

Είστε ασφαλείς στο σπίτι;

Κακοποίηση και βία στις σχέσεις και στην οικογένεια



Όλοι μας δικαιούμαστε να αισθανόμαστε ασφαλείς και προστατευμένοι στο σπίτι. Αλλά για μερικούς από εμάς, το σπίτι δεν είναι πάντα ασφαλές μέρος ...

Είναι ενδοοικογενειακή βία;

Ενδοοικογενειακή βία συμβαίνει όταν ένας σύντροφος, μέλος της οικογένειας ή πρώην σύντροφος χρησιμοποιεί απειλητική, περιοριστική ή βίαιη συμπεριφορά που σας κάνει να νιώθετε τρομαγμένη/ος ή φοβισμένη/ος.

Η ενδοοικογενειακή βία δεν είναι απλώς σωματική βία. Μπορεί να περιλαμβάνει πολλές επιβλαβείς, υβριστικές συμπεριφορές.

- Απειλές
- Σεξουαλική κακοποίηση
- Παρακολούθηση
- Περιορισμό επικοινωνίας με άλλους
- Ταπεινώσεις
- Παρακολούθηση σε ποιους μιλάτε
- Καταπίεση
- Να ελέγχουν εσάς ή τα οικονομικά σας
- Χτυπήματα
- Περιορισμό στην πρόσβασή σας σε περίθαλψη υγείας και άλλα απαραίτητα

Η βία δεν είναι ποτέ εντάξει

Αυτή είναι δύσκολη περίοδος για πολλούς από εμάς. Αλλά το άγχος και οι δυσκολίες δεν αποτελούν ποτέ δικαιολογία για την κακοποίηση των αγαπημένων μας προσώπων.

Όλοι μας έχουμε το δικαίωμα να ζούμε χωρίς φόβο και βία.

Η ενδοοικογενειακή βία δεν είναι δικό σας λάθος.

Δεν χρειάζεται να την αντιμετωπίσετε μόνοι σας

Εάν βιώνετε κακοποίηση, διατίθεται υποστήριξη. Οι υπηρεσίες στο πίσω μέρος αυτού του φύλλου μπορούν να βοηθήσουν. Μπορούν να συνεργαστούν μαζί σας για να ερευνησετε τις επιλογές σας για να μείνετε εσείς και η οικογένειά σας ασφαλείς.

Να θυμάστε: Ακόμη και κατά τη διάρκεια των περιορισμών COVID-19, **μπορείτε να φύγετε από το σπίτι αν πρόκειται να αποφύγετε τη βία.**

Σκεφθείτε την ασφάλειά σας

Εκτός από το να επικοινωνήσετε με μια υπηρεσία στήριξης, υπάρχουν και άλλα πράγματα που μπορείτε να σκεφθείτε να κάνετε για να μείνετε ασφαλής:

- Να πείτε σε φίλους που εμπιστεύεστε, σε μέλη της οικογένειας ή σε επαγγελματίες τι συμβαίνει στο σπίτι.
- Σχεδιάστε που σκοπεύετε να πάτε και πώς θα πάτε εκεί αν χρειαστεί να φύγετε βιαστικά.
- Κρατήστε απαραίτητα αντικείμενα, όπως εφεδρικά κλειδιά, χρήματα και σημαντικά έγγραφα, εύκολα προσβάσιμα.
- Κρατήστε μια λίστα επαφών έκτακτης ανάγκης και στήριξης σε βολικό μέρος ή καταχωρημένες σε ασφαλές, ιδιωτικό τηλέφωνο.
- Μάθετε στα παιδιά σας ότι κατά τη διάρκεια ενός περιστατικού είναι ευθύνη τους να παραμείνουν ασφαλή.
- Δημιουργήστε σήματα για να ειδοποιήσετε τους γείτονες, την οικογένεια ή τους φίλους σας για παρέμβαση ή καλέστε τα τρία μηδενικά (000).



Για περισσότερες πληροφορίες για την ενδοοικογενειακή βία και τις πολλές διαφορετικές υπηρεσίες που μπορούν να σας στηρίξουν, επισκεφθείτε το areyousafeathome.org.au

Παροχή βοήθειας

Αυτές οι υπηρεσίες λειτουργούν και κατά τη διάρκεια της πανδημίας. **Εάν διακινδυνεύσετε άμεσα, καλέστε την αστυνομία στα τρία μηδενικά (000).**

Εάν χρειάζεστε διερμηνέα ή μεταφραστή καλέστε την Εθνική Υπηρεσία Διερμηνέων και Μεταφραστών στο 13 14 50 και ζητήστε τους να επικοινωνήσουν με την υπηρεσία στήριξης.

safe steps

Στήριξη σε γυναίκες και παιδιά που βιώνουν ενδοοικογενειακή βία.

Τηλ: 1800 015 188 (24 ώρες)

Διαδικτυακή συζήτηση: safesteps.org.au

Email: safesteps@safesteps.org.au

Men's Referral Service

Εμπιστευτική στήριξη για άνδρες που κινδυνεύουν να χρησιμοποιήσουν ενδοοικογενειακή βία

Τηλ: 1300 766 491 (7 ημέρες, διάφορες ώρες)

ntv.org.au

inTouch

Εξατομικευμένη στήριξη σε γυναίκες μετανάστες και πρόσφυγες που βιώνουν ενδοοικογενειακή βία, διαθέσιμη σε πολλές γλώσσες.

Τηλ: 1800 755 988 (Δευτέρα-Παρασκευή, 9 π.μ.-5 μ.μ.)



Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με εξατομικευμένες υπηρεσίες στήριξης για άτομα ΛΟΑΤΚΙ+, Αβορίγινες και Νησιώτες του Πορθμού Τόρες, ηλικιωμένους, άνδρες που έχουν βιώσει ενδοοικογενειακή βία και άτομα που έχουν βιώσει σεξουαλική επίθεση, επισκεφθείτε το areyousafeathome.org.au