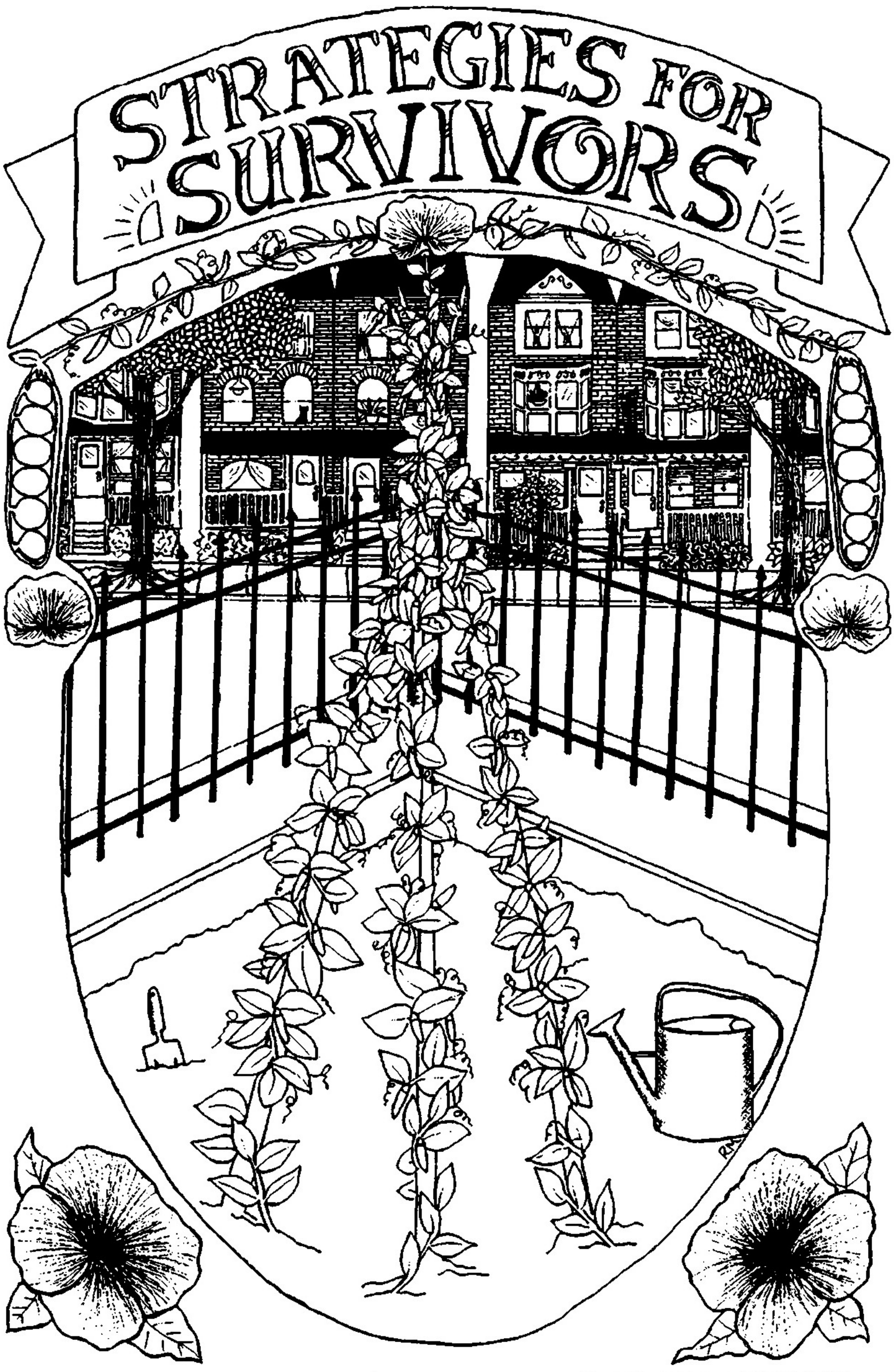
STRATEGIES FOR SURVIVORS



PHILLY SURVIVOR SUPPORT COLLECTIVE

PHILADELPHIA, PA

STRATEGI UNTUK PENYINTAS
oleh Philly Survivor Support Collective
Philadelphia, PA

Mengambil langkah nyata menuju pemulihan itu bisa sangat membantu. Berikut beberapa hal yang kami pelajari dari pengalaman kami mendukung penyintas, komunitas, dan satu sama lain dalam menghadapi kekerasan seksual. Zine ini membahas tentang bagaimana menetapkan tujuan, apa yang ingin kamu capai dan seperti apa bentuk pemulihan yang kamu inginkan dalam hidupmu atau komunitasmu. Tujuan bisa (dan mungkin akan) terus berubah.

UNTUKMU

★ **Pada awalnya mungkin kamu tidak tahu apa tujuanmu, tapi tidak apa-apa itu normal! Berikut beberapa saran untuk membantumu memulai.**

- Buat perencanaan keselamatan*
- Ceritakan kepada satu orang yang kamu percaya tentang apa yang terjadi dan apa yang kamu rasakan saat itu
- Lakukan hal-hal yang kamu tahu bahwa itu membuatmu merasa lebih baik!
- Cobalah hal-hal baru yang menurutmu mungkin membantu tetapi belum sempat kamu jelajahi dan lakukan
- Lepaskan emosimu! - seperti lari, berteriak, yoga, atau bermain drum
- Tuliskan ingatan-ingatan yang terus terngiang di kepalamu, lalu sobek lembaran itu!
- Mintalah beberapa teman untuk bergantian mengantarmu pulang di malam hari - saat kamu merasa cemas.

****perencanaan keselamatan**
> berpikir ke depan tentang apa yang akan kamu lakukan agar aman saat berada dalam situasi krisis.

★ **Berikut beberapa hal yang mungkin kamu butuhkan, tetapi memerlukan lebih banyak waktu atau usaha:**

- Merasa aman di rumah/komunitas/tempat kerja/dll.
- Tidur nyenyak tanpa mengalami mimpi buruk
- Bicara tanpa rasa takut dengan kekasih, teman, atau keluarga tentang pengalaman selamat dari serangan/kekerasan yang dialami
- Berlatih pernafasan untuk mengatasi ingatan kilas balik
- Mengatasi pemicu yang muncul**

****Mengatasi pemicu, kilas balik, atau kecemasan berulang > gerakkan tubuhmu | fokus pada rasa atau sensasi fisik tertentu | bangun dan minum segelas air | berlatih pernapasan secara rutin.**

UNTUK KOMUNITASMU

- Mungkin sulit untuk meminta dukungan dari teman, keluarga, dan komunitas, tetapi bagi sebagian orang, berbagi dengan setidaknya satu orang saja akan sangat membantu.
- Mendapatkan dukungan dari orang lain sangat membantu dalam penyembuhan setelah mengalami penyerangan/kekerasan seksual.
- Komunitas dapat membantumu keluar dari ruang isolasi dan rasa ketakutan dengan berusaha menyatukan para penyintas agar tidak merasa sendirian.
- Meminta hal kecil yang spesifik dari beberapa orang yang berbeda dapat membantu mencegah orang-orang yang mendukungmu merasakan kewalahan.
- Dorong orang-orang yang mendukungmu untuk memiliki pendukung juga, ini berguna jika keadaan menjadi sangat intens dan sulit.
- Pikirkan tentang jangka waktu untuk menentukan jenis dukungan seperti apa yang kamu minta. Apakah kamu akan membutuhkan ini selamanya? Apakah kamu membutuhkan ini sampai kamu merasa aman kembali? Atau apakah ini hal yang kamu inginkan selama 3 minggu ke depan?

Jika menghubungi orang yang kamu kenal untuk mendapatkan dukungan terasa kurang tepat, kamu bisa mencari dukungan dari buku, layanan bantuan, kelompok dukungan, atau sumber daya lainnya.

★ **Beberapa hal yang dapat kamu lakukan:**

- Bersikap tegas dan beritahu orang-orang apa yang berhasil atau tidak.
- Sarankan sumber daya untuk orang yang kamu minta dukungan, seperti situs web atau buku yang bermanfaat.
- Jelaskan secara spesifik tentang apa yang dapat disampaikan oleh orang-orang yang mendukungmu kepada anggota komunitas lainnya.
- Jika memungkinkan dan bersedia, ajak orang-orang untuk datang ke tempatmu dan menemanimu seperti saat malam hari.
- Jika komunitasmu bersedia, minta mereka membantumu dalam hal pemenuhan biaya (untuk terapi, perawatan pemulihan, atau perawatan anak, dll.)
- Jika perlu minta komunitasmu untuk menjauhkan PWCH dari tempat-tempat tertentu.
- Minta teman-temanmu untuk membantumu menghindari PWCH.
- Minta orang-orang untuk bisa dihubungi jika kamu merasa tidak aman atau

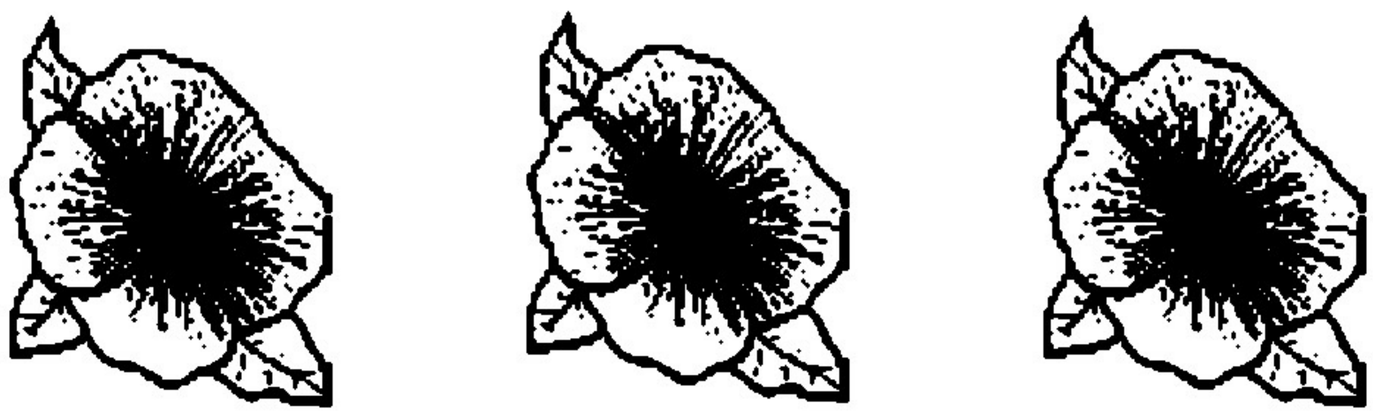
membutuhkan seseorang untuk berada di dekatmu.

- Minta komunitasmu untuk menyelenggarakan acara atau apapun itu tentang pemulihan dari trauma.
- Minta teman-temanmu untuk mendapatkan pendidikan tentang pencegahan kekerasan seksual.

PWCH: "The Person Who Caused Harm" (orang yang menyebabkan kerugian) terkadang disebut sebagai pelaku kekerasan.

PIKIRKAN/PERTIMBANGKAN TENTANG BEKERJA SAMA DENGAN ORANG YANG MENYEBABKAN KERUGIAN (PELAKU PENYERANGAN/KEKERASAN)

- Pekerjaan ini sangat sulit dan bisa memakan waktu lebih lama dari yang kamu perkirakan. Kami telah melihat banyak orang masih berusaha agar PWCH memenuhi permintaan mereka selama bertahun-tahun kemudian.
- Kehadiran orang-orang yang suportif dan berkomitmen untuk mendampingimu melalui proses akuntabilitas sangatlah penting.
- Adakah cara untuk merasa tujuanmu tercapai meskipun PWCH tidak memenuhi semua permintaanmu? Jika kamu mendasarkan pemulihanmu pada tindakan orang lain, kamu mungkin akan merasa frustrasi.
- Jelaskan secara spesifik apa yang kamu inginkan dari PWCH (secara konkret)
- Pekerjaan ini sulit. Kami tidak bisa berhenti menekankan hal tersebut.



Philly Survivor Support Collective

Kolektif kami mendukung para penyintas kekerasan seksual dalam mengarahkan proses penyembuhan mereka sendiri. Kami menawarkan alternatif bagi para penyintas yang mencari keadilan dan keamanan selain sistem hukum. Kami juga berupaya mentransformasi komunitas kami untuk mengakhiri kekerasan seksual.

Pesan Suara: 215 618 2020
Email: survivorsupport@riseup.net
Oleh PSSC 2012/2013

Terima kasih kepada Robin Markle yang telah mengerjakan ilustrasi kami!
Nantikan versi lengkap zine ini.

Diterjemahkan oleh: Sarah maghfira
Tata letak ulang oleh: Akulahpeluru