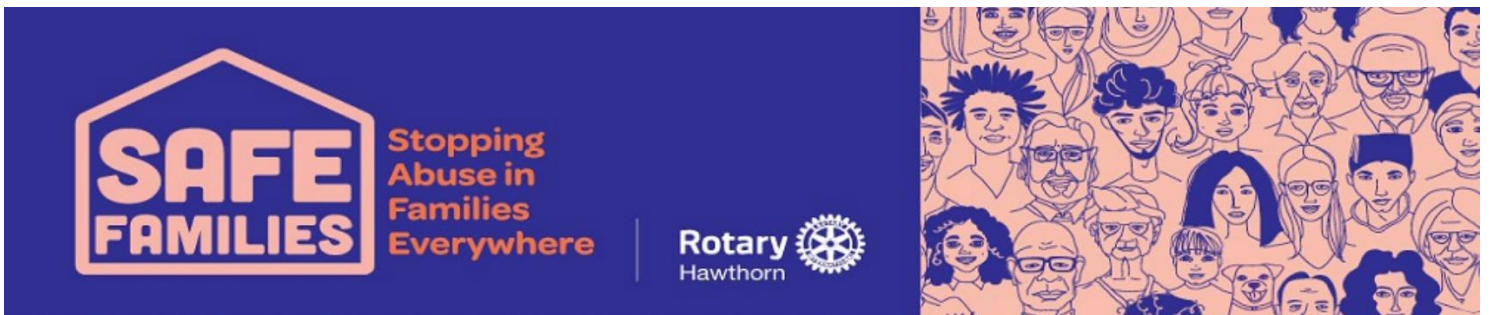


Rotary **SAFE** Families thanks George Dimitriadis and Ari Talantis
for generously translating
Guide to Prevention of Family Abuse in Australia
to Greek

Σταματήστε Την Κακοποίηση Στις Οικογένειες

*Πως μπορείτε να αποτρέψετε την
κακοποίηση*



Rotary SAFE Families Inclusive Communities Initiative

Dorothy Gilmour for Rotary **SAFE** Families

www.rotarysafefamilies.org.au

Σταματήστε την κακοποίηση στις οικογένειες

Πώς μπορείτε να αποτρέψετε την κακοποίηση σε άλλους

Αυτός ο οδηγός έχει δημιουργηθεί για να αντιμετωπίσει τον τραυματικό αντίκτυπο της οικιακής και ενδοοικογενειακής βίας. Αυτή είναι η πιο συχνά βιωμένη μορφή οικογενειακής κακοποίησης που χρησιμοποιείται σε βάρος γυναικών και παιδιών στην Αυστραλία και λαμβάνει χώρα σε όλους τους πολιτισμούς και τις θρησκευτικές ομάδες.

Εκτός από τη σωματική, συναισθηματική και σεξουαλική βία, γυναίκες από προσφυγικές ομάδες είναι ιδιαίτερα ευάλωτες στην οικονομική κατάχρηση, τον αναπαραγωγικό εξαναγκασμό και τη βία που σχετίζεται με τη μετανάστευση.

Γνωρίζουμε ότι οι προσφυγικές κοινότητες έχουν βιώσει κουραστικές μεταναστευτικές διαδρομές και τραυματικές εμπειρίες πριν από την άφιξη, καθώς και ζητήματα διευθέτησης όπως το άγχος ένταξης και το κοινωνικό απομόνωση.

Είναι γνωστό ότι η σεξουαλική βία και ο εξαναγκασμός συμβαίνει και οι γυναίκες είναι απρόθυμες να αναζητήσουν βοήθεια νομίζοντας ότι μπορεί να κριθούν, να και να αποκλειστούν από την κοινότητα τους.

Πρέπει να γνωρίζουμε ότι η αυστραλιανή νομοθεσία δεν εγκρίνει καμία μορφή κακοποίησης ή σεξουαλικής βίας, και πως αυτά τα εγκλήματα μπορεί να κριθούν ως αδικήματα φυλάκισης για γυναίκες και άνδρες.

Ελπίζουμε ότι αυτός ο οδηγός θα σας προσφέρει μεγαλύτερη κατανόηση και περισσότερη εμπιστοσύνη προς την αντιμετώπιση και πρόληψη της κακοποίησης γυναικών και αναφορά οικογενειακής βίας στην Αυστραλία. Η αναφορά και η παραπομπή για βοήθεια μπορεί να προστατεύσει τα παιδιά μας και κυρίως να βοηθήσει τον δράστη να λάβει τη βοήθεια που χρειάζονται.

Λάβετε υπόψη ότι το περιεχόμενο αυτού του οδηγού μπορεί να προκαλέσει άγχος. Σας παρακαλούμε επικοινωνήστε με τη LifeLine 131114 - μια ανώνυμη τηλεφωνική γραμμή 24/7 που παρέχει σε όλους τους Αυστραλούς που αντιμετωπίζουν προσωπική κρίση με πρόσβαση σε 24ωρη υποστήριξη κρίσεων και πρόληψη αυτοκτονιών.

Όλοι θέλουμε ευτυχία, καλή υγεία και να νιώθουμε ασφαλείς στην Αυστραλία. Όλοι έχουμε δικαίωμα να είμαστε ελεύθεροι από κακοποίηση στο σπίτι και την κοινότητά μας. Στην Αυστραλία, γυναίκες και άνδρες έχουν ίσα δικαιώματα. Λοιπόν, ας δούμε μαζί πώς μπορείτε να βοηθήσετε να αποτρέψετε την εμφάνιση ή την επανεμφάνιση της κατάχρησης.

Τα 3RRR's δεν μεταφράζονται στα Ελληνικά ως τα 3PPP, είναι σημαντικό όμως να ξέρετε τι σημαίνει αυτό το σύνθημα για το Ρόταρυ - Ασφαλείς Οικογένειες - Rotary Safe Families.

Understand and Be Informed of the Abuse Prevention First Aid model: "3R's"

Κατανοήστε και να είστε ενημερωμένοι για τα «3RRR's» για την παρεμπόδιση της Κατάχρησης

1. **R**ecognise signs of abuse
Αναγνωρίστε τα σημάδια κακοποίησης
2. **R**aise your concerns safely with victim
Αναφέρετε τις ανησυχίες σας με ασφάλεια στο θύμα
3. **R**efer victim (000 if Emergency) to support agency OR Make the call yourself!

Παραπέμψτε το θύμα στην υπηρεσία υποστήριξης (000 σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης). Ή Καλέστε μόνοι σας!

Τι είναι η κακοποίηση;

Σε μια καταχρηστική σχέση, ο ένας σύντροφος προσπαθεί να κυριαρχήσει στον άλλο μέσω σωματικής βλάβης, επικρίσεων, απαιτήσεων, απειλών, αναπαραγωγικού καταναγκασμού ή σεξουαλικής πίεσης.

Σε μια σχέση σεβασμού και ισότητας, και οι δύο σύντροφοι νιώθουν ελεύθεροι να πουν τις απόψεις τους, να πάρουν τις δικές τους αποφάσεις, να είναι ο εαυτός τους και να πουν όχι στο σεξ.

Για το θύμα κακοποίησης και τα παιδιά του, αυτή η συμπεριφορά μπορεί να είναι πολύ επικίνδυνη, τρομακτική, μπερδεμένη και καταστροφική.

Η ψυχολογική, οικονομική ή συναισθηματική κακοποίηση μπορεί να είναι εξίσου επιβλαβής με τη σωματική κακοποίηση. Η κακοποίηση σε μια σχέση δεν είναι ποτέ αποδεκτή στην Αυστραλία, ανεξάρτητα από τις περιστάσεις, και ποτέ δεν φταίει το θύμα. Η κακοποίηση δεν προκαλείται από το αλκοόλ, το άγχος ή τη συμπεριφορά του θύματος. Η κακοποίηση συμβαίνει επειδή ο θύτης θέλει να ελέγξει και να χειραγωγήσει το άλλο άτομο. Η σωματική και σεξουαλική επίθεση, οι απειλές και η καταδίωξη είναι εγκλήματα στην Αυστραλία και πρέπει να αναφέρονται στην αστυνομία.



“ Η οικογένειά μου και οι φίλοι μου δεν πίστευαν ότι ήταν «τόσο κακό» γιατί με χτύπησε σωματικά μόνο μία φορά. Αλλά οι υποτιμήσεις και οι χειρισμοί ήταν πολύ χειρότεροι, ο τρόπος με τον οποίο έλεγχε τη ζωή μου. Μακάρι η οικογένειά μου να μπορούσε να καταλάβει πόσο φρικτό ήταν. ” –Katia

Πώς μπορώ να αναγνωρίσω την κακοποίηση;

Μπορεί να μην είστε σίγουροι αν αυτό που βιώνει ο φίλος ή ο συγγενής σας είναι «κακοποίηση». Ίσως έχετε απλώς κάποια αίσθηση ότι κάτι δεν πάει καλά στη σχέση. Μερικές φορές μπορεί να υπάρχουν σημάδια που δείχνουν ότι υπάρχει κακοποίηση.

Σημάδια ότι κάποιος κακοποιείται:

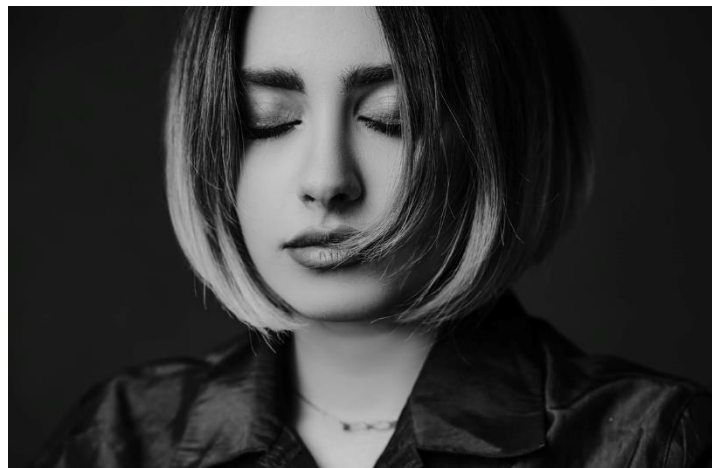
- Φοβάται τον σύντροφό της/του ή έχει πάντα μεγάλη αγωνία να τον/την ευχαριστήσει.
- Σταμάτησε να βλέπει φίλους ή συγγενείς ή διακόπτει τις τηλεφωνικές συνομιλίες όταν ο σύντροφός της βρίσκεται στο δωμάτιο.
- Η σύντροφος συχνά την επικρίνει ή την ταπεινώνει μπροστά σε άλλα άτομα.
- Ο σύντροφος την πιέζει ή την αναγκάζει να κάνει σεξ.
- Ο σύντροφός της συχνά της υποδεικνύει ή παίρνει όλες τις αποφάσεις (για παράδειγμα, ο σύντροφός της ελέγχει όλα τα χρήματα, της λέει ποιον μπορεί να δει και τι μπορεί να κάνει).
- Μιλάει συχνά για τη «ζήλεια», την «κακοθυμία» ή την «κτητικότητα» του συντρόφου της.
- Έχει γίνει ανήσυχη ή καταθλιπτική, έχει χάσει την αυτοπεποίθησή της ή είναι ασυνήθιστα ήσυχη.
- Σωματικές κακώσεις (μώλωπες, σπασμένα οστά, διαστρέμματα, κοψίματα κ.λπ.). Μπορεί να δώσει απίθανες εξηγήσεις για σωματικούς τραυματισμούς.
- Τα παιδιά της δείχνουν να φοβούνται τον σύντροφό της, έχουν προβλήματα συμπεριφοράς ή είναι πολύ αποσυρμένα ή ανήσυχα.
- Είναι απρόθυμη να αφήσει τα παιδιά της με τον σύντροφό της.
- Αφού φύγει από τη σχέση, ο σύντροφός της την τηλεφωνεί συνεχώς, την παρενοχλεί, την ακολουθεί, έρχεται στο σπίτι της ή περιμένει έξω.



Γιατί απλά δεν φεύγει;

Μπορεί να είναι δύσκολο να καταλάβουμε γιατί κάποιος θα έμεινε σε μια σχέση αν του φέρονται τόσο άσχημα. Η αποχώρηση μπορεί να φαίνεται απλή λύση.

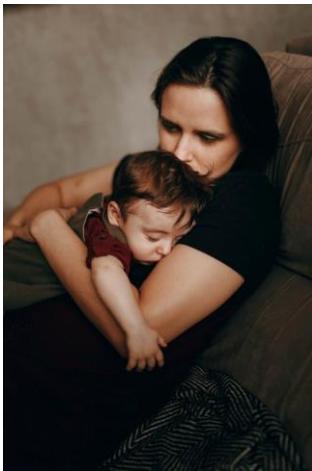
Είναι δύσκολο να φανταστείς πώς είναι να σε κακοποιούν όταν δεν βρίσκεσαι ο ίδιος στην κατάσταση. Από έξω, μπορεί να φαίνεται πιο εύκολο να φύγεις από ό,τι είναι στην πραγματικότητα. Μπορεί να είναι πολύ δύσκολο να εγκαταλείψετε έναν βίαιο σύντροφο. Είναι σημαντικό να το καταλάβουν οι φίλοι και η οικογένεια.



Λόγοι για τους οποίους μπορεί να είναι τόσο δύσκολο να φύγεις:

- Φόβος για το τι θα κάνει ο θύτης αν φύγει. Το υβριστικό άτομο μπορεί να έχει απειλήσει την ίδια, τους συγγενείς της ή τα παιδιά, τα κατοικίδια ή την ιδιοκτησία. Μπορεί να απειλήσουν ότι θα αυτοκτονήσουν αν πει ότι θα φύγει.
- Αγαπά ακόμα τον σύντροφό της, γιατί δεν είναι κακομεταχείριση όλη την ώρα.

- Έχει μια δέσμευση στη σχέση ή την πεποίθηση ότι ο γάμος είναι για πάντα, για τα «καλά και τα άσχημα».
- Ελπίζει ότι ο σύντροφός της θα αλλάξει. Μερικές φορές το υβριστικό άτομο υπόσχεται να αλλάξει.
- Νομίζει ότι η κακοποίηση είναι δικό της λάθος.
- Νιώθει ότι πρέπει να μείνει «για χάρη των παιδιών» και είναι καλύτερο τα παιδιά να ζουν και με τους δύο γονείς.
- Έλλειψη αυτοπεποίθησης. Το υβριστικό άτομο θα έχει προσπαθήσει σκόπιμα να σπάσει την εμπιστοσύνη της συντρόφου του και να την κάνει να αισθάνεται ανόητη, απελπισμένη και υπεύθυνη για την κακοποίηση. Μπορεί να αισθάνεται αδύναμη και ανίκανη να πάρει αποφάσεις.
- Απομόνωση και μοναξιά. Το υβριστικό άτομο μπορεί να προσπάθησε να της αποκόψει την επαφή με την οικογένεια ή τους φίλους. Μπορεί να φοβάται να τα βγάλει πέρα μόνη της. Αν τα αγγλικά δεν είναι η πρώτη της γλώσσα, μπορεί να νιώθει ιδιαίτερα απομονωμένη.
- Πίεση να μείνει από την οικογένεια, την κοινότητά της ή την εκκλησία. Μπορεί να φοβάται την απόρριψη από την κοινότητα ή την οικογένειά της αν φύγει.
- Μπορεί να αισθάνεται ότι δεν μπορεί να ξεφύγει από τον σύντροφό της επειδή ζουν σε μια αγροτική περιοχή ή επειδή έχουν τους ίδιους φίλους ή είναι μέρος της ίδιας εθνικότητας ή θρησκευτικής κοινότητας.
- Δεν έχει τα μέσα να επιβιώσει αν η σχέση τελειώσει, πουθενά να ζήσει, πρόσβαση σε χρήματα ή μεταφορές, ιδιαίτερα αν ζει σε απομονωμένη περιοχή. Μπορεί να εξαρτάται από το εισόδημα του συντρόφου της. Εάν έχει αναπηρία, μπορεί να εξαρτάται από τον θύτη για βοήθεια.



Είναι πολύ σημαντικό να μην την κάνεις να νιώθει ότι κάτι δεν πάει καλά γιατί δεν έχει φύγει. Αυτό θα επιβάλει μόνο τη χαμηλή της αυτοπεποίθηση και τα αισθήματα ενοχής και αυτοκατηγορίας.

Το να εγκαταλείψετε έναν βίαιο σύντροφο μπορεί μερικές φορές να είναι αρκετά επικίνδυνο. Η κακοποίηση μπορεί να συνεχιστεί ή να αυξηθεί αφού φύγει. Βοηθήστε την να καταλάβει, να αποφασίσει τι μπορεί να κάνει και να εξετάσει την ασφάλειά της είτε αποφασίσει να μείνει είτε να φύγει.

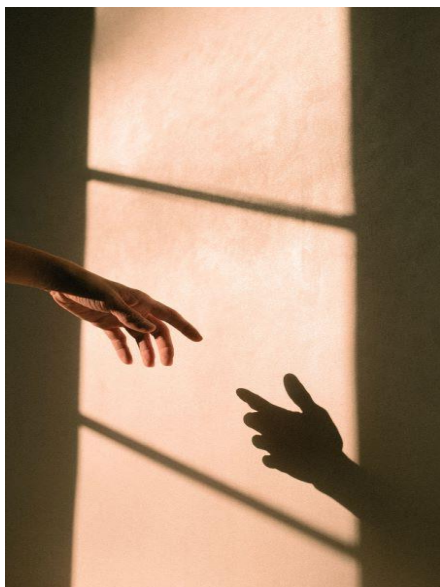
Ενθαρρύνετε την να επικοινωνήσει με μια κοινοτική υπηρεσία υγείας για να μιλήσει για το πώς να προστατεύσει τον εαυτό της. Αυτό μπορεί να είναι ανώνυμο και εμπιστευτικό.

Πώς να την προσεγγίσω;

Προσεγγίστε τη φίλη ή τη συγγενή σας με ευαίσθητο τρόπο, γνωστοποιώντας τις δικές σας ανησυχίες. Πες της ότι ανησυχείς για αυτήν και μετά εξήγησε το γιατί. Για παράδειγμα: *«Ανησυχώ για σένα γιατί έχω παρατηρήσει ότι φαίνεσαι πολύ δυστυχισμένη τον τελευταίο καιρό»*

Μην εκπλαγείτε αν φαίνεται αμυντική ή απορρίπτει την υποστήριξή σας. Μπορεί να φοβάται μην σας ανησυχήσει αν σας πει για την κακοποίηση. Μπορεί να μην είναι έτοιμη να παραδεχτεί την κακοποίηση ή μπορεί να ντρέπεται και να φοβάται να μιλήσει γι' αυτό. Μπορεί να δυσκολεύεται να εμπιστευτεί κάποιον μετά την κακοποίηση.

Μην πιέζετε το άτομο να μιλήσει εάν νιώθει άβολα, αλλά ενημερώστε του ότι είστε εκεί αν χρειαστεί να μιλήσει. Να είστε υπομονετικοί και να παρακολουθείτε οτιδήποτε δείχνει ότι είναι έτοιμοι να μιλήσουν για την κακοποίηση.



Τι μπορώ να κάνω για να τη βοηθήσω;

Το πιο σημαντικό πράγμα που μπορείτε να κάνετε είναι να ακούτε χωρίς να κρίνετε, να σέβαστε τις αποφάσεις της και να τη βοηθήσετε να βρει τρόπους να γίνει πιο δυνατή και ασφαλής.

“Δεν χρειάζεται να καταλάβετε πλήρως για να βοηθήσετε. Το μόνο που έχετε να κάνετε είναι να αφιερώσετε τον χρόνο και την αγάπη σας χωρίς να επικρίνετε.” –Janic

- **Ακούστε τι έχει να πει.**
- **Πίστεψε αυτό που σου λέει.** Θα της χρειαστούν πολλά για να σου μιλήσει. Οι άνθρωποι είναι πολύ πιο πιθανό να συγκαλύψουν ή να υποβαθμίσουν την κακοποίηση. Μπορεί να σας είναι δύσκολο να φανταστείτε ότι κάποιος που γνωρίζετε θα μπορούσε να συμπεριφέρεται καταχρηστικά. Αλλά το υβριστικό άτομο πιθανότατα θα σας δείξει μια πολύ διαφορετική πλευρά από την πλευρά που βλέπει το θύμα.
- **Πάρτε την κακοποίηση στα σοβαρά.** Η κακοποίηση μπορεί να είναι επιζήμια τόσο σωματικά όσο και συναισθηματικά. Μην υποτιμάτε τον κίνδυνο που μπορεί να διατρέχει.
- **Βοηθήστε την** να αναγνωρίσει την κακοποίηση και να κατανοήσει πώς μπορεί να επηρεάζει την ίδια ή τα παιδιά της.
- **Πείτε της ότι πιστεύετε ότι ήταν γενναία** στο να μπορέσει να μιλήσει για την κακοποίηση και στο να συνεχίσει παρά την κακοποίηση.
- **Βοηθήστε να χτίσει την εμπιστοσύνη της στον εαυτό της.**
- **Βοηθήστε την να καταλάβει ότι η κακοποίηση δεν είναι δικό της λάθος** και ότι σε κανέναν δεν αξίζει να κακομεταχειριστεί, ό,τι κι αν κάνει. Δώστε της

να καταλάβει ότι πιστεύετε ότι ο τρόπος που της φέρεται ο σύντροφός της είναι λάθος. Για παράδειγμα, *‘Κανείς, ούτε καν ο άντρας σου, δεν έχει το δικαίωμα να σε κακομεταχειρίζεται’*

- **Βοηθήστε την να προστατεύσει τον εαυτό της.** Θα μπορούσες να πεις *‘Φοβάμαι τι θα μπορούσε να κάνει σε εσάς ή στα παιδιά’* ή *«Ανησυχώ ότι θα χειροτερέψει’*. Μιλήστε της για το πώς πιστεύει ότι θα μπορούσε να προστατεύσει τον εαυτό της καλύτερα.
- **Βοηθήστε την να σκεφτεί τι μπορεί να κάνει** και δείτε πώς μπορείτε να τη βοηθήσετε να το πετύχει.
- **Προσφέρετε πρακτική βοήθεια** όπως να φροντίζετε τα παιδιά για λίγο, να της μαγειρεύετε ένα γεύμα, να προσφέρετε ένα ασφαλές μέρος για να μείνετε ή μεταφορικό μέσο
- **Σεβαστείτε το δικαίωμά της να παίρνει τις δικές της αποφάσεις**, ακόμα κι αν δεν συμφωνείτε με αυτές. Σεβαστείτε τις πολιτιστικές ή θρησκευτικές αξίες και πεποιθήσεις της.
- **Διατηρήστε κάποιο επίπεδο τακτικής επαφής μαζί της.** Το να έχετε την ευκαιρία να μιλάτε τακτικά με έναν υποστηρικτικό φίλο ή συγγενή μπορεί να είναι πολύ σημαντικό.
- **Πείτε της για τις διαθέσιμες υπηρεσίες.** Υπενθυμίστε της ότι αν καλέσει μια υπηρεσία, μπορεί να παραμείνει ανώνυμη και απλώς να λάβει υποστήριξη και πληροφορίες, δεν θα την πιέσουν να φύγει αν δεν το θέλει.
- **Συνεχίστε να τη στηρίζετε αφού φύγει από τη σχέση.** Μπορεί να χρειαστεί πρακτική υποστήριξη και ενθάρρυνση για να την βοηθήσει να δημιουργήσει μια νέα ζωή και να αναρρώσει από την κακοποίηση. Θα μπορούσε επίσης να ζητήσει συμβουλές ή να συμμετάσχει σε μια ομάδα υποστήριξης. (Μέσω μιας από τις εταιρείες υποστήριξης που αναφέρονται)

“Αυτό που πραγματικά θα βοηθούσε είναι αν είχα κάποιον συγγενή ή φίλο να προσέξει τα παιδιά για λίγο. Απλώς χρειαζόμουν λίγο χρόνο για να σκεφτώ και να επεξεργαστώ τα συναισθήματά μου χωρίς τα παιδιά να είναι εκεί κοντά όλη την ώρα.” –Soraya



Ερωτήσεις που θα μπορούσατε να κάνετε και πράγματα που θα μπορούσατε να πείτε

Αυτές είναι μόνο μερικές ιδέες. Είναι σημαντικό να λέτε μόνο αυτά που πιστεύετε και να χρησιμοποιείτε τα δικά σας λόγια.

- *Ο τρόπος που σου φέρεται είναι λάθος.*
- *Τι μπορώ να κάνω για να σας βοηθήσω;*
- *Πώς πιστεύετε ότι σας έχει επηρεάσει η συμπεριφορά του;*
- *Πώς πιστεύετε ότι η συμπεριφορά του επηρεάζει τα παιδιά σας;*
- *Ανησυχώ για το τι θα μπορούσε να κάνει σε εσάς ή στα παιδιά.*
- *Τι πιστεύετε ότι πρέπει να κάνετε;*
- *Τι φοβάσαι αν φύγεις;*
- *Τι φοβάσαι αν μείνεις;*



Τι δεν πρέπει να κάνετε...

Όταν μιλάτε σε κάποια που υφίσταται κακοποίηση, κάποια πράγματα μπορεί να μην βοηθήσουν ή να την εμποδίσουν να θέλει να σας εκμυστηρευτεί πλήρως.

*Εδώ είναι μερικά από τα πράγματα που τα θύματα κακοποίησης λένε ότι **δεν** βοήθησαν:*

- **Μην την κατηγορείτε για την κακοποίηση** ή μην κάνετε ερωτήσεις όπως «Τι έκανες για να σου φερθεί έτσι;» ή «Γιατί το ανέχεσαι;» ή «Πώς μπορείς να είσαι ακόμα ερωτευμένη μαζί του ;» Αυτές οι ερωτήσεις υποδηλώνουν ότι κατά κάποιο τρόπο φταίει αυτή.
- **Μην συνεχίσετε να προσπαθείτε να βρείτε τους «λόγους» της κακοποίησης.** Επικεντρωθείτε στην υποστήριξη του ατόμου που υφίσταται κακοποίηση.
- **Μην είστε επικριτικοί** εάν λέει ότι εξακολουθεί να αγαπά τον σύντροφό της ή θα φύγει αλλά στη συνέχεια επιστρέψει στη σχέση. Το να εγκαταλείψετε έναν βίαιο σύντροφο απαιτεί χρόνο και η υποστήριξή σας είναι πολύ σημαντική.
- **Μην επικρίνετε τον σύντροφό της.** Επικρίνετε την καταχρηστική συμπεριφορά και ενημερώστε της ότι κανείς δεν έχει το δικαίωμα να την κακοποιήσει (για παράδειγμα, πείτε «Ο σύντροφός σας δεν πρέπει να σας συμπεριφέρεται έτσι»). Η κριτική στον σύντροφό της είναι πιθανό μόνο να την κάνει να θέλει να τον υπερασπιστεί.
- **Μην δίνετε συμβουλές και μην της πείτε τι θα κάνατε.** Αυτό θα μειώσει μόνο την αυτοπεποίθησή της να πάρει τις δικές της αποφάσεις. Ακούστε την και δώστε της πληροφορίες, όχι συμβουλές.
- **Μην την πιέζετε να φύγει** ή να προσπαθήσετε να πάρετε αποφάσεις για λογαριασμό της. Εστιάστε στο να την ακούτε και να την υποστηρίζετε ώστε να παίρνει τις δικές της αποφάσεις. Γνωρίζει καλύτερα τη δική της κατάσταση.



Πού να βρείτε επαγγελματική υποστήριξη

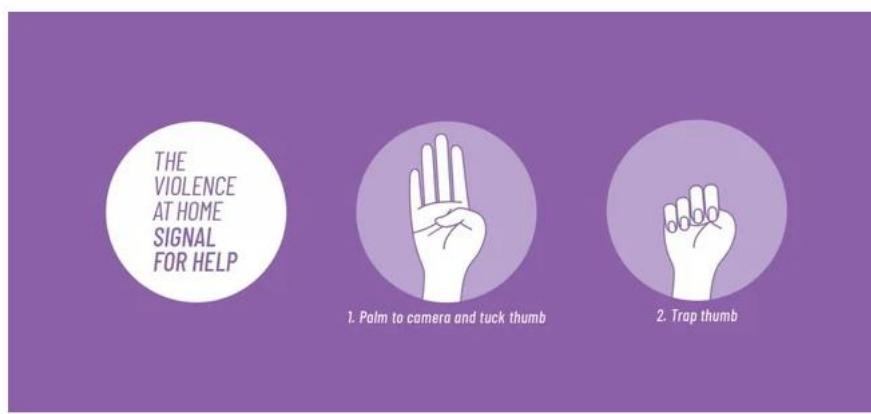
Βοηθώντας στην αύξηση της ασφάλειάς της

Είτε παραμένει στη σχέση είτε έχει χωρίσει, είναι σημαντικό να σκεφτείτε πώς μπορεί να προστατευτεί από περαιτέρω κακοποίηση.

Για πληροφορίες σχετικά με τα δικαιώματά της και την ασφάλειά της, είναι σημαντικό να παρέχετε λεπτομέρειες σχετικά με τις υπηρεσίες υποστήριξης για την προστασία της και την προστασία των παιδιών της. Αυτά παρατίθενται στο τέλος αυτού του οδηγού. Εάν δεν είναι σε θέση να κάνει την κλήση, καλέστε ΕΣΕΙΣ μόνοι σας αυτόν τον οργανισμό υποστήριξης!

Συμφωνήστε σε μια κωδική λέξη ή σήμα που μπορεί να χρησιμοποιήσει για να σας ενημερώσει ότι χρειάζεται βοήθεια. (Δείτε το στοιχείο "Σήματα χειρός" στον ιστότοπο του Rotary SAFE Families/Latest news www.rotarysafefamilies.org.au)

It involves a simple two-step movement of placing their palm forward with their thumb tucked in before 'trapping' their thumb under their four fingers.



Τι μπορώ να κάνω εάν είμαι μάρτυρας ή κρυφακούσω σωματική βία ή απειλές;

*Εάν πιστεύετε ότι υπάρχει άμεσος σωματικός κίνδυνος και ότι αυτή και τα παιδιά της πρόκειται να τραυματιστούν, καλέστε αμέσως την αστυνομία στο **000**.*

Ενθαρρύνετε την να τηλεφωνήσει σε μία από τις επαγγελματικές οργανώσεις που αναφέρονται, για να λάβει την υποστήριξη και τις σκέψεις τους. Αν δεν κάνει αυτό το τηλεφώνημα, τηλεφώνησε ΕΣΕΙΣ για να ζητήσετε συμβουλές και υποστήριξη για αυτήν.

Σημείωση: Πολλοί άνθρωποι φοβούνται να εμπλέξουν την αστυνομία, ειδικά εκείνοι από μη αγγλόφωνο υπόβαθρο ή ιθαγενείς κοινότητες που μπορεί να είχαν κακές

εμπειρίες στο παρελθόν. Μπορείτε απλώς να καλέσετε μια υπηρεσία ενδοοικογενειακής βίας (Όπως αναφέρεται) για να μάθετε πώς θα μπορούσατε να βοηθήσετε σε αυτήν την κατάσταση.

Αλλά θυμηθείτε, εάν πιστεύετε ότι υπάρχει άμεσος σωματικός κίνδυνος, καλέστε την αστυνομία στο 000.

Φροντίζοντας τον εαυτό σας Η υποστήριξη ενός φίλου ή συγγενή που υφίσταται κακοποίηση μπορεί να είναι απογοητευτική και αγχωτική. Πρέπει να φροντίζετε τον εαυτό σας και να έχετε υποστήριξη επίσης.

Αισθάνεται απογοήτευση ή θυμό που δεν έχει εγκαταλείψει τη σχέση Να θυμάστε ότι το να της ενημερώσετε ότι είστε θυμωμένη ή απογοητευμένη δεν θα τη βοηθήσει και μπορεί μόνο να κάνει τα πράγματα χειρότερα.

Νιώθεις φόβο ή «έξω από τα νερά σου» Λάβετε κάποια υποστήριξη για τον εαυτό σας. Μιλήστε με άλλους φίλους ή επικοινωνήστε με μια υπηρεσία για πληροφορίες σχετικά με το τι μπορείτε να κάνετε.

Νιώθετε πίεση να βοηθήσετε περισσότερο από όσο μπορείτε Να είστε ειλικρινείς σχετικά με το ποσό και το είδος της υποστήριξης που μπορείτε να προσφέρετε. Να θυμάστε ότι δεν είστε υπεύθυνοι για την κακοποίηση και δεν μπορείτε να τη «σώσετε».



Δεν είστε ο επαγγελματίας, επομένως δεν πρέπει να προσπαθήσετε να «διορθώσετε» το πρόβλημα.

Πρόσεχε. Μην τοποθετείτε τον εαυτό σας σε μια θέση όπου το άτομο που κακοποιεί θα μπορούσε να σας βλάψει ή να σας χειραγωγήσει. Μην προσπαθήσετε να επέμβετε απευθείας εάν δείτε ότι ένα άτομο δέχεται επίθεση - καλέστε την αστυνομία.

Εάν το άτομο που κακοποιεί είναι φίλος ή συγγενής σας, μπορεί να αισθάνεστε ότι έχετε πιαστεί στη μέση.

Υπηρεσίες που μπορούν να βοηθήσουν

Στη Βικτώρια και σε άλλες πολιτείες, υπάρχουν 24ωρες τηλεφωνικές γραμμές αντιμετώπισης κρίσεων, καθώς και τοπικές Υπηρεσίες Οικογενειακής Βίας που μπορούν να παρέχουν πληροφορίες και πρακτική υποστήριξη για την εύρεση ασφαλούς στέγασης ή την απόκτηση νομικής ή οικονομικής βοήθειας..

Μπορείτε να τα καλέσετε για πληροφορίες ή να δώσετε τον αριθμό στον φίλο ή στο μέλος της οικογένειάς σας.

Σημείωση: Από την 1η Φεβρουαρίου 2023, οι εργαζόμενοι σε εργοδότες μη μικρές επιχειρήσεις (εργοδότες με 15 ή περισσότερους εργαζομένους) μπορούν να έχουν πρόσβαση 10 ημέρες αμειβόμενης άδειας οικογενειακής ενδοοικογενειακής βίας. Αυτό περιλαμβάνει μερικής απασχόλησης και περιστασιακούς υπαλλήλους. (βλ. ιστότοπο: <https://www.fairwork.gov.au/leave/family-and-domestic-violence-leave>)



000 πάντα σε περίπτωση ανάγκης!

InTouch: Πολυπολιτισμικό Κέντρο κατά της Οικογενειακής Βίας. Πρόκειται για μια κρατική οργάνωση που ειδικεύεται σε υπηρεσίες, προγράμματα και απαντήσεις στην οικογενειακή βία σε κοινότητες μεταναστών και προσφύγων. Μπορείτε να καλέσετε το InTouch στο 1800 755 988

Υπηρεσία Υποστήριξης Γυναικών Μεταναστριών (IWSS) Η IWSS παρέχει υπηρεσίες υποστήριξης είτε πρόσωπο με πρόσωπο είτε μέσω τηλεφώνου. Ένας υπάλληλος θα συζητήσει τις επιλογές σας και μπορεί να κανονίσει μια ώρα να μιλήσει μαζί σας. Εάν βρίσκεστε σε κατάσταση κρίσης και χρειάζεστε άμεση βοήθεια, το IWSS είναι διαθέσιμο από τις 9:00 π.μ. έως τις 4:00 μ.μ., Δευτέρα έως Παρασκευή. Τηλ: (07) 3846 3490

Safe Steps (Υπηρεσία κρίσεων για την ενδοοικογενειακή βία των γυναικών) 24ωρη τηλεφωνική παροχή συμβουλών για κρίσεις, ενημέρωση, παραπομπή και υποστήριξη για γυναίκες που υφίστανται ενδοοικογενειακή βία. Τηλέφωνο 1800 015 188 www.safesteps.org.au

Lifeline Australia 24ωρη συμβουλευτική σε οποιονδήποτε εντός της Αυστραλίας. Μπορείτε να τους μιλήσετε για οποιοδήποτε πρόβλημα, μεγάλο ή μικρό. Τηλέφωνο: 13 11 14 www.lifeline.org.au

1800 RESPECT 24ωρη συμβουλευτική και υποστήριξη για άτομα που έχουν πληγεί από σεξουαλική επίθεση, οικογενειακή βία. Τηλέφωνο: 1800 737 732 www.1800respect.org.au

Γραμμή Υποστήριξης Γυναικών Διευθύνεται από την Women's Information and Referral Exchange Inc., μπορείτε να καλέσετε αυτήν τη δωρεάν, εμπιστευτική και κρατική τηλεφωνική υπηρεσία στο 1800 811 811 (9 π.μ. έως 5 μ.μ., Δευτέρα έως Παρασκευή). Μπορείτε επίσης να στείλετε email inforequests@wire.org.au

Γραμμή βοήθειας για παιδιά Παρέχει ιδιωτική και εμπιστευτική τηλεφωνική και διαδικτυακή συμβουλευτική όλο το 24ωρο για εφήβους, νεαρούς ενήλικες, καθώς και για γονείς και φροντιστές στο 1800 55 1800 (δωρεάν).

Email: counsellor@kidshelpline.com.au Συμβουλευτική και WebChat είναι επίσης διαθέσιμα.

Αυστραλιανό Ίδρυμα Παιδικής Ηλικίας Συμβουλευτική για παιδιά και νέους που πλήττονται από κακοποίηση. Τηλέφωνο: 1300 381 581 Email: info@childhood.org. Ιστοσελίδα: www.childhood.org.au

Υπηρεσία Παραπομπής Ανδρών Παρέχει μια ανώνυμη και εμπιστευτική τηλεφωνική συμβουλευτική, πληροφόρηση και υπηρεσία παραπομπών στο 1300 766 491 για:

- άνδρες που έχουν πέσει θύμα από σύντροφο ή μέλος της οικογένειας
- γυναίκες που επιθυμούν να βρουν πληροφορίες για την ανδρική οικογενειακή βία
- φίλοι, οικογένεια ή συνάδελφοι ατόμων που χρησιμοποιούν ή βιώνουν οικογενειακή βία
- επαγγελματίες που επιθυμούν να υποστηρίξουν έναν άνδρα ή γυναίκα πελάτη που χρησιμοποιεί ή βιώνει οικογενειακή βία.

MensLine Εθνική τηλεφωνική και διαδικτυακή υπηρεσία υποστήριξης για άνδρες με ανησυχίες για την οικογένεια και τις σχέσεις, η οποία περιλαμβάνει συμβουλευτική βίντεο στο 1300 78 99 78

Φορέας Υποστήριξης Θυμάτων - Άνδρες

Η Υπηρεσία Υποστήριξης Θυμάτων παρέχει υποστήριξη και πληροφορίες για να βοηθήσει ενήλικους άνδρες, θύματα οικογενειακής βίας και θύματα βίαιων εγκλημάτων. Η υπηρεσία καθοδηγεί τα θύματα στη νομική διαδικασία και βοηθά στη διαχείριση των επιπτώσεων του εγκλήματος μέσω πρακτικής και συμβουλευτικής βοήθειας. Καλέστε τη γραμμή βοήθειας Victims of Crime στο 1800 819 817 ή χρησιμοποιήστε την υπηρεσία γραπτών μηνυμάτων μέσω του 0427 767 891 (8.00 π.μ. έως 23.00 μ.μ., 7 ημέρες την εβδομάδα).

Κέντρα κατά της σεξουαλικής επίθεσης Πρόκειται για εμπιστευτικούς, μη κερδοσκοπικούς οργανισμούς που χρηματοδοτούνται από την κυβέρνηση που παρέχουν υποστήριξη και παρέμβαση σε γυναίκες, παιδιά και άνδρες που είναι θύματα σεξουαλικής επίθεσης. Η Γραμμή Κρίσης για Σεξουαλικές Επιθέσεις είναι 1800 806 292 (24/7). Μπορείτε επίσης να στείλετε email: ahcasa@thewomens.org.au

Σχέσεις Αυστραλία Ομάδες υποστήριξης και παροχή συμβουλών σχετικά με τις σχέσεις, και για κακοποιούς και κακοποιημένους συντρόφους. Τηλέφωνο: 1300 364 277 Ιστότοπος: www.relationships.com.au

Εθνική τηλεφωνική γραμμή κατάχρησης και παραμέλησης αναπηρίας

Επισκεφτείτε τον ιστότοπο: <https://www.jobaccess.gov.au/home> Μια τηλεφωνική γραμμή επικοινωνίας σε όλη την Αυστραλία για την αναφορά κακοποίησης και παραμέλησης ατόμων με αναπηρία. Καλέστε τη δωρεάν τηλεφωνική γραμμή στο: 1800 880 052

Υπηρεσία Μετάφρασης & Διερμηνείας

Καλέστε την τηλεφωνική γραμμή για βοήθεια 131 450 Αποκτήστε δωρεάν πρόσβαση σε τηλεφωνικό ή επιτόπιο διερμηνέα στη γλώσσα σας. Η άμεση τηλεφωνική διερμηνεία είναι διαθέσιμη 24 ώρες κάθε μέρα του χρόνου στο: 131 450