

VIOLENCE AGAINST WOMEN

AUSTRALIA SAYS NO

Πληροφορίες για τους νέους, γονείς και την τοπική κοινωνία για το πώς να αναγνωρίσουν και να αποφύγουν την κακοποίηση και τη βία στις σχέσεις και πού να απευθυνθούν για βοήθεια.

Περιεχόμενα

| | |
|---|----|
| Σχετικά με αυτό το φυλλάδιο | 3 |
| Χωρίς σεβασμό δεν υπάρχει σχέση | 4 |
| Δεν είναι εντάξει | 6 |
| Πώς να σπάσεις τον κύκλο της βίας | 8 |
| Μίλησε σε κάποιον | 10 |
| Όταν καλέσεις τη Γραμμή βοήθειας | 10 |
| Είναι έγκλημα | 12 |
| Επικοινωνήσε | 14 |
| Οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν | 16 |
| Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς | 18 |
| Πώς να βρείτε βοήθεια | 19 |



Οι καλές σχέσεις φτιάχνουν μια σπουδαία τοπική κοινωνία

Η κυβέρνηση της Αυστραλίας πιστεύει ότι οι οικογένειες αποτελούν τη ραχοκοκαλιά μιας δυνατής και υγιούς τοπικής κοινωνίας, και στις σχέσεις όπου υπάρχει αγάπη και υποστήριξη είναι η καρδιά των ευτυχημένων και επιτυχημένων οικογενειών. Οι οικογένειες είναι τα καλύτερα μέρη για να μάθουν τα παιδιά για την αγάπη και το σεβασμό, καθώς και το πώς να χτίσουν και να διατηρήσουν υγιείς σχέσεις όπου ο ένας νοιάζεται για τον άλλο.

Οι σχέσεις που βασίζονται στο φόβο και στη βία δε μπορούν να είναι βιώσιμες ή να καλλιεργήσουν ούτε την ανάπτυξη των συντρόφων ούτε της οικογένειας στην οποία ενδεχομένως αποσκοπούν. Το δυστύχημα είναι ότι όταν οι πρώιμες εμπειρίες ενός νεαρού ατόμου περιλαμβάνουν τη βία και τη σεξουαλική επίθεση, οι συνέπειες μπορούν να έχουν πολύ μεγαλύτερο αντίκτυπο απ' ό,τι τα άμεσα συναισθήματα του πόνου και της σύγχυσης.

Οι εμπειρίες αυτές μπορούν να καταστρέψουν την αυτοαξία που νιώθει κάποιος για τον εαυτό του. Μερικοί άνθρωποι καταλήγουν να αποδέχονται τη βία ως τον κανόνα, νομίζοντας ότι δεν αξίζουν κάτι καλύτερο. Η βία μπορεί να γίνει μια συμπεριφορά που μαθαίνεται, καταστρέφοντας την ικανότητα των ανθρώπων να δημιουργούν υγιείς σχέσεις, τώρα και στην επόμενη γενιά.

Όταν οι γονείς μιλούν στα παιδιά τους για το τι είναι αυτό που κάνει καλή μια σχέση, βοηθούν τους νέους να αναπτύξουν και να αποσαφηνίσουν τις δικές τους αξίες. Αυτό μπορεί να δώσει την ευκαιρία στα παιδιά να μιλήσουν για διάφορα θέματα που ενδεχομένως τα απασχολούν ή τα προβληματίζουν.

Το φυλλάδιο αυτό είναι ένας πόρος για τους νέους, τους γονείς, τους φίλους αλλά και την τοπική κοινωνία γενικότερα. Παρέχει πληροφορίες για το πώς να αναγνωρίσει και να αποφύγει κανείς καταστάσεις βίας και κακοποίησης, πώς να δημιουργήσει και να διατηρήσει υγιείς σχέσεις και πού να απευθυνθεί εάν χρειαστεί προστασία ή συμβουλές.

Ο ρόλος της κυβέρνησης δεν είναι να πει στους ανθρώπους πώς να ζήσουν – οι σχέσεις είναι προσωπικές και ιδιωτικές. Όμως, η βία κατά των γυναικών είναι απαράδεκτη. Μειώνει την αξία της ζωής όλων αυτών που επηρεάζονται και στιγματίζει κάθε κοινωνία που την αποδέχεται.

Τζων Χάουαρντ
Πρωθυπουργός



Σχετικά με αυτό το φυλλάδιο

Το φυλλάδιο αυτό είναι μέρος μιας εθνικής εκστρατείας Εξάλειψης της Βίας Κατά των Γυναικών. Στόχος του είναι η ευαισθητοποίηση των νέων για τη ζημιά που προκαλείται όταν οι σχέσεις γίνονται βίαιες. Το φυλλάδιο παρέχει επίσης πληροφορίες για το πού να απευθυνθείς για βοήθεια και συμβουλές εάν εσύ ή ίδια ή κάποια γνωστή σου είναι θύμα κακοποίησης.

Οι προσωπικές ιστορίες σ' αυτό το φυλλάδιο βασίζονται σε πραγματικές εμπειρίες ανθρώπων. Περισσότερα σαν κι αυτά σημειώνονται στην κοινωνία μας: στο σπίτι, στη δουλειά, στα μέρη όπου ξεκουραζόμαστε και διασκεδάζουμε, σε μέρη όπου θα έπρεπε να αισθανόμαστε ασφαλείς. Τα άτομα που χρησιμοποιήθηκαν για τις φωτογραφίες αυτού του φυλλαδίου ήταν μοντέλα.

Το φυλλάδιο συμπληρώνει την εκστρατεία που παρουσιάζεται στην τηλεόραση, το ραδιόφωνο και τα περιοδικά. Επιδιώκει να ενθαρρύνει τις οικογένειες και τους φίλους να μιλήσουν για τις σχέσεις και παρέχει πληροφορίες που βοηθούν στην αναγνώριση πότε ένα άτομο, ιδιαίτερα ένας νέο άτομο, εμπλέκεται σε καταστάσεις βίας ή πιθανής μελλοντικής κακοποίησης.

Για να εξασφαλιστεί ότι υπάρχει υποστήριξη για όσους πέφτουν θύματα βίας, δημιουργήθηκε μια 24ωρη Εμπιστευτική Γραμμή Βοήθειας. Όταν καλέσεις τη Γραμμή Βοήθειας στο 1800 200 526 μπορείτε να συζητήσετε εμπιστευτικά με έναν έμπειρο σύμβουλο. Λεπτομερή στοιχεία επικοινωνίας θα βρείτε στο τέλος αυτού του φυλλαδίου.

Η χρηματοδότηση για την εκστρατεία παρέχεται στο πλαίσιο του προγράμματος Συνεργασίας Κατά της Βίας στο Σπίτι και της Εθνικής Πρωτοβουλίας για την Καταπολέμηση της Σεξουαλικής Επίθεσης. Αποτελεί μέρος της δέσμευσης της Κυβέρνησης της Αυστραλίας να καταβάλει 73,2 εκ. δολάρια για την αντιμετώπιση της βίας στο σπίτι και στην οικογένεια, καθώς και της σεξουαλικής επίθεσης στην Αυστραλία.

Ο Υπουργός παρά τω Πρωθυπουργώ για τη Θέση των Γυναικών, η εντιμότετη Γερουσιαστής Kay Patterson είναι υπεύθυνη για την εφαρμογή αυτών των δύο προγραμμάτων-κλειδιά, η διαχείριση των οποίων γίνεται από το Γραφείο της Κυβέρνησης της Αυστραλίας για τη Θέση των Γυναικών.

Η Κυβέρνηση της Αυστραλίας επιθυμεί να ευχαριστήσει εκείνες τις οργανώσεις που ευγενώς προσέφεραν υλικό για το φυλλάδιο αυτό.

Χωρίς σεβασμό Δεν υπάρχει σχέση

Αναζητούμε τις σχέσεις για να μοιραστούμε ένα μέρος της ζωής μας. Σε μια καλή σχέση, οι σύντροφοι υποστηρίζουν ο ένας τον άλλον, μοιράζονται τις καλές στιγμές και βοηθούν ο ένας τον άλλον στις δύσκολες στιγμές.

Όταν νοιαζόμαστε βαθιά για κάποιον που μας ανταποδίδει αυτά τα έντονα συναισθήματα αγάπης και σεβασμού, αποκτούμε τη δυνατότητα να αντιμετωπίσουμε τον κόσμο με αυτοπεποίθηση.

Όμως τα πράγματα δεν πηγαίνουν πάντα καλά. Για να δημιουργηθεί και να διατηρηθεί μια υγιής

σχέση, χρειάζεται να δεσμευθούν και οι δύο σύντροφοι ότι θα προσπαθήσουν.

Όμως αξίζει τον κόπο, γιατί σε μια καλή σχέση, οι άνθρωποι τρέφουν καλά συναισθήματα για τον σύντροφό τους αλλά τα έχουν καλά και με τον εαυτό τους.

Ωστόσο, αυτό δεν συμβαίνει σε όλες τις σχέσεις, όσο κι αν το θέλουμε. Όταν υπάρχει βία ή εκφοβισμός, η σχέση μπορεί να γίνει πολύ καταστροφική και επικίνδυνη τόσο σωματικά όσο και συναισθηματικά.

Παρόλο που ο κάθε άνθρωπος βιώνει διαφορετικά μια σχέση κακοποίησης, υπάρχουν κάποια κοινά πρότυπα της καταπιεστικής συμπεριφοράς και κακοποίησης, τα οποία είναι συχνά προφανή πριν να εισέλθει η σχέση γίνει βίαια:

Κτητικότητα

- ελέγχει συνεχώς τη σύντροφό του για το πού είναι, τι κάνει και με ποιον είναι
- προσπαθεί να περιορίσει τα μέρη που μπορεί να πάει και τους ανθρώπους που μπορεί να δει

Ζήλια

- κατηγορεί τη σύντροφό του ότι τον απατά ή ότι φλερτάρει, χωρίς να υπάρχει βάσιμος λόγος
- απομονώνει τη σύντροφό του από την οικογένεια και τους φίλους της, συχνά με αγενή και απαράδεκτη συμπεριφορά

Υποτίμηση του άλλου

- ταπεινώνει τη σύντροφό του, είτε δημόσια είτε ιδιαιτέρως, προσβάλλοντας την ευφυΐα της, την εμφάνιση ή τις ικανότητές της
- συνεχώς συγκρίνει δυσμενώς τη σύντροφό του με άλλους
- κατηγορεί τη σύντροφό του για όλα τα προβλήματα της σχέσης

Απειλές

- φωνές, «μούτρα» και εσκεμμένες ζημιές πραγμάτων που έχουν σημασία για τη σύντροφό του
- απειλεί ότι θα χρησιμοποιήσει βία κατά της συντρόφου του, της οικογένειάς της, των φίλων της ή ακόμη κι ενός κατοικίδιου ζώου



Δεν είναι εντάξει

Δεν είναι εντάξει να σε απειλούν σωματικά ή να σε εκφοβίζουν για να κάνεις πράγματα που σε δυσαρεστούν ή σε κάνουν δυστυχή, μόνο και μόνο επειδή είσαι σε σχέση.

Η ιστορία της Caroline

Ήμουν με τον φίλο μου τον Matt για περίπου ενάμιση χρόνο. Στην αρχή νόμιζα ότι είχα βρει τον άνθρωπο που αναζητούσα: περνούσαμε τόσο καλά μαζί όταν βγαίναμε και μου έλεγε πάντα πόσο σημαντική ήμουν γι' αυτόν. Όμως μετά από λίγο άλλαξε. Έγινε πραγματικά παρανοϊκός, ζήλευε και νόμιζε ότι τον απατούσα. Συνεχώς μου φώναζε. Μετά από λίγο άρχισα να αισθάνομαι σαν να μην έκανα τίποτα σωστά, συνεχώς θύμωνε μαζί μου. Μια φορά που είχαμε πάει σε ένα πάρτι, μαλώσαμε άσχημα. Μου είπε ότι την είχα πέσει σε έναν από τους φίλους του και με χαστούκισε δυνατά. Μετά από αυτό, τα πράγματα χειροτέρεψαν. Η μητέρα μου ανησυχούσε πολύ. Προσπαθούσα να δικαιολογήσω τον Matt, αλλά μου έλεγε ότι το πρόβλημα το είχε εκείνος. Η καλύτερή μου φίλη μου έλεγε το ίδιο. Μίλησα σε μια σύμβουλο και μου εξήγησε ότι αν ο Matt με θεωρούσε πράγματι τόσο σημαντική τότε δεν θα μου έκανε κακό. Εάν πραγματι νοιαζόταν για μένα, δεν θα με χτυπούσε. Τώρα έχω καινούριο φίλο. Με σέβεται πραγματικά. Φυσικά και μαλώνουμε κάποιες φορές. Όμως έχουμε μια άριστη σχέση όπου και οι δύο μπορούμε να μιλάμε με ειλικρίνεια. Είναι πολύ ωραίο και αισθάνομαι κι εγώ καλά.



Η ιστορία της Sharon και του Dave

Όλα άρχισαν περίπου 2 μήνες αφού η κόρη μας η Emma είχε αρχίσει να βγαίνει με τον Michael. Δεν τον είχαμε συμπαθήσει γιατί τον βρίσκαμε πολύ κτητικό. Σταμάτησε να βλέπει τους φίλους της για να είναι μαζί του, αλλά παρόλα αυτά, εκείνος συνέχισε να ζηλεύει και να της φωνάζει εάν έκανε κάτι που δεν του άρεσε. Μας ήταν δύσκολο να το συζητήσουμε μαζί της, γιατί κάθε φορά που λέγαμε κάτι, μας απαντούσε ότι ο Michael ζήλευε απλώς γιατί την αγαπούσε. Δεν θέλαμε να επέμβουμε, γιατί δεν θέλαμε να αρχίσει να τον βλέπει κρυφά, αλλά πιστεύαμε πως η όλη σχέση δεν ήταν καλή. Η συμπεριφορά του επηρέαζε όλη την οικογένεια. Θύμωνα όλο και πιο πολύ και μια μέρα η Emma γύρισε μετά από ένα σαββατοκύριακο με τραύματα και μελανιές. Μετά απ' αυτό, καλέσαμε μια γραμμή συμβούλων σχέσης και πραγματικά μας βοήθησαν. Μας βοήθησαν να πλησιάσουμε την Emma και να της μιλήσουμε για τη βάνουση συμπεριφορά του Michael και να τη βοηθήσουμε να καταλάβει ότι δεν έφταιγε εκείνη για τις πράξεις του. Όταν η Emma τα χάλασε μαζί του, τη βοηθήσαμε απαντώντας το τηλέφωνο όταν την έπαιρνε αυτός. Τώρα, τα πράγματα είναι ξανά φυσιολογικά: η Emma αισθάνεται καλά με τον εαυτό της και τα πάει μια χαρά στο πανεπιστήμιο.



Δεν είναι εντάξει να σε μειώνουν και να σε διατάζουν, να σε σπρώχνουν, να σε χαστουκίζουν, να σε κλωτσούν, να σε χτυπούν. Κανείς δεν αξίζει τέτοια συμπεριφορά. Κανείς δεν πρέπει να χρησιμοποιεί βία ή την απειλή βίας για να σε πιέσει να κάνεις κάτι που δεν θέλεις.

Δεν είναι εντάξει να δικαιολογεί κανείς τη βίαιη συμπεριφορά του με την πρόφαση ότι είναι κουρασμένος, αγχωμένος, ότι δουλεύει υπερβολικά ή ότι αντιμετωπίζει οικονομικές δυσκολίες.

Πώς να σπάσετε τον κύκλο της βίας

Μια βίαιη σχέση μπορεί να μην είναι συνεχώς βίαιη. Μερικές φορές, οι βίαιοι άνθρωποι συμπεριφέρονται στις συντρόφους τους πολύ καλά. Μπορεί να είναι πολύ τρυφεροί και να λυτούνται για τη βίαιη συμπεριφορά τους. Έτσι, μπορεί να είναι δύσκολο να καταλάβεις τι πραγματικά συμβαίνει. Είναι πολύ πιθανό ότι η βία θα χειροτερέψει με τον καιρό και ότι η σχέση θα γίνει πιο βίαιη.

Μετά από ένα βίαιο περιστατικό, συχνά τόσο ο βίαιος σύντροφος όσο και το θύμα προσπαθούν να επανορθώσουν: δικαιολογούν, απολογούνται, υπόσχονται ότι θα αλλάξουν. Όμως δεν υπάρχει δικαιολογία γι' αυτού του είδους τη συμπεριφορά και μια απλή συγγνώμη δεν είναι αρκετή. Μερικές φορές, ο βίαιος άνθρωπος κατηγορεί το θύμα: «αυτό δεν θα συνέβαινε εάν έκανες ό,τι σου έλεγα».

Η κατάσταση μπορεί να εξομαλυνθεί για κάποιο διάστημα: ο βίαιος σύντροφος μπορεί να αισθάνεται ενοχές ή το θύμα μπορεί να πηγαίνει με τα νερά του και να κάνει ό,τι της ζητήσει. Συνήθως, η επανεμφάνιση της βίας είναι ζήτημα χρόνου.

Ένα άτομο που βιώνει τη βία σε μια σχέση μπορεί να βρεθεί σε σύγχυση, ιδιαίτερα εάν αυτή είναι η πρώτη του σχέση. Μπορεί να προσπαθήσει να δικαιολογήσει τον άλλο, να το αντιμετωπίσει ως μεμονωμένο περιστατικό ή ως κάτι που συνέβη μόνο και μόνο γιατί ο σύντροφός του ήταν μεθυσμένος ή αγχωμένος. Μπορεί το άτομο αυτό να μην είναι σίγουρο τι είδους συμπεριφορά θα πρέπει να περιμένει από έναν σύντροφο.

Οι άνθρωποι που υπόκεινται σε βιαιοπραγίες μπορεί να αρχίσουν να πιστεύουν ότι φταίει αυτοί για τη βία. Ίσως αρχίσουν να προσπαθούν να κάνουν ό,τι θέλει ο σύντροφός τους, ακόμη κι αν αυτό τους δυσαρεστεί. Μπορεί να φοβούνται ότι ο σύντροφός τους θα τους κάνει κακό εάν προσπαθήσουν να φύγουν.

Η ιστορία της Sophie

Είχα μια καλή φίλη στο σχολείο που την έλεγαν Rachel. Κάναμε αρκετή παρέα στο σχολείο και στο πανεπιστήμιο, όπου γνώρισε τον Marcus, έναν δημοφιλή νεαρό που όμως ήταν βίαιος. Ήταν φανερό ότι τη χτυπούσε. Οι ιστορίες που έφτιαχνε για να εξηγήσει τις μελανιές ήταν άθλιες. Συνεχώς τον δικαιολογούσε. Ήταν πολύ έξυπνη κοπέλα, αλλά όταν ο Marcus την παράτησε, κατέρρευσε. Σταμάτησε το πανεπιστήμιο και κατάληξε να ζει με τον Ian. Ο Ian ήταν ακριβώς όπως ο Marcus. Για κάποιο λόγο, η κοπέλα αυτή φαινόταν να μην πιστεύει πως της άξιζε κάτι καλύτερο. Ήταν αδύνατον να τη δεις χωρίς τον Ian μαζί της, ο οποίος ήταν και πολύ αγενής. Δεν ξέρω, αλλά μάλλον στο

τέλος απελπίστηκα κι έτσι χάσαμε επαφή. Έμαθα από μια άλλη συμμαθήτριά μας ότι ο Ian γινόταν όλο και πιο βίαιος. Η Rachel όμως δεν κατάφερε να τον αφήσει. Την τελευταία φορά τη χτύπησε τόσο άσχημα που κατέληξε στο νοσοκομείο. Δεν βρήκα ποτέ το κουράγιο να της μιλήσω για τη βάνουσα συμπεριφορά του Marcus ή του Ian. Αναρωτιέμαι μερικές φορές τι θα είχε γίνει αν το είχα κάνει. Ίσως θα την είχα παρακινήσει να μιλήσει στην αστυνομία ή σε κάποιον σύμβουλο για το τι συνέβαινε. Ίσως θα έπρεπε να είχα προσπαθήσει να της δώσω να καταλάβει ότι το πρόβλημα δεν ήταν εκείνη, ότι δεν άξιζε να της συμπεριφέρονται κατ' αυτόν τον τρόπο, κι ότι δεν είναι όλοι οι άντρες έτσι.



Ο χωρισμός είναι δύσκολος σε όλες τις σχέσεις, αλλά μπορεί να είναι ακόμη πιο δύσκολο να αφήσει κανείς έναν βίαιο φίλο ή σύντροφο.

Όταν φοβάσαι και έχεις χαμηλή αυτοαξία, μπορεί να σου είναι δύσκολο να βρεις τη δύναμη να χωρίσεις. Καμιά φορά είναι πιο εύκολο να ελπίζεις ότι τα πράγματα θα αλλάξουν προς το καλύτερο. Συνήθως, όμως, αυτό δεν γίνεται.

Το πρώτο βήμα για να αλλάξουν τα πράγματα είναι να καταλάβεις ότι αυτό που συμβαίνει δεν είναι σωστό. Ακόμη κι αν ο φίλος σου ή ο σύντροφός σου λέει ότι νοιάζεται για σένα και νοιάζεσαι κι εσύ γι' αυτόν, δεν είναι εντάξει να σου συμπεριφέρεται έτσι.

Μίλησε σε κάποιον

Άκουσε τα συναισθήματά σου και δείξε τους εμπιστοσύνη: εάν αισθάνεσαι ότι κάτι δεν είναι σωστό, μάλλον δεν είναι. Μίλησε με κάποιον που νοιάζεται για σένα. Μίλησε με τη μαμά σου ή τον μπαμπά σου, κάποιο μέλος της οικογένειάς σου, ένα φίλο, ή κάποιον στην τοπική κοινωνία, όπως το γιατρό σου, το δάσκαλό σου, τον τοπικό θρησκευτικό σου ηγέτη, ή κάλεσε τη Γραμμή Βοήθειας της εκστρατείας για εμπιστευτικές συμβουλές.

Βρες κάποιον που εμπιστεύεσαι και πες του τι σου συμβαίνει. Μην ντρέπεσαι ή αισθάνεσαι αμήχανα. Δεν ευθύνεσαι εσύ για τη βίαιη

συμπεριφορά κάποιου άλλου. Η πρώτη σου ευθύνη είναι απέναντι στον εαυτό σου: φρόντισε να είσαι ασφαλής και μείνε ασφαλής.

Εάν θέλεις να μιλήσεις σε κάποιον για τη σχέση σου ή θέλεις να βρεις βοήθεια για να γίνεις ασφαλής, τα σημεία επικοινωνίας που παρέχονται σ' αυτό το φυλλάδιο θα σε βοηθήσουν να βρεις το σωστό άτομο που θα σε υποστηρίξει.

Όταν καλέσεις τη Γραμμή Βοήθειας

- Την κλήση σου θα την απαντήσει άνθρωπος, όχι τηλεφωνητής ή ηχογραφημένα μηνύματα.
- Το άτομο που θα απαντήσει την κλήση σου θα είναι ένας έμπειρος σύμβουλος, όχι η αστυνομία ούτε κάποια κυβερνητική υπηρεσία.
- Δεν θα χρειαστεί να δώσεις το όνομά σου.
- Οποιοσδήποτε ενδιαφερόμενος μπορεί να τηλεφωνήσει σ' αυτή τη Γραμμή Βοήθειας.
- Μπορείς να ζητήσεις να μιλήσεις με άντρα ή γυναίκα σύμβουλο.
- Αφού συζητήσετε για τις ανησυχίες σου, ο/η σύμβουλος μπορεί να προσφερθεί να σε φέρει σε επαφή με άλλο οργανισμό που μπορεί να σου δώσει συνεχή βοήθεια ή υποστήριξη.

Η ιστορία της Josie

Όπως πολλοί σύμβουλοι, εργάζομαι με ανθρώπους που βιώνουν κακοποίηση στο σπίτι ή σεξουαλική κακοποίηση, ή με άτομα που έχουν βιώσει την κακοποίηση στο παρελθόν. Είναι φυσιολογικοί άνθρωποι που βιώνουν κακές σχέσεις. Συχνά, οι άνθρωποι ζητούν βοήθεια όταν η κατάσταση φτάσει στο σημείο να γίνει σωματικά βία. Υπάρχουν όμως προειδοποιητικά σημάδια, όπως η ζήλια, οι φωνές, η συνεχής μείωση της προσωπικότητας του άλλου και η βία με απειλές, που μπορούν να υποδείξουν ότι η κατάσταση ξεφεύγει από τον έλεγχο.

Βοηθώ τους ανθρώπους να αναπτύξουν δεξιότητες για να διατηρήσουν υγιείς σχέσεις, όπου και τα δύο μέρη μπορούν να επικοινωνούν καλά. Εάν κάποιος έχει πέσει θύμα βίας, προσπαθώ σκληρά να εμπεδώσουν το μήνυμα ότι δεν ευθύνεται εκείνη για τη βίβανωση συμπεριφορά, αλλά μόνο το βίβανωση άτομο.

Όταν οι άνθρωποι με επισκέπτονται, προσπαθώ να τους δώσω εναλλακτικές λύσεις: μερικές φορές τους βοηθώ να

εξηγήσουν στην αστυνομία τι έχει συμβεί ή τους κανονίζω συμβουλευτικές συνεδρίες – όποια βήματα κι αν κάνουν όμως, είναι πάντα δική τους επιλογή.

Έχουμε την τάση να πιστεύουμε ότι μόνο ένας ξένος θα μας έκανε ποτέ κακό, αλλά το πιο λυπηρό είναι η πλειονότητα των πράξεων σεξουαλικής επίθεσης διαπράττεται από κάποιον γνωστό του θύματος, σε μέρος όπου το θύμα νόμιζε ότι θα είναι ασφαλές: στο σπίτι του, στο σπίτι κάποιου φίλου, στη δουλειά, στο τοπικό κλαμπ ή στην παμπ.

Πολύ συχνά, η βία είναι κρυμμένη. Οι φίλοι και η οικογένεια υποψιάζονται ότι κάτι δεν πάει καλά, αλλά δεν μπορούν να είναι σίγουροι. Νομίζω ότι αν κάποιος είναι θύμα βίας ή κακοποίησης, το καλύτερο που έχει να κάνει είναι να μιλήσει σε κάποιον γι' αυτό, κάποιον που εμπιστεύεται. Η δουλειά μου είναι να βοηθώ τους ανθρώπους να βρουν έναν τρόπο να μιλήσουν για το τι συμβαίνει, και μέσα από αυτό τους τρόπους που μπορούν να αλλάξουν την κατάσταση.



Είναι έγκλημα

Μπορεί να είναι δύσκολο να αποδεχθείς ότι κάποιος για τον οποίο νοιάζεσαι σου έκανε επίτηδες κακό. Δεν μιλάμε μόνο για χτύπημα. Η κακοποίηση μπορεί επίσης να περιλαμβάνει τη χρήση εξαναγκασμού ή φόβου για να κάνεις πράγματα που δεν θέλεις.

Η εφηβεία και τα πρώτα χρόνια της ενηλικίωσης είναι ίσως η περίοδος κατά την οποία αναζητούμε περισσότερο από ποτέ άλλοτε στη ζωή μας τις νέες εμπειρίες που μας βοηθούν να καταλάβουμε ποιοι είμαστε και τι θέλουμε.

Μερικές φορές, αυτό μπορεί να συνεπάγεται την εμπλοκή μας σε καταστάσεις υψηλού κινδύνου.

Το να πιέζεις κάποιον να κάνει σεξ χωρίς να το θέλει ή να την πιέζεις να κάνει σεξ υπονοώντας ότι θα την βλάψεις αν αρνηθεί, είναι σοβαρό ποινικό αδίκημα.

- Οι ορισμοί και οι ετικέτες διαφέρουν λίγο: σε ορισμένες πολιτείες, αυτό το αδίκημα λέγεται «βιασμός», σε άλλες λέγεται «σεξουαλική επίθεση», «σεξουαλική συνουσία χωρίς συναίνεση» ή «σεξουαλική διείσδυση χωρίς συναίνεση».
- Η «σεξουαλική επίθεση», σε απλή γλώσσα, είναι ένας γενικός όρος που περιλαμβάνει το βιασμό, αλλά και άλλα αδικήματα όπως προσβολή των ηθών.
- Η σεξουαλική επίθεση δεν περιλαμβάνει οπωσδήποτε βία, για παράδειγμα μπορεί να είναι το άγγιγμα του άλλου με σεξουαλικό τρόπο χωρίς τη συναίνεσή του.

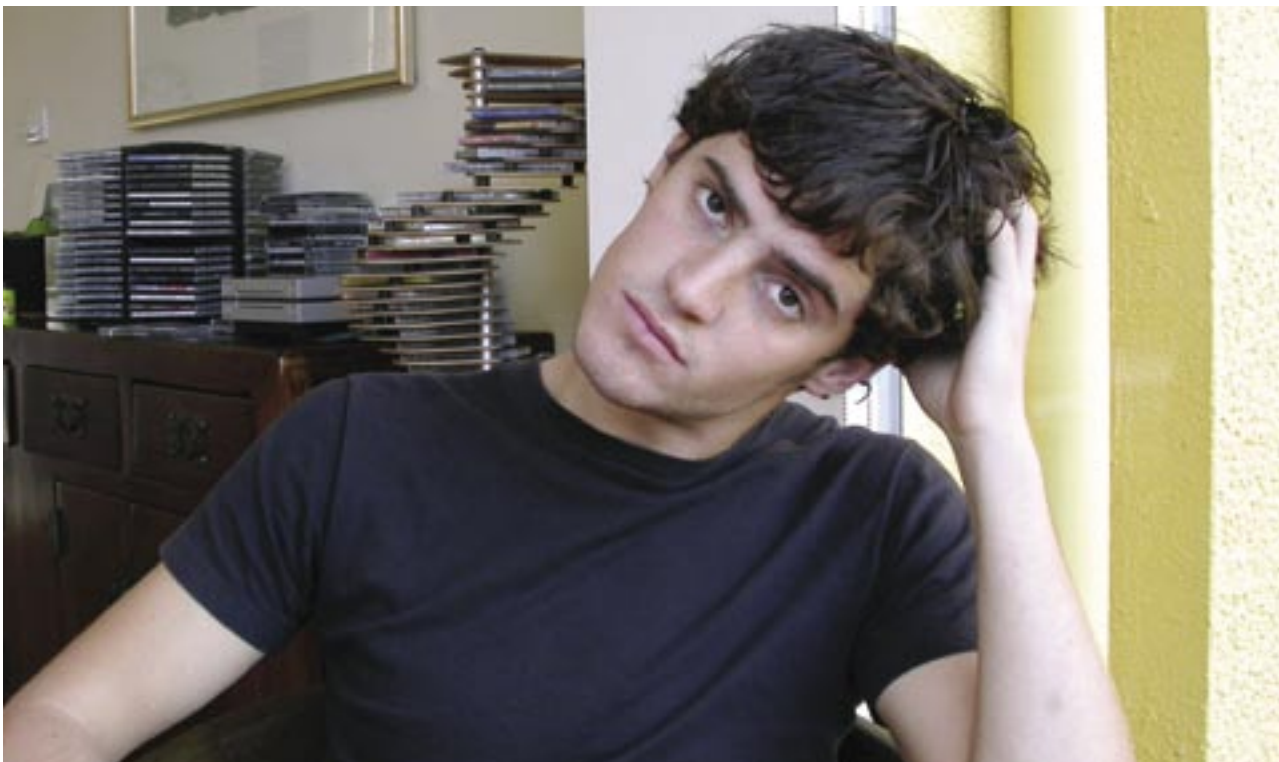
Η σεξουαλική επίθεση και η βία κατά των γυναικών αποτελούν σοβαρό πρόβλημα.

Έρευνες έχουν εντοπίσει δύο ανησυχητικά στοιχεία:

- Μόνο 20% των περιστατικών σεξουαλικής επίθεσης κατά γυναικών δηλώνονται στην αστυνομία.
- Το 58% των πράξεων σεξουαλικής επίθεσης διαπράττεται από κάποιον γνωστό του θύματος.

Τα στοιχεία που αναφέρονται προέρχονται από την έρευνα Έγκλημα και Ασφάλεια του Γραφείου Στατιστικής της Αυστραλίας που διενεργήθηκε στις αρχές του 2002 για τις εμπειρίες των πιο πρόσφατων περιστατικών κατά τους 12 προηγούμενους μήνες. Πρόκειται για την πιο πρόσφατη σχετική έρευνα.

Όχι σημαίνει όχι



Η ιστορία του Brett

Η αστυνομία λέει ότι θα μου απαγγείλουν κατηγορίες για σεξουαλική επίθεση.

Γνώρισα την Julia σε ένα πάρτι. Μου άρεσε πολύ. Αρχίσαμε να βγαίνουμε, αλλά ήταν αρκετά συντηρητική σε σχέση με το σεξ κ.λπ. Μάλλον είχα περισσότερες εμπειρίες από εκείνη. Είπε ότι δεν ήθελε να προχωρήσουμε πολύ. Μου την έδινε που τελικά όλες τις αποφάσεις τις έπαιρνε εκείνη. Όντως είχε πει «όχι» το βράδυ που πήγα μέχρι τέλους. Αλλά είπα πως αν είναι πράγματι η κοπέλα μου και νοιάζεται στ' αλήθεια για μένα, μπορεί

για μια φορά να κάνει αυτό που θέλω εγώ. Μετά ήταν πολύ αναστατωμένη και έκλαιγε, αλλά φαντάστηκα πως θα το ξεπερνούσε. Το είπε στους γονείς της κι εκείνοι πήγαν στην αστυνομία.

Προσπάθησα να εξηγήσω πως ήμουν αρκετά μεθυσμένος, αλλά η αστυνομία λέει πως αυτό δεν είναι δικαιολογία. Η μητέρα μου θα με πάει σε έναν σύμβουλο για άντρες. Αλλά φοβάμαι για το τι θα συμβεί.

Το ότι είσαι ο φίλος μιας κοπέλας δεν σου δίνει το δικαίωμα να αποφασίζεις τι θα κάνει. Και τίποτα δεν σου δίνει το δικαίωμα να χρησιμοποιείς εξαναγκασμό.

Επικοινωνήσε

Η επικοινωνία είναι το κλειδί για κάθε σχέση. Έρευνες αναφέρουν ότι ιδιαίτερα τα αγόρια τα ανησυχεί η επικοινωνία. Πολλοί αισθάνονται ότι πρέπει «να πιουν μερικά ποτά» για να είναι σε θέση να μιλήσουν στα κορίτσια. Μερικές φορές μπορεί να χρειάζονται βοήθεια για να βρουν πιο θετικούς τρόπους να αντιμετωπίσουν τη συστολή τους και τον φόβο της απόρριψης.

Μείνε ασφαλής και πρόσεχε

Δυστυχώς, τα περισσότερα περιστατικά βίας κατά των γυναικών σημειώνονται στο πλαίσιο μιας σχέσης – γι' αυτό είναι τόσο σημαντικό να μάθεις πώς να δημιουργήσεις υγιείς σχέσεις. Όμως, προβλήματα μπορούν να παρουσιαστούν και έξω από μια σχέση, με ξένους ή ανθρώπους που δεν γνωρίζεις καλά.

Όλοι έχουμε ακούσει ή διαβάσει για φρικτές περιπτώσεις όπου νέοι βρίσκονται σε τρομακτικές καταστάσεις τις οποίες δεν μπορούν να ελέγξουν καθόλου.

Σκέψου τι μπορείς να κάνεις για να είσαι ασφαλής και να μην αντιμετωπίσεις προβλήματα.

Προγραμμάτισε να βγαίνεις με παρέα και να μένεις μαζί της. Πήγαινε με ανθρώπους που σε κάνουν να νιώθεις ασφαλής και που ξέρεις ότι θέλουν το καλό σου.

Έχε το νου σου για τον εαυτό σου και τους φίλους σου: οι καλοί φίλοι φροντίζουν να

Χωρίς επικοινωνία δεν μπορεί να υπάρξει πραγματική σχέση. Εάν η επικοινωνία είναι κακή ή δεν αντιμετωπίζεται με εκτίμηση, η διαπραγμάτευση των ορίων της σχέσης θα είναι δύσκολη, αν όχι αδύνατη.

Η κακή επικοινωνία μπορεί να οδηγήσει σε αντικρουόμενες προσδοκίες, ιδιαίτερα σε σχέση με το σεξ. Το σεξ χωρίς συναίνεση είναι σεξουαλική επίθεση, δεν υπάρχει αμφιβολία για αυτό.

είναι οι φίλοι τους ασφαλείς και να κάνουν ασφαλείς επιλογές.

Να έχεις σκεφτεί από πριν τον τρόπο μεταφοράς σου για να είσαι σίγουρη ότι θα φτάσεις εκεί κι ότι θα γυρίσεις πίσω ασφαλής.

Πες σε κάποιον (γονείς, αδελφό/αδελφή, συγγάτοικο) πού πηγαίνεις και τι ώρα θα γυρίσεις σπίτι. Εάν αλλάξουν τα σχέδιά σου, ενημέρωσέ τους.

Ο συνδυασμός αλκοόλ και σεξ μπορεί να είναι επικίνδυνος. Εάν δεν ελέγχεις τον εαυτό σου, δεν θα μπορέσεις να ελέγξεις την κατάσταση.

Θυμήσου ότι αν είσαι τόσο μεθυσμένος που δεν ξέρεις εάν η κοπέλα σου συναινεί, σταμάτα. Μπορεί να διαπράττεις βιασμό. Όταν ξέρεις ότι το άλλο άτομο είναι τόσο μεθυσμένο που μπορεί να μην είναι σε θέση να συναινέσει, μην το κάνεις, γιατί θα διαπράξεις βιασμό.

Το ότι συμφωνείς με έναν τύπο δραστηριότητας, π.χ. φίλημα, δεν σημαίνει ότι έχεις δώσει το «πράσινο φως» για άλλη σεξουαλική επαφή – θυμήσου ότι έχεις το δικαίωμα να αλλάξεις γνώμη και να πεις «όχι» ανά πάσα στιγμή.

Δεν θα πρέπει να σταματήσεις να είσαι προσεκτική μόνο και μόνο επειδή γνωρίζεις το άτομο με το οποίο βρίσκεσαι – μπορεί να μην το γνωρίζεις όσο καλά νομίζεις.

Μην μείνεις μόνη σου και απομονωμένη με κάποιον που δεν γνωρίζεις καλά.

Εάν αρχίσεις να αισθάνεσαι δυσάρεστα, δώσε βάση στα συναισθήματά σου και πήγαινε όσο το δυνατόν γρηγορότερα σε ασφαλές μέρος.



Η ιστορία της Kylie

Ήμουν τυχερή γιατί οι φίλοι μου ήταν εκεί για μένα και με πρόσεχαν. Αυτός δεν μου ήταν άγνωστος: είχε έρθει κι άλλες φορές στην παμπ και είχαμε μιλήσει λίγο. Έμοιαζε εντάξει τύπος. Με κερνούσε συνεχώς ποτά και μάλλον είχα κέφι για πάρτι, γιατί συνέχιζα να τα πίνω. Ήπια πάρα πολύ, πάρα πολύ γρήγορα. Προσπαθούσε συνεχώς να με κάνει να πάμε έξω. Δεν ήθελα, αλλά καταλήξαμε στο πάρκινγκ.

Φοβόμουν. Αισθανόμουν ναυτία. Δεν ήθελα να είμαι εκεί. Δεν ήξερα πώς να φύγω. Η Tanya και η Jo με πρόσεχαν. Ανησυχούσαν

ότι είχα πει πολύ. Πρόσεξαν ότι δεν ήμουν μέσα και ήρθαν να με βρουν.

Του είπαν απλώς ότι ήμουν μεθυσμένη κι ότι θα με πήγαιναν σπίτι. Πήραν κι εμένα και την τσάντα μου και με έβαλαν σε ένα ταξί για να με πάνε σπίτι.

Οι καλοί φίλοι μπορούν να κάνουν μεγάλη διαφορά.

Οι γονείς μπορούν να οηθήσουν

Η συζήτηση για τις αξίες και για το τι θεωρείται υπεύθυνη, παραδεκτή συμπεριφορά παίζει σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση της κατανόησης των νέων για τις σχέσεις.

Οι περισσότεροι νέοι πιστεύουν ότι οι σχέσεις – το να τα έχουν με κάποιον – πρέπει να είναι κάτι ευχάριστο. Καθώς ενηλικιώνονται, αρχίζουν να βασίζονται στις σχέσεις για υποστήριξη, τρυφερότητα και εγγύτητα..

Ήδη από την αρχή, οι συνομήλικοί τους μπορούν να παίξουν πολύ σημαντικό ρόλο στο να καθορίσουν τι «είναι ευχάριστο». Όμως και οι γονείς παίζουν σημαντικό ρόλο. Η συμπεριφορά και οι προσδοκίες της οικογένειας δίνουν ένα σημαντικό πρότυπο στους νέους που βιώνουν την πρώτη τους σχέση. Αυτές οι πρώιμες εμπειρίες συχνά καθορίζουν τον τύπο των μελλοντικών σχέσεων, οπότε μη φοβάστε να μιλήσετε στα παιδιά σας για τις σχέσεις.

Όλοι πρέπει να κατανοήσουμε και να ενισχύσουμε τη σημασία αυτών των βασικών αξιών που αποτελούν το θεμέλιο υγιών, δυνατών σχέσεων:

Σεβασμός
Επικοινωνία
Συμμετοχή
Ανεξαρτησία
Εμπιστοσύνη
Συντροφικότητα
Ειλικρίνεια

Οι εμπειρίες της δικής σας οικογένειας και των φίλων σας μπορεί να αποτελέσουν μια καλή αφετηρία. Ακόμη και τα τηλεοπτικά προγράμματα μπορούν να δώσουν παραδείγματα των διαφόρων τύπων σχέσεων και του τρόπου που οι άνθρωποι συμπεριφέρονται ο ένας στον άλλο. Τι γνώμη έχουν τα παιδιά σας για τον τρόπο που αντιδρούν οι ήρωες; Θα αντιδρούσαν κι αυτά έτσι; Βεβαιωθείτε ότι τους δίνετε αρκετό περιθώριο για να σας πουν τι άποψη έχουν για διάφορες καταστάσεις.

Προσπαθήστε να τα ενθαρρύνετε να παραμείνουν σε επαφή με τους φίλους τους και να συνεχίσουν να συμμετέχουν σε δραστηριότητες που δεν έχουν σχέση με την ενδεχομένως πρώτη τους έντονη σχέση. Τα δίκτυα αυτά θα είναι μια σημαντική πηγή υποστήριξης εάν παρουσιαστούν προβλήματα.

Οι νέοι μπορεί να μην αντιλαμβάνονται μερικές από τις αρνητικές συνέπειες που απορρέουν από την επιπόλαιη σεξουαλική συμπεριφορά. Ακόμη κι όταν κάποιος είναι αρκετά μεγάλος από νομικής απόψεως και συναινεί, η αδιάκριτη σεξουαλική δραστηριότητα μπορεί να έχει σοβαρές συνέπειες: την πιθανότητα σεξουαλικά μεταδιδόμενων ασθενειών, εγκυμοσύνης, καταστροφή της υπόληψης, κούτσομπολιού του άτομου του, αμηχανίας και άγχους.

Οι καλές σχέσεις δεν επιτυγχάνονται χωρίς τρυφερότητα και σεβασμό.



Η ιστορία του Jon

Έχω καλή σχέση με τον γιο μου τον Nick. Η μαμά του η Angie κι εγώ είμαστε περήφανοι γι' αυτόν. Τα πηγαίνει καλά στο σχολείο και στα σπορ και είναι αγαπητός σε όλους. Έτσι, ήταν μεγάλο σοκ όταν τον ακούσαμε να μιλάει με τους φίλους του στο κινητό για κάποια από τα κορίτσια στο σχολείο: τις αποκαλούσε είτε «τσούλες» είτε «σεξουαλικά ψυχρές».

Δεν θέλω να μεγαλώσει ο Nick πιστεύοντας ότι το σεξ είναι απλώς μια ψυχαγωγική δραστηριότητα για την οποία μπορεί να υπερηφανεύεται στους φίλους του. Κατά τη γνώμη μου είναι πολύ μικρός για σταθερή σχέση, αλλά θα πρέπει να συμπεριφέρεται στα κορίτσια με σεβασμό. Ο Nick έπρεπε να καταλάβει ότι η μαμά του κι εγώ περιμένουμε να έχει καλή συμπεριφορά. Του είπαμε ότι πιστεύαμε πως είχε παρεκτραπεί. Τον ρώτησα πώς θα του φαινόταν αν κάποιος μιλούσε έτσι για την αδελφή του ή προσπαθούσε να την πιέσει ή να την ταπεινώσει με το να κάνει σεξ μαζί του. Του εξήγησα ότι όταν ένας άντρας πιέζει μια κοπέλα, προφορικά ή σωματικά, καταστρέφει όποια εμπιστοσύνη, εγγύτητα ή

εκτίμηση ενδεχομένως υπήρχε. Έπρεπε να καταλάβει ότι μπορεί να βγάλει όνομα, ότι μπορεί αυτό να σημαίνει πως στο μέλλον τα κορίτσια που πραγματικά θα του αρέσουν θα αρνηθούν να βγουν μαζί του.

Η Angie προσπαθεί να συζητάει περισσότερο με τον Nick. Θέλει να τον βοηθήσει να καταλάβει πώς μπορεί να αισθάνονται τα κορίτσια. Να τον κάνει να έχει το θάρρος να είναι ο εαυτός του, όχι να παίζει τον «άντρα».

Άρχισα να αναρωτιέμαι για μερικά από τα αγόρια που προπονώ για τη σχολική ομάδα. Τους μιλούσε κανείς για σχέσεις και σεβασμό; Άρχισα να μιλώ σε μερικούς από τους άλλους προπονητές για το ότι πρέπει να φροντίσουμε να κατανοήσουν τα αγόρια μας τι είναι παραδεκτή συμπεριφορά και τι μπλεξίματα μπορεί να έχουν αν δεν προσεγγίσουν το θέμα του σεξ και των σχέσεων λογικά. Το ξέρω ότι τα αγόρια δεν ακούνε εύκολα με προσοχή, αλλά θα πρέπει τουλάχιστον να προσπαθήσουμε.

Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς

Οι γονείς, τα άλλα μέλη της οικογενείας και οι φίλοι μπορεί να παρατηρήσουν σημαντικές αλλαγές στη συμπεριφορά κάποιου που έχει πέσει θύμα κακοποίησης.

Τι να αναζητήσετε:

- Αρχίζει να χάνει το ενδιαφέρον της για δραστηριότητες που πριν της άρεσαν;
- Την απασχολεί υπερβολικά τι πιστεύει ο φίλος της;
- Είναι κυρίως ευτυχισμένη όταν είναι μαζί του ή ανησυχεί και έχει άγχος;
- Την απασχολεί μήπως θυμώσει για κάτι που είτε εσείς είτε εκείνη μπορεί να πείτε ή να κάνετε;
- Τον δικαιολογεί συνεχώς;
- Αποφεύγει φίλους και σχολικές δραστηριότητες όπου δεν συμμετέχει κι αυτός;
- Αστειεύεται για τα βίαια ξεσπάσματά του;
- Έχει τραύματα που δεν μπορεί να εξηγήσει ή μήπως οι εξηγήσεις που δίνει ακούγονται παράξενες ή απίθανες;
- Έχει αλλάξει δραματικά η συμπεριφορά της από τότε που άρχισε να βγαίνει μαζί του;

Τι να κάνετε:

Ενθαρρύνετε την να σας μιλήσει

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτό το φυλλάδιο ως αφετηρία για κουβέντα. Προσπαθήστε να το κάνετε όταν είστε μόνοι σας, όχι μπροστά στους φίλους της ή σε άλλα μέλη της οικογενείας. Μερικές φορές μπορεί να είναι ευκολότερο εάν ασχολείστε ταυτόχρονα και με κάποια άλλη δραστηριότητα, π.χ. πηγαίνετε μαζί βόλτα με το αυτοκίνητο, μαγειρεύετε ή πλένετε τα πιάτα. Προσπαθήστε να μιλάει περισσότερο εκείνη. Θέστε ερωτήσεις που δεν μπορούν να απαντηθούν με ένα ναι ή ένα όχι, όπως «Πώς αισθάνεσαι; Τι λένε οι φίλοι σου για τη σχέση σου; Τι θέλεις στο μέλλον – τώρα και μακροπρόθεσμα;»

Ακούστε την με προσοχή – μην την κρίνετε

Εάν υπάρχει κακοποίηση στη σχέση της, το πιθανότερο είναι ότι ήδη αισθάνεται άσχημα. Μην την κάνετε να αισθανθεί χειρότερα. Μην την κατηγορήσετε για ό,τι συμβαίνει. Μην της πείτε τι θα έπρεπε να κάνει διαφορετικά – επικεντρωθείτε στο τι την κάνει ευτυχισμένη και πώς μπορεί να αλλάξει τα πράγματα τώρα.

Μην της πείτε τι να κάνει – ενθαρρύνετε την να σκεφτεί τι επιλογές έχει

Πρέπει να βρει μόνη της τη διέξοδο από την κατάσταση, αλλά η συζήτηση μαζί σας ή με κάποιο άτομο της εμπιστοσύνης της μπορεί να τη βοηθήσει να αποφασίσει τι πρέπει να κάνει. Στόχος σας είναι να τη βοηθήσετε να γίνει ένα ανεξάρτητο, αποφασιστικό άτομο. Αυτή είναι η καλύτερη προστασία που μπορείτε να της προσφέρετε και ο καλύτερος τρόπος να εξασφαλίσετε ότι δεν θα ξαναπέσει θύμα κακοποίησης.

Ξεκαθαρίστε ότι έχει την υποστήριξή σας

Μπορεί να αισθάνεται πολύ απομονωμένη και μόνη. Πείτε της ότι νοιάζεστε γι' αυτήν κι ότι ανησυχείτε για την ασφάλειά της,

Ότι θέλετε να είναι ευτυχισμένη κι ότι θα την υποστηρίξετε με οποιονδήποτε τρόπο μπορείτε να τη βοηθήσετε.

Να είστε συγκεκριμένοι για το λόγο που ανησυχείτε: «Στενοχωριόμαστε όταν σου λέει ότι είσαι χαζή. Δεν μας αρέσει να σε βλέπουμε νευρική και δυστυχισμένη. Πώς σου φαίνεται όταν το κάνει αυτό;»

Βοηθήστε την να σκεφτεί κάποιες ρεαλιστικές στρατηγικές

Το τι πετυχαίνει εδώ εξαρτάται από το πόσο πρόθυμη είναι να αναγνωρίσει ότι υπάρχει πρόβλημα και πόσο βήχηση έχει γίνει η σχέση. Η γραμμή 24ωρης βοήθειας – 1800 200 526 – είναι εκεί για να βοηθήσει και εσάς και εκείνη να καταλήξετε σε μια καλή προσέγγιση. Σας παρακαλούμε χρησιμοποιήστε την.

Πώς να βρείτε βοήθεια

Είναι σημαντικό να βρείτε το σωστό χρόνο και το κουράγιο να μιλήσετε γι' αυτά τα θέματα.

Οι σχέσεις είναι σημαντικό μέρος της ζωής μας.

Οι εμπειρίες που έχουν οι νέοι από τις σχέσεις τους μπορούν να επηρεάσουν ολόκληρη τη ζωή τους, γιατί ο τρόπος με τον οποίο μας συμπεριφέρονται οι άλλοι επηρεάζει το τι αισθανόμαστε για τον εαυτό μας – όχι μόνο τώρα αλλά και στο μέλλον.

Εάν χρειάζεστε συμβουλές ή πληροφορίες, υπάρχει στη διάθεσή σας μια σειρά υπηρεσιών και υποστήριξη. Μπορείτε να τηλεφωνήσετε στη Γραμμή Βοήθειας 1800 200 526 ή να επικοινωνήσετε με τις οργανώσεις που παρατίθενται στο πίσω μέρος αυτού του φυλλαδίου.

Μη φοβηθείτε να ζητήσετε βοήθεια, ιδιαίτερα εάν εσείς ή κάποιος που γνωρίζετε έχει μια βίαιη σχέση ή έχει πέσει θύμα σεξουαλικής επίθεσης.

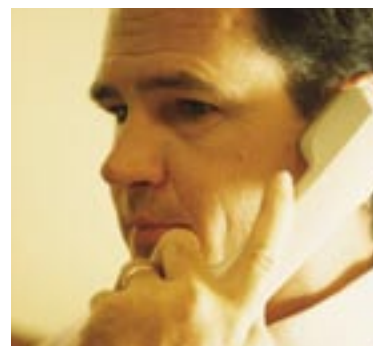
Οι σχέσεις δεν είναι εύκολη υπόθεση, αλλά δεν πρέπει ποτέ να κάνουν κακό.



Καλέστε την 24ωρη εμπιστευτική γραμμή βοήθειας

1800 200 526

για να μιλήσετε με έμπειρους συμβούλους.



Για περιστατικά έκτακτης ανάγκης που απαιτούν άμεση και επείγουσα βοήθεια, καλέστε το **000**

Για νέους, η 24ωρη Παιδική Γραμμή Βοήθειας στο **1800 551 800** μπορεί να είναι προτιμότερη επιλογή

Υπηρεσία Μετάφρασης και Διερμηνείας **13 14 50**

Οι καλούντες που είναι κωφοί ή έχουν προβλήματα ακοής, μπορούν να μας καλέσουν μέσω της Εθνικής Υπηρεσίας Αναμετάδοσης (National Relay Service) στο **1800 555 677** και να αναφέρουν το 1800 200 526

Για να ζητήσετε επιπλέον αντίγραφα αυτού του φυλλαδίου καλέστε το

1300 76 46 56

ή επισκεφθείτε την ιστοσελίδα
www.australiasaysno.gov.au

ARABIC: إذا كنت ترغب بالتحدث مع مستشار وكنت لا تتحدث الإنجليزية، اتصل بخدمة الترجمة الحظية والشفوية على الرقم **13 14 50** واطلب منهم أن يتصلوا لك بخط المساعدة (Helpline). للحصول على نسخة من الكتيب في اللغة العربية اتصل بـ **1300 76 46 56**.

CHINESE: 如果您欲跟輔導員對話，但英語說得不好，可致電**131450** 聯絡翻譯及傳譯服務，要求他們代您聯絡Helpline。
欲索取中文小冊子，請電**1300 76 46 56**。

CROATIAN: Ako želite da govorite sa savjetnikom i imate teškoća sa engleskim jezikom, nazovite Prevodilačku službu (Translating and Interpreting Service) na **13 14 50** i zamolite ih da kontaktiraju Helpline za vas.
Za primjerak brošure na hrvatskom jeziku nazovite **1300 76 46 56**.

FARSI: اگر میخواهید با یک مشاور صحبت کنید و نمی توانید به زبان انگلیسی خوب گفت و گو کنید، به خدمات ترجمه کتبی و شفاهی به شماره **13 14 50** زنگ بزنید و از آنها برای تماس با ما کمک بگیرید.
برای دریافت نسخه فارسی کتابچه به شماره **1300 76 46 56** زنگ بزنید.

GREEK: Αν επιθυμείτε να μιλήσετε σε σύμβουλο και δε μιλάτε αγγλικά καλά, τηλεφωνήστε στη Υπηρεσία Μεταφραστών και Διερμηνέων [TIS] στο **13 14 50** και ζητήστε τους να σας συνδέσουν εκ μέρους σας με την Γραμμή Βοήθειας [Helpline].
Για να λάβετε πληροφοριακό φυλλάδιο στα ελληνικά τηλεφωνήστε στο **1300 76 46 56**.

ITALIAN: Chi desidera parlare con un consigliere ma ha difficoltà a comunicare in inglese, può chiamare il Servizio traduzioni e interpreti al numero **13 14 50** e chiedere di potersi mettere in contatto con la Helpline. Per ricevere una copia dell'opuscolo in italiano rivolgersi al **1300 76 46 56**.

KOREAN: 영어를 못하실 경우 상담자와 통화하려면 번역 및 통역 서비스 **13 14 50**으로 전화하여 도움을 요청하십시오.
한국어 안내서를 원하시면 **1300 76 46 56**으로 전화하십시오.

MACEDONIAN: Ако сакате да разговарате со советник, а не зборувате добро англиски, јавете се на преведувачката служба на **13 14 50** и и побарајте да ве поврзат со Helpline.
За примерок на брошура на македонски јавете се на **1300 76 46 56**.

POLISH: Jeżeli chcesz porozmawiać z doradcą, a nie mówisz dobrze po angielsku, zadzwoń do Służby Tłumaczy pod nr **13 14 50** i poproś o skontaktowanie cię z infolinią.

Aby otrzymać egzemplarz broszury w języku polskim, zadzwoń pod nr **1300 76 46 56**.

RUSSIAN: Если вы хотите поговорить с адвокатом, но не свободно владеете английским, то обратитесь за помощью в Службу письменного и устного перевода (Translating and Interpreting Service), позвонив по телефону **13 14 50**, и попросите их связаться со службой Helpline за вас.

Для получения экземпляра этого буклета на русском языке позвоните по номеру **1300 76 46 56**.

SERBIAN: Ако желите да разговарате са саветником и имате потешкоћа са енглеским језиком, позовите Преводилачку службу (Translating and Interpreting Service) на **13 14 50** и замолиите их да контактирају Helpline за вас.

За копију брошуре на српском језику позовите **1300 76 46 56**.

SPANISH: Si usted desea hablar con un asesor y no habla mucho inglés, llame al Servicio de Traducción e Interpretación al **13 14 50** y solicite que le pongan en contacto con la línea de ayuda.
Para obtener una copia del folleto en español, llame al **1300 76 46 56**.

TURKISH: Bir danışmanla görüşmek istemeniz ve İngilizceyi iyi konuşmamanız durumunda, **13 14 50** numaradan Yazılı ve Sözlü Tercümanlık Servisi'ni (Translating and Interpreting Service) arayıp, sizin için Helpline'a telefon etmelerini isteyiniz.
Kitapçığın Türkçe baskısını edinmek için **1300 76 46 56** numarayı arayınız.

VIETNAMESE: Nếu muốn nói chuyện với người hướng dẫn/cố vấn nhưng không nói thạo tiếng Anh, xin quý vị điện thoại cho Dịch Vụ Thông Phiên Dịch số **13 14 50**, rồi nhờ họ liên lạc với Đường Dây Điện Thoại Trợ Giúp giúp.

Muốn có tập sách hướng dẫn bằng tiếng Việt xin điện thoại số **1300 76 46 56**.

Αριθμοί Κρίσεων και Εξυπηρέτησης Πολιτείας και Επικράτειας

ACT

| | |
|-------------------------|----------------------|
| Domestic Violence | 6280 0900 |
| Sexual Assault | 6247 2525 |
| Relationships Australia | 6281 3600 |
| Mensline Australia | 1300 78 99 78 |

NSW

| | |
|--------------------------|----------------------|
| Domestic Violence (DoCS) | 1800 656 463 |
| Sexual Assault (Syd) | 9819 6565 |
| Sexual Assault (Rural) | 1800 424 017 |
| Relationships Australia | 9425 4999 |
| Mensline Australia | 1300 78 99 78 |

Northern Territory

| | |
|--------------------------------|----------------------|
| Domestic Violence | 1800 019 116 |
| Sexual Assault (Darwin) | 8922 7156 |
| Sexual Assault (Alice Springs) | 8951 5880 |
| Relationships Australia | 8981 6676 |
| Mensline Australia | 1300 78 99 78 |

Queensland

| | |
|-------------------------|----------------------|
| Domestic Violence | 1800 811 811 |
| Sexual Assault | 1800 010 120 |
| Relationships Australia | 3217 2900 |
| Mensline Australia | 1300 78 99 78 |

South Australia

| | |
|-------------------------|----------------------|
| Domestic Violence | 1800 800 098 |
| Sexual Assault | 1800 817 421 |
| Relationships Australia | 8223 4566 |
| Mensline Australia | 1300 78 99 78 |

Tasmania

| | |
|---------------------------|----------------------|
| Domestic Violence | 1800 633 937 |
| Sexual Assault (Southern) | 6231 1811 |
| Sexual Assault (Northern) | 6334 2740 |
| Sexual Assault (Nth West) | 6431 9711 |
| Relationships Australia | 6211 4050 |
| Mensline Australia | 1300 78 99 78 |

Victoria

| | |
|---------------------------|----------------------|
| Domestic Violence (Melb) | 9373 0123 |
| Domestic Violence (Rural) | 1800 015 188 |
| Sexual Assault | 1800 806 292 |
| Relationships Australia | 9835 7570 |
| Mensline Australia | 1300 78 99 78 |

Western Australia

| | |
|-------------------------|----------------------|
| Domestic Violence | 1800 007 339 |
| Sexual Assault | 1800 199 888 |
| Relationships Australia | 9489 6363 |
| Mensline Australia | 1300 78 99 78 |

CONFIDENTIAL HELPLINE

1800 200 526

Έγκριση από την Κυβέρνηση της Αυστραλίας, Capital Hill, Canberra.
Συγγραφή από τον Γερουσιαστή Αξιότιμο Έρικ Άμπετζ, Ειδικός Υπουργός Εσωτερικών, Καμπέρα.
Εκτύπωση από την PMP Print, Καμπέρα.
GREEK