



Ελεύθεροι από τον εθισμό,
ασφαλείς από την κακοποίηση

Κατευθυντήριες γραμμές για τους επαγγελματίες κοινωνικής φροντίδας στον τομέα της προβληματικής χρήσης ουσιών σε σχέση με την ενδοοικογενειακή βία.

Αυτός ο οδηγός δημιουργήθηκε από,
F.A.S.A Ελεύθεροι από τον εθισμό, ασφαλείς από την κακοποίηση

Πρόκειται για ένα ευρωπαϊκό πρόγραμμα που στοχεύει στην αντιμετώπιση της βίας των συντρόφων απέναντι στις γυναίκες, οι οποίες συχνά καταφεύγουν στα ναρκωτικά ή το αλκοόλ για να ξεφύγουν από τον πόνο της κακοποίησης



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Βία μεταξύ Συντρόφων (IPV)

αναγνωρίζεται ως μείζον πρόβλημα σε ολόκληρη την Ευρώπη, αν και είναι πιθανώς πολύ χειρότερο από ό,τι πιστεύεται, καθώς πολλά περιστατικά δεν καταγγέλλονται.

Τα θύματα βίας μεταξύ συντρόφων βρίσκονται παγιδευμένα σε μια τοξική σχέση και αισθάνονται ότι δεν υπάρχει διέξοδος για αυτά. Συχνά, εξαναγκάζονται να πιστέψουν ότι για όλα φταίνε και είναι υπεύθυνοι. Πολλοί, μη μπορώντας να ξεφύγουν, στρέφονται στα ναρκωτικά ή το αλκοόλ ως μέσο αντιμετώπισης του πόνου. Αυτό, στη συνέχεια, δημιουργεί περισσότερα προβλήματα που καθιστούν ακόμη πιο δύσκολη την αναζήτηση βοήθειας και υποστήριξης.

Ένα μεγάλο ποσοστό της βίας κατά των γυναικών δεν καταγγέλλεται στις αρχές.

Αυτό συμβαίνει συχνά επειδή οι γυναίκες φοβούνται τον στιγματισμό από την οικογένεια, τους φίλους ή την κοινωνία και την τιμωρία από τους θύτες τους για να μιλήσουν.

Σκοπός αυτών των κατευθυντήριων γραμμών είναι να προσφέρουν απλές συμβουλές, βασισμένες σε εμπειρικές έρευνες, για την αντιμετώπιση θεμάτων βίας μεταξύ των συντρόφων με ασφαλή και πρακτικό τρόπο. Συνδέονται επίσης με το εκπαιδευτικό εγχειρίδιο και το διαδικτυακό μάθημα της FASA.

Δείτε το πρόγραμμα FASA στο Facebook ή στον ιστότοπο, fasaproject.eu



Αναγνώριση θυμάτων IPV

Ο εντοπισμός της κακοποίησης σπάνια είναι εύκολος, καθώς τα θύματα συχνά γίνονται πολύ αποτελεσματικά στο να την καλύπτουν. Όταν ανακαλύπτεται ένας τραυματισμός, συχνά υποβαθμίζεται και αποδίδεται σε “ατύχημα” ή σε “αδεξιότητα”. Πολλά θύματα θα προσπαθήσουν να αποσυρθούν από το οπτικό πεδίο και να είναι όσο το δυνατόν πιο διακριτικά για να μην τραβήξουν την προσοχή πάνω τους. Συχνά φοριούνται μακρυμάνικα, βαριά ρούχα ακόμη και με ζεστό καιρό, ενώ πολλοί τραυματισμοί δεν αφήνουν σημάδια αλλά εξακολουθούν να τραυματίζουν βαθιά.



**Ακριβώς επειδή
είναι ήσυχη,
δεν σημαίνει ότι δεν
φωνάζει δυνατά!**

Παρόλο που πολλές γυναίκες δεν είναι σε θέση να εκφράσουν την κακοποίησή τους, μπορεί να αφήνουν μικρές ενδείξεις ελπίζοντας ότι θα γίνουν αντιληπτές και θα αναλάβουν δράση.

Αυτό μπορεί συχνά να είναι δύσκολο να ερμηνευτεί, και οι ενδείξεις μπορεί να εμφανίζονται ως παράλογες αντιδράσεις, θυμός ή οποιαδήποτε περίεργη συμπεριφορά που θα τραβήξει την προσοχή. Πιθανώς να περιλαμβάνει ακόμη και αυτοτραυματισμούς ή κλοπές, σε ασυνείδητη κατάσταση. Συχνά, είναι η “εκτός εαυτού συμπεριφορά” που σηματοδοτεί την ανάγκη για προσοχή. “Τι σου συμβαίνει;”

Θυμάμαι μια ωφελούμενη που άρχισε να κλέβει από καταστήματα με την ελπίδα ότι είτε θα την έπιαναν και θα την φυλάκιζαν είτε θα την πυροβολούσαν και θα την σκότωναν. Οποιαδήποτε από τις δύο επιλογές θα την έφερνε μακριά από την κακοποίηση χωρίς να χρειαστεί να μιλήσει σε κανέναν γι’ αυτήν.

Ακόμη και αν δεν μπορεί να ρωτήσει, ελπίζει ότι ίσως αναρωτηθείτε τι της συμβαίνει.

Ενδείξεις Ενδο-συντροφικής βίας

Ψάξτε για

- Συνεχής κάλυψη των χεριών, των ποδιών και του προσώπου.
- Απροθυμία αφαίρεσης γυαλιών ηλίου ή καπέλων.
- Απρόθυμη συμμετοχή σε δραστηριότητες.
- Ξαφνική αύξηση της ποσότητας του μακιγιάζ και του κονσίλερ.
- Απροθυμία οπτικής επαφής - κοιτάζει συνεχώς προς τα κάτω.
- Ακραία νευρική και τρεμούλιασμα, ειδικά κοντά σε άλλους.
- Αυξανόμενη απόσυρση και σιωπή.

Ο κατάλογος αυτός δεν είναι εξαντλητικός, αλλά δίνει μια ιδέα.

Συμβουλές για όταν υποψιάζεστε ενδο-συντροφική βία

- Δεν μπορείτε να εξαναγκάσετε κανέναν να αποκαλύψει την κακοποίηση - αυτό θα εκληφθεί απλώς ως εξαναγκασμός και ως κακοποίηση. Αν υποψιάζεστε κακοποίηση, το πιο σημαντικό πράγμα που μπορείτε να κάνετε είναι να την κάνετε να νιώσει αρκετά ασφαλής ώστε να μιλήσει ανοιχτά.
- Μπορείτε να το πετύχετε αυτό αναπτύσσοντας μια θετική σχέση εμπιστοσύνης, η οποία προάγει το άνοιγμα, την ειλικρίνεια και ενθαρρύνει την ανάληψη κινδύνων.
- Η εκπαίδευση είναι ένα άλλο χρήσιμο εργαλείο - βοηθώντας την ωφελούμενη να κατανοήσει τη δυναμική της κακοποίησης χωρίς να χρειάζεται να μιλήσει άμεσα για τον εαυτό του. Αυτό είναι ένα καλό σημείο για να συζητήσετε την εμπιστευτικότητα και τους περιορισμούς της, διασφαλίζοντας ότι η ωφελούμενη είναι καλά ενημερωμένη πριν από την αποκάλυψη.

Μπορούν να επιτευχθούν πολλά περισσότερα αν οι ερωτήσεις γίνονται με ήπιο, και όχι απειλητικό τρόπο. Οι άμεσες, προκλητικές ερωτήσεις συχνά απαντώνται με μια γρήγορη διάψευση. Αντί να της λέτε τι να κάνει, ίσως να πλαισιώσετε τα πάντα σε τρίτο πρόσωπο, μπορεί να επιτρέψει μια πολύ πιο ανοιχτή επικοινωνία, για παράδειγμα: "Αναρωτιέμαι πώς θα μπορούσα να βοηθήσω κάποιον που νομίζω ότι κακοποιείται αλλά δεν μπορεί να μιλήσει γι' αυτό. Εσείς τι νομίζετε;"

Εμπόδια στην αποκάλυψη

- Φόβος, η ωφελούμενη θα φοβάται τις συνέπειες σε περίπτωση που ο θύτης το ανακαλύψει και την πληγώσει περισσότερο.
- Φόβος λόγω των συνεπειών για τις ίδιες, καθώς αισθάνονται ότι τα πράγματα θα ξεφύγουν από τον έλεγχό τους, με την εμπλοκή της αστυνομίας και των κοινωνικών υπηρεσιών.
- Φόβος επειδή μπορεί στη συνέχεια να χάσουν τα παιδιά τους, εφόσον νιώθουν ότι είναι η “κακή μαμά”.
- Ντροπή, επειδή αισθάνονται ότι η κακοποίηση είναι δικό τους λάθος και επειδή αισθάνονται ανήμπορες να τη σταματήσουν.
- Ντροπή, επειδή αισθάνονται ότι οι άλλοι θα ανακαλύψουν το “επείσχυτο μυστικό” της και θα την κρίνουν οδηγώντας την σε στιγματισμό, περαιτέρω ενοχοποίηση και τιμωρία.
- Ενοχή, επειδή αισθάνονται ότι η αποκάλυψη σε άλλους είναι πράξη προδοσίας σε κάποιον που αγαπούσαν.

Η αποκάλυψη της κακοποίησης μπορεί να συμβεί ξαφνικά ή να είναι μέρος μιας μακράς, υποστηρικτικής διαδικασίας. Ο τρόπος με τον οποίο αντιδρούμε αρχικά σε αυτή, είναι πρωταρχικής σημασίας.

Δημιουργία του κατάλληλου περιβάλλοντος για την αποκάλυψη

- Πολλές ωφελούμενες με θέματα προβληματικής χρήσης ουσιών παλεύουν με χαμηλή αυτοεκτίμηση και αισθάνονται ότι φταίνε για όλα όσα τους έχουν συμβεί.
- Κάποιοι από τους επαγγελματίες που συναντούν στις υπηρεσίες μπορούν να επιδεινώσουν αυτά τα συναισθήματα, τιμωρώντας τις υποτροπές και την αποτυχία με απόρριψη.
- Η δημιουργία ενός μη επικριτικού περιβάλλοντος είναι απαραίτητη για την αποκάλυψη.
- Μια ανθρωποκεντρική, στοργική προσέγγιση θα τους βοηθήσει να νιώσουν ότι μπορούν να ρισκάρουν, να ανοιχτούν, ίσως για πρώτη φορά.
- Τα ισχυρά όρια στην οργάνωση μπορούν να δώσουν στην ωφελούμενη μια αίσθηση ασφάλειας, ιδίως όσον αφορά την εμπιστευτικότητα.
- Η παροχή σεβασμού και φροντίδας σε όλες τις ωφελούμενες, ανεξάρτητα από τις περιστάσεις τους, μπορεί να τις βοηθήσει να νιώσουν αρκετά δυνατές για να μιλήσουν.

Βεβαιωθείτε ότι έχετε σαφή κατανόηση της εμπιστευτικότητας και του νόμου. Η ωφελούμενη θα χρειαστεί ακριβή καθοδήγηση και συμβουλές.

Πώς χειρίζομαι την αποκάλυψη;

Κάποια πράγματα που πρέπει και δεν πρέπει.

- Μην λέτε “τι;”. Αν ακούσατε τι είπε, μην την αναγκάσετε να επαναλάβει τον εαυτό της - είναι αρκετά δύσκολο να το πει μία φορά.
- Αποδεχτείτε ότι αυτό που λέει είναι αλήθεια.
- Να είστε ενσυναισθητικοί και όχι περιέργοι. Το να είστε υποστηρικτικοί είναι πιο σημαντικό από το να παίρνετε πληροφορίες σε αυτό το πρώιμο στάδιο.
- Μην χρησιμοποιείτε εκφράσεις όπως “είσαι σίγουρη;” - Φυσικά και είναι!
- Ευχαριστήστε την που σας εμπιστεύεται.
- Μην πανικοβάλλεστε- η ηρεμία είναι σημαντική για την ωφελούμενη.
- Δώστε της τον σεβασμό της αμέριστης προσοχής σας και βρείτε κάποιο κατάλληλο μέρος για να μιλήσετε.
- Αναγνωρίστε το θάρρος που επέδειξε.
- Μιλήστε της για τις διάφορες διαθέσιμες επιλογές, αλλά μην την πιέζετε να κάνει κάτι - εργαστείτε υπομονετικά και αργά.

✓ Θυμηθείτε - η αποκάλυψη της ενδοσυντροφικής βίας αποδεικνύει τεράστιο θάρρος και πρέπει να αντιμετωπίζεται με σεβασμό.

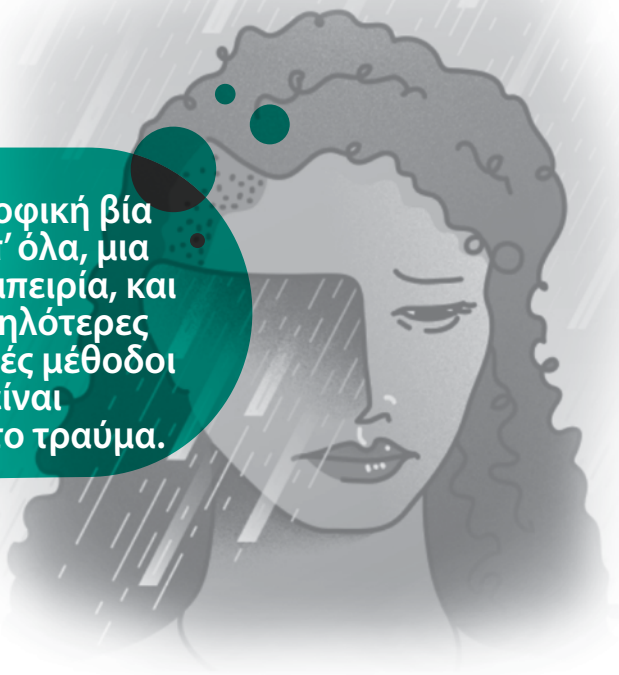
Το μεγαλύτερο εργαλείο που μπορείτε να έχετε είναι η ενσυναίσθηση. Αυτή η κατανόηση σας συνδέει με τον θεραπευόμενο.



Συμβουλευτικές μέθοδοι

Η συμβουλευτική δεν είναι κάτι που μπορεί να κάνει ο καθένας- απαιτεί εξειδικευμένη κατάρτιση και εμπειρία. Ωστόσο, όλο το προσωπικό που ασχολείται με αυτή την ομάδα ωφελούμενων θα μπορούσε να επωφεληθεί από την παρακολούθηση ενός σεμιναρίου “συμβουλευτικών δεξιοτήτων”. Αν και δεν πρόκειται για προσόντα συμβουλευτικής, αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να αναπτύξετε τις επικοινωνιακές δεξιότητες που είναι απαραίτητες για την υποστήριξη μιας ευάλωτης ωφελούμενης.

Η ενδο-συντροφική βία είναι, πάνω απ’ όλα, μια τραυματική εμπειρία, και έτσι οι καταλληλότερες συμβουλευτικές μέθοδοι θα πρέπει να είναι βασισμένες στο τραύμα.



Η θεραπεία τραύματος μπορεί να σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε το τραυματικό γεγονός και να επεξεργαστείτε τα αισθήματα και τα συναισθήματά σας. Μπορεί να σας δώσει την ευκαιρία να αντιμετωπίσετε τους φόβους σας σε έναν ασφαλή χώρο και να μάθετε δεξιότητες αντιμετώπισης που μπορούν να σας βοηθήσουν να λειτουργήσετε σε καθημερινή βάση.

Οι κοινές θεραπείες με βάση το τραύμα περιλαμβάνουν,

- **Παρατεταμένη έκθεση** - Αυτή η μορφή θεραπείας περιλαμβάνει την έκθεσή σας στην πηγή του φόβου σας, μέχρι να μην τη φοβάστε πια.
- **Θεραπεία γνωστικής επεξεργασίας** - Αυτό περιλαμβάνει την αμφισβήτηση της οπτικής σας σχετικά με το γιατί συνέβη το τραυματικό γεγονός, καθώς και τις σκέψεις και πεποιθήσεις που έχετε αναπτύξει. Αυτή η μορφή θεραπείας μπορεί να πραγματοποιηθεί σε ατομικό ή ομαδικό πλαίσιο.
- **Γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία με επίκεντρο το τραύμα** - Αυτή η μορφή θεραπείας απευθύνεται σε παιδιά και εφήβους. Μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση ανακριβών πεποιθήσεων και ανθυγιεινών προτύπων συμπεριφοράς.
- **Απευαισθητοποίηση και επανεπεξεργασία της κίνησης των ματιών (EMDR)** - Αυτή η μορφή θεραπείας περιλαμβάνει τη χρήση ρυθμικής αριστερής-δεξιάς (διμερούς) διέγερσης για να βοηθήσει στην απελευθέρωση συναισθημάτων που έχουν μπλοκαριστεί από το τραύμα.

Υπάρχουν και άλλες μέθοδοι συμβουλευτικής που θα βοηθήσουν επίσης σημαντικά στην ανακούφιση από το τραύμα, όπως η προσωποκεντρική ή η ψυχοδυναμική προσέγγιση. Μπορεί να προταθεί ότι οι βασικές προϋποθέσεις της προσωποκεντρικής προσέγγισης αποτελούν κεντρικό μέρος κάθε θεραπείας, ενώ η ψυχοδυναμική ψυχοθεραπεία είναι ιδιαίτερα χρήσιμη σε παρατεταμένα παιδικά τραύματα που ενσωματώνονται στο εγώ.

Αν και υπάρχουν πολλές διαφορετικές προσεγγίσεις στη συμβουλευτική, η έρευνα μας λέει ότι η ποιότητα της σχέσης είναι αυτή που καθορίζει την αποτελεσματικότητα της θεραπείας. Σκεφτείτε τις βασικές θεραπευτικές προϋποθέσεις της Ενσυναίσθησης, της Συγκλίσεως και της άνευ όρων θετικής υποστήριξης.

Ενώ η συμβουλευτική είναι συχνά πολύ απαραίτητη για να βοηθήσει τις ωφελούμενες να συνεχίσουν τη ζωή τους, πρέπει να γίνεται κατανοώντας την εργασία για τον εθισμό, στην οποία αναπόφευκτα θα εμπλακούν.

Η αποκατάσταση της εξάρτησης θα επιδεινώσει το εύθραυστο εγώ της ωφελούμενης, ενώ η εργασία με την κακοποίηση μπορεί συχνά να φέρει στην επιφάνεια οδυνηρά πράγματα.

Η συμβουλευτική μπορεί να είναι πολύ απαιτητική

Και οι δύο οργανισμοί πρέπει να γνωρίζουν τους κινδύνους που εγκυμονεί αυτό και να συνεργαστούν για να κρατήσουν την ωφελούμενη υπό έλεγχο.

Μην ζητάτε περισσότερα από όσα μπορεί να διαχειριστεί η ωφελούμενη και δώστε πάντα προσοχή στο πώς αισθάνεται - μέσα στον ενθουσιασμό μας να βοηθήσουμε, ξεχάσαμε εύκολα πόσο εύθραυστες μπορεί να είναι οι ωφελούμενες.

Κατά τη διάρκεια της συμβουλευτικής, ίσως ή περιστασιακά, μια από τις υπηρεσίες ίσως χρειαστεί να υποχωρήσει λίγο για να αποτρέψει την υπερφόρτωση της ωφελούμενης.

Το άκουσμα της βίας μπορεί να είναι από μόνο του πολύ τραυματικό και απαιτητικό.

Για να κάνετε το καλύτερο για την ωφελούμενη σας σημαίνει ότι πρέπει να φροντίζετε τον εαυτό σας και να δίνετε προσοχή και στις δικές σας ανάγκες. Βεβαιωθείτε ότι υποστηρίζετε καλά στη δουλειά που κάνετε και ότι έχετε κάποιον να μιλήσετε για το πώς αισθάνεστε.

Πότε παραπέμπω την ωφελούμενη και πού;

Η διεπιστημονική προσέγγιση είναι σημαντική για τους ωφελούμενους που παρουσιάζουν προβλήματα συν-νοσηρότητας, καθώς είναι σπάνιο ένας οργανισμός να έχει όλη την τεχνογνωσία για να αντιμετωπίσει όλες τις πτυχές των προβλημάτων ενός ωφελούμενου. Πρέπει πάντα να είμαστε έτοιμοι να παραπέμπουμε προς τα εμπρός.

- Να έχετε επίγνωση των δικών σας περιορισμών και να ξέρετε πότε έχετε κάνει ό,τι μπορείτε.
- Να έχετε έναν καλά καταρτισμένο κατάλογο παραπομπών και να μην το αντιμετωπίζετε πρόχειρα.
- Βεβαιωθείτε ότι έχετε επαρκή γνώση σε ποιον θέλετε να την παραπέμψετε, ώστε η ωφελούμενη να μπορεί να κατανοήσει πλήρως τον λόγο για τον οποίο παραπέμπεται.
- Αναπτύξτε μια καλή σχέση εργασίας με τους οργανισμούς στους οποίους μπορεί να παραπέμπετε.
- Βεβαιωθείτε ότι ο ωφελούμενος συναινεί πλήρως αφού έχει ενημερωθεί, συμπεριλαμβανομένων των πληροφοριών που θα κοινοποιηθούν στον οργανισμό παραπομπής.

Σκέψεις για τις παραπομπές

- Κατανοήστε τους άλλους οργανισμούς και τι ακριβώς κάνουν.
- Συνεργάζεστε με τον άλλο οργανισμό - αυτό δεν σημαίνει ότι απλά παραδίδετε τον ωφελούμενο σε κάποιον άλλο για να ασχοληθεί μαζί του.
- Να γνωρίζετε τα οργανωτικά πρωτόκολλα, διασφαλίζοντας ότι όλοι οι εργαζόμενοι έχουν την κατάλληλη εκπαίδευση.
- Διασφαλίστε ότι όλες οι εργασίες είναι "ανθρωποκεντρικές" - πρέπει να αισθάνεται πάντα ότι ακούγεται και ότι έχει τον έλεγχο.
- Βεβαιωθείτε ότι ο ωφελούμενος έχει δώσει τη συγκατάθεσή του προτού μοιραστεί οποιαδήποτε πληροφορία.
- Ο καθορισμός των παραπομπών μπορεί να χρειαστεί να είναι μια σταδιακή διαδικασία και δεν πρέπει να βιάζεται. Ο συναισθηματικός περιορισμός και η ασφάλεια πρέπει πάντα να προηγούνται. Αυτό θα πρέπει να είναι μια προοδευτική διαδικασία.

Μπορεί να είναι χρήσιμο να αφιερώσετε χρόνο για να αναπτύξετε σχέσεις με άλλες υπηρεσίες, ώστε να διευκολύνετε τις παραπομπές μεταξύ σας. Ίσως να συγχρονίσετε όσο το δυνατόν περισσότερο τα έντυπα αξιολόγησης, ώστε ο ωφελούμενος να μην χρειάζεται να τα επαναλάβει όλα ξανά.



Πρόσθετες πληροφορίες

Μπορείτε να βρείτε πολλές περισσότερες πληροφορίες στον ιστότοπο της FASA - fasaproject.eu

Εδώ μπορείτε να βρείτε τα εξής,

- Αναλυτική έκθεση για τις γυναίκες θύματα βίας και κατάχρησης ουσιών - μια εκτενής έκθεση που αναλύει πόσο διαδεδομένο είναι αυτό το πρόβλημα.
- Εγχειρίδιο κατάρτισης για την υποστήριξη των θυμάτων ενδοσυντροφικής βίας με προβλήματα κατάχρησης ουσιών - ένας πολύ βαθύτερος και περιεκτικός οδηγός για την εργασία σε αυτόν τον τομέα - γεμάτος πραγματικά χρήσιμες πληροφορίες.
- Διαδικτυακό μάθημα για επαγγελματίες του τομέα της βίας μεταξύ των συντρόφων - μια ανεκτίμητη πηγή γνώσεων σε αυτόν τον τομέα, η οποία στο τέλος του παρέχει πιστοποιητικό μάθησης.
- Κατευθυντήριες γραμμές για τους επαγγελματίες κοινωνικής φροντίδας στον τομέα της κατάχρησης ουσιών - αυτές τις κατευθυντήριες γραμμές διαβάζετε τώρα.

Όλα αυτά παρέχονται δωρεάν.

Θα βρείτε επίσης λεπτομέρειες για το έργο στον ιστότοπο και, μαζί με τη σελίδα μας στο facebook, μπορείτε να ενημερωέστε για τα νέα και τις εκδηλώσεις σε αυτόν τον τομέα.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

