

我们 支持 幸存者

密西根州立大学
MSU 幸存者中心

使命宣言：我们相信所有受到性暴力影响的人都坚韧不拔。通过促进个人恢复并建设一个强大的包容性社区，我们支持幸存者，反对各种形式的社会不公。

所有服务均免费且保密

支持服务

向性暴力的倖存者和共同倖存者提供法律、机构、学术和个人支持服务。支持者与社区倖存者和与 MSU 有关的倖存者一起协作。

个人和团体治疗

MSU 倖存者中心为遭受成年性侵犯或儿童期性虐待的 MSU 学生倖存者提供个人治疗、支持团队和讲习班。

所有服务均免费且保密

如何联系我们

校内:

学生事务办公楼
556 E Circle Dr. Room 207
East Lansing, MI 48824

办公电话:

517-355-3551

Facebook:

facebook.com/msucenterPorsurvivors

Instagram:

alabcalledjustice

网站和危机聊天:

centerforsurvivors.msu.edu

24 小时性侵犯热线:

517-372-6666

相信 幸存者

支持服务
MSU 幸存者中心

幸存者中心的工作人员提供法律、学术、个人和机构支持，以帮助受到性侵犯、性骚扰和性剥削影响的个人。

所有服务均免费且保密

项目支持者可帮助:

- 提供并解释举报选项
- 报警并向刑事司法机关举报
- 通过 MSU 机构权益办公室 (OIE) 向大学举报
- 学业安排和临时措施
- 和您一起参加重要的预约和会议，以便汇报和安排
- 住房及财务事宜
- 获得医疗保健和精神卫生服务
- 透过“犯罪受害人赔偿”获得协助
- 转介至校园和社区资源
- 安全顾虑

所有服务均免费且保密

如何联系我们

校内:

学生事务办公楼
556 E Circle Dr. Room 207
East Lansing, MI 48824

办公电话:

517-355-3551

Facebook:

facebook.com/msucenterforsurvivors

Instagram:

[alabcalledjustice](https://instagram.com/alabcalledjustice)

网站和危机聊天:

centerforsurvivor.p.msu.edu

24 小时性侵犯

热线: 517-372-6666

MSU 幸存者中心

危机聊天

感到被触发或不知所措， 需要资源？

MSU 幸存者中心提供了一个在线危机聊天平台，用户在这里可以联系秘密性侵犯危机干预 (SACI) 志愿支持者，他们训练有素，可以回复您的信息并指导您找到有用的资源。

欲开始聊天，请访问：centerforsurvivors.msu.edu
每周 7 天，上午 10:00-晚上 10:00



治愈 幸存者

如何进行危机聊天

访问我们的网站 centerforsurvivors.msu.edu。点击右下角的青色按钮，打开聊天窗口，开始与我们的一位秘密支持者聊天。

请单击网站上的危机聊天选项卡，了解更多信息。

危机聊天服务时间

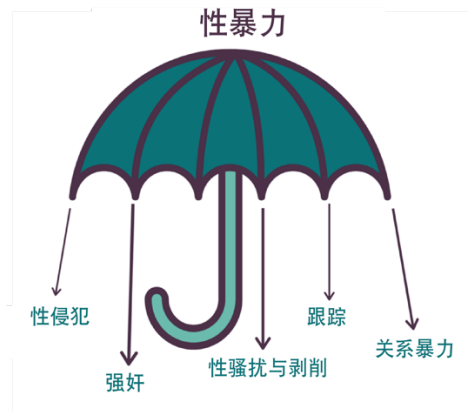
危机聊天支持者一周七天均在线，服务时间为上午 10:00 点至晚上 10:00 点。如果想在服务时间之外与支持者交谈，请致电我们的 **24/7 性侵犯热线：517-372-6666**。

我们所有的支持者均是训练有素的志愿者，他们随时准备为您提供支持，并帮您对接当地资源。无论您的需求是什么，我们都会随时提供帮助。

性暴力 101

性暴力是一大类行为，其中一个人通过令人憎恶的或有害的性行为对另一个人施加暴力并对其进行控制。下列资料给出了描述不同形式的性暴力的定义。我们认识到，并不是每个人都认同这些术语或用其来定义自己的经历。我们还认识到，以下术语可能无法描述所有形式的性暴力，性暴力并不限于下述行动。我们将这些定义分享给那些正在寻求帮助的人，帮他们理解发生在他们身上的事情。

性暴力伞状图描述了构成性暴力的行动范围，并强调了属于这一范围行动的一些关键术语和定义。



性侵犯：指一个人在未经同意的情况下对另一个人进行性接触，或胁迫或强迫他人进行违背自己意愿的性行为。

性胁迫：通过施压、操纵、滥用职权或地位、欺骗等手段在未经他人同意的情况下进行性接触。

强奸：强奸是一种性暴力。强奸一词经常被用作法律定义，专门指未经同意的性侵犯。

性剥削：为性目的而实际或企图乘人之危、滥用权力或信任，包括但不限于从他人的性剥削中获取金钱、社会或政治利益。

性骚扰：性骚扰可能包括不受欢迎的性暗示、性要求、其他具有性性质的言语、视觉或身体行为；性暗示；冒犯性的笑话；反复进行令人憎恶的邀请。

跟踪：故意反复跟踪或骚扰他人（可以亲自跟踪，也可以通过电话或社交媒体进行）的行为或犯罪，这种情况会使一个理性的人害怕受伤或死亡，尤其是因为受到明示或暗示的威胁。

关系暴力：重复的行为，如威胁，言语虐待，身体虐待，涉及有亲密约会关系的成年人。

免责声明：我们用幸存者这个词来描述任何经历过某种形式的性暴力的人。重要的是要认识到，并非所有经历过性暴力的人都出于各种原因将自己视为幸存者。

幸存者常见问题解答

问：“为什么这个人要这样对我？他们就不能控制自己的性冲动吗？”

答：性暴力与施暴者缺乏控制无关，而是与获得权力和控制有关。性暴力是指一个或多个有意地控制另一个人，而性就是这样做的一种方式。

问：“因为我喝酒了，所以这是我的错吗？”

答：没有人要求被侵犯，这永远都不是幸存者的错。酒精尤其会经常被施暴者用来胁迫幸存者或使其丧失行动能力。

问：“为什么事情发生的时候我什么都没做？”

答：为了在创伤中幸存下来，您的大脑和身体决定什么才是必要的。通常，我们大脑中负责解决问题和理性思考的部分在遭遇创伤性事件时就会关闭，以便让大脑的其他部分做它需要做的事情来确保我们的安全。此外，有些人会经历强制性静止，这是一种对创伤的生物反应，使人感到瘫痪，身体不能活动。

问：“为什么我有时会觉得这一切又在重演？”

答：创伤性记忆可能与正常记忆不同。由于您的身体在创伤期间和创伤后会释放压力化学物质，因此您的大脑已经牢牢刻下了那些记忆，使它们在当前时刻感觉很真实。这些瞬间有时被称为病理性重现。有时人们也会觉得这一切又在重演，因为他们遇到一个触发因子。触发因子是一种视觉、听觉、嗅觉、触觉或味觉，可以让人想起创伤性事件。

问：“我为什么这么焦虑不安？”

答：性侵犯和其他创伤会影响大脑中控制惊吓反应的部分。大脑的这些部分与焦虑有关，如果不加以治疗，其影响可能会持续下去。

问：“为什么我就不能释怀呢？”

答：没有人学过如何从创伤中痊愈，这很可怕。痊愈不是线性的，会花时间，这是因为每个人的治疗过程看起来不同。随着时间的推移，创伤对您的影响会让您感到沮丧，这是可以理解的。寻求帮助会带来很大的不同。

问：“为什么我爱的人要这样对我？如果是我的（朋友、家人、伴侣等），还算是性侵犯吗？”

答：大多数性暴力的幸存者认识施暴者，事实上施暴者经常利用这种关系来获得权力并控制他人。与施暴者过去或现在的恋爱或性关系不构成同意，也不给予他们未经同意就与您发生性接触的权利。

问：“如果我认为发生在我身上的事是我的错呢？”

答：对责任的思考和负罪感是很常见的反应。有时我们会因为受害者责备而为发生的事责备自己。当受害者感到他们经历的性暴力是他们的错时，就会出现受害者责备。这可能是朋友、家人或其他人陈述的结果，但也可能是幸存者通过社会信息所经历的事情。受害者责备强化了这样一种想法：你做错了什么，或者因为所发生的事情，你出了问题。请查阅《为朋友和家人提供的性侵犯信息资料》，找到朋友和家人可以给予支持的方法。

资料来源: Michigan Coalition to End Domestic and Sexual Violence Handbook safehousecenter.org/wp-content/uploads/MCEDSV_Survivors_Handbook_PublicPDF.pdf & Neurobiology of Sexual Assault by Dr. Rebecca Campbell nij.ojp.gov/media/video/24056 & Neurobiology of Sexual Assault: Supportive Conversations with Victims by Jim Hopper jimhopper.com/pdf/handout_for_victim_advocates.pdf

创伤后反应

性暴力是一种创伤。一般而言，创伤被定义为对生命、身体或心理安全或社会归属的任何真实或感知的威胁。理解我们的大脑和身体是如何自动对创伤做出反应的，可能有助于理解您自己对性暴力的反应。每个人的反应因人而异。有些幸存者可能会对自己对创伤性事件的反应感到震惊或羞愧，但重要的是要明白，没有人可以选择他们对创伤的反应，这是一种基于神经生物学反应的自动反应。

大脑与创伤

1. “**活动大脑**”被称为杏仁核，它位于大脑边缘系统，是大脑对威胁、极度危险和强烈情绪做出反应的位置。大脑的这部分被设计成“烟雾报警器”，当大脑认为我们处于危险中时，报警器就会响起。
2. “**思考大脑**”叫做前额叶皮层或前脑，帮助我们计划、解决问题、理性分析和做出深思熟虑的决定。

当“活动大脑”提醒我们存在危险时，“思考大脑”就会进行调查，以确定危险是否真实存在。如果“思考大脑”认为您处于危险之中，它就会向“活动大脑”发送信息来确认危险是真实的。“思考大脑”就会停止工作，让“活动大脑”来接管，做任何需要确保我们安全的事情。当“活动大脑”在创伤事件中接管确保我们安全的任务时，主要有三种反应：战斗、逃跑或僵住。

战斗：面对创伤性事件，一个人会反击。这看起来像是身体或言语上的反抗。

逃跑：面对创伤，一个人的反应是逃离现状。身体活动起来，逃离创伤性经历。

僵住：面对创伤，一个人可能会有有一种身体上的反应，即“停机”。这可能包括断片，完全失去对一件事的记忆，或无法动弹和活动。

有时，幸存者可能会对自己在面对性暴力时的反应感到困惑。了解我们大脑对创伤性事件的程序化神经生物学反应，可以帮助幸存者理解，在创伤反应过程中，我们完全无法逻辑地思考和计划，因为我们的大脑已经进入了生存模式。

资料来源：

Trauma Informed Care: Best Practices and Protocols for Ohio's Domestic Violence Programs by Sonia D. Ferencik, and Rachel Ramirez-Hammond ncdsv.org/images/ODVN_Trauma-InformedCareBestPracticesAndProtocols.pdf

The Neurobiology of Sexual Assault: Implications for Law Enforcement, Prosecution, and Victim Advocacy by Rebecca Campbell nij.ojp.gov/media/video/24056

常见反应

虽然每个人的反应不尽相同，但以下是性侵犯、性骚扰、性虐待或剥削后的常见反应。

身体

恶心/呕吐
颤抖/发抖
协调障碍
睡眠障碍
易受惊吓/焦虑不安
发冷
腹泻
胸痛
心率快
胃疼
头痛
肌肉酸痛
呼吸困难
疲劳
食欲改变
哭泣
紧张
性欲变化

情感

焦虑/担忧
感觉不知所措
罪恶感/羞耻感
悲伤/抑郁
感到失落/感觉被抛弃
害怕/恐慌
愤怒/愤慨/暴怒
感到无助/无力
麻木
震惊
易怒
自责
哀伤
消极体像
突然情绪变化
厌恶

精神

与大学或社区的关系发生变化
失去安全感
失去正义感
世界观的改变
怀疑信仰
失去对他人的信任
精神或宗教活动的改变
与其他幸存者的关联感
暴力、特权和压迫意识
羞耻感

认知

延时处理
很难做决定
病理性重现
恶梦
困惑
迷惑
计算困难
精力难以集中
记忆力问题
注意力持续时间缩短
快速思维模式
自我意识
自杀想法
杀人想法
试着不去想它
不断地想它

行为

回避/孤立
避免特定的场合、人或地点
多疑
增加尼古丁用量
增加酒精/毒品用量
反常行为
在环境中过度警惕
过度幽默
情绪爆发
缺课
外表变化
日常活动变化
假装什么都没有改变
性行为变化
自虐

CENTER FOR
Survivors

24小时危机响应热线：(517) 372-6666

办公电话：(517) 355-3551

危机聊天时间为上午 10 点-晚上 10 点：centerforsurvivors.msu.edu

2020 年 9 月 14 日修订

常见反应应对

每个人对创伤的反应不尽相同，包括应对和治愈创伤。重要的是要知道治愈是可能的。如果您正在苦苦挣扎，试试下方的一些应对策略可能会有所帮助。您也可以求助于治疗师来应对您的反应，并确定其他有效的应对策略。

放松并满足基本需求

- 与朋友交谈
- 观看表演
- 玩拼图
- 做深呼吸练习
- 下载一个专注的应用程序或者学习冥想
- 注意倾听大自然的声音
- 专心用餐
- 调动您的五官
- 提醒自己此时此刻身在何处
- 洗个热水澡或淋浴
- 点支蜡烛

精神应对

- 让自己置身于大自然之中
- 练习接受
- 练习感恩
- 使用肯定
- 祈祷或信教
- 与他人联系
- 担任公益事业的志愿者

情绪释放与调节

- 提醒自己有情绪很正常
- 大喊或大叫
- 打枕头
- 哭泣
- 看些搞笑的东西
- 告诉别人您的感受
- 辨别情绪
- 看期刊杂志
- 听音乐
- 画画
- 撕纸
- 捏压力球
- 不带评判地进行观察
- 提醒自己这不是您的错
- Li

通过运动应对

- 清理或整理您的空间
- 做瑜伽，打太极或轻微的伸展运动等。
- 散步或跑步
- 跳舞
- 锻炼/练习
- 扔球或踢球
- 做运动
- 伸展

思维挑战

- 问您自己：这是事实还是想法？
- 了解更多思维模式和习惯
- 发现情况的利弊
- 试着想出一些信息来挑战消极的想法
- 想想如果您的亲人有消极的想法，您会告诉他们什么
- 认清您的触发因子：在您产生消极想法之前，注意一下您的世界里发生了什么
- 注意伴随想法而来的感觉。

您有权!

您作为幸存者的权利

恢复权

经历过性暴力后，其痊愈和恢复需要一个过程，且因人而异，但痊愈是可能的。恢复没有时间表可以依循，可能需要几周、几个月甚至几年，恢复过程也会起起落落。您有权感受您的情绪，表达您自己的感受。

您有权被相信，并接受支持服务，如治疗、支持、危机干预和安全计划。您有权接受创伤治疗。您有权寻求帮助。

选择权

您有权选择您想要披露经历的对象、方式和时间。

您有权选择是否举报、如何举报以及如何参与举报过程。举报是个人决定，完全由您决定。

需要注意的是，大多数大学员工被要求向执法部门和/或 MSU 机构权益办公室举报关系暴力和性行为不端 (RVSM) 的实情。密西根州强制举报人依法必须举报任何虐待或忽视儿童的情况。幸存者中心和 MSU Safe Place 的员工需要保密，因而免除其遵守 MSU 举报要求的规定。您可以在[此](#)了解更多关于其他机密资源的信息。

资料来源: MSU 民权办公室和机构权益办公室 civilrights.msu.edu/policies 和 OIE Information for Mandated Reporters oie.msu.edu/resources/mandatory-reporters

犯罪受害人权利

性侵犯医学法医检查权

- 您有权在性侵犯后 5 天内接受免费的性侵犯医学法医检查。检查将满足您的医疗保健需求并收集证据。无论您是否选择报警，都享有这个权利。
- 您对性侵犯证据包 (SAK) 享有特殊权利，它包含了检查期间收集的所有性侵犯证据。这些权利包括：
 - 有权选择是否将您的证据包交给执法部门并立即报警，或将您的证据包存放在医疗机构至少一年。
 - 如果您选择将您的证据包交给警方，则您有权对性侵犯证据包进行法医测试，并有权知道测试的结果。您可以登录 [Track-Kit](#) 来跟踪证据包的状态

资料来源: MDHHS Domestic and Sexual Violence Prevention and Treatment Board Sexual Assault Victim Handbook michigan.gov/documents/mdhhs/SA_Victims_Rights_Handbook_550591_7.pdf & State of Michigan Voices4 Website michigan.gov/voices4 & Michigan Track-Kit mi.track-kit.us

您在刑事司法程序中的权利

密歇根宪法 和 犯罪受害人权利法案 在刑事司法程序中授予犯罪受害人以下权利。您有权：

- 被公平对待，尊重您的尊严和隐私
- 了解刑事司法程序的步骤和法院程序的解释
- 在逮捕施暴者后及时处理案件
- 在整个刑事司法程序中获得合理保护，免受施暴者侵害
- 有关案件状态的信息，包括：
 - 对施暴者的逮捕和释放以及释放条件的通知
 - 案件是否已提交检察官办公室审查、是否已结案及结案理由的通知
 - 关于施暴者的定罪、判刑、监禁和释放的信息
 - 有关上诉程序和上诉判决的信息
- 与检察官协商案件的处理
- 出席所有法庭程序，并在不同阶段向法庭提交影响报告书
- 补偿和/或犯罪受害人赔偿。访问 Michigan.gov/crimevictims 了解更多
- 不会因为您被检察官传唤或要求出庭作证而受雇主威胁或被解雇
- 申请个人保障令，不论您是否选择报警或案件结果如何

资料来源：Michigan Department of the Attorney General michigan.gov/ag
 Crime Victim Rights Benchmark mijeducation.mi.gov/documents/benchbooks/18-cvrb/file

密歇根州立大学教育法修正案第九条的权利

作为 MSU 社区的一员，您享有联邦教育法修正案第九条及 [MSU 关于关系暴力和性行为不端 \(RVSM\) 及教育法修正案第九条的政策](#) 所规定的权利。按本政策规定，您享有以下权利：

- 在 MSU 接受教育和/或工作的权利，不受关系暴力或性行为不端（包括性侵犯、性骚扰、性剥削或任何其他非自愿的性接触）的影响。
- MSU 机构权益办公室 (OIE) 有权对违反 RVSM 及教育法修正案第九条政策的指控进行公正、公平和无偏见的调查
- 同意或拒绝参加 OIE 调查的权利
- 获得 [临时或保护性措施](#) 的权利，从而保护您，并为您继续进入大学就业和/或参加教育项目和活动提供便利
- 因参与或配合 OIE 的调查而不受报复的权利

资料来源：
 MSU RVSM & Title IX Policy civilrights.msu.edu/policies
 Interim & Protective Measures civilrights.msu.edu/resources/interim-protective-measures

MSU 幸存者中心客户权利

当您接受来自 MSU 幸存者中心的治疗、支持、危机支持或任何其他支持服务时，您作为一名客户享有以下权利。

被尊重和获得安全的权利

- 获得尊严和尊重的权利，以及避免尴尬或侵犯隐私的权利。
- 获得有关服务范围 and 可用性信息的权利。这包括关于服务、获取时间、提供工作时间外资源和紧急服务的信息。
- 享有不受种族、性别、年龄、残障、社会经济阶层、性取向、性别认同、宗教或婚姻地位歧视的权利，并有权接受尊重个人信念和文化信仰，不带偏见的服务。
- 在无任何形式的滥用，干净、安全、受肯定的环境中享受服务的权利。

保密和隐私权

- 保密权。任何与您有关的信息都将严格保密。没有您的知情同意，我们不会分享您的身份信息。
- 有权拒绝或阻止将任何与您案件有关的口头或书面资料披露给第三方，但法律要求披露或生命有危险时除外。

优质服务权

- 有权接受训练有素、称职员工的服务，有权就工作人员的资格、培训和经验提出问题。
- 有权了解幸存者中心所提供服务的信息，有权选择您想接受的服务，有权参与任何有关治疗和支持方案的决策，以满足您的需求。
- 有权要求转到幸存者中心其他提供者那里接受服务。

质量保证

我们鼓励您通过以下一种或多种方式来表达您对 MSU 幸存者中心的赞扬或投诉：

1. 以口头或书面形式通知任何 MSU 幸存者中心的工作人员，表达您的赞扬或关切。
2. 联系幸存者中心主任 Tana Fedewa (adamstan@msu.edu)，提出反馈意见或投诉。如果您对 Tana Fedewa 的回复不满意，则可以联系学生健康与福利部主任 David Weismantel 博士 (david.weismantel@hc.msu.edu)。
3. 完成反馈调查。

幸存者资源列表

性暴力和关系暴力服务

治愈是可能的，而且来自受过特殊训练的治疗师和支持者的支持可以起到很大的作用。我们随时提供协助。

MSU 幸存者中心

对任何性暴力幸存者开放的支持和危机干预服务，以及对 MSU 学生的创伤治疗和支持团队。

517-355-3551 centerforsurvivors.msu.edu

MSU Safe Place

校园紧急家庭暴力庇护所，并为属于 MSU 社区的关系暴力和跟踪的幸存者提供支持、咨询和支持团队服务。

517-355-1100 noabuse@msu.edu safeplace.msu.edu

CARE – 首府地区应对措施

为大兰辛地区的家庭暴力幸存者提供逮捕后应对、支持、危机干预和资源。

(517) 272-7436 CARE.Program@lansingmi.gov lansingmi.gov/723/About

EVE（结束暴力冲突）

为家庭暴力或性侵犯幸存者提供的家庭暴力紧急庇护所、咨询、支持团队和支持服务。

517-372-5572 www.eveinc.org

热线及聊天资源

无论何时，无论何种原因，请随时联系我们寻求帮助。下方为常用热线和聊天服务列表，可提供即时资源和支持。

MSU 幸存者中心危机响应热线 (24/7) 及危机聊天（上午 10 点-晚上 10 点）

517-372-6666 centerforsurvivors.msu.edu

密西根州兰辛 EVE（结束暴力冲突）

24/7 危机响应热线：517-372-5572

24/7 Crisis Chat: www.eveinc.org

RAINN 国家性侵犯热线 (24/7) 及聊天

1-800-656-4673 www.rainn.org

密西根州结束家庭暴力和性暴力联盟 (MCEDSV) 24/7 热线及聊天和短信热线

电话：855-VOICES4 短信：866-238-1454 聊天：mcedsv.org/hotline/hotline-chat/

国家自杀干预热线 (24/7)

1-800-273-8255 suicidepreventionlifeline.org

危机短信热线 (24/7)

发短信“HOME”至 741741 www.crisistextline.org

举报资源

以下资源提供了向当局举报关系暴力或性行为不端的选项。这些资源并不保密。

执法机关 – 每个部门均调查在其管辖范围内发生的犯罪行为。

紧急情况请拨打 911

MSU 警察局

517-355-2221 police.msu.edu

东兰辛警察局

(517) 351-4220 cityofeastlansing.com/345/Police-Department

兰辛警察局

(517) 483-4600 www.lansingmi.gov/398/Police-Department

Meridian 镇警察局

(517) 332-6526 www.meridian.mi.us/government/departments/police

Bath 镇警察局

(517) 641-6728 bathtownship.us/departments-services/police-department

MSU 机构权益办公室 (OIE) 和 MSU 民权办公室及教育法修正案第九条

为 MSU 社区成员调查教育法修正案第九条规定的关于违反该校关系暴力和性行为不端政策的投诉和举报。

517-353-3922 oie.msu.edu

MSU 行为不端热线

针对 MSU 非 RVSM 行为不端的举报，如利益冲突、侵犯隐私、安全或偏见，以及财政、研究、就业或体育行为不端。

(800) 763-0764 misconduct.msu.edu

法律资源

以下资源可以帮助您浏览刑事或民事法律程序。

Ingham 县检察官办公室 517-483-6108 (总办事处) 517-483-6259 (受害者证人科)

在刑事案件中提出指控并起诉案件

犯罪受害人赔偿 1-877-251-7373 www.michigan.gov/mdhhs

协助犯罪受害人及其直系亲属获得犯罪经济赔偿。

犯罪受害人通知网络 1-800-770-7657 www.vinelink.com

查找、获取和接收有关出庭日期、案件状况和监护权更改的通知。

密西根州中南部法律服务 517-394-2985 lsscm.org

向低收入人士和/或家庭暴力和性暴力的幸存者提供免费法律咨询和代理。

人身保护令办公室 517-483-6545 www.eveinc.org/personal-protection-order-office

EVE 支持者协助为您的安全和保护申请 PPO。

密西根州移民权利中心 734-239-6863 mirc@michiganimmigrant.org michiganimmigrant.org

密歇根移民社区法律资源，提供移民权利支持和资源。

ASMSU 法律服务 517-353-3716 studentlegalservices.com

为 MSU 学生提供某些民事纠纷和轻罪的免费法律咨询。

医疗资源

以下是性侵犯医学法医检查的当地资源以及其他医疗保健资源。

MSU 性侵犯医疗保健项目

在性侵犯发生 5 天内为任何成年人提供性侵犯医学法医检查和证据收集。24/7 提供服务，地址位于学生事务办公楼 2 楼，556 E. Circle Dr.

517-353-2700 centerforsurvivors.msu.edu/msu-sexual-assault-healthcare-program

MSU Olin 学生医疗保健

向学生提供各种保健服务，包括初级保健、妇女保健、STI/HIV 检测。

517-353-4660 olin.msu.edu

Sparrow 医院急诊室和 SANE 项目

性侵犯护士检查员 (SANE) 在急诊室为儿童和成人提供医学法医检查。

517-364-3931 www.sparrow.org/SANE

McClaren 医院

大兰辛地区的综合医院和急诊室。

517-975-6000 www.mclaren.org/lansing/mclaren-greater-lansing-home

Ingham 县卫生局

向低收入、未参保和参保不足的社区成员提供可获得的医疗保健，包括初级保健、预防保健、HIV 和 STI 检测和治理、接触后预防和妊娠护理。

517-887-4424 www.hd.ingham.org/SeekingCare/STIHIV

计划生育：兰辛健康中心

提供 STI 和 HIV 检测和治理、紧急避孕、妊娠检测、医疗堕胎和转诊等保健服务。

(517) 351-0550

其他支持服务

寻求帮助很正常。以下是提供支持服务和基本需求资源的校内和校外资源列表。

MSU 咨询和精神科服务 (CAPS) 517-355-8270 caps.msu.edu

针对 MSU 学生的危机，无预约看诊、个人和团体治疗和精神病治疗。

MSU 员工援助项目 (EAP) 517-355-4506 eap.msu.edu

为 MSU 员工及其家属提供免费的保密咨询服务。

MSU 心理诊所 517-355-9564 psychology.msu.edu/clinic

为大兰辛地区的儿童及成人提供不同专业的个人和团体治疗及评估服务。

MSU 夫妻和家庭治疗诊所 517-432-2272 hdfs.msu.edu/clinic

为大兰辛地区的个人、夫妻、家庭和团体提供治疗。

大兰辛妇女中心 517-372-9163 womenscentergl@gmail.com womenscenterofgreaterlansing.org

免费治疗服务，财务稳定和其他支持

Psychologytoday www.psychologytoday.com

在线资源，帮助寻找适合您的私人执业治疗师。

MSU 学生食物银行 517-432-5136 foodbank.msu.edu

为 MSU 本科生、研究生和没有饮食计划的专业学生提供的食物援助。

大兰辛食物银行 (517) 853-7800 greaterlansingfoodbank.org

为 Clare、Clinton、Eaton、Gratiot、Ingham、Isabella 和 Shiawassee 县任何需要帮助的人提供食物援助。

CATA Night Owl 517-432-8888 www.cata.org/MSUNightOwl

当其他 CATA 巴士停运时, 在 MSU 校园内提供深夜/晨间接送服务。

ASMSU Safe Ride 517-884-8069 asmsu.msu.edu/home/services/safe-ride/

每周 7 天, 从早上 9 点到凌晨 2:30, 为东兰辛的 MSU 学生提供乘车回家服务。

Salus 中心 info@saluscenter.org saluscenter.org

兰辛 LGBTQIA+ 社区中心; 提供聚会空间、信息、资源和支持

MSU LGBT 资源中心 517-353-9520 lbgtrc.msu.edu

以学生为中心的校园资源工作, 通过指导、支持和领导力发展赋权 LGBTQ+ 学生

MSU 残障人士资源中心 517-884-RCPD www.rcpd.msu.edu

为身有残障的学生、教师和员工提供帮助, 以获得上课或工作的机会。

MSU University Ombudsperson 517-353-8830 ombud@msu.edu ombud.msu.edu

中立保密的资源, 供学生、教师和员工讨论 MSU 的政策和程序, 并解决冲突。

MSU 国际学生和学者办公室 517-353-1720 oiss.isp.msu.edu

支持国际学生、学者及其家属。

MSU 支持服务办公室 517-353-5210 undergrad.msu.edu/programs/oss

协助本科生培养应对和自我管理技能, 并提供学业建议、个人规划和职业指导。

MSU 预防外联和教育科 517-355-3865 empower@msu.edu poe.msu.edu

为 MSU 社区提供关于 RVSM 主题的教育规划和培训。

MSU 学生家长资源中心 517-884-0195 studentparents.msu.edu

为 MSU 学生家长提供学业支持、儿童保育、财务援助和支持。

ASMSU 学生权利支持 517-884-1253 asmsu.msu.edu/home/services/student-rights-advocates

志愿者帮助学生解决学术欺诈和学生行为等问题。

儿童性暴力资源

为性暴力儿童幸存者及其家人提供的服务和资源。

Firecracker Foundation, Lansing, MI 517-742-7224 thefirecrackerfoundation.org

18 岁以下儿童性创伤幸存者及其家人的整体恢复。

Small Talk 517-253-0728 www.smalltalkcac.org

当地儿童支持中心, 为调查过程中遭受身体和性虐待的儿童幸存者提供协调服务, 并提供免费治疗。

密西根州卫生与公共服务厅 (MDHHS) 855-444-3911 www.michigan.gov/mdhhs

儿童保护服务机构, 负责调查涉嫌虐待和忽视儿童的举报。

性侵犯医学法医检查

什么是医学法医检查？

医学法医检查是一种免费的医疗检查，用于在性侵犯后 5 天内提供治疗并收集证据。该检查由一名受过专门培训的医疗保健服务提供者完成，该培训名为“性侵犯护士检查员” (SANE)。

医学法医检查有什么益处？

- 接受与性侵犯有关的任何伤害或创伤的治疗
- 获得性传播感染 (STIs) 和 HIV 的预防性治疗，或获得紧急避孕措施以预防怀孕
- 保留证据，给您时间来决定是否要报案
- 如果您决定举报您遭受的性侵犯，医学法医检查会提高起诉的可能性。
- 检查免费（收集证据的费用不收取保险费）

我应该为医学法医检查做哪些准备？

在遭受性侵犯 5 天后，您可以接受医学法医检查，但越早完成检查，收集到的证据就越多。

如可能，尽量避免可能损害证据的活动，如洗澡，淋浴，使用洗手间，换衣服，梳头，或清理身体相应部位。然而，即使您做了这些事情，仍然可以接受检查。

将所有随身物品，包括您当时穿的衣服放在纸袋里，妥善地保存证据。您可能还需要带一套换洗的衣服。

性侵犯医学法医检查的内容有哪些？

性侵犯医学法医检查完全是自愿的。护士将促进知情同意，以确保您了解每一项检查的全部性质和目的，并给予您同意或拒绝任何检查项目的机会。您可以停止、暂停或跳过任何检查项目。一般而言，性侵犯医学法医检查的步骤如下：

- **立即治疗** – 处理任何需要立即处理的伤口。
- **法医病史** – 这包括您的病史和性侵犯受害史，您要告诉护士发生了什么事。这些问题可能听起来非常私密，但这将指导护士在检查中收集证据。如果您选择向执法部门举报，则您所分享的内容将被记录在案，并可能在法庭上讨论。
- **体检、收集证据及拍照** – 根据您的具体经历，这可能包括从头到脚的检查，生殖器检查，体表区域拭子，收集衣服和其他证据，提供血液或尿液样本，可能还会拍照。记住，这些步骤都是自愿的，您有权拒绝任何让您感到不舒服的事情。
- **STI 及怀孕风险评估和护理** – 根据对性侵犯的描述，护士将讨论性传播感染 (STIs)、HIV 和/或怀孕的潜在风险，以及预防性护理和治疗的选项。
- **出院及随访** – 检查结束时，您会得到关于随访医疗护理和可用资源的信息。

检查可能会刺激您的情绪，尤其是在经历过性创伤之后。大多数医疗保健机构都有医疗支持者，在整个过程中提供支持和帮助。您也可以选择带一名支持您做检查的人。

性侵犯证据包是什么？

性侵犯证据包，通常被称为“强奸证据包”，包含了在检查中收集到的所有法医证据。您可以选择将证据包交给执法部门，或者在医疗机构存放至少一年。

我是否必须报警？

为了接受医学法医检查和/或收集证据，幸存者不需要向执法部门报案。如果您选择在检查时不把您的证据包交给警方，那么它会被妥善保存，以便您决定以后把它交给警方。

交出我的证据包意味着什么？

当您在表上签名，将您的证据包交给执法部门时，您将开始刑事调查。一旦证据包被交给执法部门，医疗机构便无法取回。执法部门将与您联系，要求您出具一份声明，并对证据包的内容进行实验室分析和法医检测。交出证据包可能会增加案件起诉的可能性。一旦交出您的证据包，您就可以使用在检查时提供给您的 **Track-Kit** 代码来跟踪证据包的状态和位置。

我到哪里去做医学法医检查？

大多数医院提供医学法医检查，有些社区项目也提供这项服务。以下是在大兰辛地区提供医学法医检查的两个项目的信息。欲查找当地 **SANE** 项目，请致电 **RAINN** 热线 **1-800-656-HOPE(4673)**。

MSU 性侵犯医疗保健项目

对任何年满 18 岁的人士开放，24/7 无预约看诊或提前致电 517-353-2700

学生事务办公楼 2 楼

556 E. Circle Dr. East Lansing, MI 48824

Sparrow 医院性侵犯护士检查员 (SANE) 项目

对儿童及成人开放，24/7 无预约急诊室看诊，517-364-1000

1215 E. Michigan Ave. Lansing, MI 48912

给朋友和家人的性侵犯提醒

强奸和性侵犯是影响幸存者身边许多人的犯罪行为。幸存者是主要受害者，但共同幸存者（即朋友、家人、伴侣、同事、室友等）成为次要受害者，因为他们也会受到这种情况的影响。很多共同幸存者不知道该做什么，到哪里寻求帮助，或者他们可能觉得自己在幸存者恢复过程中没有任何作用。共同幸存者必须他们对事件的感受和情绪作出反应。家人和朋友都会有不同的反应，这取决于他们过去的的生活经历，以及他们在此之前对强奸和性侵犯的想法和看法。

一名性侵犯幸存者经历过这样一种犯罪，在这种犯罪中，对情况的控制以及对自己身体的决定权被剥夺。在遭受性侵犯之后，人们很自然地会感到自己失去了对生活的掌控能力，所以您应该强调，活着就是一种成就，他或她为活下来所做的任何事情都是正确的。从性侵犯中幸存下来是一个人力量的证明。

幸存者的常见反应

- **情感:**
 - **愤怒:** 对攻击者或他们自己没能逃脱那种情况的愤怒
 - **无力感:** 完全失去对某人生活的控制
 - **罪恶感:** 她或他本可以阻止侵犯的感觉
 - **恐惧:** 害怕受到指责或再次侵犯，被人发现，怀孕，STIs，所有人，身体接触，独处或与他人相处
 - **无助感:** 完全失去自立的感觉
 - **耻辱:** 羞耻，尴尬，感觉“脏”或“被破坏”
 - **麻木:** 表现得非常冷静、克制或不受影响
- **身体:**
 - 饮食习惯变化
 - 睡眠习惯变化
 - 性兴趣变化
- **认知:**
 - **抑郁:** 情绪波动，冷漠，睡眠或饮食变化
 - **焦虑:** 无端恐惧，易怒，厄运临头的感觉
 - **创伤后应激障碍 (PTSD)**
 - **病理性重现:** 以夜惊的形式醒来或睡着
- **行为:**
 - **孤立:** 远离朋友和家人
 - **改变生活方式:** 工作表现或学习成绩提高或降低
 - **不适感:** 当他人在身边或一个人时感到不适，对亲密感到不适

共同幸存者的常见反应

- 痛苦, 悲伤
- 责怪自己或受害人
- 对恢复过程缺乏耐心
- 对攻击者的愤怒, 想要报复
- 对性侵犯方面的关注: 把它看成是性而不是暴力

共同幸存者支持幸存者的方式

- **感谢他们。**即使是和朋友或家人分享他们的故事, 幸存者也会感到害怕。试着说: “谢谢你在这件事上对我的信任, ”或者“我很高兴你和我说了这个事。”
- **相信他们。**记住, 调查这次侵犯不是您的工作。避免问“为什么”这样的问题, 比如“你为什么不开?”或者“你为什么打电话给我?”而要试着说: “我知道可能没人会相信你, 但我相信你。”
- **倾听他们。**即使您或您认识的人经历过类似的情况, 要记住每个人经历的创伤是不同的。让幸存者敞开心扉, 然后问一些开放式的问题, 比如“你感觉怎么样?”
- **询问如何提供帮助。**幸存者可能不会立即就知道您能如何帮助他们, 但最好还是去问一下。说: “我能帮上什么忙吗?”
- **不要告诉任何人。**让幸存者在他们想要说的时候告诉他们想要告诉的人。如果有您认为应该知道的人, 先问问幸存者。
- **接受他们。**说明他们的感觉是正常的, 恢复是一个需要时间的过程。通过说“感觉_____很正常”来表示支持。
- **提供信息。**告知幸存者他们接受医疗护理和举报的选项。如果有任何问题, 请联系 MSU 性侵犯热线。
- **让幸存者控制局面。**记住, 幸存者被剥夺了所有的控制感, 所以让他们做决定是一种授权。支持幸存者的决定, 即使您不同意他们的决定。
- **帮助确定幸存者的支持系统。**鼓励他们向危机中心或治疗师寻求咨询或帮助。
- **要有耐心。**让幸存者按照自己的速度恢复。这可能需要几周、几个月或几年的时间。幸存者可能永远不会觉得自己从侵犯中完全恢复过来。
- **照顾好自己。**考虑向危机中心或咨询师寻求帮助。支持自己也间接地支持了幸存者。
- **检查一下自己对性侵犯的恐惧和偏见。**通过上网搜索、阅读文章或联系当地的危机中心, 让自己了解关于性侵犯的常见想法和误解。

遭受性侵犯的朋友和家人可以拨打 MSU 24 小时性侵犯热线 (517) 372-6666 获取信息和支持, centerforsurvivors.msu.edu 危机聊天服务时间为上午 10 点-晚上 10 点

在线资源: RAINN (强奸、虐待和乱伦全国网络) www.rainn.org