

**VIOLENCE AGAINST WOMEN**

**AUSTRALIA SAYS NO**

Informacje dla młodych ludzi, rodziców i społeczności na temat rozpoznawania i unikania związków pełnych agresji i przemocy, oraz gdzie szukać pomocy.

# Spis treści

Informacje o broszurze .....	3
Nie ma szacunku, nie ma związku .....	4
To nie jest w porządku.....	6
Przełamywanie cyklu przemocy .....	8
Porozmawiaj z kimś .....	10
Kiedy dzwonisz do telefonu zaufania.....	10
To przestępstwo .....	12
Porozumiewanie się .....	14
Rodzice mogą pomóc.....	16
Co mogą zrobić rodzice .....	18
Jak uzyskać pomoc .....	19



# Dobre stosunki tworzą wspaniałe społeczeństwo

Rząd australijski jest zdania, że rodziny stanowią trzon silnego i zdrowego społeczeństwa, a pełne miłości i wsparcia związki są podstawą szczęśliwych i dobrze funkcjonujących rodzin. Rodzina to najlepsze miejsce, w którym dzieci mogą nauczyć się miłości i szacunku oraz umiejętności budowania i zachowania zdrowych i pełnych uczucia stosunków.

Związki budowane na strachu i przemocy nie mogą umacniać ani wspierać partnerów, czy rodziny, jaką chcieliby założyć. Niestety, jeżeli dziecko doświadcza agresji i przemocy seksualnej, konsekwencje mogą wykraczać poza poczucie krzywdy i dezorientacji.

Takie doświadczenia mogą zniszczyć w nim poczucie własnej wartości. Niektóre dzieci zaczynają traktować przemoc jako coś normalnego, uważając, że nie zasługują na nic więcej. Przemoc może stać się zachowaniem wyuczonym, może zniszczyć zdolność ludzi do tworzenia zdrowych relacji, zarówno obecnie, jak i w następnym pokoleniu.

Kiedy rodzice rozmawiają z dziećmi o tym, co stanowi o dobrych związkach, pomagają młodym ludziom rozwijać i rozumieć system własnych wartości. Daje to dzieciom możliwość porozmawiania o sprawach, które być może je niepokoją lub peszą.

Niniejsza broszura jest przeznaczona dla młodych ludzi, rodziców, przyjaciół i całej społeczności. Stanowi źródło informacji o tym, w jaki sposób rozpoznawać i unikać sytuacji agresji i przemocy, jak tworzyć i utrzymywać zdrowe stosunki z innymi oraz do kogo zwrócić się po opiekę i poradę.

Zadaniem rządu nie jest mówić ludziom, jak mają żyć. Stosunki międzyludzkie to sprawa osobista. Jednak przemoc wobec kobiet jest niedopuszczalna. Poniżej wszystkich, których dotyczy, i szarga reputację społeczeństwa, które ją toleruje.

John Howard  
Premier



# Informacje o broszurze

Niniejsza broszura stanowi część krajowej Kampanii Na Rzecz Zlikwidowania Przemocy Wobec Kobiet. Jej celem jest lepsze uświadomienie młodym ludziom, jakie szkody powstają, gdy w stosunki międzyludzkie wkracza przemoc. Broszura udziela również informacji na temat tego, do kogo zwracać się po pomoc i radę, jeżeli Ty lub ktoś, kogo znasz, jest maltretowany.

Historie opowiedziane w niniejszej broszurze zostały oparte na prawdziwych doświadczeniach. Takie rzeczy mają miejsce w naszym społeczeństwie – w domu, w pracy, w miejscach, w których odpoczywamy i bawimy się. W miejscach, w których powinniśmy czuć się bezpieczni. Osoby na zdjęciach to modele.

Broszura stanowi uzupełnienie kampanii w telewizji, radiu i czasopiśmie. Jej zadaniem jest zachęcenie rodzin i przyjaciół do rozmów na temat wzajemnych stosunków, a także udzielenie informacji mających pomóc nam zorientować się, kiedy ludzie – zwłaszcza młodzi – padają ofiarą agresji, czy wręcz przemocy.

Aby osoby maltretowane mogły skorzystać z pomocy, utworzono całodobowy telefon zaufania. Dzwoniąc pod numer 1800 200 526 możesz przeprowadzić poufną rozmowę z doświadczonym psychologiem. Bliższe informacje znajdziesz na końcu niniejszej broszury.

Fundusze na kampanię zapewnia program Partnerstwo na rzecz Przeciwdziałania Przemocy w Domu (Partnership Against Domestic Violence) oraz Krajowa Inicjatywa Zwalczania Przemocy Seksualnej (National Initiative to Combat Sexual Assault). Stanowią one część zobowiązania wartego 73,2 mln dolarów, jakie rząd australijski podjął w celu zwalczania agresji w rodzinie i przemocy seksualnej w Australii.

Minister ds. Równego Statusu Kobiet przy Prezesie Rady Ministrów, senator Hon Kay Patterson, odpowiada za wprowadzenie dwóch kluczowych programów zarządzanych przez Biuro ds. Równego Statusu Kobiet przy rządzie australijskim.

Rząd australijski dziękuje organizacjom, które dostarczyły materiały zawarte w niniejszej broszurze.

# Nie ma szacunku

## Nie ma związku

Dążymy do związku, w którym moglibyśmy dzielić się częścią naszego życia. W dobrym związku partnerzy wspierają się wzajemnie, wspólnie spędzają miłe chwile i wspierają się w trudnych sytuacjach.

Kiedy ktoś jest nam bardzo bliski i gdy te silne uczucia miłości i szacunku są odwzajemnione, mamy siłę stawić czoło światu.

Jednak nie zawsze będzie łatwo. Stworzenie i utrzymanie zdrowych relacji

wymaga zaangażowania i pracy obojga partnerów.

Ale warto nad tym pracować, bo w zdrowym związku człowiek akceptuje swojego partnera i samego siebie.

Nie we wszystkich związkach ma to miejsce, choćbyśmy bardzo chcieli. Kiedy dochodzi do przemocy lub zastraszenia, związek może okazać się bardzo destrukcyjny i niebezpieczny pod względem fizycznym oraz emocjonalnym.

**Chociaż każdy człowiek inaczej doświadcza przemocy w związku, istnieją pewne wspólne schematy kontroli zachowania i wykorzystywania, które często pojawiają się jeszcze zanim dojdzie do fizycznej przemocy:**

### **Zaborczość**

- nieustanne sprawdzanie partnerki – gdzie jest, co robi i z kim przebywa
- próby ograniczenia swobody – gdzie może iść i z kim ma prawo się spotykać

### **Zazdrość**

- oskarżanie partnerki o niewierność lub flirt, bez uzasadnionej przyczyny
- izolowanie partnerki od rodziny i przyjaciół, często poprzez aroganckie i budzące sprzeciw zachowanie

### **Upokarzanie**

- upokarzanie partnerki, publicznie lub prywatnie, poprzez atakowanie jej inteligencji, wyglądu i zdolności
- nieustanne niekorzystne porównywanie partnerki z innymi osobami
- obwinianie partnerki o wszystkie problemy pojawiające się w związku

### **Groźby i pogroźki**

- krzyki, dąsy i rozmyślne niszczenie przedmiotów ważnych dla partnerki
- groźba użycia przemocy wobec partnerki, jej rodziny, przyjaciół, a nawet zwierząt domowych



# To nie jest w porządku

To nie jest w porządku, jeżeli ktoś, z kim jesteś w związku, grozi Ci lub zmusza Cię do robienia rzeczy, z którymi czujesz się źle lub niezręcznie.

## Historia Caroline

*Chodziłam z Mattem przez półtora roku. Początkowo myślałam, że to „ten jedyny”. Świetnie było nam razem, zawsze mi powtarzał jaka jestem wyjątkowa. Później jednak się zmienił. Zrobił się paranoicznie zazdrosny, myślał, że go zdradzam. Wciąż na mnie krzyczał. Po jakimś czasie odnosiłam wrażenie, że nie potrafię nic zrobić jak należy, ciągle się na mnie złościł. Kiedyś, po imprezie, strasznie się pokłóciliśmy. Powiedział, że lecę na jednego z jego kumpli i uderzył mnie mocno w twarz. Potem było jeszcze gorzej. Mama bardzo się o mnie martwiła. Próbowałam tłumaczyć Matta, ale ona twierdziła, że to Matt ma problem. Przyjaciółka powiedziała mi to samo. Rozmawiałam z panią psycholog, która wyjaśniła mi, że gdybym była dla niego kimś wyjątkowym, nie chciałby mnie skrzywdzić. Gdyby naprawdę mu na mnie zależało, nie uderzyłby mnie. Teraz mam nowego chłopaka. Naprawdę mnie szanuje. Oczywiście, czasem się kłócimy. Tworzymy jednak wspaniały związek, w którym oboje możemy o wszystkim szczerze porozmawiać. To cudowne uczucie. Jest mi dobrze.*



## Historia Sharon i Dave'a

Zaczęło się kilka miesięcy po tym, jak nasza córka Emma zaczęła spotykać się z Michaelem. Nie spodobał nam się. Uważaliśmy, że jest zbyt zaborczy. Zabronił jej widywać się ze swoimi znajomymi, żeby przebywała z nim, ale i tak był zazdrosny. Krzyczał, kiedy zrobiła coś, co mu się nie podobało. Nie mogliśmy z nią o tym rozmawiać. Kiedy zaczynaliśmy coś mówić, odpowiadała, że jest zazdrosny bo ją kocha. Nie chcieliśmy się wtrącać, żeby nie zaczęła spotykać się z nim po kryjomu, ale ten związek nam się nie podobał. Zachowanie Michaela odbijało się na całej rodzinie. Jego humory pogarszały się, aż po którymś weekendzie Emma wróciła poraniona i posiniaczona. Wtedy zadzwoniliśmy pod numer telefonu zaufania i rzeczywiście uzyskaliśmy pomoc. Poradzono nam, jak podejść do Emmy i porozmawiać z nią o agresywnym zachowaniu Michaela i jak pomóc jej zrozumieć, że nie ponosi winy za jego zachowanie. Kiedy z nim zerwała, pomagaliśmy jej, odbierając telefony od niego. Teraz wszystko wróciło do normy – Emma odzyskała pewność siebie i doskonale radzi sobie na studiach.



Nie jest w porządku, kiedy ktoś Cię tłamsi i pomiata Tobą – popycha, bije, uderza, kopie, czy wali pięścią. Nikt nie zasługuje na takie traktowanie. Nikt nie powinien używać przemocy, ani grozić Ci jej użyciem, by wymusić Twoje posłuszeństwo.

Nie jest w porządku, kiedy ktoś tłumaczy swoją agresję tym, że jest zmęczony, zdenerwowany, przepracowany albo ma kłopoty finansowe.

# Przełamywanie cyklu przemocy

Burzliwy związek nie musi stale być burzliwy. Przez jakiś czas osoby agresywne bardzo dobrze traktują swoje partnerki. Umieją okazać miłość i skruchę za swoją wybuchowość. Przez to czasem trudno zauważyć, jak naprawdę sprawa wygląda. Istnieje duża szansa, że z czasem agresja przybierze na sile, a w związku będzie więcej przemocy.

Kiedy dojdzie do użycia przemocy, zwykle zarówno agresywny partner, jak i jego ofiara, starają się załagodzić sytuację – szukają wyjaśnień, przepraszają, obiecują poprawę. Ale nie ma wyjaśnienia dla takiego zachowania, a samo słowo „przepraszam” nie wystarczy. Czasem osoba agresywna obwinia swoją ofiarę. „Nie doszłoby do tego, gdybyś robiła, co ci kazałem.”

Na jakiś czas sytuacja może się uspokoić. Osoba agresywna może mieć wyrzuty sumienia, a ofiara będzie starała się wykonywać jej polecenia. Zazwyczaj jest tylko kwestią czasu, kiedy dojdzie do kolejnego wybuchu nagromadzonej agresji.

Ktoś, kto doświadcza przemocy przebywając w związku z drugą osobą, może czuć się bardzo zagubiony, zwłaszcza, jeśli jest to jego pierwszy związek. Osoby takie będą szukały wyjaśnień, uznają to za pojedynczy incydent albo wydarzenie, które miało miejsce tylko dlatego, że partner był pijany lub zdenerwowany. Mogą nie być pewne, jakiego zachowania oczekiwać od partnera.

Osoby doświadczające przemocy mogą zacząć myśleć, że to ich wina. Mogą próbować dostosowywać się do wymagań partnera, nawet jeżeli się z nimi nie zgadzają. Mogą się również obawiać, że partner coś im zrobi, jeżeli spróbują odejść.

## Historia Sophie

*W szkole miałam bliską przyjaciółkę, Rachel. Przyjaźniłyśmy się przez całą szkołę i na uniwersytecie, gdzie Rachel poznała Marcusa. Chłopak był bardzo lubiany, ale miał wybuchowy temperament. Wkrótce zrozumiałam, że ją maltretuje. Historie, jakie wymyślała, tłumacząc swoje siniaki, były żałosne. Zawsze brała go w obronę. Była naprawdę inteligentną dziewczyną, lecz kiedy Marcus ją rzucił, załamała się. Rzuciła studia i zamieszkała z Ianem, który był taki sam jak Marcus. Z jakiegoś powodu uważała, że nie zasługuje na nikogo lepszego. Nigdy nie widziałam jej samej, bez Iana, a ten zachowywał się grubiańsko. Chyba się poddałam. Straciłyśmy ze sobą kontakt.*

*Od naszej wspólnej koleżanki ze szkoły dowiedziałam się, że Ian zrobił się jeszcze bardziej agresywny. Ale Rachel nie mogła się zmusić, by od niego odejść, choć ostatnim razem tak ją pobił, że trafiła do szpitala. Nigdy nie miałam odwagi porozmawiać z nią o agresywności Marcusa czy Iana. Czasem zastanawiam się, czy to by coś zmieniło. Może powinnam była zachęcić ją, by porozmawiała z policją albo psychologiem o tym, co się działo. Może powinnam była spróbować ją przekonać, że to nie jej wina. Że nie zasłużyła na takie traktowanie, a większość mężczyzn zachowuje się inaczej.*



Trudno zerwać jakiegokolwiek związek, jednak odejście od agresywnego chłopaka czy partnera może okazać się szczególnie trudne.

Kiedy boisz się i masz niskie poczucie własnej wartości, może być Ci trudno znaleźć siłę, by odejść. Czasami łatwiej mieć nadzieję, że sytuacja się poprawi. Zwykle jednak to nie następuje.

Pierwszym krokiem do zmiany jest zrozumienie, że to, co się dzieje, jest złe. Nawet jeśli chłopak lub partner powtarza, że mu na Tobie zależy, a Tobie zależy na nim, nie ma prawa traktować Cię w ten sposób.

# Porozmawiaj z kimś

Wysłuchaj się w swoje uczucia i zaufaj im – jeżeli wydaje Ci się, że coś jest nie w porządku, zapewne tak jest. Porozmawiaj z kimś, komu na Tobie zależy. Z mamą, tatą, członkiem rodziny, przyjaciółką, z kimś ze swojego otoczenia – z lekarzem, nauczycielem, duchownym, albo zadzwoń pod numer telefonu zaufania, gdzie w poufnej rozmowie uzyskasz poradę.

Znajdź kogoś, komu ufasz, i opowiedz, co się z Tobą dzieje. Nie czuj się zawstydzona czy zażenowana.

Nie odpowiadasz za czyjeś agresywne zachowanie. Przede wszystkim odpowiadasz za samą siebie – znajdź sobie bezpieczne miejsce i pozostań tam.

Jeżeli chcesz z kimś porozmawiać na temat swojego związku albo potrzebujesz pomocy w znalezieniu bezpiecznego schronienia, w punktach kontaktowych wymienionych w tej broszurze znajdziesz odpowiednią osobę, która Ci pomoże.

## Kiedy dzwonicz do telefonu zaufania

- Na Twój telefon odpowie człowiek, a nie automatyczna sekretarka. Nie usłyszysz też nagranej informacji.
- Osoba odbierająca Twój telefon, to doświadczony psycholog, a nie ktoś z policji czy departamentów rządowych.
- Nie musisz podawać swojego imienia czy nazwiska.
- Do telefonu zaufania może zadzwonić każdy, kto tego potrzebuje.
- Możesz poprosić o połączenie z psychologiem mężczyzną bądź kobietą.
- Po rozmowie o Twoich kłopotach, psycholog może zaproponować Ci skontaktowanie się z inną organizacją, która udzieli Ci stałej pomocy i wsparcia.

## Historia Josie

*Podobnie jak wielu psychologów, pracuję z ludźmi doświadczającymi przemocy seksualnej lub maltretowania w rodzinie, a także z osobami, które doświadczały ich w przeszłości. To zwyczajni ludzie pozostający w złych związkach. Często szukają pomocy, kiedy dojdzie do przemocy fizycznej. Istnieją jednak znaki ostrzegawcze - wielka zazdrość, krzyki, nieustanne upokorzenia i groźby – wskazujące, że sprawy zaczynają wymykać się spod kontroli.*

*Pomagam ludziom budować umiejętność utrzymywania zdrowych stosunków, w których obie strony mogą się porozumieć. Jeżeli ktoś padł ofiarą przemocy, staram się go przekonać, że to nie on odpowiada za agresywne zachowanie, lecz osoba, która się tego dopuściła.*

*Kiedy ktoś do mnie przychodzi, staram się pokazać im różne możliwości. Czasami pomagam im powiedzieć policji o tym, co*

*się stało, albo załatwiam pomoc psychologa. Za każdym razem jednak jest to ich wybór.*

*Lubimy myśleć, że tylko obca osoba mogłaby nas skrzywdzić. Najsmutniejsze jednak jest to, że większość wypadków przemocy seksualnej ma miejsce ze strony osoby, którą ofiara zna, w miejscu, które uważała za bezpieczne – we własnym domu, u przyjaciół, w pracy, w miejscowym klubie albo pubie.*

*Przemoc często ma ukryty charakter. Przyjaciele i rodzina podejrzewają, że coś jest nie tak, ale nie mają pewności. Uważam, że jeżeli ktoś doświadcza przemocy albo został zaatakowany, najlepiej jeśli porozmawia z kimś, komu może zaufać. Moim zadaniem jest pomóc ludziom w znalezieniu sposobu, by mówić o tym, co się dzieje i przedyskutować z nimi możliwości zmiany sytuacji.*



# To przestępstwo

Czasem trudno pogodzić się z tym, że ktoś na kim Ci zależy, mógł umyślnie Cię skrzywdzić. Nie mówimy tu tylko o pobiciu. Przemoc może obejmować również wykorzystanie siły lub strachu w celu zmuszenia Cię do zrobienia rzeczy, których robić nie chcesz.

W okresie dojrzewania i we wczesnych latach dorosłości - chyba bardziej niż na innych etapach naszego życia – szukamy nowych doświadczeń, które pomogą nam zrozumieć, kim jesteśmy i czego pragniemy.

Czasami oznacza to wnikanie się w bardzo ryzykowne sytuacje.

## Zmuszanie kogoś do uprawiania seksu wbrew woli, lub zmuszanie do uprawiania seksu, wmawiając, że jeśli tego nie zrobi, coś mu się stanie, to poważne przestępstwo.

- Definicje i nazewnictwo bywają różne – w niektórych stanach przestępstwo to nazywane jest „gwałtem”, w innych „przemocą na tle seksualnym”, „stosunkiem płciowym bez przyzwolenia” lub „penetracją seksualną bez przyzwolenia”.
- „Przemoc na tle seksualnym” w języku codziennym jest określeniem ogólnym, obejmującym gwałt oraz inne wykroczenia, jak np. czyny lubieżne.
- Przemoc na tle seksualnym niekoniecznie wiąże się z użyciem siły; może to być np. dotykanie drugiej osoby w sposób seksualny bez jej zgody.

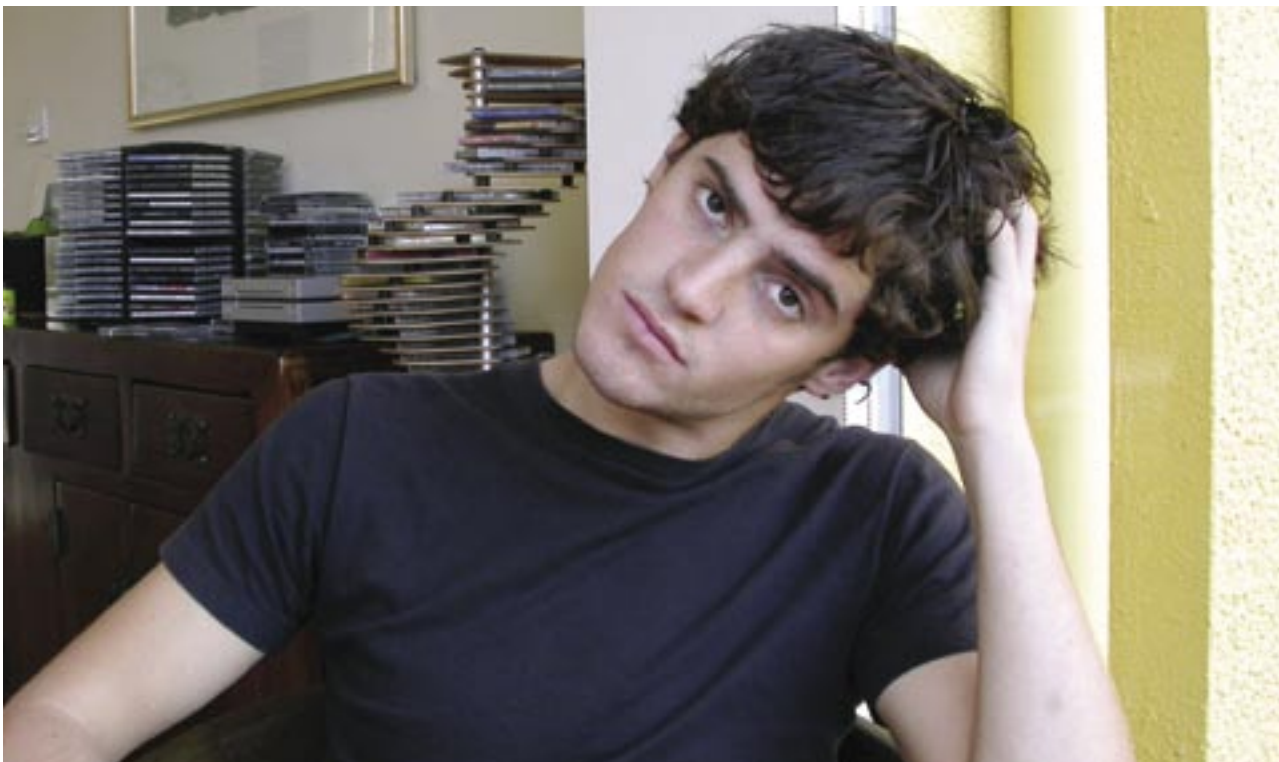
## Przemoc i agresja seksualna wobec kobiet to poważny problem.

Badania wykazały dwa niepokojące zjawiska:

- Zaledwie 20% przypadków przemocy seksualnej wobec kobiet jest zgłaszana policji.
- Sprawcami 58% przypadków przemocy seksualnej są osoby znane ofierze.

Cytowane dane statystyczne pochodzą z Australijskiego Urzędu Statystycznego – badanie Przemoc i bezpieczeństwo – przeprowadzone na początku 2002 roku, a dotyczące przypadków za ostatnie 12 miesięcy. Jest to najnowsze badanie na ten temat.

# Nie, znaczy nie



## Historia Brett

Policja mówi, że oskarżą mnie o napastowanie seksualne.

Julię poznałem na imprezie. Naprawdę mi się spodobała. Zaczęliśmy się spotykać, ale jeśli chodzi o sprawy seksu, była dość staroświecka. Chyba byłem od niej trochę bardziej doświadczony. Powiedziała, że nie chce się za daleko posuwać. Wkurzało mnie, że to ona o wszystkim decydowała. Fakt, mówiła „nie” tego wieczoru, kiedy poszedłem na całość, ale myślałem, że skoro już jest

moją dziewczyną i naprawdę jej na mnie zależy, mogłaby dla odmiany raz zrobić to, co ja chcę. Po wszystkim była bardzo zdenerwowana, płakała, ale myślałem, że jej przejdzie. Powiedziała o wszystkim rodzicom, a oni poszli na policję.

Próbowałem się tłumaczyć, że byłem pijany, ale policja uznała, że to żadna wymówka. Mama chce mnie zabrać do psychologa dla chłopców. Boję się, co będzie dalej.

To, że jesteś jej chłopakiem, nie daje Ci prawa decydować, co twoja dziewczyna ma robić. I nic nie daje ci prawa do użycia siły.

# Porozumiewanie się

Komunikacja to klucz do wszystkich związków. Badania wykazują, że zwłaszcza chłopcy boją się rozmów. Wielu czuje, że „muszą trochę wypić”, zanim zaczną rozmowę z dziewczyną. Czasami mogą potrzebować pomocy w znalezieniu lepszych sposobów przezwyciężenia nieśmiałości i strachu przed odrzuceniem.

Bez komunikacji nie może być prawdziwego związku. Jeżeli komunikacja jest słaba albo niedoceniana, negocjowanie granic wzajemnego stosunku będzie trudne, jeśli nie niemożliwe.

Słaba komunikacja może prowadzić do sprzecznych oczekiwań, zwłaszcza pod względem seksu. Seks bez zezwolenia jest napastowaniem seksualnym. Co do tego nie może być wątpliwości.

# Pozostań bezpieczna i rozegraj to bezpiecznie

Niestety, większość przypadków przemocy wobec kobiet ma miejsce w ich związkach. To dlatego nauczenie się tworzenia zdrowego związku jest takie ważne. Kłopoty mogą jednak zdarzyć się również poza nim – z obcymi lub osobami, które dobrze nie znasz.

Wszyscy słyszeliśmy albo czytaliśmy o potwornych przypadkach, kiedy to młodzi ludzie znajdują się w okropnych sytuacjach, nad którymi tracą kontrolę.

Pomyśl, co możesz zrobić, by nie znaleźć się w kłopotach.

Planuj wyjścia i przebywanie w większej grupie. Wychodź z ludźmi, z którymi czujesz się bezpieczna i co do których masz pewność, że życzą ci jak najlepiej.

Uważaj na siebie i na przyjaciół – dobrzy przyjaciele sprawdzają, czy ich znajomi

są bezpieczni i dokonują bezpiecznych wyborów.

Pomyśl zawczasu o transporcie, byś mogła bezpiecznie dotrzeć tam i z powrotem.

Powiedz komuś (rodzicom, bratu/siostrze, współlokatorce), dokąd idziesz i kiedy wrócisz do domu. Jeżeli zmienisz plany, powiadom ich.

Alkohol i seks mogą stanowić niebezpieczną mieszankę. Jeżeli nie panujesz nad sobą, nie będziesz w stanie zapanować nad sytuacją.

Pamiętaj: jeżeli jesteś tak pijany, że nie wiesz, czy druga osoba tego chce tego samego – powstrzymaj się! To może być gwałt. Kiedy wiesz, że druga osoba jest tak pijana, że może nie być w stanie wyrazić swojej zgody – nie rób tego, bo to byłby gwałt.

Zgoda na jakiś rodzaj aktywności, np. całowanie, nie oznacza jeszcze „zielonego światła” dla kontaktów seksualnych innego rodzaju. Pamiętaj, że w każdej chwili możesz zmienić zdanie i powiedzieć „nie”.

To, że znasz osobę, z którą jesteś, nie znaczy, że masz prawo przestać mieć się na baczności. Możesz nie znać jej tak dobrze jak Ci się wydaje.

Nie pozostawaj sam na sam z osobą, której dobrze nie znasz.

Jeżeli poczujesz się niezręcznie, zaufaj przeczuciom i jak najszybciej udaj się w bezpieczne miejsce.



## Historia Kylie

Miałam szczęście, bo były ze mną przyjaciółki i uważały na mnie. Nie to żeby go nie znała. Już wcześniej przychodził do pubu, trochę rozmawialiśmy. Wydawał się w porządku. Postawił mi kilka drinków. Chyba byłam w zabawowym nastroju, bo je piłam. Za dużo i za szybko. Próbował mnie nakłonić, żebyśmy wyszli z pubu. Nie chciałam, ale w końcu znaleźliśmy się na parkingu.

Bałam się. Było mi niedobrze. Nie chciałam tam być. Nie wiedziałam, jak uciec. Tanya i Jo miały na mnie oko. Martwiły się, że za dużo wypięłam. Zauważyły, że znikłam i wyszły mnie szukać.

Powiedziały mu, że jestem pijana i że zabierają mnie do domu. Przyniosły moją torebkę, wsadziły mnie do taksówki i odwiozły do domu.

Dobre przyjaciółki mogą wszystko zmienić.

# Rodzice mogą pomóc

Rozmawianie na temat wartości i zachowań uznawanych za odpowiedzialne i akceptowane to ważna część budowania w młodych ludziach zrozumienia dla istoty związków.

Młodzież zwykle uważa, że związek – chodzenie ze sobą – powinno być zabawą. Kiedy zaczyna wkraczać w dorosłość, szuka w tym związku osparcia, uczucia i bliskości.

Od samego początku grupa rówieśników może bardzo wpłynąć na określenie, czym jest „zabawa”, ale i rodzice odgrywają tu ważną rolę. Zachowanie i oczekiwania w rodzinie stanowią ważny wzorzec dla młodych ludzi budujących swoje pierwsze związki. Te wczesne doświadczenia często stanowią punkt odniesienia dla późniejszych relacji, dlatego nie bójcie się rozmawiać z dziećmi o stosunkach z innymi ludźmi.

Wszyscy musimy zrozumieć i podkreślić znaczenie fundamentalnych wartości, które są postawą zdrowego i silnego związku:

**Szacunek**

**Rozmowa**

**Dzielenie się**

**Niezależność**

**Zaufanie**

**Towarzystwo**

**Uczciwość**

Doświadczenia własnej rodziny i przyjaciół są dobrym punktem wyjścia. Nawet programy telewizyjne mogą dostarczyć przykładów różnych rodzajów związków i sposobów, w jaki ludzie odnoszą się do siebie. Co Twoje dzieci myślą o reakcjach bohaterów? Czy zareagowałyby tak samo? Daj im możliwość, by swobodnie mówiły o swoich uczuciach.

Próbuj zachęcać je, by utrzymywały kontakt z przyjaciółmi i angażowały się w działania poza domem, gdzie będą mogły nawiązać pierwsze silne związki. Te kręgi przyjaciół będą ważnym źródłem wsparcia na wypadek, gdyby pojawiły się kłopoty.

Młodzi ludzie mogą być nieświadomi pewnych negatywnych skutków, jakie niosą za sobą bezmyślne zachowanie seksualne. Nawet dla kogoś, kto jest pełnoletni w sensie prawnym i wyraża zgodę, nieprzemyślana aktywność seksualna może mieć poważne konsekwencje – możliwość zarażenia się chorobą weneryczną, ciąża, utrata dobrego imienia, plotki, zażenowanie i niepokoje.

Bez uczucia i szacunku nie powstanie dobry związek.



## Historia Jona

Jestem w dość dobrych stosunkach ze swoim synem Nickiem. Angie, jego mama, i ja jesteśmy z niego dumni. Dobrze radzi sobie w szkole i w sporcie, wszyscy go lubią. Dlatego byliśmy zaskoczeni słysząc, jak przez telefon komórkowy rozmawia z kolegami o niektórych koleżankach ze szkoły - każda była „dziwką” albo „zimną rybą”.

Nie chcę, by Nick dorastał w przekonaniu, że seks to tylko rozrywka, którą można chwalić się przed kolegami. Uważam, że jest jeszcze za młody na stały związek, ale powinien odnosić się do dziewcząt z szacunkiem. Nick musi zrozumieć, że mama i ja mamy pewne oczekiwania co do jego zachowania. Daliśmy mu do zrozumienia, że naszym zdaniem przesadził. Zapytałem, jakby się czuł, gdyby ktoś mówił tak o jego siostrze albo gdyby próbował ją zmuszać do seksu. Wyjaśniłem mu, że kiedy chłopak zmusza do tego dziewczynę – słownie lub fizycznie – niszczy zaufanie, bliskość i szacunek, jakie były

między nimi. Chciałem, by zrozumiał, że jeśli będzie miał złą reputację, dziewczyny, które kiedyś naprawdę mu się spodobają, mogą nie zechcieć się z nim umówić.

Angie stara się częściej rozmawiać z Nickiem. Pomaga mu zrozumieć, jak dziewczyny mogą się czuć. Nakłania go, by był sobą, a nie udawał „dorosłego faceta”.

Zacząłem myśleć o niektórych chłopcach ze szkolnej drużyny, którą prowadzę. Czy ktoś z nimi rozmawiał o związkach i szacunku? Zacząłem rozmawiać z innymi trenerami o tym, że chłopcy muszą zrozumieć, jakie zachowanie jest dopuszczalne, i w jakie kłopoty mogą wpaść, jeżeli seksu i związków nie potraktują rozsądnie. Wiem, że chłopcy nie bardzo nas słuchają, ale powinniśmy chociaż spróbować.

# Co mogą zrobić rodzice

Rodzice, inni członkowie rodziny oraz przyjaciele mogą zauważyć znaczące zmiany w zachowaniu ofiary molestowania.

## Czego należy szukać:

- Czy traci zainteresowanie zajęciami, które wcześniej sprawiały jej przyjemność?
- Czy nazbyt martwi się tym, co pomyśli jej chłopak?
- Czy będąc z nim, jest szczęśliwa? A może martwi się i jest niespokojna?
- Czy niepokoi się, że on może się zezłościć za coś, co Ty lub ona powiecie lub zrobicie?
- Czy cały czas go tłumaczy?
- Czy unika przyjaciół i spotkań towarzyskich, w których on nie bierze udziału?
- Czy żartuje z jego wybuchów agresji?
- Czy miała niewyjaśnione obrażenia? A może wyjaśnienia, jakich udzieliła, wydają się dziwne i nieprzekonujące?
- Czy jej zachowanie drastycznie się zmieniło od czasu, jak zaczęła się z nim spotykać?

## Co robić:

### Zachęć ją, by z Tobą porozmawiała

Możesz wykorzystać tę broszurę jako punkt wyjścia dla rozmowy. Postaraj się to zrobić, kiedy będziecie same, a nie przy jej przyjaciółach czy członkach rodziny. Czasami łatwiej to zrobić w czasie wykonywania innej czynności, np. na przejażdżce samochodowej, wspólnie przygotowując posiłek, czy zmywając naczynia. Postaraj się, żeby to głównie ona mówiła. Zadawaj pytania otwarte, np. „Jak się czujesz? Co twoi przyjaciele myślą o tym związku? Co chcesz robić w przyszłości, tej bliższej i tej dalekiej?”

### Słuchaj jej, nie oceniaj

Jeżeli ona pozostaje w związku, w którym dochodzi do przemocy, prawdopodobnie już jest bardzo przybita. Nie sprawiaj, by poczuła się jeszcze gorzej. Nie obwiniaj jej za to, co się dzieje. Nie mów jej, co powinna była zrobić inaczej. Skoncentruj się na tym, co sprawia jej przyjemność, i co może teraz zmienić.

### Nie mów jej, co ma robić – zachęć ją do zastanowienia się nad możliwymi rozwiązaniami

Sama musi znaleźć wyjście z sytuacji, ale rozmowa z Tobą albo z kimś zaufanym pomoże jej zdecydować, co powinna zrobić. Twoim zadaniem jest pomóc jej stać się niezależną i asertywną. To najlepsza ochrona, jaką możesz jej dać, i najlepszy sposób, by mieć pewność, że znów nie padnie ofiarą przemocy.

### Wyraźnie zaznacz, że może na Ciebie liczyć

Może czuć się odizolowana i bardzo samotna. Daj jej odczuć, że Ci na niej zależy i martwisz się o jej bezpieczeństwo. Chcesz, by była szczęśliwa, i będziesz ją wspierać w taki sposób, który jej pomoże. Konkretnie wyjaśnij, dlaczego Cię to martwi – „Nie podoba nam się, kiedy mówi, że jesteś głupia. Nie możemy patrzeć na ciebie taką zdenerwowaną i nieszczęśliwą. O czym myślisz, kiedy on to robi?”

### Pomóż jej opracować kilka realistycznych strategii

W jakim stopniu się to uda, zależy od tego, na ile gotowa jest dostrzec problem i jak wiele przemocy jest w jej związku. Całodobowy telefon zaufania 1800 200 526 pomoże Wam wymyślić odpowiedni sposób podejścia. Prosimy, skorzystajcie z niego.

# Jak uzyskać pomoc

Ważne jest, by znaleźć odpowiedni czas i odwagę na rozmowę o tych sprawach.

Związki z innymi to kluczowa część naszego życia.

To, czego młodzi ludzie doświadczają w swoich związkach, może rzutować na całe ich życie, ponieważ sposób, w jaki inni nas traktują, wpływa na to, co czujemy do samych siebie zarówno teraz jak i w przyszłości.

Jeżeli potrzebujesz porady lub informacji, masz do dyspozycji szereg usług i sposobów pomocy. Możesz zadzwonić do telefonu zaufania 1800 200526 lub skontaktować się z organizacjami wymienionymi na tylnej stronie niniejszej broszury.

Nie bój się poprosić o pomoc, zwłaszcza jeśli Ty lub ktoś, kogo znasz, żyjecie w związku, w którym dochodzi do agresji i przemocy seksualnej.

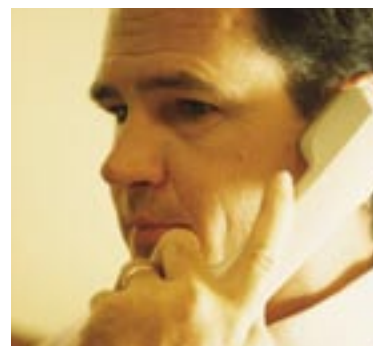
Związki nie zawsze są łatwe, ale nigdy nie powinny ranić.



Zadzwoń do całodobowego telefonu zaufania

**1800 200 526**

by porozmawiać z doświadczonym psychologiem.



W nagłych przypadkach, które wymagają natychmiastowej pomocy, zadzwoń pod numer **000**

Młodzi ludzie mogą wybrać numer **0800 551 800** do całodobowego Telefonu Zaufania dla Dzieci

Tłumaczenia ustne i pisemne **13 14 50**

Osoby głuche i z wadami słuchu mogą dzwonić przez Centralę Krajową (National Relay Service) pod numer **1800 555 677** i prosić o połączenie z 1800 200 526

W celu zamówienia dodatkowych kopii broszury, zadzwoń pod numer

**1300 76 46 56**

albo wejdź na stronę internetową

**[www.australiasaysno.gov.au](http://www.australiasaysno.gov.au)**

**ARABIC:** إذا كنت ترغب بالتحدث مع مستشار وكنتم 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**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**.

## Numery telefoniczne do stanowych i terytorialnych organizacji zajmujących się pomocą w sytuacjach kryzysowych

### ACT

Domestic Violence	<b>6280 0900</b>
Sexual Assault	<b>6247 2525</b>
Relationships Australia	<b>6281 3600</b>
Mensline Australia	<b>1300 78 99 78</b>

### NSW

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

### Northern Territory

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

### Queensland

Domestic Violence	<b>1800 811 811</b>
Sexual Assault	<b>1800 010 120</b>
Relationships Australia	<b>3217 2900</b>
Mensline Australia	<b>1300 78 99 78</b>

### South Australia

Domestic Violence	<b>1800 800 098</b>
Sexual Assault	<b>1800 817 421</b>
Relationships Australia	<b>8223 4566</b>
Mensline Australia	<b>1300 78 99 78</b>

### Tasmania

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

### Victoria

Domestic Violence (Melb)	<b>9373 0123</b>
Domestic Violence (Rural)	<b>1800 015 188</b>
Sexual Assault	<b>1800 806 292</b>
Relationships Australia	<b>9835 7570</b>
Mensline Australia	<b>1300 78 99 78</b>

### Western Australia

Domestic Violence	<b>1800 007 339</b>
Sexual Assault	<b>1800 199 888</b>
Relationships Australia	<b>9489 6363</b>
Mensline Australia	<b>1300 78 99 78</b>

**CONFIDENTIAL HELPLINE**

**1800 200 526**

Zatwierdzone przez rząd australijski, Capital Hill, Canberra

Napisane przez Senatora the Hon. Erica Abetz, Specialnego Sekretarza Stanu, Canberra.

Wydrukowane przez PMP Print, Canberra.

POLISH