

## **Γίνετε Ανεξάρτητη – Ενας Οδηγός για Γυναίκες με Αναπηρίες**

***Όταν ήμουν παντρεμένη του άρσε να ελέγχει τα πάντα..... Αισθανόμουν φυλακισμένη μέσα στο ίδιο μου το σπίτι.***

**Είστε μια γυναίκα με κάποια αναπηρία που ανησυχεί για τον τρόπο με τον οποίο σας συμπεριφέρονται στο σπίτι;**

Αν ναι, δεν είστε η μόνη. Ο οδηγός αυτός βασίζεται σε πραγματικές εμπειρίες γυναικών με αναπηρίες. Οι γυναίκες αυτές μας είπαν τις ιστορίες τους με την ελπίδα ότι μπορούν να βοηθήσουν άλλες γυναίκες να αντιμετωπίσουν την κακομεταχείρησή τους από άλλους.

Ο οδηγός αυτός σας βοηθάει να αναγνωρίζετε τα προειδοποιητικά σημάδια κακομεταχείρησης από τον σύντροφο, ένα μέλος της οικογένειας, έναν φροντιστή ή κάποιον άλλο. Σας λέει πως η βία στο σπίτι ή στην οικογένεια μπορεί να σας επηρεάσει και το τί μπορείτε να κάνετε αν κάποιος σας κακομεταχειρίζεται. Μπορείτε να πάρετε συμβουλές από άλλες γυναίκες με αναπηρίες, και διαβάστε για τις εμπειρίες τους πως αντιμετώπισαν την κακομεταχείρηση.

### **Τί είναι κακομεταχείρηση;**

Η κακομεταχείρηση στο σπίτι είναι γνωστή επίσης σαν βία στο σπίτι ή στην οικογένεια. Το άτομο που σας κακομεταχειρίζεται μπορεί να είναι ο σύζυγός ή σύντροφος σας, ο γονέας ή το παιδί ή κάποιο άλλο μέλος της οικογένειάς σας. Το άτομο που σας κακομεταχειρίζεται μπορεί να είναι και ο φροντιστής σας ή κάποιος που μένει στο σπίτι σας. Κάθε γυναίκα, κάθε ηλικίας μπορεί να την κακομεταχειριστούν.

Η κακομεταχείρηση δεν είναι πάντοτε σωματική. Μπορούν να σας πληγώσουν και με άλλους τρόπους. Υπάρχουν διάφοροι τρόποι κακομεταχείρησης:

**Η συναισθηματική κακομεταχείρηση** μπορεί να πληγώσει το μυαλό σας και τα αισθήματά σας.

Περιλαμβάνει περιπτώσεις που κάποιος:

- συνέχεια σας λέει ότι δεν μπορείτε να κάνετε τίποτα σωστά, ότι είστε ηλίθια,
- σας λέει ότι κανένας άλλος στον κόσμο δεν μπορούσε να σας αγαπήσει,
- σας λέει ότι κανένας δεν θα σας επιτρέψει να κρατήσετε τα παιδιά σας αν φύγετε από το σπίτι.

*Στην αρχή μαγείρευε και έπαιζε τον καλό. Τελικά πίστεψα ότι δεν μπορούσα πια να μαγειρεύω για τον εαυτό μου γιατί θα τα 'έκανα θάλασσα'.*

*Με έκανε να αισθάνομαι ότι δεν είχα δικαιώματα στην δικαιοδοσία του σπιτιού, ήμουν οικότροφος, και ο γιός μας ήταν οικότροφος. Δεν μας επιτρεπόταν να θέλουμε και να μας θέλουν. Δεν μας επιτρεπόταν να έχουμε μαξιλάρια στον καναπέ, έπρεπε να παίρνουμε άδεια.*

**Η κοινωνική κακομεταχείρηση** μπορεί να πληγώσει όλες τις σχέσεις σας.

Περιλαμβάνει περιπτώσεις όπου κάποιος:

- σας σταματάει να βλέπετε τους φίλους σας, την οικογένειά σας και τους κοινωνικούς λειτουργούς,
- σας κάνει να αισθάνεστε ένοχες όταν πηγαίνετε στη δουλειά ή γίνεστε μέλη μιας λέσχης
- απαιτεί να ξέρει που βρίσκεστε κάθε στιγμή.

*Όταν μέναμε μαζί ήταν πολύ αυστηρός όσο αφορά με ποιον πήγαινα. Δεν μπορούσα να βγαίνω εύκολα έξω με άλλο κόσμο, γυναίκες ή άνδρες. Δεν είχα ζωή. Αισθανόμουν φυλακισμένη μέσα το ίδιο μου το σπίτι.*

Η κοινωνική κακομεταχείριση περιλαμβάνει περιπτώσεις όπου κάποιος σας εμποδίζει να μιλάτε σε άλλους.

*Είχαμε ΤΤΥ στο σπίτι για 10 χρόνια αλλά δεν είχε συνδεθεί ποτέ, Οι φροντιστές μου δεν είχαν τα κατάλληλα προσόντα επικοινωνίας – δεν μπορούν να υπογράψουν. Ο σύζυγός μου θέλει να είναι ο μόνος που θα επικοινωνεί με τους φροντιστές μου.*

**Η οικονομική κακομεταχείριση** γίνεται όταν κάποιος ελέγχει τα χρήματά σας ενώ δεν το θέλετε αυτό ή δεν σας επιτρέπει να έχετε καθόλου χρήματα.

*Με προσέχει ο σύζυγός μου. Παίρνει όλα τα χρήματα. Ελέγχει όλα τα χρήματα. Ανησυχώ όταν σκέφτομαι ότι έχει τον πλήρη έλεγχο των χρημάτων μας.*

*Ο σύζυγός μου έχει το σπίτι δικό του. Είναι μόνο στο όνομά του. Το θέλει έτσι για να έχει τον έλεγχο.*

**Η σεξουαλική κακομεταχείριση** γίνεται όταν κάποιος σας υποχρεώνει να κάνετε σεξουαλικές πράξεις που δεν θέλετε. Το να σας υποχρεώνει κάποιος να κάνετε έρωτα αποτελεί αδικήμα, ακόμα και όταν είστε παντρεμένοι.

*Το μόνο πράγμα που ενδιέφερε τον σύζυγό μου ήταν το σεξ και αυτό ήταν μεγάλο πρόβλημα για μένα. Κοιμόμουν και πηδούσε επάνω μου. Ποτέ δεν μπορούσα να του πω πως αισθανόμουν, θα άρχιζε να με βρίζει και να με ταπεινώνει. Τότε ήμουν πολύ ήσυχη, δεν τολμούσα να βγάλω μιλιά, ήμουν σαν μαριονέττα.*

**Η σωματική κακομεταχείριση** γίνεται όταν κάποιος σε σπρώχνει, σε χτυπάει, σου πετάει πράγματα ή σε φοβερίζει ότι θα χτυπίσει εσένα, τα παιδιά, την οικογένεια, τα ζώα του σπιτιού ή το σκύλο για τυφλούς.

*Ο σύζυγός μου ήταν βίαιος με το σκύλο που με πονούσε πολύ γιατί αγαπώ πολύ τα ζώα, νομίζω, περισσότερο από άλλους.*

*Με φοβέριζε με όπλο αλλά το ποτήρι ξεχείλισε όταν με έπιασε από το λαιμό.*

## **Με κακομεταχειρίζονται; ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΤΙΚΕΣ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΚΑΚΟΜΕΤΑΧΕΙΡΗΣΗΣ**

Συμβαίνει αυτό σε μένα; Είναι μια ερώτηση που κάνουν πολλές γυναίκες στον εαυτό τους.

Μερικές φορές είναι δύσκολο να αφήσετε τον εαυτό σας να πιστέψει ότι σε κακομεταχειρίζονται. Είναι δύσκολο να παραδεχτείτε ότι σε κακομεταχειρίζονται γιατί το άτομο που σε κακομεταχειρίζεται δεν το κάνει πάντα – μερικές φορές μπορεί να είναι τρυφεροί και καλοί μαζί σας.

Είναι δύσκολο να παραδεχτείτε ότι σε κακομεταχειρίζεται γιατί το αγαπάς αυτό το άτομο και εξαρτιέσαι από αυτό και ίσως να φοβάσαι το πως θα ήταν η ζωή σας χωρίς αυτόν.

Αλλά αν συχνά φοβάστε μήπως στενοχωρήσετε το άτομο αυτό και δεν κάνετε αυτό που θέλετε για να μην θυμώσει, αυτό είναι μια ένδειξη ότι σας κακομεταχειρίζονται.

## **ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΤΙΚΕΣ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΚΑΚΟΜΕΤΑΧΕΙΡΗΣΗΣ**

Ανησυχείτε για τη σχέση σας αλλά δεν είστε σίγουρη αν σας κακομεταχειρίζονται; Διαθέστε λίγα λεπτά και συμπληρώστε το παρακάτω ερωτηματολόγιο.

Ο σύντροφός σας, το αγόρι σας, το κορίτσι σας, ο φίλος σας, ο φροντιστής σας ή ένα μέλος της οικογένειάς σας:

- Σας κάνουν να μην αισθάνεστε άνετα ή να φοβάστε;
- Συχνά σας ταπεινώνουν, σας γελοιοποιούν ή σας κάνουν να αισθάνεστε άχρηστη;
- Πάντα ελέγχουν το τί κάνετε ή πού πηγαίνετε;
- Προσπαθούν να σας εμποδίζουν να βλέπετε τους φίλους ή την οικογένειά σας;
- Σας κάνουν να αισθάνεστε ότι δεν θα σας πιστέψει κανένας αν πείτε πως είστε δυστυχισμένη;
- Σας εμποδίζουν να έχετε χρήματα ή σας λένε σε τί μπορείτε να ξοδεύετε τα χρήματά σας και σε τί όχι;
- Αρνούνται να σας βοηθήσει με τις ανάγκες προσωπικής βοήθειας όταν τους το ζητάτε;
- Σας κάνουν να φοβάστε να διαφωνήσετε μαζί τους ή να τους πείτε 'όχι';
- Λένε στους άλλους ότι τα φαντάζεστε και εύκολα μπερδεύεστε;
- Σας φοβερίζουν ή σας πονούν με το γίνονται βίαιοι (π.χ. σας χτυπούν, σας πιάνουν από το λαιμό, σπάνε πράγματα, σπάζουν ή απομακρύνουν εργαλεία για ανάπειρους, σας κλειδώνουν, οδηγούν επικίνδυνα για να σας φοβήσουν);
- Σας πιέζουν, σας υποχρεώνουν ή σας ξεγελούν να κάνετε σεξουαλικές πράξεις που δεν θέλετε να κάνετε;
- Επιμένουν πάντα να μπαίνουν μέσα μαζί σας όταν πηγαίνετε να δείτε το γιατρό;
- Σας φοβερίζουν ότι θα χάσετε τα παιδιά σας;
- Σας φοβερίζουν ότι δεν θα έχετε κανέναν να σας βοηθάει αν χαλάσετε τις σχέσεις που έχετε μαζί τους;
- Σας φοβερίζουν ότι θα σας βάλουν σε ίδυμα;
- Σας φοβερίζουν να σας κάνουν κακό όταν τους λέτε ότι θέλετε να διακόψετε τις σχέσεις σας μαζί τους;
- Βάζουν τα παιδιά σας να ακούν και να βλέπουν αυτά που σας λένε και σας κάνουν, ή χτυπούν τα παιδιά σας;

Αν απαντήσετε 'ναι' σε οποιαδήποτε από τα παραπάνω, τότε υπάρχουν ενδείξεις ότι δεν σας φέρονται καλά ή ότι σας κακομεταχειρίζονται. Αν δεν αισθάνεστε ασφαλείς, ότι σας σέβονται και σας προσέχουν, τότε κάτι δεν πάει καλά.

Να θυμάστε ότι, αν σας κακομεταχειρίζονται, δεν φταίτε εσείς. Μόνο επειδή κάποιος σας συμπεριφέρθηκε άσχημα, δεν σημαίνει ότι κάτι συμβαίνει με σας. Είναι αυτοί που κάνουν κάτι κακό. Δεν ευθύνεστε σεις για την κακομεταχείριση.

Έχετε το δικαίωμα να αισθάνεστε ασφαλείς, και να ζείτε χωρίς φόβο.

*Τώρα, που πέρασαν σχεδόν δέκα χρόνια από τότε που ξέφυγα απ' αυτό, καταλαβαίνω πως είχα συνηθίσει τόσο πολύ να με κακομεταχειρίζονται που πίστευα ότι μου άξιζε.*

## **Πως με επηρεάζει η κακομεταχείριση;**

Όλες οι μορφές κακομεταχείρισης μπορούν να επηρεάσουν το πως αισθάνεστε για τον εαυτό σας. Μπορεί να επηρεάσουν και τα παιδιά σας.

Αν στη σχέση που έχετε σας κακομεταχειρίζονται μπορεί:

- Να φοβάστε να το πείτε στους άλλους.
- Να νομίζετε ότι φταίτε εσείς.
- Να αισθάνεστε κατάθλιψη και πως είστε μόνη.
- Να αισθάνεστε μπερδεμένη.
- Να φοβάστε ότι δεν υπάρχει κανένας να σας βοηθήσει όταν χαλάσετε τις σχέσεις σας.
- Να φοβάστε ότι δεν θα σας πιστέψει κανένας.
- Να φοβάστε να χάσετε τα παιδιά σας.
- Να φοβάστε πως θα σας βάλουν σε ίδρυμα.

Είναι ευνόητο να φοβάστε, να ανησυχείτε και να μπερδεύεστε.

**\*\* Αν σας έχουν κακομεταχειριστεί, πώς σας έχει επιδράσει αυτό επάνω σας – στα αισθήματά σας, στις σχέσεις σας, στη ζωή σας; Ποια επίδραση μπορεί να έχει στα παιδιά σας;**

## **Νοιώστε καλύτερα για τον εαυτό σας**

Αν κάποιος σας συμπεριφέρεται άσχημα, μπορεί να καταβάλλει την αυτοπεποίθησή σας. Μπορεί να αρχίσετε να πιστεύετε ότι σας αξίζει η κακομεταχείριση ή ότι είστε κακός άνθρωπος. Αλλά να θυμάστε ότι αυτοί είναι εκείνοι που έκαναν κάτι κακό, όχι εσείς.

Και αν ακόμα η αναπηρία σας μπορεί να σημαίνει ότι κάνετε τα πράγματα με διαφορετικό τρόπο ή επικοινωνείτε διαφορετικά με τους γύρω σας, έχετε ακριβώς τα ίδια δικαιώματα με τους άλλους.

Όπως μας είπε μια γυναίκα που μιλήσαμε μαζί της: *‘Χρειάζεται να βάλετε στο μυαλό σας νέα θετικά πράγματα γιατί η κακομεταχείριση είναι τόσο αρνητική – χρειάζεται να βάζετε κάτι καλό στο μυαλό σας.’*

Μπορεί να σας βοηθήσει να σκεφτείτε:

- Ποια είναι τα καλά μου χαρακτηριστικά;
- Για ποια πράγματα είμαι περήφανη;
- Τί έχω πετύχει στη ζωή μου;
- Τί θέλω από τη ζωή μου;
- Τί θέλω να κάνω στο μέλλον;

## **Τί μπορώ να κάνω;**

Δεν είναι απαραίτητο να το κάνετε μόνη σας. Μιλώντας σε κάποιον μπορεί να σας βοηθήσει να αποφασίσετε το τι θα κάνετε. Πέστε σε έναν συγγενή, φίλο, γείτονα ή κοινωνικό λειτουργό που εμπιστεύεστε τό πόσο δυστυχισμένη είστε.

Η οικογένεια και οι φίλοι σας μπορεί να σας υποστηρίζουν , αλλά ίσως οι ίδιοι να μην ξέρουν τί πρέπει να κάνουν. Γι' αυτό επικοινωνήστε με την υπηρεσία οικογενειακής βίας ή χρησιμοποιείστε τους διαδικτυακούς τόπους όπως αυτόν για πάρετε πληροφορίες και να σκεφτείτε για το τί μπορείτε να κάνετε. Αν αυτός που σας κακομεταχειρίζεται σας εμποδίζει να χρησιμοποιείτε το τηλέφωνο ίσως να πρέπει να παρακαλέσετε κάποιον που εμπιστεύεστε να σας βρει τις πληροφορίες που χρειάζεστε.

## **Τί θέλουν να ξέρετε οι άλλες γυναίκες με αναπηρίες:**

- Δεν φταίτε εσείς.
- Δικαιούστε να αισθάνεστε ασφαλείς.
- Δικαιούστε να είστε ασφαλείς.
- Μιλήστε με κάποιον.
- Ζητήστε βοήθεια.
- Πιστεύετε στον εαυτό σας.

*Η συμβουλή μου στις άλλες γυναίκες είναι να στραφούν στην οικογένεια και τους φίλους τους. Αν δεν έχετε οικογένεια, βρείτε κάποιον που εμπιστεύεστε να του μιλήσετε. Πάτε σε μια υπηρεσία για γυναίκες – καταλαβαίνουν και βρίσκονται εκεί για να σας βοηθήσουν.*

*Όταν ήμουν στο νοσοκομείο ανέπτυξα μια δυνατή έμπιστη σχέση με μια κοινωνική λειτουργό. Μιλώντας την για πολλές ώρες σιγά σιγά άρχισα να καταλαβαίνω πόσο ήμουν κάτω από τον έλεγχο αυτού του ανθρώπου που με κακομεταχειριζόταν και ίσως να μην μου άξιζε να μου συμπεριφέρεται έτσι.*

## **Πως μπορώ να προφυλάσσομαι;**

Η ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΑΣ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ

Έχετε το δικαίωμα να αισθάνεστε ασφαλείς και να είστε ασφαλείς.

Αν υπάρχει κακομεταχείριση στο σπίτι σας είναι απαραίτητο να σκεφτείτε προσεκτικά την ασφάλειά σας. Θα πρέπει να είστε προετοιμασμένη σε περίπτωση που εσείς ή τα παιδιά σας βρίσκονται σε σωματικό κίνδυνο.

Αν βρίσκεστε σε άμεσο κίνδυνο ή σας έχουν επιτεθεί σωματικά ή σεξουαλικά ή σας φοβερίζουν μπορείτε να καλέσετε την αστυνομία στον αριθμό 000.

Αν χρειάζεστε βοήθεια για να αποφασίσετε πως μπορείτε να καλύτερέψετε την ασφάλειά σας, επικοινωνήστε με μία Υπάλληλο Βοηθείας Βίας στο Σπίτι. Αν δεν μπορείτε ή δεν θέλετε να διακόψετε τις σχέσεις σας μαζί τους προς το παρόν υπάρχουν ορισμένοι τρόποι που μπορείτε να αυξήσετε την ασφάλειά σας. Οι υπάλληλοι Βοηθείας Βίας στο Σπίτι μπορούν να σας προσφέρουν υποστήριξη και να σας δώσουν πληροφορίες οι οποίες μπορούν να σας βοηθήσουν να είστε από κακομεταχείριση από δω και πέρα.

*Πήγα σε μια υπηρεσία και μου έδωσαν ένα φυλλάδιο για την τοπική υπηρεσία βοήθειας βίας στο σπίτι. Με βοήθησε με τις πληροφορίες του. Κουβέντιασα με την οικογένειά μου τις πληροφορίες που βρήκα στο φυλλάδιο και κατόπιν με την υποστήριξή τους αποφάσισα να τηλεφωνήσω στον αριθμό της υπηρεσίας βοήθειας βίας στο σπίτι που βρήκα σ' αυτό. Μιλώντας με το προσωπικό της υπηρεσίας βοήθειας με βοήθησε πολύ. Μου έδωσαν καλές συμβουλές και δεν θα μπορούσα να ανταπεξερχόμουν σ' αυτή την κατάσταση χωρίς αυτούς.*

Αν θα πρέπει να μείνετε κάπου ασφαλείς, επικοινωνήστε με την τοπική σας υπηρεσία βίας στο σπίτι/οικογένεια για να σας πουν για τα καταφύγια γυναικών, αν υπάρχει άμεση ανάγκη τηλεφωνήστε στην Υπηρεσία Κρίσεων Βίας στο Σπίτι. Τα καταφύγια γυναικών είναι ασφαλή μέρη όπου εσείς και τα παιδιά σας μπορείτε να μείνετε για μερικές μέρες, εβδομάδες ή μήνες ανάλογα με το καταφύγιο. Θα σας προσφέρουν υποστήριξη και θα σας συμβουλέψουν σχετικά με οικονομικά και νομικά θέματα.

*Κατάλαβα ότο δεν μπορούσα να ζώ έτσι. Τηλεφώνησα σε κάνα δυο μέρη. Με συμβούλεψαν και μου είπαν 'Όταν είστε έτοιμη' εμείς είμαστε εδώ. Τους είπα 'είμαι έτοιμη τώρα. Αν δεν το κάνω τώρα δεν θα το κάνω ποτέ.'*

Όχι όλα τα καταφύγια γυναικών έχουν πρόσβαση για ανάπηρους έτσι ανάλογα με την αναπηρία σας μπορεί να πάρει καιρό να βρήτε μια κενή θέση αλλά μην ξεχνάτε ότι πολλές γυναίκες με αναπηρίες έχουν υποστηριχθεί από τις υπηρεσίες των καταφυγίων.

*Όταν σκεφτόμουν να πάω σε καταφύγιο σκεπτόμουνα ότι εγώ θα τα κατάφερα αλλά δεν ήμουν σίγουρη για τον γιό μου. Όταν άκουσα λοιπόν ότι θα μπορούσα να πήγαινα στο καταφύγιο με τον γιο μου ήταν θαυμάσια νέα. Ήταν καταπληκτικό, γιατί δεν το έκανα νωρίτερα; Δεν ήξερα ότι είχαν σπίτι για ανάπηρους.*

Αν ανήκετε σε μια μη αγγλόφωνη κοινότητα ίσως να αμφιβάλλετε αν η υπηρεσία οικογενειακής βίας θα καταλάβαινε το πως είναι για κάποιον από την κοινότητά σας να μιλήσει για κακομεταχείριση στην οικογένεια. Η Υπηρεσία Βίας στο Σπίτι για Μετανάστριες Γυναίκες αποτελεί μια εξειδικευμένη πολιτειακή υπηρεσία που εργάζεται με γυναίκες και παιδιά από διάφορες πολιτισμικές καταγωγές που βιώνουν οικογενειακή βία.

Κάνοντας το πρώτο βήμα και ερχόμενες σε επαφή με μια υπηρεσία οικογενειακής βίας μπορεί να είναι δύσκολο αλλά να θυμάστε ότι οι υπάλληλοι βρίσκονται εκεί για να σας βοηθήσουν να πάρετε αποφάσεις.

*Αρχισα να σκέφτομαι για μια ζωή έξω από το γάμο μου. Πήρε πολλές συζητήσεις και πολλή αγωνία για να πάρω την τελική απόφαση να φύγω, μια και ο φόβος μου ότι δεν θα μπορούσα να φροντίσω τον τρίχρονο γιό μου ήταν πολύ μεγάλος. Μου έλεγε και μου ξαναέλεγε ότι δεν ήμουν ικανή να κοιτάζω τον γιο μας και τον πίστεψα. Όλες οι συζητήσεις που έκανα για να φύγω έγιναν με τη βοήθεια της τηλεφωνικής γραμμής βοήθειας για βία στο σπίτι ή με την κοινωνική λειτουργό αυτού του νοσοκομείου.*

Όταν επικοινωνείτε με την Υπηρεσία Οικογενειακής Βίας, να περιμένετε ότι:

- Θα σας πιστέψουν.
- Θα σας φερθούν με σεβασμό.
- Θα σας ακούσουν.
- Η κακομεταχείρισή σας θα αντιμετωπισθεί σοβαρά.
- Οι επιλογές σας θα γίνουν σεβαστές, αν αποφασίσετε να αφήσετε ή να μείνετε με το άτομο που σας κακομεταχειρίζεται.

*Ποτέ δεν μπόρεσα να ευχαριστήσω την γυναίκα που βρισκόταν στην άλλη άκρη της τηλεφωνικής γραμμής του τηλεφώνου βοήθειας, αλλά αν μπορούσα θα το έκανα και τώρα. Θυμάμαι που πολλές φορές έκλαιγα στο τηλέφωνο και ρωτούσα 'γιατί δεν έχω καθόλου δύναμη να φύγω;'*

\*\* Σκεφτείτε αν υπάρχουν βήματα τα οποία μπορείτε να κάνετε για να ξεφύγετε από την κακομεταχείριση. Υπάρχει κανένας στον οποίο μπορώ να μιλήσω; Χρειάζεστε βοήθεια για να προφυλάξετε τον εαυτό σας;

## **Συμβουλές από άλλες γυναίκες**

Οι παρακάτω πληροφορίες βασίζονται σε συνεντεύξεις με γυναίκες με αναπηρίες που βίωσαν την κακομεταχείριση. Μοιράζονται τις εμπειρίες τους με την ελπίδα ότι θα βοηθήσουν άλλες που τις κακομεταχειρίζονται.

Το τί μπορείτε να κάνετε για την κακομεταχείριση εξαρτάται από την περίπτωσή σας. Οι πληροφορίες αυτές μπορούν να σας δώσουν ορισμένες ιδέες για το τί θα μπορούσατε να κάνετε.

### **Πώς να τα βγάλετε πέρα με την κακομεταχείριση**

Όλοι μας βρίσκουμε τον δικό μας τρόπο για να τα βγάλουμε πέρα με πράγματα που συμβαίνουν στην ζωή μας. Οι γυναίκες με αναπηρίες με τις οποίες μιλήσαμε μοιράστηκαν μαζί μας τον τρόπο με τον οποίο τα έβγαλαν πέρα όταν ζούσαν σε μια σχέση που τις κακομεταχειρίζονταν. Να ζείτε με κακομεταχείριση δεν είναι εύκολο. Ίσως ο τρόπος με τον οποίο την αντιμετωπίσατε να είναι παρόμοιος με τις γυναίκες με τις οποίες μιλήσαμε ή ίσως να έχετε το δικό σας τρόπο αντιμετώπισης.

*Όταν η κατάσταση έγινε πολύ κακή κατάφερα και την αντιμετωπίζα καθημερινά προσπαθώντας να τον αγνοώ. Έκανα τα δικά μου πράγματα στο σπίτι, προσπαθώντας να μην του δίνω σημασία. Όταν άρχιζε να μου γκρινιάζει ή ό,τιδήποτε άλλο έμπαινα στο αυτοκίνητό μου να πάω κάπου ή πήγαινα να επισκεφτώ τη μητέρα μου ή τους φίλους μου στα σπίτια τους μόνο και μόνο για να τον αποφύγω.*

*Αυτό που με βοήθησε να τα βγάλω πέρα όταν ζούσα με τον άντρα μου ήταν να καταλαβαίνω το τί γινόταν, να βρίσκομαι τρία βήματα πιο μπροστά απ' αυτόν.... Όταν μπορούσα να κρατώ το γιο μας χαρούμενο και να τον απασχολώ, αυτό βοηθούσε πολύ στην ψυχική διάθεση του ανδρός μου.*

*Τα έβγαζα πέρα με την κακομεταχείριση αποφεύγοντας τις σχέσεις μας. Έμενα όρθια όλη νύχτα.*

*Είχα φίλους, θα πρέπει να έχετε φίλους.*

*Συνέχισα να ζω για τα παιδιά μου. Έμαθα να του απαντώ και να τον ρωτώ για τη συμπεριφορά του απέναντί μου.*

*Εγγραψα την ιστορία της ζωής μου για να βγάλω τις σκέψεις που από το μυαλό μου και να τις βάζω στο χαρτί. Ήταν ένα τρόπος να εκφράζω τις σκέψεις μου για το τί γινόταν και να βάζω τα πράγματα στη σωστή τους θέση. Ήταν ένας τρόπος να μην τρελαίνομαι, να μην μου πονάει η καρδιά.*

*Αντιμετώπιζα την κατάσταση βγαίνοντας έξω να πιω έναν καπουτσίνο. Μου άρεσε πολύ να πίνω έναν καπουτσίνο. Θεέ μου, μου άρεζε πολύ. Κέικ με μπόλικη κρέμα, αυτό ήθελα όταν είχα άσχημη μέρα.*

**\*\* Σκεφτείτε τί έχετε κάνει μέχρι τώρα για να αντιμετωπίσετε την κακομεταχείριση. Θυμίστε στον εαυτό σας ότι ήδη έχετε τη δύναμη να αντιμετωπίζετε την κακομεταχείριση.**

## **Αλλάξτε την κατάσταση**

Οι γυναίκες με τις οποίες μιλήσαμε όλες κατάφεραν να τα βγάλουν πέρα με την κακομεταχείριση και τελικά να επιτύχουν να αλλάξουν την κατάσταση τους. Ορισμένες είχαν συναντηθεί με κάποιο σύμβουλο ή κοινωνικό λειτουργό, ή είχαν μιλήσει με κάποιο φίλο ή μέλος της οικογένειάς τους και αυτό τους βοήθησε να καταλάβουν ότι αυτό που τους γινόταν δεν ήταν καλό. Άλλες άρχισαν να σπουδάζουν ή βρήκαν δουλειά. Αυτό τις έκανε κάπως ανεξάρτητες και τους έδωσε το χρόνο να σκεφτούν το τί ήθελαν από τη ζωή τους.

Οι αλλαγές δεν είναι εύκολες γιατί μπορεί να φοβάστε ή είστε εξαντλημένες από την κακομεταχείρισή σας. Να ορισμένα πράγματα που οι γυναίκες στις οποίες μιλήσαμε μπόρεσαν να κάνουν.

*Αυτό που άλλαξε στις σχέσεις μας ήταν πως βρήκα τον εαυτό μου. Κέρδισα την ανεξαρτησία μου. Ήθελα να μάθω να οδηγώ και να πηγαίνω κάπου με το αυτοκίνητο. Βρήκα δουλειά. Σκεφτόμουνα πως ήταν θαυμάσιο να μπορώ να πηγαίνω στη δουλειά, να έρχομαι στο σπίτι, να μπορώ να συναντώ άτομα για παρέα και να ζω για τον ΕΑΥΤΟ μου. Όταν άρχισα να έχω κάποια ανεξαρτησία, προσπαθούσε να με πιέζει.*

*Άρχισα να βλέπω έναν ψυχολόγο όταν βρισκόμου στο έτος 11 του σχολείου και η υποστήριξή του είχε πολύ μεγάλη επίδραση επάνω μου.*

*Αυτό που με βοήθησε να αποφασίσω να φύγω και να κάνω μια νέα αρχή ήταν να έχω έναν φίλο να του μιλώ, έναν φίλο που θα με υποστήριζε.*



*Η Υπηρεσία Προστασίας Παιδιών με ρώτησε τί σκόπευα να κάνω για τον τρόπο που συμπεριφερόταν ο άντρας μου στο γιό μας. Του είπα ότι προσπαθούσα να φύγω και μου είπαν ότι ήταν πολύ καλή σκέψη. Μου είπαν ότι θα άλλαζαν γνώμη και δεν θα μου έπαιρναν το παιδί μου αν άφηνα τον πατέρα του.*

**\*\* Σκεφτείτε τι μπορείτε να κάνετε για να αλλάξετε την κατάσταση – παίρνοντας ακόμα και ένα μικρό βήμα θα βοηθήσει. Υπάρχει κανένας με τον οποίο μπορείτε να μιλήσετε; Μπορείτε να επικοινωνήσετε με κάποια υπηρεσία για βοήθεια;**

## **Πως βοηθούν οι υπηρεσίες, οι φροντιστές, η αστυνομία και άλλα άτομα**

Οι εμπειρίες που είχαν ορισμένες γυναίκες όταν μιλούσαν στους φροντιστές , στις υπηρεσίες υποστήριξης , στις υπηρεσίες βίας στο σπίτι, ή άλλους ειδικούς ήταν πολύ καλές. Να μερικά από αυτά που μας είπαν:

*Εχω μία που με φροντίζει και μου προσφέρει πολύ καλή υποστήριξη. Αισθάνομαι ασφαλής μαζί της. Είναι καλό να έχεις κάποια που μπορείς να την εμπιστευέσαι και να αισθάνεσαι ασφαλής μαζί της. Την εμπιστεύομαι να συζητά τα προβλήματά μου με τον άντρα μου.*

*Με βοηθούσαν και με υποστήριζαν. Μου έδιναν καιρό να σκεφτώ για το επόμενο μου βήμα. Μία καλή κοινωνική λειτουργός βλέπει το πρόβλημα με τα μάτια μιας γυναίκας. Το να έχεις κάποια να αναλαμβάνει τα παιδιά σου για λίγο σου δίνει χρόνο να σκέφτεσαι.*

*Από το καταφύγιο πήγα σε μια κατοικία της υπηρεσίας υποστήριξης γυναικών. Εκεί ήταν που βρήκα την πρώτη πραγματική βοήθεια. Αισθάνεσαι ότι σε αποδέχονται. Υπάρχει ένα δυνατό αίσθημα ότι βρίσκεσαι σε χώρο γυναικών. Σαν θετό παιδί είχα άντρες κοινωνικούς λειτουργούς – δεν είχα επιλογή. Εκτίμησα ιδιαίτερα την ευκαιρία που μου δόθηκε να δεχτώ την υποστήριξη της υπηρεσίας για γυναίκες και να έχω επικοινωνία σαν γυναίκα.*

*Χρησιμοποιώντας τα χρήματα της Ποινικής Αποζημίωσης που πήρα επισκέφθηκα έναν ψυχολόγο με με βοήθησε πολύ. Ο ψυχολόγος ήταν η γραμμή σωτηρίας μου. Γνωρίζω πως ο ψυχίατρός μου έπαιξε το ρόλο του με τα φάρμακα που χρειαζόμουν αλλά τώρα πάντα προτιμώ έναν ψυχολόγο από ένα ψυχίατρο.*

*Με τη βοήθεια της υπηρεσίας βοήθειας βίας στην οικογένεια πήρα μια Δικαστική Εντολή Παρέμβασης και ζήτησα από τον άντρα μου να φύγει από το σπίτι. Η κατάσταση έχει αλλάξει τώρα για μένα και είναι θαυμάσιο, είναι καταπληκτικό, αισθάνομαι ότι βρήκα την ελευθερία μου. Μπορώ να βγω έξω και να ευχαριστηθώ και μετά να επιστρέψω σπίτι μου ήρεμη.*

**\*\* Σκεφτείτε τί μπορεί να σας είχε βοηθήσει όταν αντιμετωπίζατε την κακομεταχείριση. Προσφέρονται υπηρεσίες που μπορούν να σας βοηθήσουν ή μπορείτε να ζητήσετε μία αίτηση Δικαστικής Εντολής Παρέμβασης.**

## **Τί θέλουν οι γυναίκες με αναπηρίες να θυμάστε:**

Οι γυναίκες με τις οποίες μιλήσαμε είχαν τα παρακάτω μηνύματα να στείλουν στις γυναίκες που βιώνουν κακομεταχείριση:

*Πιστεύετε στον εαυτό σας.*

*Είναι σημαντικό να σας ακούν.*

*Χρειάζεται να βάλετε στο μυαλό σας θετικές σκέψεις γιατί η κακομεταχείριση έχει τόσο αρνητικές επιπτώσεις που χρειάζεστε να σκέφτεστε τα καλά πράγματα στη ζωή σας.*

*Αν βρίσκεστε σε μια σχέση που σας κακομεταχειρίζονται καταλάβετε ότι δεν σας αξίζει, δεν έχει σημασία πόσο ευτυχοσμένη σας κάνει μόνο όταν έχετε μια καλή μέρα.*

*Να είστε περήφανη που σας σφυριλάτησε η βία στο σπίτι.*

*Η ανάρρωση από κακομεταχείριση είναι ένα ταξίδι που δεν τελειώνει ποτέ.*

*Βρείτε κάποιον να μιλάτε. Αν δεν είστε ευχαριστημένη με αυτά που ακούτε τότε ζητήστε δεύτερη και τρίτη γνώμη.*

*Αν έχετε παιδιά ίσως να σκεφτείτε να κάνετε το σωστό πράγμα με το να τα κρατήσετε εκεί - αλλά όταν είναι επίσης κόλαση γι' αυτά τότε δεν είναι ούτε γι' αυτά δίκαιο. Αν είστε ήρεμη, θα είναι ευκολότερο για τα παιδιά γιατί θα βλέπουν την μητέρα τους ήρεμη και θα σκέπτονται 'δεν χρειάζεται να προστατεύουμε την μητέρα μας.'*

*Πρέπει να υπάρχει ελπίδα γιατί κάποτε είναι το μόνο από το οποίο μπορείτε να κρατηθείτε. Θα πρέπει να σκέφτεστε ότι υπάρχει ένα καλύτερο αύριο.*

## **Που μπορείτε να απευθύνεστε:**

### **Women's Domestic Violence Crisis Service Victoria**

#### **(Υπηρεσία Κρίσεων Βίας στο Σπίτι Γυναικών Βικτωρίας)**

Συμβουλές από τηλέφωνο και παραπομπή σε ασφαλή στέγαση (καταφύγιο)

Τηλέφωνο (03) 9373 0123 ή χωρίς χρέωση 1800 015 188 24 ώρες

### **Domestic Violence Outreach Services (DVRC)**

#### **Υπηρεσίες Βοήθειας Βίας στο Σπίτι**

Υποστήριξη, πληροφορίες και πρακτική βοήθεια

Τηλεφωνήστε στο DVRC (03)9486 9866 – Δευτέρα – Παρασκευή – από 9 μέχρι 5 να πάρετε τον αριθμό της τοπικής σας Υπηρεσίας Βοηθείας

### **Immigrant Women's Domestic Violence Service**

#### **(Υπηρεσία Βίας στο Σπίτι Μεταναστών)**

Υποστήριξη και πληροφορίες για μετανάστριες στην γλώσσα τους

Τηλέφωνο (03) 8413 6800 – Δευτέρα με Παρασκευή – 9.30 μέχρι 5.30

### **Elizabeth Hoffman House Aboriginal Women's Family Violence Service**

#### **(Elizabeth Hoffman House Υπηρεσία Βίας στο Σπίτι Ιθαγενών Γυναικών)**

Υποστήριξη, στέγαση και πληροφορίες για ιθαγενείς γυναίκες και γυναίκες ιθαγενών ανδρών.

Τηλέφωνο 0438 528 525 – Δευτέρα με Παρασκευή – 9 με 5 ή 1800 015 188 – 24 ώρες