

## Ενημερωτικό Δελτίο 2

# Τι μπορώ να κάνω για να βοηθήσω κάποιο άτομο που βιώνει οικιακή, ενδοοικογενειακή και σεξουαλική βία;

Η οικιακή, ενδοοικογενειακή και σεξουαλική βία μπορεί να είναι ένα δύσκολο θέμα για συζήτηση. Μπορεί να θεωρείται θέμα ταμπού ή ιδιωτικό, οικογενειακό ζήτημα. Αν αναγνωρίσετε σημάδια ότι τα πράγματα δεν είναι καλά, υπάρχουν πράγματα που μπορείτε να κάνετε.

### Πώς να ρωτήσω κάποιο άτομο αν βιώνει οικιακή, ενδοοικογενειακή και σεξουαλική βία;

Είναι σημαντικό να παράσχετε στήριξη και βοήθεια για να κρατήσετε κάποια άτομα που μπορεί να βιώνουν οικιακή, ενδοοικογενειακή και σεξουαλική βία ασφαλή. Δημιουργήστε ασφαλές περιβάλλον για αυτά τα άτομα για να μοιραστεί τα βιώματά τους. Διαλέξτε ένα ήσυχο μέρος για να μιλήσετε, όταν δεν συμβαίνει βία ή το άτομο που ίσως να χρησιμοποιεί οικιακή, ενδοοικογενειακή και σεξουαλική βία δεν είναι κοντά.

Αφήστε το άτομο να μιλήσει στο δικό του ρυθμό μην το σπρώξετε να πει περισσότερα από ό,τι νιώθει έτοιμο. Αν το άτομο με το οποίο μιλάτε δεν αντιδρά με τον τρόπο που ελπίζατε, μην το πάρετε προσωπικά. Είναι καλύτερα να μιλήσετε σε αυτό το άτομο για πράγματα που έχετε προσέξει που σας κάνουν να ανησυχείτε, παρά να εκφέρετε την άποψή σας. Μπορείτε να προσπαθήσετε να κάνετε ερωτήσεις όπως:

- Αναρωτιέμαι αν όλα είναι εντάξει στο σπίτι;
- Πρόσεξα ότι έχετε λίγους μώλωπες. Πώς έγιναν; Τους προκάλεσε κάποιος;
- Πρόσεξα ότι φοβάστε το σύντροφό σας (ή κάποιο άλλο άτομο που υποψιάζεστε ότι το κτυπά). Σωστά; Όλα καλά;
- Δώστε του την ευκαιρία να μιλήσει ιδιωτικά. Να είστε έτοιμοι να ακούσετε, αλλά μην αναγκάσετε το άτομο να μιλήσει εάν δεν είναι έτοιμο.

### Πώς μπορώ να βοηθήσω;

Ο τρόπος με τον οποίο ακούτε και αντιδράτε σε άτομα που βιώνουν οικιακή, οικογενειακή και σεξουαλική βία μπορεί να κάνει όλη τη διαφορά στο άτομο και την οικογενειακή μονάδα.

Είναι σημαντικό να ακούτε και να υποστηρίζετε, όμως, είναι επίσης σημαντικό να αφήσετε τα άτομα να κάνουν τις δικές τους επιλογές όταν είναι έτοιμα. Μερικοί τρόποι με τους οποίους άτομα μπορούν να υποστηριχθούν περιλαμβάνουν:

- Σε επείγουσα ανάγκη ή αν κάποιος βρίσκεται σε κίνδυνο τώρα, καλέστε το 000 αμέσως
- Πιστέψτε τους και πάρτε στα σοβαρά τους φόβους τους. Αυτό είναι σημαντικό ανεξάρτητα από τι σκέφτεστε για το άτομο ή τα άτομα που τους κακοποιούν
- Ακούστε χωρίς να διακόπτεται ή να κρίνετε
- ΠΟΤΕ μην κατηγορήσετε το άτομο που βιώνει βία για το τι συμβαίνει σε αυτό. Η βία ποτέ δεν είναι ΕΝΤΑΞΕΙ
- Μην βρίσκετε δικαιολογίες για το άτομο που χρησιμοποίησε βία σε αυτούς
- Κατανοήστε ότι μπορεί να μην είναι έτοιμα, ή μπορεί να μην είναι ασφαλείς, να φύγουν
- Μην προσπαθήσετε να τα υποχρεώσετε να κάνουν αυτό που εσείς νομίζετε είναι σωστό.

- Να θυμάστε οικιακή και ενδοοικογενειακή βία δεν είναι μόνο σωματική βία
- Βοηθήστε με πρακτικούς τρόπους – με μεταφορικό μέσο, ραντεβού, προσοχή παιδιών, ή ένα μέρος στο οποίο να δραπτετεύσουν
- Βοηθήστε τα άτομα να εξερευνήσουν επιλογές. Εσείς ή το άτομο που στηρίζετε μπορείτε να καλέσετε το 1800RESPECT ή να επισκεφθείτε για περισσότερες πληροφορίες και στήριξη την ιστοσελίδα 1800RESPECT
- Μερικά άτομα μπορεί να χρειάζονται την βοήθεια μιας υπηρεσίας συνηγορίας για να εξερευνήσουν επιλογές ή να επικοινωνήσουν με το 1800RESPECT. Μπορείτε να βρείτε υπηρεσία συνηγορίας ερευνώντας τον κατάλογο υπηρεσιών τους στην περιοχή σας.

### Πού μπορώ να τα παραπέμψω;

Πάντοτε να έχετε διαθέσιμες πληροφορίες για να σας βοηθήσουν να κάνετε ενημερωμένες και κατάλληλες παραπομπές. Οι πιο κάτω υπηρεσίες παρέχουν πληροφορίες και στήριξη:

- **1800RESPECT** (1800 737 732)(24/7)  
Η Εθνική Συμβουλευτική Υπηρεσία Σεξουαλικής Επίθεσης, Οικιακής Ενδοοικογενειακής Βίας παρέχει τηλεφωνικές και διαδικτυακές συμβουλές για άτομα που βιώνουν βία, τους φίλους και την οικογένειά τους καθώς και εργαζόμενους και επαγγελματίες.
- Ένωση Προσφύγων Αυστραλίας  
08 8354 2951  
Παρέχει διάφορες υπηρεσίες για να στηρίξει νεοαφιχθείσες κοινότητες και άτομα.
- Υπηρεσία Κρίσης Οικιακής Βίας  
1800 800 098 (24 ώρες)  
Παρέχει στήριξη, ασφαλείς επιλογές και υπηρεσίες για γυναίκες και παιδιά που έχουν επηρεαστεί από οικιακή και ενδοοικογενειακή βία. Η υπηρεσία αυτή μπορεί επίσης να παραπέμψει γυναίκες σε κατάλληλες υπηρεσίες Ιθαγενών και Πολυπολιτισμικά και Γλωσσικά Διαφορετικές υπηρεσίες .

### Υπηρεσίες για Γυναίκες Μετανάστες

08 8346 9417 ή 1800 800 098

Δίγλωσσο και διαπολιτισμικό προσωπικό μπορεί να βοηθήσει γυναίκες μετανάστες από διαφορετικά πολιτισμικά και γλωσσικά υπόβαθρα που βρίσκονται σε μη ασφαλείς σχέσεις και αυτές σε μεγαλύτερο κίνδυνο βίας. Συνεργάζονται με υπηρεσίες οικιακής βίας και άλλους παροχούς υπηρεσιών, περιλαμβανομένων και επαγγελματιών διερμηνέων, και καταλαβαίνουν την ανάγκη για εμπιστευτικότητα πελάτη.

### Nunga Mi:Minar

08 8367 6474 ή 1800 003 308

Υπηρεσία που στηρίζει γυναίκες και παιδιά Ιθαγενείς που βιώνουν ή δραπτετεύουν από ενδοοικογενειακή βία.

### Yarrow Place - Υπηρεσία κατά των Βιασμών και Σεξουαλικών Επιθέσεων

8226 8777 ή 1800 817 421

Δωρεάν και εμπιστευτική υπηρεσία για οποιοδήποτε άτομο έχει βιαστεί ή υποστεί σεξουαλική επίθεση.

### Πού μπορώ να βρω περισσότερες πληροφορίες για Οικιακή, Ενδοοικογενειακή και Σεξουαλική Βία;

Υπάρχουν διάφορες πηγές στο διαδίκτυο για να σας βοηθήσουν να καταλάβετε την Οικιακή, Ενδοοικογενειακή και Σεξουαλική Βία. Περιλαμβάνουν:

Σπάστε το Κύκλο (Break the Cycle)  
[breakthecycle.sa.gov.au](http://breakthecycle.sa.gov.au)

Η Φρουρά μας (Our Watch)  
[www.ourwatch.org.au](http://www.ourwatch.org.au)

Σταματήστε την στη αρχή (Stop it at the start)  
[www.respect.gov.au](http://www.respect.gov.au)

Λευκή Κορδέλα (White Ribbon)  
[www.whiteribbon.org.au](http://www.whiteribbon.org.au)

Υπηρεσίες Ασφάλειας Γυναικών ΝΑ (WSSSA)  
[www.womenssafety.com.au](http://www.womenssafety.com.au)

Αυτό είναι ένα από 4 Ενημερωτικά δελτία σχετικά με την Οικιακή, Ενδοοικογενειακή και Σεξουαλική Βία. Για να μάθετε Περισσότερες πληροφορίες για την αναγνώριση και αντίδραση την Οικιακή, Ενδοοικογενειακή και Σεξουαλική Βία υπάρχουν στο Ενημερωτικό Δελτίο 1. Για να μάθετε πώς να προωθήσετε ισότητα των φύλων και σεβασμό, δείτε τα Ενημερωτικά Δελτία 3 και 4.



Government  
of South Australia



MCCSA  
Multicultural Communities Council of South Australia



Women's Safety Services SA

**BREAK  
THE  
CYCLE**  
OF DOMESTIC ABUSE