेमा कुरा गर्न गाह्रो हुन सक्छ। तपाईंलाई जे भयो, त्यो तपाईंको दोष होइन।”

## विश्वास गर्नुहोस्

पीडित- जीवितलाई तपाईं उसलाई विश्वास गर्नुहुन्छ भन्नुहोस्। पीडित- जीवितले आफुमाथि दोषदृष्टि भएको अनुभव नगर्ने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस्।

“मलाई भन्नुभएकोमा धन्यवाद छ। म तपाईंलाई विश्वास गर्छु।”

## सुरक्षा स्थापना गर्नुहोस्

पीडित-जीवित व्यक्तिलाई उनीहरू सुरक्षित महसुस गर्छन् वा चिन्तित छन् भन्ने सोध्नुहोस्। उनीहरू अझै पनि तत्कालिन र/वा भविष्यमा हुनसक्ने हानीको जोखिममा हुनसक्छ।

“के तपाईं अहिले सुरक्षित अनुभव गर्नुहुन्छ? के तपाईं आफू बस्ने स्थानमा/कार्यस्थलमा/यात्रा गर्दा सुरक्षित अनुभव गर्नुहुन्छ?”



## सहायताको प्रस्ताव राख्नुहोस्

पीडित-जीवितलाई उनीहरूलाई थप सहायता चाहिन्छ कि भन्ने सोध्नुहोस्। यदि उनीहरूले चाहिँदैन भन्छन् भने, त्यो ठीक छ। उनीहरूले मन फेरन पनि सक्छन्, र सहायता सधैं उपलब्ध हुनेछ भन्ने कुरा सम्झाउनुहोस्।

“तपाईं के गर्न चाहनुहुन्छ? तपाईंलाई कस्तो प्रकारको सहायता चाहिएको छ?”

## सिफारिस गर्नुहोस्

तपाईं पीडित-जीवितको लागि सहायताको मुख्य स्रोत बन्नुपर्छ भन्ने अपेक्षा राखिएको छैन। उनीहरूको सहमति लिएर उनीहरूलाई उपयुक्त सेवाहरूमा सिफारिस गर्नुहोस्।

“के तपाईंले यस बारेमा एक पेशेवरसँग कुरा गर्ने विचार गर्नुभएको छ? यहाँ केही सहायता सेवाहरू छन् जसले पीडित-जीवितहरूलाई मद्दत गर्न सक्दछन्।”



## संक्षिप्त विवरण (डिब्रिफ)

हिंसाको बारेमा कुरा गर्न गाह्रो हुन सक्छ। यदि तपाईं उदास वा चिन्तित हुनुहुन्छ भने आफूले विश्वास गर्ने व्यक्तिसँग कुरा गर्नुहोस्।

पीडित-जीवित व्यक्तिको पहिचान सधैं गोप्य राख्नुहोस्।