

幫助受害的朋友或家人的10種方式

幫助受害人不是件容易的事。

1. **冷靜平和的心態**。在你和你的朋友或者家人談話之前，先花時間想一下你和這個人的關係，以及這個人對你有多重要。你們共享的關係的這種形式會影響你的談話方式。注意自己的情緒：當你持開放態度及具備耐心時，你才能更好地幫助受害人。
2. **不要顧慮告訴受害人你為他們的安全擔心**。幫助他們正視虐待。告訴他們你所看見的事實，和你願意幫忙。幫助他們認識發生這件事是“不正常”的，他們理應有一種健康的，非暴力的關係。
3. **認知他們處在一個非常困難和可怕的境界**。以力量和勇氣鼓勵他們。告訴他們，他們遭受侵害不是他們的錯。是施虐者，而不是受害人要為侵害事件負責。讓受害人知道他們不是孤立的。
4. **施以援手**。傾聽受害人的傾訴。記住，對受害人來說，講述受虐過程可能是件難事。要讓他/她知道，你願意在他們需要的任何時候幫助他們。他們最需要的是有人願意聽他們的傾訴，相信他們，能夠幫他們整理自己的選擇。
5. **不要事前就評判**。尊重他們的決定。受害人身陷被虐待的關係中之原因是複雜的。他們可能和施虐人有過多次的分手和復合經歷。不要因此而批評他們。那個時刻他們可能更需要你的支助。即使你覺得那是個錯誤的選擇，也不要讓他們因為自己的選擇而認為自己不好。
6. **鼓勵受害人和你，及其它朋友和家人一起做些事情，帶他們參加與施虐人無關的一些活動**。
7. **如果他們與施虐者分手，你要繼續支持他們**。儘管這種關係是有傷害性的，但當這種關係結束後，受虐人還是會感到悲哀和孤獨。他們可能會被施虐者引誘回去在一起，這時的他們可能特別需要你的援助。
8. **幫助他們擬訂安全計劃**。安全計劃可幫助受害人事考慮到如何保護自己。安全計劃要在危險發生之前策劃好，而不是事到臨頭才擬訂。安全計劃可識別危險以便規避，知道幫助的來源。
9. **鼓勵他們去與能夠給予幫助和指導的人交談**。表示願同他們一起去尋找輔導人員和支持小組，或者去和他們的家人，朋友或老師交流。如果他們去找警察，上法庭，或者見律師，提出願意陪同他們一起去，但要確保讓他們自己說話。
10. **記住你不可能“拯救”他們**。雖然看到你所關心的人被傷害是件難事，但受害人最終必須自己做最後的決定。你應在這當中支持和幫助他們找到自己規避虐待，保證安全的方式。