

**Kerülendő és követendő gyakorlatok és kommunikációs eszközök
potenciálisan traumatizált személyekkel folytatott munkában**
Praktikus tanácsok egészségügyi szakemberek számára

Fontos, hogy azok az egészségügyi szakemberek, akik az ukrajnai krízis következtében mindennapi munkájuk során kapcsolatba kerülhetnek menekült felnőttekkel és gyerekekkel, rendelkezzenek alapvető ismeretekkel a traumatizált emberekkel folytatott munka jellegzetességeivel kapcsolatban.

Az érintettek traumatizált állapota többféle okból is fakadhat:

- Maga a háború és menekülni kényszerülés által okozott trauma;
- Szexuális erőszak-alapú trauma (az érintett korábbi élete folyamán, és/vagy kifejezetten a menekülés folyamán elszenvedett erőszak következtében);
- Párkapcsolati erőszak következtében kialakult trauma (korábbi párkapcsolatban átélt erőszak, vagy a mostani - akár az érintett nővel együtt menekülő - bántalmazó partner által elkövetett erőszak, mely továbbra is fennálló kockázatot jelent).

A jelenlegi krízis kapcsán akkor járunk el a leghatékonyabban, ha *alapról feltételezzük*, hogy a menekült személy traumatizáló eseménynek volt kitéve. A legfontosabb alapelv, hogy *minimalizáljuk a trauma elmélyülését*.

Szexuális erőszak után különösen az elszenvedett erőszak következtében az áldozat egy felfokozott, sérülékeny érzelmi állapotban van, emiatt különösen nagy súllyal esik latba az egészségügyi dolgozók kommunikációja, bánásmódja. A kedvesség és megtapasztalt törődés lehet a gyógyuláshoz vezető út egy fontos lépése, míg a rideg, kritikus, rendelkező kommunikáció magában hordozza az újratraumatizálás veszélyét és hátráltathatja a felépülést a traumából.

Hasznos tanácsok és támogatott viszonyulás egészségügyi dolgozóknak:

Az egészségügyi dolgozók minden megnyilvánulásában fontos, hogy érzékelhető legyen a tiszteletteljes és emberséges bánásmód!

- Üdvözlje barátságosan. Kérdezze meg, hogy szólíthatja? Használja ezt a nevet a későbbiekben a megszólításhoz.
- Mutakozzon be és mondja el a szerepét.
- Törekedjen az egyenrangúságra, inkább kérjen, mint utasítson.
- Forduljon higgadtan és nyugalommal a páciens felé. Az áldozatoknak - akik amúgy is zaklatottak és meg lettek félemlítve - olyan emberek társaságára van szüksége, akik nem félnek és nem idegesek.
- Legyen türelmes, adjon időt (időt a válaszra, időt az öltözködéshez, vagy a vizsgálati pozíció felvételéhez, korrigálásához, tartsanak pihenőt, ha szükséges).
- Ne kritizálja az együttműködését, viselkedését, személyét (testét, öltözködését) vagy ha olyan korábbi egészségügyi problémáira fény derül amik ellátatlanok.
- Ítélezésmentesen hallgassa meg. Az áldozatok félnek attól, hogy nem hisznek nekik, ezért fontos, hogy biztosítsa arról, hogy Ön hisz neki.
- Ne hibáztassa olyan körülmény miatt, ami az erőszak elmesélésekor tudomására jut.
- Kerülje az áldozathibáztató kérdéseket, kijelentéseket: Mit keresett arra egyedül? Tudnia kellett volna, hogy ez veszélyes. Mit viselt?

A tájékozott döntés jelentősége: Mivel az áldozat az erőszak elszenvedésekor meg volt fosztva az akaratótól, ezért alapvető, hogy az őt érintő minden kérdésben döntési jogával élhessen. Ezért fontos, hogy az áldozat megértse a lehetőségeit, amik nyitva állnak előtte a feljelentés megtételével, az elérhető ellátással és magával a vizsgálattal kapcsolatban. Ehhez elengedhetetlen egy olyan környezet biztosítása, ahol biztonságban érezheti magát és nem kell külső nyomásgyakorlástól és megszégyenítéstől tartania.

Erőszakot követő fizikai vizsgálat elvégzéséhez szükséges általános elvek:

- Figyeljen arra, hogy tiszteletben legyen tartva a vizsgálat intim tere. Idegenek ne láthassanak be vagy léphessenek be az áldozat engedélye nélkül. Ideális esetben a vizsgálat egy nyugodt, zajmentes, elég meleg és tiszta szobában történjék.
- A vizsgálat megkezdése előtt szánjon elég időt arra, hogy beszéljen az elvégzendő eljárásokról, és hogy melyikre miért van szükség.
- Adjon elég időt kérdések feltevésére és a felmerülő kérdések megvitatására. Ezt mindig megértően és készségesen válaszolva tegye.
- Kérdezze meg, hogy a túlélő mivel tudna segíteni saját magának, a nyugodt légkör kialakításához (ellazító zene, illatok).
- Kérdezzen rá, hogy van-e valamilyen szag (pl. Vazelin, férfi parfüm, cigaretta), ami újratraumatizálhatja őt.
- Ajánlja fel és tegye lehetővé (amennyiben erre igény mutatkozik), hogy egy támogató hozzátartozó vagy barát jelen lehessen az egész vizsgálat elvégzése alatt.
- Amennyire lehetséges tartson szemkontaktust, ezzel is növelve a személyességet és csökkentve annak lehetőségét, hogy emléketörés a múltba ragadja a túlélőt.
- Az egész vizsgálat alatt mindig tájékoztassa az áldozatot mi lesz a következő lépés és kérjen engedélyt külön is ezekhez.
- Győződjön meg róla, hogy az áldozat megértette, van lehetősége a vizsgálat bármelyik részénél megállni, ha kellemetlenül érzi magát, illetve az egész vizsgálatot idő előtt befejezni, ha úgy ítéli meg túlzottan megterhelő.
- A biztonságérzetet nagyban növeli, ha a vizsgálat minden lépését kommunikálja. Mindig tudassa előre, mikor és hol fogja megérinteni, milyen érzetre számíthat (nyomás, feszítő érzés, kis kaparás) *“Ezt a testrészt most óvatosan szemügyre veszem, itt fogom megérinteni finoman. Kérem jelezze, ha érzékeny lenne.”*
- Mutassa meg és magyarázza el a műszereket, amelyeket használni fog, ha az áldozat igényli, különös tekintettel a hüvelyi vizsgálatnál használatosakra. Válassza a lehető legkisebb méretű eszközöket.
- Magyarázza el és ha kell mutassa meg saját magán a kívánt testhelyzeteket, hogy az áldozat egyedül is le tudja követni azokat, ne Ön akarja a kezével segíteni a mozdulatot.
- Előfordulhat, hogy az áldozat a vizsgálat egyes részeit megtagadja, ezt a döntést tiszteletben kell tartania.
- Ne várokoztassa félig levetkőzve.
- Biztosítson lepedőt és amennyire lehetséges csökkentse a kitettséget azzal, hogy azokat a testrészeit amik ruha nélküliek, de éppen nem vizsgál, azt letakarja vagy engedje meg, hogy felöltözve maradjon.
- Ha a ruházat bizonyítékként való begyűjtéséhez az áldozat hozzájárult, biztosítson váltó ruházatot.
- Csökkentse minimálisra azt az időtartamot, amíg a páciensnek kiszolgáltattott, alárendelt testhelyzetben kell lennie.
- Figyeljen a posztraumás stressz nonverbális jeleinek megjelenésére (izomfeszülés, önkéntelen izomrándulás, dadogás, kipirosodott arc stb.), és kérdezze meg a páciens, hogyan tudna enyhíteni ezeken.

Egy lehetséges dialógus vázlata hüvelyi vizsgálatához

A látélet felvételének egyik legkritikusabb szakasza nemi erőszaknál a hüvely és végbél vizsgálata, ami újabb behatolással - adott esetben fájdalommal - jár az áldozat számára.

“Köszönöm, hogy megosztotta velem, ami Önnel történt. Nagyon sajnálom, amin keresztül ment. A látélet felvételének része a hüvelyi/végbél vizsgálat is ami megterhelő lehet az Ön számára. Szeretné, ha előbb ezzel kezdenénk és mihamarabb túl lenne rajta vagy kezdjük a teste más részeivel?”

.....

“Azt tapasztaltam, hogy segítség lehet, ha az „Állj!”, „Stop” vagy az „Elég!”/”Ki” szavakat használjuk. Az Állj/Stop azt jelenti, hogy megállítom a kezem, ahol éppen van, és nem mozdítom tovább, amíg azt nem mondja, hogy folytathatom. Az Elég/Ki szóra pedig azonnal, finoman kivesszem a kezem. Jók lesznek így ezek a szavak?”

.....

“Fontos nekem, hogy tiszteletben tartsam a szavait és a testét. Tehát oda fogok figyelni, ha mond valamit, és arra is, ha a testében érez fájdalmat, és akkor meg fogok állni.”

Lehet beszélni arról, hogyan tudja elengedni a medence környéki izmokat, vagy lehet keresni más, kényelmesebb testhelyzetet, és beleegyezést kell kérni, mielőtt folytatná. Ha azt mondja, elég, akkor lassan, finoman, de azonnal ki kell venni a kezét.

....

“Folyamatosan mondani fogom, hogy mi történik, hogy állok a vizsgálattal, mert az a tapasztalat, hogy ez szokott segíteni. Van bármi kérése még mielőtt elkezdem?”

A keze méretéhez illő legkisebb kesztyűt használjon, hogy a felgyűrődő kesztyű ne húzza feleslegesen a szövetet. Bőséges használj síkosító zselét az ujjad tövétől az ujjbegyig, hogy a száraz kesztyű az ujjak tövéénél egészen biztosan ne húzza a kisajkakat, miután az ujjadat hegyét behelyezte.

....

“Amikor kényelmesen elhelyezkedett, hajlítsa be a térdét és húzza a sarkát közel a fenekéhez. Engedje le a térdét két oldalra, mint egy nyitott könyvet. Ha ebben a testhelyzetben van, akkor tudni fogom, hogy készen áll, és kezdek. (vagy ha más testhelyzetet beszéltek meg, akkor azt)”

Soha ne mozdítsa el a másik ember lábát! Ha nehezen érti meg a szóbeli magyarázatot, akkor tegye a kezét a térde külső oldalára, kérje meg, hogy ő is tegye oda az ő kezét, miközben a lábait leengedi oldalra.

“Érezni fogja a kezemet a combján. Majd ezután a hüvelybemenetnél. Érezni fogja, ahogy szétválasztom a nagyajkakat.”

....

“Itt most határozottan lefelé irányuló nyomást fog érezni. Ha ezt az izmot sikerül tudatosan ellazítani, kiengedni, akkor a vizsgálat alatt kisebb feszültséget fog érezni. Vannak olyanok, akiknek ezt úgy tudják a legjobban elképzelni, hogy arra gondolnak, hogy beleengedik, belesüllyeszti a feneküket az ágyba.”

Itt várja meg az izom ellazulását. Ezt érezni és látni is lehet. A konszenzusos és gyengéd vizsgálatához ez elengedhetetlen.

Nagyon fontos, hogy ne tegyen hamis ígéreteket, és tartsa be, amit mondott. Ha az illető teste vagy a szavai azt jelzik, akkor meg kell állni. Akkor lehet folytatni, ha azt mondja, hogy erre készen áll.

Soha ne közelítse meg úgy a hüvelybemenetet, hogy két ujját le-fel húzogatva keresgéli a nagyajkak és kisajkak között. Ilyenkor beleütközik a húgycsőbe és a szeméremcsontba, meghúzhatja a szőrszálakat vagy a kisajkakat, és máris fájdalmas élménnyel kezdődik a vizsgálat. Nagyon fontos,

hogy a kezét úgy tartsa, hogy a hüvelykujj oldalra álljon. A hüvelykujj soha nem lehet a csikló környékén.

Abból, hogy engedélyt kapott arra, hogy hüvelyi vizsgálatot végezzen, még nem szabad arra következtetnie, hogy előzetes hozzájárulás nélkül hozzáérhet a páciens testének bármelyik másik részéhez. Azt mindig külön mondania kell!

“Rendben, most érezni fogja, ahogy kiveszem a kezem. Túl vagyunk a hüvelyi vizsgálaton. Hogy van most? Jelezze, amikor készen áll a további vizsgálatokra. Szüksége van valamire? Pihenőidő, pohár víz, függőleges testhelyzet felvétele.”

Várandósgondozás és szülészet

A terhesség alatti migrációs élmények hatással vannak az anya egészségére, a szülés és a szülés utáni időszakban egyaránt. A menekülni kényszerülő anyák számára egyik napról a másikra szűnik meg a biztonság.

A várandósság és a szülés időszakában a menekült nők többszörösen kiszolgáltatott helyzetbe kerülnek, a fogadó országban született nőkkel szemben veszélyeztetettebbek. A mentális egészségügyi problémák, a koraszülések, a veleszületett rendellenességek, a halvaszületések, a császármetszések száma a menekültek esetében magasabb arányban jelenik meg. A menekült nők sajátos pszichológiai és szociális terhei miatt megnő a szülés utáni depresszió kockázata.

A kulturálisan érzékeny, holisztikus gondoskodás, a pszichoszociális és gyakorlati támogatás, a tolmácsokhoz való időben történő hozzáférés nagyban csökkenti a bizonytalanságot és a kiszolgáltatottságot.

Hogyan tudjuk támogatni az anyát szakemberként?

- Támogassuk a fizikai és a szociális környezetén keresztül. Legyen barátságos és sugározzon biztonságot a helyiség, ahol a vizsgálat vagy a szülés folyik. Vizsgálatok bizonyítják, hogy a fizikai környezet biztonságának érzete erős összefüggésben áll a szülés során észlelt stresszel. Tudatában vagyunk annak, hogy a jelenlegi egészségügyi rendszerben a fizikai környezet adott, azonban a privát szféra biztosítása és a szeméremérzet tiszteletben tartása rajtunk is múlik.
- Hívjunk tolmácsot a nyelvi akadályok áthidalásához.
- Szolgáltassunk megbízható információkat a várandósgondozási és szülészeti rendszer működéséről, ami egyben növeli az anyák kompetencia- és biztonságérzetét is.
- Mellőzzük a negatív szuggesztiókat és a félelemkeltést: „nem fog menni”, „gyengülnek a fájások”, „szűk csípő”, „meg fog halni a baba” - ha a nő nem egyezik bele a beavatkozásokba, használjuk eszközként a támogató kommunikációt: “képes rá”, “meg tudja szülni”, “jól csinálja”.
- Figyeljünk az anya saját igényeire és a megfelelő testi és lelki támogatására, amivel csökkenthető a traumatizáló szülésélmény esélye.
- Támogassuk abban, hogy az anya dönthessen a testét, a gyermekét érintő beavatkozásokról.
- Figyeljünk arra, hogy csak a *legszükségesebb beavatkozások* történjenek meg.
- Minimalizáljuk az indokolatlan és káros beavatkozásokat, pl. az előkészítésként végrehajtott beöntést és borotválást, a vajúadás és kitolás során *végig felszerelt* magzati szívhangvizsgáló (CTG) használatát, a gyakori vaginális vizsgálatokat, a háton fekvő helyzet rutinszerű alkalmazását a vajúadás alatt, a végbélen keresztüli vizsgálatokat és a hosszan kitartott, irányított nyomást a kitolási szakban.
- Tartsuk tiszteletben az anya-gyermek egységét. A szeparáció kerülendő!

A kontroll-vesztettség és a kiszolgáltatottság állapota erős és intenzív, ezért a már fentebb megfogalmazott fizikai vizsgálat elvégzéséhez szükséges általános elvek követésével csökkenteni tudjuk a szülés utáni mentális egészségi problémákat, amelyek minden ötödik nőt érintenek.

A szülési trauma hátterében meghúzódó kockázati tényezők:

- első szülés,
- a szülés módja: császármetszés, sürgősségi császármetszés, szülésindítás, indokolatlan gátmetszés, egyéb invazív beavatkozások,
- korábbi traumatikus élmények, mint pld. szexuális abúzus és nemi erőszak. A szexuális abúzus igen fontos traumatizáló tényező lehet, mivel ezen nőknél a szülés triggerként funkcionál. Kiváltó okok az intenzív fájdalom és a kontrollvesztés érzése, továbbá a lekötözöttség (monitorozás), a személyzet által adott utasítások és az extrém nyomás a hüvelyben. A kutatások is azt igazolják, hogy van pozitív összefüggés a gyermekkori szexuális abúzus és a szülés utáni PTSD között (Wosu és mtsai, 2016).

Az ellátás megszervezésére irányuló javaslatok a vajúadás és szülés során (WHO ajánlások – Pozitív szülésélményt célzó szülészeti ellátás, 2018):

- a tiszteletteljes ellátás azt jelenti, hogy a személyzet törekszik az anya emberi méltóságának megőrzésére, tiszteletben tartja a magánszférához és titoktartáshoz való jogát, biztosítja a tájékozott döntés lehetőségét és a rossz bánásmódtól való mentességet végig a vajúadás és a szülés során.
- javasolt a szülészeti ellátást nyújtók és a vajúadó közötti hatékony kommunikáció megvalósítása egyszerű és kulturálisan elfogadható módszerekkel.
- kísérő jelenléte a vajúadás és a szülés során (pl. dúlai kíséret). Ennek kiemelten fontos szerepe van abban, hogy a menekült anyák biztonságérzete erősödjön.
- az ellátás folytonossága nem garantálható, ezért amint kapcsolatba kerültünk egy menekült várandóssal, érdemes átbeszélni vele és felajánlani neki a dúlai támogatás megszervezését.

Ajánlott irodalom és források:

- [Szakmai módszertani útmutató](#) a párkapcsolati erőszak elleni hatékony fellépésre - 11. fejezet (Egészségügy) 153. old, mellékletben testtérkép minták, és beleegyező nyilatkozatok.
- MedLeg (who.int) (angolul), melyben gyakorlati útmutatót talál a láttelel szakszerű és alapos kivitelezéséhez, mellékletekkel, testtérkép mintákkal
- [Szexuális erőszak: információk érintetteknek és segítőknek](#) (A jellemző reakciókról: 34-35. oldal; Hogyan segíthetnek? 48-49. oldal)
- [Módszertani ajánlások a szexuális erőszak áldozataival kapcsolatba kerülő szakemberek számára](#)
- [Szakmai módszertani útmutató a párkapcsolati erőszak áldozataival foglalkozó szakemberek számára](#)
- [A gyerekkorban elszennvedett traumáról, a traumatizált gyerekekkel való munkáról](#) (További források a (komplex) poszt-traumás stressz-zavarról, (C)PTSD-ről és tüneteiről: 71-76. oldal)
- [A gyerekek ellen elkövetett szexuális visszaélésekről](#)
- [Szexuális erőszak szórólap](#), [Családon belüli erőszak szórólap](#)
- www.nokjoga.hu , www.nane.hu , www.patent.org.hu honlapok

További hasznos információ

- Ha a traumával és a traumatizáltak segítségével kapcsolatban további információra, támogatásra van szüksége az info@nane.hu email címen fordulhat a NANE Egyesülethez.
- Amennyiben olyan érintettel találkozik, akinek **lelki, jogi, vagy egészségügyi** szükségletei vannak **párkapcsolati, szexuális, szülészeti erőszak, emberkereskedelem, anyaság vagy terhesség, fogamzásgátlás vagy terhesség-megszakítás** kapcsán, írjon a help.women.ukraine@gmail.com email címre, vagy hívja a +36706223346 telefonszámot az adott szükséglet megjelölésével.