

Φυλλάδιο 7: Πώς Μπορείς να Βοηθήσεις ένα Φίλο/μια Φίλη σου...

Προσαρμοσμένο από: Family Violence Law Center (FVLC): Oakland Relationship Abuse Prevention (R.A.P.) Project http://www.fvlc.org/pdf_rap/RAP_HelpAFriend.pdf and Making Waves, <http://www.mwaves.org/helpfriend.htm>

[Φυλλάδιο 7] Πώς μπορείς να βοηθήσεις ένα φίλο/ μια φίλη σου....

Εκτυπώστε το Φυλλάδιο 7 που ακολουθεί, όπως ακριβώς εμφανίζεται.

Πώς μπορείς να βοηθήσεις ένα φίλο / μια φίλη σου ...

... ΠΟΥ ΚΑΚΟΠΟΙΕΙΤΑΙ

Εάν γνωρίζεις ένα άτομο που κακοποιείται, παρακάτω θα βρεις ορισμένες χρήσιμες συμβουλές για το πώς μπορείς να βοηθήσεις:

- ⇒ **Να είσαι εκεί.** Άκου χωρίς να δίνεις συμβουλές, εκτός κι αν σου το ζητήσει. Συζητήστε για τις επιλογές που έχει και βεβαιώσου ότι έχει καταλάβει ότι **τον/την πιστεύεις.**
- ⇒ Πες στο φίλο ή στη φίλη σου: «δε φταις εσύ γι' αυτό» και ότι «**δεν σου αξίζει να σε πληγώνουν**». Σε κανέναν δεν αξίζει να συμπεριφέρονται με τέτοιο άσχημο τρόπο.
- ⇒ **Μην τον/την πιέζεις να χωρίσει, και μην υποβιβάζεις τον/την σύντροφό του/της,** γιατί αυτό μπορεί να τον/την κάνει να απομακρυνθεί από σένα.
- ⇒ **Δείξε κατανόηση για το πως νιώθει** και μην του/της λες πώς θα έπρεπε να νιώθει. Είναι πιθανό να αγαπάς ένα άτομο ακόμα κι αν σε πληγώνει.
- ⇒ **Μην κάνεις κριτική!** Ψάξε να βρεις τι θέλει ο/η ΦΙΛΟΣ/ΦΙΛΗ σου να κάνει με τη σχέση του/της και στήριξε τον/την.
- ⇒ Μπορείς να βοηθήσεις **χωρίς να λες τι πρέπει και τι δεν πρέπει να κάνει.**
- ⇒ Μπορεί να είναι **μπερδεμένος/-η - μπορεί να αλλάξει γνώμη,** αλλά δεν πειράζει!
- ⇒ Μην κάνεις υπερβολές, γιατί μπορεί να τον/την κάνεις να νιώσει χειρότερα και αυτό δεν βοηθάει.
- ⇒ Μην κάνεις περιττές ερωτήσεις. Δεν είναι αυτή η κατάλληλη στιγμή για να ικανοποιήσεις την περιέργειά σου.
- ⇒ Πρόσεχε τη γλώσσα του σώματος σου και σεβάσου τα όρια του/της φίλου/-ης σου. Δεν θέλουν όλοι να τους αγκαλιάζουν.
- ⇒ Μπορεί να αισθάνεται ενοχές που σου μίλησε. Μπορεί να νιώθει ντροπή... ή ακόμη και θυμό. Να είσαι προετοιμασμένος/-η γιατί μπορεί οι αντιδράσεις και τα συναισθήματά του/της να ποικίλουν.
- ⇒ Ενθάρρυνε τον/την φίλο/-η σου να ζητήσει βοήθεια. Προσφέρσου να τον/την βοηθήσεις να βρει κάποιον ειδικό που μπορεί να εμπιστευτεί και προσφέρσου να τον/την συνοδεύσεις στη συνάντηση με τον/την ειδικό εάν το επιθυμεί.
- ⇒ Κάλεσε μια τηλεφωνική γραμμή βοήθειας για τη βία στις σχέσεις για να μάθεις τι άλλο μπορείς να κάνεις για να βοηθήσεις τον/την φίλο/-η σου. Μπορείς να κρατήσεις την ανωνυμία σου εάν δεν θέλεις να πεις το όνομά σου ή του/της φίλου/-ης σου.
- ⇒ Στήριξέ τον/την και βοήθησε να ενημερωθεί - **προμηθεύσου ενημερωτικά έντυπα** για την κακοποίηση στις σχέσεις και δώσε τα στον/στην φίλο/-η σου (*χρειάζεται προσοχή όμως! Να δίνεις γραπτές πληροφορίες μόνο όταν είσαι σίγουρος/-η ότι δεν θα τον/την εκθέσεις σε μεγαλύτερο κίνδυνο εάν ο θύτης ανακαλύψει τα έντυπα*). Αλλιώς μετέφερε τις πληροφορίες προφορικά.
- ⇒ **Απόφυγε να έρθεις αντιμέτωπος/-η με το άτομο που τον/την κακοποιεί** εκτός αν ο/η φίλος/-η σου θεωρεί ότι κάτι τέτοιο θα βοηθούσε. Μπορεί τα πράγματα να γίνουν ακόμα χειρότερα. Μην κάνεις κάτι που θα θέσει σε κίνδυνο και τη δική σου ασφάλεια.
- ⇒ Άφησε τον/την φίλο/-η σου να πάρει τις δικές του/της αποφάσεις και σεβάσου τις ακόμη κι αν δεν συμφωνείς.
- ⇒ **Μην κριτικάρεις τον/την φίλο/-η σου που παραμένει σε αυτή τη σχέση ή που προσπαθεί να κάνει κάτι για να τη βελτιώσει.** Απλά υπενθύμισε του/της ότι θα είσαι δίπλα του/της.

Πώς μπορείς να βοηθήσεις ένα φίλο / μια φίλη σου ...

... ΠΟΥ ΚΑΚΟΠΟΙΕΙ

Εάν γνωρίζεις ένα άτομο που κακοποιεί την κοπέλα του/της ή το αγόρι του/της, παρακάτω θα βρεις ορισμένες χρήσιμες συμβουλές για το πώς μπορείς να βοηθήσεις:

- ⇒ Άκουσέ τον/την και να έχεις υπομονή. Είναι πολύ δύσκολο για οποιονδήποτε να παραδεχτεί ότι έχει πρόβλημα.
- ⇒ Πες του/της ξεκάθαρα ότι η συμπεριφορά του/της δεν είναι σωστή - η βίαιη συμπεριφορά είναι λάθος: η ΚΑΚΟΠΟΙΗΣΗ ΕΙΝΑΙ ΕΓΚΛΗΜΑ!
- ⇒ Ενθάρρυνέ τον/την να βρει βοήθεια. Δεν μπορεί να λύσει το πρόβλημα μόνος/-η του. Προσφέρσου να τον/την βοηθήσεις να βρει κάποιο ειδικό που μπορεί να εμπιστευτεί και προσφέρσου να τον/την συνοδεύσεις στη συνάντηση με τον/την ειδικό.
- ⇒ Βοήθησέ τον/την φίλο/-η σου να αναλάβει τις ευθύνες του/της για τη συμπεριφορά του/της λέγοντάς του/της ότι αυτό είναι κακοποίηση όταν τον/την βλέπεις ή ακούς να συμπεριφέρεται βίαια. Πες του/της ότι το να κατηγορεί το αλκοόλ, τα ναρκωτικά ή τον/την σύντροφό του/της για τη βίαιη συμπεριφορά του/της είναι δικαιολογίες.
- ⇒ Εάν έχει μεγαλώσει σε ένα βίαιο περιβάλλον στο σπίτι του/της, συζήτησε μαζί του/της για το πώς αυτό επηρεάζει και τις δικές του/της σχέσεις.
- ⇒ Πες του/της ότι η κακοποίηση είναι μια μαθημένη συμπεριφορά και ότι οι άνθρωποι μπορούν να αλλάξουν συμπεριφορά.
- ⇒ Συμπαραστάσου στο άτομο που κακοποιεί και πες του/της: «δεν σου αξίζει να σε κακοποιούν».
- ⇒ Μίλησε στον/στην φίλο/-η για το μέγεθος του προβλήματος της Κακοποίησης και της Βίας και βοήθησέ τον/την να καταλάβει ότι αν δεν ζητήσει βοήθεια θα χάσει από δίπλα του/της όλους τους ανθρώπους που αγαπάει.
- ⇒ Κάλεσε σε μια τηλεφωνική γραμμή βοήθειας για να μάθεις πως μπορείς να βοηθήσεις τον/την φίλο/-η σου. Μπορείς να διατηρήσεις την ανωνυμία σου εάν δεν θέλεις να πεις το όνομά σου.
- ⇒ Προμηθεύσου ενημερωτικά έντυπα για την κακοποίηση στις σχέσεις και μοιράσου τα με τον/την φίλο/-η σου ή και με το άτομο που κακοποιεί (μην ξεχνάς όμως το θέμα της προστασίας της ασφάλειας του ατόμου που κακοποιείται).
- ⇒ Γίνε το πρότυπο μιας υγιούς σχέσης με το να συμπεριφέρεσαι στο κορίτσι/ αγόρι σου και στους/στις φίλους/-ες σου με σεβασμό.