

HOW TO HELP SOMEONE WHO IS BEING ABUSED

If someone confides in you they are involved in an abusive relationship they have trusted you with information that is very personal, and they may feel very ashamed about their situation. Try to be sensitive to this, and remember that it took great strength and courage for the victim to share this information. It can be difficult to know what to say and do in this situation, so here are some tips:

- **Ask for help!** Domestic abuse is a sensitive and difficult situation. Hearing of someone's abuse can be overwhelming and scary. It is okay to not have all the answers. Even if you don't feel comfortable talking to someone about their abuse, you can always refer them to a crisis line or an outreach center such as Emerge! Center Against Domestic Abuse. By caring about the victim and supporting them, you have already helped by showing them that they are valuable and deserve to be treated with respect.
- **Be concerned for their safety!** It is okay to tell them you are concerned for their well-being. Offering phone numbers to crisis lines or a safe place to stay will let them know that there are resources available even if they don't choose to leave the abuser at this particular time.
- **Believe them!** When a victim comes to you, believe that they are telling the truth! Never discredit or deny a victim's story or allegations. This may be the first time the victim is telling someone about the abuse. Your reaction can impact their decision to share it with others.
- **Do not tell them what to do!** Telling a victim of domestic abuse what to do in their personal situation will only perpetuate their feeling of incapability. Each victim of abuse will have their own personal response and process in dealing with the abuse. Victims of abuse have already had so much power taken away, it is important you give them power back by encouraging them to make their own decisions.
- **Don't confront the abuser!** Though you may feel very angry hearing about the abuse, confronting the abuser will probably put the victim in greater danger. Be careful to keep what the victim tells you confidential, so that the information will not get back to the abuser. Don't send e-mails or leave phone messages that indicate you know anything about the abuse.
- **Respect their choices!** Ultimately it is up to each individual to make choices about their lives. The victim is the expert on their life, and as such, is the best person to decide what is safest at any point. Try to help them decide what they want to do, and support them in their choice (whether or not you agree with it).
- **Tell them it is not their fault!** Many victims believe in some way they are at fault or responsible for what is happening to them. Domestic abuse is never the victim's fault. Try to avoid making statements or asking questions that might contribute to blaming the victim, such as, "what did you do that made your partner so mad," or "if it were me, I would have left by now."

COMO AYUDAR A ALGUIEN QUIEN SUFRE EL ABUSO

Si alguien le confía a usted que está en una relación abusiva, esta persona le ha encomendado a usted con información muy personal y la persona puede sentirse muy avergonzada sobre su situación. Trate estar consciente de esto, y acuérdesse que requirió mucha fuerza y valor de parte de la víctima para compartir esta información. Puede ser difícil saber qué decir y hacer en esta situación, entonces aquí hay algunos consejos:

- **¡Pida ayuda!** El abuso doméstico es una situación delicada y difícil. Oír del abuso de alguien podría ser aplastante y espantoso. Está bien no tener todas las respuestas. Aunque no se sienta a gusto hablar con alguien sobre el abuso, siempre puede referirle a una línea de crisis o un centro de asistencia como Emerge! Centro Contra Abuso Doméstico. Con preocuparse por la víctima y apoyarla, usted ya ayudó por mostrarle a la víctima que es una persona valiosa que merece ser tratado con respeto.
- **¡Sea preocupado por su seguridad!** Está bien decirle que usted está preocupado por su bienestar. Ofrezca los números de teléfono de líneas de crisis o un lugar seguro para quedarse. Estas acciones le mostrará que hay recursos disponibles aún si no decida dejar el abusador en este momento.
- **¡Créale!** Cuando una víctima viene a usted, ¡crea que dice la verdad! Nunca dude o niegue el cuento o los alegatos de una víctima. Esto podría ser la primera vez que la víctima le está contando a alguien sobre el abuso. La reacción de usted puede afectar la decisión de la víctima sobre compartir el cuento con más personas.
- **¡No le diga qué hacer!** Decirle a una víctima del abuso doméstico que hacer en esta situación personal solamente continuará sentimientos de incapacidad. Cada víctima de abuso tiene su propia reacción y proceso para tratar con el abuso. Mucho poder ya ha sido quitado de una víctima del abuso; es importante que usted vuelva el poder a la víctima por promoverle hacer sus propias decisiones.
- **¡No afronte el abusador!** Aunque usted podría sentirse muy enojado cuando oye del abuso, afrontar el abusador probablemente pondrá la víctima en una situación más peligrosa. Tenga cuidado mantener confidencial lo que la víctima dice a usted para que la información no vuelva al abusador. No mande correos electrónicos o deje mensajes que indican que usted sabe algo del abuso.
- **¡Respete sus decisiones!** Al final, cada persona tiene que hacer las decisiones sobre su propia vida. La víctima es la experta en su vida, y como ésa, es la mejor persona decidir qué es lo más seguro en algún momento. Trate ayudarla decidir qué quiere hacer, y apóyele en su elección (aunque usted esté de acuerdo o no).
- **¡Dígale que no es su culpa!** Muchas víctimas creen que el abuso, por algún modo, es su culpa o responsabilidad. Abuso doméstico nunca es la culpa de la víctima. Trate evitar declaraciones y preguntas que podrían culpar la víctima, por ejemplo “Qué hiciste tú para enojar a su pareja?”, o “Si fuera yo, ya me saldría de la relación.”