

VIOLENCE AGAINST WOMEN

AUSTRALIA SAYS NO

Информации за младите, за родителите и заедницата за
идентификување и избегнување на насилнички и навредувачки
односи и кој може да ви помогне.

Содржина

Во врска со книшкава.....	3
Нема почитување, нема односи	4
Не е во ред	6
Прекинување на кругот на насилство	8
Разговарајте со некого	10
Кога ќе се јавите на Helpline	10
Тоа е криминал.....	12
Комуникација	14
Родителите може да помогнат	16
Што можат да сторат родителите	18
Како да побарате помош	19



Добрите односи сочинуваат добра заедница

Владата на Австралија верува дека семејствата се столб за здраво и цврсто општество, а односите исполнети со љубов и поддршка се срцето на среќни и функционални семејства. Семејствата се најдоброто место за децата да научат за љубов и почитување и како да градат здрави и грижливи односи..

Односите кои се базираат на страв и насилство не се одржуваат или да го потхрануваат партерот или семејството кое сакаат да го подигнат. За жал, кога млада особа во раните години доживува односи на насилство и сексуално злоставување последиците може да достигнат повисоко ниво од моменталните чувства на повреда или збунетост.

Ваквите искуства може да го уништат чувството на лична вредност кај поединцот. Некои ќе го прифатат насилството како нормално, сметајќи дека не заслужуваат подобро. Насилството може да се претвори во вообичаено однесување, уништувајќи ја можноста на луѓето да создаваат здрави односи сега и во наредните генерации.

Кога родителите зборуваат со децата за тоа што ги прави односите добри тоа им помага на децата да развиваат свои вредности. Тоа ќе им овозможи на децата да разговараат за работи кои ги збунуваат или се загрижени.

Оваа книшка е наменета за младите луѓе, за родителите, за пријателите и за општеството пошироко. Таа им доставува информации за како да се идентификуваат и да се избегнуваат насилните и навредувачки ситуации, како да се градат и одржуваат здрави односи и кој може да ви помогне ако ви треба заштита или совет.

Улогата на државата не е да им кажува на луѓето како да живеат – односите се лична и приватна работа. Меѓутоа насилството насочено кон жената е неприфатливо. Тоа им го затемнува животите на сите кои се засегнати и фрла црно светло на општеството кое тоа го толерира.

John Howard
Претседател
на Влада



Во врска со книшкава

Оваа книшка е дел од националната кампања за Отстранување на насилството насочено кон жената. Целта е да се подигне свеста кај младите луѓе за повредите предизвикани од насилни односи. Книшкава, исто така доставува информации за тоа кој може да ви помогне ако ви треба помош или совет во случај ако вие или некој кого го познавате е навреден.

Индивидуалните приказни во книшкава се базирани на вистински искуства. Слични настани се случуваат во нашето општество – дома, на работа, на места каде што се одмараме или забавуваме. На места каде би требало да се чувствуваме безбедни. Луѓето на фотографиите користени во оваа книшка се модели.

Книшкава ја надополнува кампањата која се води на телевизија, радио и во весниците. Целта е да се охрабрат семејствата и пријателите да разговараат за односите и обезбедува информации за да се идентификува кога луѓето, особено младите може да бидат вовлечени во насилни или потенцијално навредувачки ситуации.

Да им се помогне на оние кои се жртва на насилство востановена е доверлива телефонска линија за помош која работи 24 часа. Ако се јавите на линијата за помош на 1800 200 526 можете да дискутирате во доверба со искусен советник. Деталјите за контакт ќе ги најдете на крајот од книшкава.

Финансирањето на кампањата е дадено од Partnerships Against Domestic Violence и National Initiative to Combat Sexual Assault. Дел е од решеноста на Владата на Австралија да се бори со насилството во семејството и сексуалното злоставување во Австралија. Државата издвои \$73,2 милиони за да се обрне внимание на домашните и семејните насилства и сексуални навреди во Австралија.

Министерот за статус на жените, помошник на Председателот на Владата, сенаторот Kay Patterson е одговорна за примена на овие два програма, кои се раководени од страна на Australian Government's Office of the Status of Women.

Владата на Австралија им се заблагодарува на оние организации кои даржливо доставија материјали кои што се дел од оваа книшка.

Нема почитување нема односи

Воспоставуваме односи за да споделуваме дел од нашиот живот. Во добри односи партнерите се помагаат еден со друг, ги споделуваат добрите и лошите времиња.

Кога некој ни значи многу, и кога тие интензивни чувствата на љубов и почитување се возвратени, ни помага да се соочиме со светот со сигурност.

Работите не секогаш ќе се одвиват добро. Градењето и одржувањето на

здрави односи бара решеност од страна на двата партнери да работат на тоа.

Меѓутоа, вреди зашто во добри односи луѓето добро се чувствуваат, кон нивните партнери и кон самите себе.

Не сите односи функционираат така, без оглед колку се трудиме. Кога има насилство односите може да станат деструктивни и опасни во физички и во психички поглед.

Иако искуството на насилно однесување на секој човек е различно, сепак постојат заеднички карактеристики на контролирање на однесувањето и злоставувањето, кои често се видливи пред односите да станат физички насилни:

Посесивност

- Постојано проверување на партнерот каде оди, што прави и со кого е
- Обид да се ограничи каде партнерот ќе оди и со кого ќе се види

Љубомора

- Обвинување на партнерот дека е неверен или дека флертува без вистинска причина
- Изолирање на партнерот од пријателите и семејството, често со грубо и приговарачко однесување

Омаловажување

- Понижување на партнерот, било јавно било насамо со напади на нивната интелигентност, нивниот изглед или способност
- Постојано негативно споредување на партнерот со други
- Оптужување на партнерот за сите проблеми во односите

Напастност и нување

- Викање, намуртеност и намерно оштетување на работи кои се вредни за партнерот
- Закана со насилство против партнерот, семејството на партнерот, пријателите и дури и домашните животни



Не е во ред

Не е во ред физички да ви се закануваат или заплашуваат што ве прави да не се чувствувате удобни и среќни, само затоа што сте во односи.

Приказната на Caroline

Се гледав со моето момче Matt околу една година. На почетокот си мислев дека тој беше оној 'вистинскиот' – толку ни беше добро кога излегувавме заедно. Тој секогаш ми кажуваше колку ме сака. Меѓутоа, тој се промени. Стануваше параноиден и љубоморен зашто си мислеше дека го изневерувам. Секогаш ми се издеруваше. После извесно време се чувствував дека ништо не правам како што треба, тој ми се лутеше постојано. Еднаш после една забава имавме голема расправија. Тој рече дека сум била премногу блиска со еден од неговите пријатели и силно ме удри со шлаканица по лицето. После тоа стануваше се полошо. Мајка ми беше многу загрижена за мене. Настојував да најдам оправдувања за Matt, меѓутоа таа велеше дека Matt е тој што има проблем. Најдобрата пријателка ми велеше да сторам нешто. Разговарав со советник и таа ми објасни дека ако тој толку ме сака нема да ме повредува. Ако тој навистина е заинтересиран за мене не би ме удрил. Сега имам нов дечко. Тој навистина ме почитува. Се разбира, понекогаш ќе се скараме. Меѓутоа нашите односи се прекрасни зашто и двојцата можеме да разговараме за работите отворено. И двајцата убаво се чувствуваме.



Приказната на Sharon и Dave

Се започна неколку месеци откако нашата ќерка Етта започна да излегува со Michael. Ние не го сакавме зашто сметавме дека е премногу посесивен. Таа престана да се гледа со пријателките за да може да биде со него, меѓутоа и покрај тоа тој беше љубоморен, и се развikuваше ако стореше нешто што нему не му се допаѓаше. Ни беше тешко да разговараме со неа во врска со тоа – кога ние ќе речевме нешто, таа ќе рече дека тој е љубоморен зашто ја сака. Не сакавме да се мешаме зашто не сакавме таа да се крие и да се гледа со него без наше знаење, меѓутоа нивната врска не изгледаше добро. Неговото однесување се одразуваше на целото семејство. Неговото лошо расположение стануваше се полошо и еден ден таа се врати од викенд со посекотини и модрици. После тоа се јавивме на телефонската линија на советници за односи и тие навистина ни помогнаа. Тие ни помогнаа како да и пријдеме на Етта за да разговараме за насилничкото однесување на Michael, и да и помогнеме да разбере дека таа не е крива за тоа што тој го прави. Кога Етта ја прекина врска и помогнавме со тоа што ние одговаравме на телефон кога тој се јавуваше. Сега работите повторно се во ред - Етта добро се чувствува за себе си и добро напредува на факултет.



Не е во ред да бидете омаловажувани, подбутнувани, удирани, тепани, клоцани, боксирани. Никој не заслужува така да се однесуваат кон него. Никој не смее да користи насилство – или насилството како средство – да правите нешто што не сакате.

Не е во ред некој да користи изговор дека е уморен, нервозен, дека премногу работи или има финансиски тешкотии како оправдување за насилното однесување.

Прекинување на кругот на насилство

Односите со насилство не се секогаш исполнети со насилство. Некогаш насилните луѓе се однесуваат спрема партнерот многу убаво. Тие може да бидат полни со љубов и да жалат за своето насилничко однесување. Може да биде тешко да се разграничи што навистина се случува. Голема е веројатноста дека насилното однесување со текот на времето ќе се влоши и односите бидат повеќе навредувачки.

После насилнички инцидент вообичаено е и за насилникот и за повредениот да се обидат да ги подобрат односите – да бараат оправдувања, извинувања, да ветуваат дека ќе се променат. Меѓутоа, не постои оправдување за однесувањето и да се каже извини не е доволно. Понекогаш насилникот ќе ја обвинува жртвата – “тоа немаше да се случи ако стореше како што реков”.

Работите може да се средат за некое време – насилникот може да се чувствува виновен, жртвата може да се согласи со тоа што се бара. Обично е само прашање на време кога насилното однесување ќе се врати повторно.

За некој што е жртва на насилство во односите, работите може да му изгледаат прилично конфузни, особено ако ова е прва врска. Тие може да бараат оправдувања, да гледаат на тоа како на осамен инцидент или на нешто што се случило затоа што партнерот бил пијан или нервозен. Тие можеби не ќе знаат какво однесување може да очекуваат од партнерот.

Луѓето што се подложени на насилство може да почнат да мислат дека насилството се случува по нивна вина. Тие може да почнат да се прилагодуваат на она што партнерот го сака, дури и ако тоа им е непријатно. Тие може да се плашат дека партнерот ќе ги повреди ако се обидат да го напуштат.

Приказната на Sophie

На училиште имав блиска пријателка што се викаше Rachel. Бевме многу добри пријателки за време на училишните денови и на факултет, каде што таа го сретна Marcus. Тој беше популарно момче, но имаше агресивен карактер. Беше јасно дека тој ја тепаше. Приказните кои таа ги кажуваше за да ги објасни модринките беа смешни. Таа секогаш бараше оправдувања за него. Таа беше интелигентна девојка, меѓутоа кога Marcus ја остави беше скршена. Се откажа од факултетот и почна да живее со Ian. Ian беше ист како Marcus. Таа некако почна да мисли дека не заслужува ништо подобро. Незамисливо беше да ја видиш без Ian, а тој беше толку груб. Со тек на време изгубивме

контакт. Слушнав од една школска другарка дека Ian станува се понасилен. Rachel едноставно не можеше да се присили и да го напушти – последното тепање беше толку сериозно што таа заврши во болница. Никогаш немав доволно храброст да зборувам со неа за насилничкото однесување на Marcus или Ian. Понекогаш се прашувам што ќе се случеше ако го сторев тоа. Можеби ќе ја охрабрев да пријави в полиција или да зборува со советник за тоа што се случува. Можеби требаше да се обидам да и помогнам да разбере дека тоа не е нејзина вина – дека не заслужува така да се однесуваат со неа и дека повеќето мажи не се такви.



Тешко е раскинувањето на било каква врска, а особено тешко може да биде напуштањето на дечко или партнер со насилничко однесување.

Кога сте уплашени и самодовербата се губи, тешко ќе најдете храброст да ја прекинете врската. Понекогаш е полесно да се надеваме дека работите ќе се подобрат. Најчесто тоа не се случува.

Првиот чекор кон менување на работите е да се сфати дека тоа што се случувало е погрешно. Дури иако вашето момче или партнер вели дека вие сте му важни и тој ви е важен на вас не е во ред така да се однесуваат со вас.

Разговарајте со некого

Послушајте ги своите чувства и верувајте им – ако нешто не изгледа дека е добро, најверојатно не е. Разговарајте со некого кој се грижи за вас. Зборувајте со мајка ви или татко ви, со член на семејството, со пријател, или со некој од заедницата како на пр. лекар, наставник, верско лице, или јавете се на телефонската линија на кампањата за доверлив совет.

Најдете некој кому му верувате и кажете му што ви се случува.

Немојте да се чувствувате засрамени или непријатно.

Вие не сте виновни за насилничкото однесување на некој друг. Вие сте одговорни прво према себе си – бидете безбедни и останете безбедни.

Ако сакате да разговарате со некого за вашите односи или ви треба совет за да бидете безбедни, податоците наведени во книшкава ќе ви помогнат да ја најдете вистинската особа која ќе ви помогне.

Кога ќе се јавите на Helpline

- Ќе ви одговори особа, не телефонска секретарка или пак снимена порака.
- Особата која ќе се јави е искусен советник, не полицаец, не некој од државно одделение.
- Не морате да го кажете името.
- Секој кој што е загрижен може да се јави на оваа телефонска линија за помош.
- Можете да барате маж или жена советник.
- Откако ќе разговара со вас, советникот може да ви препорача да ве упати на некоја организација која ќе ви пружи постојана помош и поддршка.

Приказната на Josie

Како и многу други советници и јас работам со луѓе кои преживуваат домашно и сексуално насилство, или доживеале злоставување во минатото. Тие се нормални луѓе, тие доживуваат лоши односи. Често луѓето бараат помош кога доаѓа до физичко насилство. Но, постојат предупредувачки знаци – како интензивна љубомора, викање, постојано понижување и претење со насилство – тоа покажува дека работите излегуваат од контрола.

Им помагам на луѓето да научат како да одржуваат здрави односи, каде што двете страни добро ќе се однесуваат. Ако некој беше жртва на насилство настојувам да ги убедам дека тие не се виновни за тоа – виновно е лицето кое е насилно.

Кога луѓето ќе дојдат на разговор настојувам да им дадам избор – некогаш им помагам да објаснат што се случило

во полиција или да им најдам советник – меѓутоа било што да преземат, секогаш е нивен избор.

Би сакале да мислиме дека само туѓинец може да не повреди, но најтажната работа е дека повеќето од сексуалните злоставувања се извршени од некој кој жртвата го знае, некаде каде што мислеле дека се безбедни – во нивниот дом, кај пријател, на работа, во локалниот клуб или паб.

Често пати насилството е скриено. Пријателите и семејството се сомневаат дека нешто не е в ред, но не се сигурни. Мислам дека ако некој преживува насилство или бил повреден, најдобро е да зборуваат со некого, со некој кому му веруваат. Мојата работа е да им помогнам на луѓето да најдат начин да разговараат за тоа што се случува и начините како ќе ја сменат ситуацијата.



Тоа е криминал

Може да биде тешко да се прифати дека некој кој ви е важен намерно ве повредува. Не мислиме само на удирање. Злоставувањето може да вклучува и користење сила или страв да правите работи кои не сакате да ги правите.

Всушност повеќе од било кој период во животот во младоста и раните години на зрелоста бараме нови искуства кои ќе ни помогнат да разбереме кои сме ние и што сакаме.

Некогаш ќе се случи да се зафатиме во опасни ситуации.

Присилувајќи некого да има сексуални односи кога не сака, или пак присилувајќи некого на сексуални односи со заканување дека ќе го повредиме ако тоа не го стори е сериозен криминален прекршок.

- Дефинициите може да се разликуваат – во некои држави овој прекршок го нарекуваат ‘силување’, во други ‘сексуално злоставување’ или ‘секуален однос без согласност’ или “сексуално продирање без согласност”.
- ‘Сексуално злоставување’ во секојдневниот јазик е општ термин кој вклучува силување, но и други дела како тоа е непристојно злоставување.
- Сексуалното злоставување не секогаш вклучува и насилство, на пример допирање на особа на сексуален начин без согласност на особата.

Сексуалното злоставување и насилство насочено кон жената е голем проблем.

Испитувањата истакнуваат два загрижувачки факти:

- Само дваесет проценти од сексуалните злоставувања над жените се пријавуваат в полиција.
- Пеесет и осум проценти од сексуалните злоставувања се извршуваат од страна на некој кој и е познат на жртвата.

Наведените бројки се земени од анкетата на Australian Bureau of Statistics – Анкета за Криминал и Безбедност – објавено на почетокот од 2002. Испитувањето зборува за инцидентите во последните 12 месеци. Ова е најнова анкета.

Не - значи не



Приказната на Brett

Милиционерите велат ќе ме осудат за сексуално насилство.

Ја сретнав Julia на една забава – навистина ми се допадна. Почнавме да излегуваме, меѓутоа таа беше доста патријархална во врска со сексуалните односи. Јас бев поискусен од неа. Таа велеше не сака тоа сеуште да оди до таму. Навистина ме погоди што таа ги донесува сите решенија. Се разбира дека ќе речеше “не” нокта кога тоа го

направивме. Јас сметав ако таа ми е девојка и навистина и значам нешто дека еднаш ќе го стори тоа што јас го сакам. После сето тоа, таа беше навистина вознемирена и плачеше, меѓутоа сметав дека ќе и помине. Таа им кажала на родителите и тие пријавиле в полиција.

Се обидов да објаснам дека бев пијан, меѓутоа милиционерите рекоа дека тоа не е оправдување. Мајка ми ме однесе кај советник за мажи. Се плашам што ќе се случи.

Ако сте дечко на некого не значи дека имате право да решавате што тие треба да прават.

Ништо не ви дава право да користите сила.

Комуницирајте

Комуникацијата е најважна во сите односи. Итражувањата покажале дека особено момчињата се загрижени околу комуницирање. Многумина чувствуваат дека им требаат “неколку чашки” пред да можат да зборуваат со девојките. Понекогаш им треба помош да најдат други попозитивни начини да ја совладаат срамежливоста и стравот да не бидат одбиени.

Без комуникација не може да постојат вистински односи. Ако комуникацијата е недоволна или не се цени, утврдувањето на границите во односите ќе биде тешко, ако не и невозможно.

Недоволната комуникација може да води до конфликтни претпоставки, особено за сексот. Секс без согласност е силување – тука нема простор за недоразбирање.

Бидете безбедни и однесувајте се безбедно

За жал, поголемиот дел насилства насочени кон жените се случуваат во рамките на односите – затоа, знаењето како да се градат здрави доноси е многу важно. Меѓутоа, проблемите може да настанат надвор од односите – со непознати или луѓе кои не ги познавате доволно.

Сите имаме слушано или читано за страшни случаи кога млади луѓе се наоѓаат во ужасни ситуации потполно надвор од нивна контрола.

Размислете за работите кои може да ги сторите за да не се најдете во неволја.

Планирајте да излегувате и да бидете во група. Излегувајте со луѓе со кои се чувствувате безбедно и за кои знаете дека ги имаат вашите интереси при срце.

рижете се за себе си и за пријателите – добри пријатели се грижат пријателите да бидат безбедни и безбедно постапуваат.

Планирајте го превозот за да појдете и да се вратите безбедно.

Кажете некому (на родителите, на брат/сестра, цимер) каде одите и кога ќе се вратите. Ако ги смените плановите јавете им.

Алкохол и секс може да бидат опасна мешавина. Ако самите не се контролирате, не ќе можете да ја контролирате ситуацијата.

Запомнете, ако сте толку пијани да не знаете дали другата особа се согласува – запрете. Може да биде силување. Ако знаете дека другата особа е толку многу пијана што не може да даде согласност – не правете го тоа – зашто може да биде силување.

Согласувањето на една активност како бакнувањето не значи дека има 'зелено светло' за понатамошни сексуални контакти – запомнете во ред е да се предомислите и да речете “не” во било кое време.

Бидете секогаш внимателни, иако ја знаете особата со која што сте – можеби и не ја знаете толку добро колку што мислите.

Не бидете насамо и изолирани со некогашно што не го знаете добро.

Ако почнете да се чувствувате нелагодно, следете ги чувствата и појдете на безбедно место колку што можете побрзо.



Приказната на Kylie

Имав среќа што бев со пријателите и што ми помогнаа. Не беше дека не го знаев. Тој беше во кафеаната и пред тоа, разговаравме. Изгледаше пристојно. Постојано ми купуваше пијалоци, а јас бев расположена и ги пиев. Пијалоците беа премногу, ги пиев пребрзо. Тој продолжуваше да се обидува да ме натера да излеземе надвор. Не сакав да излегувам, но сепак се најдов на паркингот.

Бев уплашена. Ми се лошеше. Не сакав да бидам таму. Не знаев како да избегам. Тапуа и Јо внимаваа на мене. Беа загрижени дека испив премногу. Тие забележале дека не сум внатре и излегоа да ме бараат.

Тие нему му кажаа дека сум била пијана и ме однеле дома. Мене и мојата ташна ставиле в такси и ме однеле дома.

Добрите пријатели можат многу да помогнат.

Родителите може да помогнат

Зборувањето за вредностите и што се смета одговорно, прифатливо однесување, е важен дел од изградувањето на разбирањето на односите кај младите луѓе.

Повеќето млади луѓе сметаат дека односи – тоа е одење заедно – треба да е забавно. Како се приближуваат до возраста на рана зрелост почнуваат да бараат односите да им обезбедат поддршка, чувства и блискост.

а почетокот друштвото многу влијае во одредувањето на тоа што е “забава”. И родителите играат важна улога. Однесувањето во семејството и очекувањата обезбедуваат важен пример за младите кои ги доживуваат своите први врски. Овие рани искуства често пати стануваат пример за идните односи, затоа не плашете се да разговарате со децата за односите.

Ние треба да ја разбереме и поттикнеме важноста на овие основни вредности кои се темел на здрави и цврсти односи:

Почитување
Комуникација
Споделување
Независност
Доверба
Другарство
Чесност

Искуствата од вашето семејство и пријателите може да биде корисна почетна точка. Дури и телевизиската програма може да пружи примери на различни видови на односи и како луѓето се однесуваат меѓу себе. Што мислат вашите деца за тоа како карактерите реагираат? Дали и тие така би реагирале? Дајте им слобода за да ви кажат како тие ги чувствуваат работите.

Пробајте да ги охрабрете да го оддржуваат врските со пријателите и да бидат ангажирани во активности вон нивните први интензивни врски. Овие контакти може да бидат помош во случај на проблем.

Младите може да не бидат свесни за некои негативни последици кои може да бидат резултат на без-смислено сексуално однесување. Дури и ако некој е полнолетен и се согласува, непробирливата сексуална активност може да има сериозни последици – можност од заразни болести кои се пренесуваат со сексуални односи, бременост, губење на угледот, предмет на озборување, непријатност и страв.

Добрите врски не функционираат без чувствителност и почитување.



Приказната на Јон

Имам прилично добри односи со мојот син Nick. Angie, неговата мајка и Јас се гордееме со него. Тој добро учи во училиште, се занимава со спорт и е популарен како дете. Затоа беше голем удар за нас кога го слушнавме како зборува на мобилниот со неговите другари за некои од девојките на училиште – сите беа нарекувани или “распуштени” или “фригидни”.

Не сакам Nick да порасне со мислењето дека сексот е вид на рекреативна активност. Сметам дека тој е сеуште млад за стабилна врска, меѓутоа би требало да се однесува кон девојките со почит. Nick требаше да разбере дека мајка му и јас очекуваме одредено однесување од него. Му ставивме до знаење дека не е во право. Го замолив да размисли како тој би се чувствувал ако некој зборува така за сестра му – или пак ја принудува или навредува за да има сексуални односи. Му објаснив дека кога

мажот ја присилува жената, вербално или физички, тој уништува секаква доверба, блискост или почит кои постоеле. Тој требаше да разбере дека можеше да стекне глас така што во иднина девојките кои навистина му се допаѓаат нема да сакаат да излегуваат со него.

Angie настојува да разговара со Nick повеќе, да му помогне да разбере како девојките се чувствуваат. Да му влее доверба да се однесува природно, да не глуми “голем маж”.

Се прашував за другите момчиња во училишниот тим кој го водев. Дали некој разговара со нив за односите и почитувањето? Почнав да разговарам со некои од другите тренери за нашите момчиња да научат кое е прифатливото однесување и незгодите во кои може да потпаднаат ако не пристапат кон сексот и односите на прав начин. Знам дека момчињата не се најдобрите слушатели, но мораме да се обидеме.

Што можат да сторат родителите

Родителите, другите членови на семејството и пријателите може да забележат значителни промени во однесувањето кога некој е жртва на насилство.

Како ќе познаеме:

- Го губи ли интересот за активностите кои ги сакала?
- Дали е премногу загрижена што мисли момчето?
- Дали е во целина среќна кога е со него или пак е загрижена и неспокојна?
- Дали е загрижена дека тој може да се налути за нешто што вие ќе речете или сторите?
- Дали постојано го оправдува?
- Дали таа ги избегнува пријателите и друштвените активности ако тој не е вклучен во нив?
- Дали таа се шегува со неговите насилни испади?
- Дали таа имала необјаснети повреди или пак објаснувањето изгледа неуверливо?
- Дали нејзиното однесување се има драстично сменето откако почна да се гледа со него?

Што да се прави:

Охрабрете ја да зборува со вас

Искористете ја книшкава да почнете да разговарате. Обидете се да разговарате кога сте сами, не во присуство на нејзините пријатели или други членови на семејството. Понекогаш може да е полесно ако се разговара додека нешто се прави, на пример ако појдете да се провозите, ако готвите нешто заедно или ги миете чиниите. Настојувајте таа да зборува колку што може повеќе. Прашувајте незавршени прашања како “Како се чувствуваш? Што мислат твоите пријатели за твојата врска? Што

сакаш да правиш в иднина – сега или долгорочно?”

Слушајте ја – немојте да ја осудувате

Ако таа е во насилна врска најверојатно веќе се чувствува обезвредена. Не правете да се чувствува полошо. Не ја окривувајте неа за тоа што се случува. Не и кажувајте што требала да стори – концентрирајте се на тоа што ја чини среќна и како да ги смени работите сега.

Не и кажувајте што треба да стори – охрабрете ја да размислува за можностите

Таа самата треба да го најде излезот од ситуацијата, но разговорот со вас или со особа на која и верува може да и помогне да го разреши проблемот. Вашата цел е да и помогнете да стане независна, сигурна. Тоа е најдобрата заштита која можете да и ја пружите и најдобриот начин таа повторно да не стане жртва на насилство.

Ставете и до знаење дека ја има вашата поддршка

Таа можеби се чувствува осамена и изолирана. Кажете и дека се грижите за неа и дека сте загрижени за нејзината сигурност. Вие сакате таа да биде среќна и ќе и помогнете на секој начин тоа да се оствари. Бидете конкретни зошто сте загрижени - “Не ни се допаѓа кога тој вели дека си глупава. Ни е жал кога си нервозна и несреќна. Што ти мислиш кога тој тоа го вели?”

Помогнете и да смисли реалена стратегија

Успехот овде зависи од тоа колку таа е спремна да го види проблемот и колку е врската насилна. Постои телефонска линија за помош отворена 24 часа - 1800 200 526 – за да ви помогне вам како и на неа да се изнајде добар пристап. Јавете се.

Како да побарате помош

Да се најде вистинското време и храброст да се разговара со неа за овие проблеми и најважната работа.

Односите се важна работа во нашиот живот.

Искуствата од односите на младите луѓе може да влијаат на нивниот понатамошен живот зашто од тоа како луѓето се однесуваат кон нас зависи како ние чувствуваме за себе си – не само сега туку и во иднина.

Ако ви треба совет или информации постојат редица служби и помош на располагање. Можете да се јавите на линијата за помош на 1800 200 526 или на организациите кои се наведени на позадината од брошурава.

Не треба да се плашите да побарате помош, особено ако вие или некој кого познавате е во насилни односи или бил сексуално злоставен.

Можеби односите не се лесни, но не треба да повредуваат.



Јавете се на доверливата линија 24 часа во денот

1800 200 526

за да разговарате со искусни советници.



За итни случаи кои бараат непосредна и хитна помош јавете се на **000**

Младите може да се јават на линијата за помош на деца 24 часа во денот на **1800 551 800**

Преведувачка служба **13 14 50**

Повикувачите кои што се глуви или имаат оштетен слух можат да се јават преку National Relay Service на **1800 555 677** и да го кажат бројот 1800 200 526

Ако сакате да порачате повеќе примероци од оваа книшка јавете се на **1300 76 46 56**

или посетете ја интернет страната **www.australiasaysno.gov.au**

ARABIC: إذا كنت ترغب بالتحدث مع مستشار وكنت لا تجد 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**13 14 50**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**.

Телефонски броеви на државни и територијални служби за помош во криза

ACT

Domestic Violence	6280 0900
Sexual Assault	6247 2525
Relationships Australia	1300 364 277
Mensline Australia	1300 789 978

NSW

Domestic Violence (DoCS)	1800 656 463
Sexual Assault (Syd)	9819 6565
Sexual Assault (Rural)	1800 424 017
Relationships Australia	1300 364 277
Mensline Australia	1300 789 978

Northern Territory

Domestic Violence	1800 019 116
Sexual Assault (Darwin)	8922 7156
Sexual Assault (Alice Springs)	8951 5880
Relationships Australia	1300 364 277
Mensline Australia	1300 789 978

Queensland

Domestic Violence	1800 811 811
Sexual Assault	1800 010 120
Relationships Australia	1300 364 277
Mensline Australia	1300 789 978

South Australia

Domestic Violence	1800 800 098
Sexual Assault	1800 817 421
Relationships Australia	1300 364 277
Mensline Australia	1300 789 978

Tasmania

Domestic Violence	1800 633 937
Sexual Assault (Southern)	6231 1811
Sexual Assault (Northern)	6334 2740
Sexual Assault (Nth West)	6431 9711
Relationships Australia	1300 364 277
Mensline Australia	1300 789 978

Victoria

Domestic Violence (Melb)	9373 0123
Domestic Violence (Rural)	1800 015 188
Sexual Assault	1800 806 292
Relationships Australia	1300 364 277
Mensline Australia	1300 789 978
Men's Referral Service	1800 065 973
Immigrant Women's Domestic Violence Service	9898 3145

Western Australia

Domestic Violence	1800 007 339
Sexual Assault	1800 199 888
Relationships Australia	1300 364 277
Mensline Australia	1300 789 978

CONFIDENTIAL HELPLINE

1800 200 526

Овластено од Владата на Австралија, Capital Hill, Canberra.
Напишано од сенаторот Hon. Eric Abetz, Специјален министер во државата, Canberra.
Печатено од страна на PMP Print, Canberra.
MACEDONIAN