

학대 받고 있는 친구나 가족 구성원을 도와줄 수 있는 10가지 방법

학대 받고 있는 사람을 도와주는 것은 항상 쉬운 일이 아니다.

- 심 호흡을 해라.** 친구나 가족 구성원에게 말하기 전, 본인과 어떤 관계이며, 그 당사자가 본인에게 어떤 의미가 있나 시간을 가지고 생각해 보라. 본인과 관계에 따라 그 당사자에게 접근하는 방법이 달라지기 때문이다. 본인 스스로 감정을 다스리고: 마음의 문을 열고 참을성이 있을때 그 누군가를 도와줄 수 있는 가장 좋은 상태가 되기 때문이다.
- 당사자에게 안전이 걱정된다고 말하는 것을 두려워 하지마라.** 그들 스스로 학대받고 있다는 것을 느낄 수 있도록 도와줘라. 현재 어떤 상황인지 알고 있고 또 도와주고 싶다는 사실을 말해줘라. 당사자들에게 현재 일어나고 있는 상황이 정상적이 아니며, 건전하고 비 폭력적인 관계를 누려야만 한다는 것을 당사자들이 느낄 수 있도록 도와줘라.
- 매우 힘들고 불안한 상황에 놓여있다는 것을 당사자들이 알게끔 하라.** 그들에게 힘과 용기를 줄수 있도록 격려해라. 학대당하고 있는 것이 그들의 잘못이 아니라는 사실을 당사자들이 알수 있게 해라 - 피해 당사자가 아닌 학대하는 사람에게 책임이 있다는 것을. 혼자가 아니라는 사실을 알게 하라.
- 협조적이어야 한다.** 그들의 말에 귀를 기울여라, 기억해라. 당사자들 스스로 피해받고 있는 학대문제에 대해 이야기 하는것은 매우 어렵다. 필요할때마다 도움을 받을 수 있다는 사실을 당사자들이 알수 있게끔 만들어라. 그들이 가장 필요로 하는 것은 자기들의 말을 들어주고, 믿어주고, 그들이 선택할 수 있는 방법들을 도와줄 수 있는 사람들이다.
- 직접 판단하지마라.** 당사자들의 결정을 존중해라. 왜 피해자들이 학대를 당하면서 가해자와 계속 관계를 유지하는데는 여러가지 복합적인 이유가 있다. 서로 헤어졌다가도 학대하는 가해자에게 다시 되돌아 가는 경우가 여러번 있었을 것이다. 그렇다고 피해자들을 비난하지 말아라. 그런 기간에 더욱 도움을 필요로 한다. 그들이 선택한 방법이 나쁘다고 피해자 스스로 느끼도록 만들지 마라 - 비록 그 선택이 설령 나쁠지라도.
- 피해자들이 다른 친구나 가족과 함께 극복할 수 있도록, 그리고 그들만의 관계에서 벗어나 다른 외부에서의 활동에 참가 할 수 있도록 용기를 주어라.**
- 만일 가해자와 헤어졌더라도 계속하여 피해자들을 협조하여 도와줘야 한다.** 학대를 당해 피해를 받은 관계였지만, 더 이상 학대받지 않게 되었을때 피해자들은 아마도 슬프고 외로움을 느낄 것이다. 가해자에게 되돌아 가려는 유혹을 느낄 수가 있으므로, 그때 도움이 특별히 필요하다.
- 안전 계획을 마련할 수 있게 도와줘라.** 안전 계획을 마련하면, 피해자 스스로를 보호할 수 있는 방법을 미리 생각할 수 있게끔 도와 주게된다. 마지막 순간에 도달하는 것보다 위험한 상황이 발생하기 전에 안전 계획을 미리 마련하여야 한다. 안전 계획을 마련함으로써 위험으로부터 벗어나고 도움을 받을 수 있는 방법을 알게 된다.
- 도와줄 수있고 상담해줄 수있는 사람들과 피해자들이 함께 이야기할 수 있도록 용기를 주어라.** 그들과 함께 상담자와 후원 단체를 찾아 보거나, 그들의 가족, 친구나 선생들에게 함께 이야기하면 어떨까 피해자들에게 물어보라. 만일 경찰서, 법원에 가거나, 변호사를 만나러 갈 경우 같이 가면 어떨까 피해자들에게 물어보라, 그러나 피해자 스스로 이야기 하도록 만들어야 한다.
- 그들을 "구제" 할수 없다는 사실을 기억하라.** 도와 주고, 걱정되는 사람이 상처 받는 것을 보고 있다는 것은 매우 힘든 일이지만, 궁극적으로는 피해자 스스로 마지막 결정을 내려야 한다. 피해자들이 스스로 학대로 부터 탈출하여 안전할 수 있는 방법을 찾을 수 있도록 그 들을 지원하고 도와주어야 한다.