

## Πρακτικές συμβουλές

### Η κακοποίηση του ίδιου φύλου συγκριτικά με τις ετεροφυλόφιλες σχέσεις Ομοιότητες

- \* Η κακοποίηση είναι πάντα ευθύνη του θύτη και είναι πάντα επιλογή του.
- \* Συχνά η ευθύνη αποδίδεται στα θύματα από τις συντρόφους, κι ίσως ακόμα κι η οικογένεια, οι φίλοι (το σύστημα υποστήριξης του θύματος) αλλά και οι επαγγελματίες (σύμβουλοι, αστυνομία, θεραπευτές, κλπ.) μπορεί να δικαιολογούν ή να μειώνουν τη βαρύτητα της βίαιης συμπεριφοράς.
- \* Είναι δύσκολο για τα θύματα να απομακρυνθούν από τη σχέση όπου κακοποιούνται.
- \* Η κακοποίηση δεν είναι ποτέ αποδεκτή συμπεριφορά και δεν είναι υγιής τρόπος επίλυσης των διαφορών στις σχέσεις, ανεξάρτητα από τον προσανατολισμό (φύλο, προτιμήσεις).
- \* Τα θύματα νοιώθουν υπεύθυνα για τη βίαιη συμπεριφορά της συντρόφου και για τη συναισθηματική της κατάσταση (οργή κ.α.), ελπίζοντας ότι μπορούν να μειώσουν τις πιθανότητες περισσότερης βίας (στο μέλλον).
- \* Η βία συνήθως χειροτερεύει με το χρόνο.
- \* Η θύτης συχνά απολογείται, ζητάει συγνώμη.. υπόσχεται ότι θα αλλάξει.. μετά την κακοποίηση, δίνοντας έτσι ψεύτικες ελπίδες ότι "θα" σταματήσει η κακοποίηση.
- \* Είναι πιθανό το θύμα να βιώνει κάποιες από τις ακόλουθες συνέπειες της κακοποίησης:  
"φταίω εγώ", τραυματισμοί, βραχυπρόθεσμα & χρόνια προβλήματα υγείας, προβλήματα στον ύπνο, συνέχεια στην άμυνα, κοινωνική απομόνωση (& εκούσια - withdrawal), έλλειψη αυτοπεποίθησης, χαμηλή αυτοεκτίμηση, άγχος, κατάθλιψη, απελπισία, σοκ, άρνηση & αποξένωση.
- \* Οι στατιστικές (όπου αυτές υπάρχουν) δείχνουν ότι τα ποσοστά αναφερόμενης κακοποίησης σε ομοφυλόφιλα ζευγάρια είναι τα ίδια με τα ποσοστά των ετεροφυλόφιλων ζευγαριών (περίπου ένα κάθε πέντε ζευγάρια).

### Διαφορές

- \* Υπάρχουν ελάχιστοι φορείς υποστήριξης για κακοποιημένες λεσβίες και ομοφυλόφιλους και για όσες και όσους φέρονται βία στην/στον συντροφό τους. (Στην Ελλάδα δεν υπάρχει κανένας φορέας.)
- \* Οι λεσβίες κι οι ομοφυλόφιλοι συχνά αντιμετωπίζουν παντελή έλλειψη κατανόησης της σοβαρότητας και της βαρύτητας της κακοποίησης, όταν αναφέρουν τα βίαια περιστατικά στη θεραπεύτρια, στην αστυνομία, στο ιατρικό και συμβουλευτικό προσωπικό.
- \* Η κοινωνική ομοφοβία αρνείται την πραγματικότητα της ζωής των λεσβιών και των ομοφυλόφιλων, μαζί με την ύπαρξη λεσβιακών κι ομοφυλόφιλων σχέσεων, πόσο μάλλον τα προβλήματα κακοποίησης μέσα στις σχέσεις αυτές. Όταν υπάρχει φανερή κακοποίηση, η συμπεριφορά του περιβάλλοντος ποικίλει από το "ποιος νοιάζεται.." μέχρι "αυτές οι σχέσεις είναι πάντα ασταθείς και ανθυγιεινές."
- \* Τα καταφύγια για κακοποιημένες γυναίκες (όταν υπάρχουν !), μπορεί να μην είναι αρκετά ευαισθητοποιημένα στην πιθανότητα κακοποίησης από το ίδιο φύλο. Θεωρητικά τα καταφύγια είναι ανοιχτά σε όλες τις γυναίκες, άρα τα θύματα κακοποίησης από άτομα του ίδιου φύλου δεν θα νοιώθουν ασφαλή εκεί.. εφόσον η γυναίκα που τις κακοποιεί μπορεί επίσης να έχει πρόσβαση στο καταφύγιο! Οι ομοφυλόφιλοι άνδρες που αντιμετωπίζουν κακοποίηση έχουν ακόμα λιγώτερα μέρη να αναζητήσουν βοήθεια, εφόσον δεν υπάρχουν ασφαλή καταφύγια για αυτούς.
- \* Στις λεσβιακές και στις ομοφυλόφιλες σχέσεις μπορεί να υπάρχουν πρόσθετοι φόβοι: απώλειας της σχέσης που επιβεβαιώνει το σεξουαλικό τους προσανατολισμό, φόβοι ότι δεν θα τις πιστέψουν για την κακοποίηση, φόβοι απώλειας φίλων κι υποστηρικτών, και μέσα στις λεσβιακές κι ομοφυλόφιλες κοινότητες.

## .. Πρακτικές συμβουλές ..

β

### Τί να κάνετε εάν είστε θύματα κακοποίησης

- \* Αναγνωρίστε ότι δεν είστε υπεύθυνες για την κακοποίηση.
- \* Αναγνωρίστε ότι η βία κι η κακοποίηση δεν έχει καμιά πιθανότητα να σταματήσει από μόνη της. Τα βίαια επεισόδια συνήθως γίνονται πιο συχνά και πιο σοβαρά με την πάροδο του χρόνου.
- \* Είναι πολύ σημαντικό να σπάσετε τη σιωπή. Προσπαθήστε να το πείτε σε κάποια ή σε κάποιον που θα σας πιστέψει.
- \* Ζητήστε επαγγελματική βοήθεια από ενημερωμένες/ους συμβούλους, ειδικευμένες στην κακοποίηση από συντρόφους, που να είναι θετικές στις λεσβίες και στους ομοφυλόφιλους. Εάν η σύμβουλος είναι λεσβία ή ομοφυλόφιλος, είναι πιθανό (αλλά όχι σίγουρο!) να μπορεί να σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε τα σχετικά θέματα πιο άνετα και πιο συγκεκριμένα.
- \* Μόνο εσείς μπορείτε να αποφασίσετε τί θα κάνετε με τη σχέση σας. Εάν θα μείνετε ή εάν θα φύγετε, είναι δική σας απόφαση. Είναι όμως σημαντικό να έχετε έτοιμο ένα σχέδιο ασφάλειας/ανάγκης, για την περίπτωση που μπορεί να κινδυνέψετε σοβαρά εσείς ή και τα παιδιά σας, όπως :
  - ένα ασφαλές μέρος να μείνετε,     - τηλέφωνα ανάγκης
  - λίγα χρήματα,                     - το δικό σας τραπεζικό λογαριασμό
  - ταχυδρομική θυρίδα (ασφαλή ταχυδρομική διεύθυνση), και
  - μια τσάντα με τα βασικά απαραίτητα (μια αλλαξιά, ταυτότητες, κάρτες, σημαντικά έγγραφα).

### Τί να κάνετε αν εσείς φέρεστε βίαια στην/στον σύντροφό σας

- \* Σταματήστε να φέρεστε βίαια. Πάψτε να χρησιμοποιείτε οποιοδήποτε είδος βίας και καταπίεσης (φυσική βία, σεξουαλική, λεκτική, οικονομική, συναισθηματική, απομόνωση..), αλλά και τις συμπεριφορές εκφοβισμού και υποτίμησης.
- \* Πάρτε την ευθύνη για τη συμπεριφορά σας. Να θυμάστε πάντα ότι η χρήση κάθε μορφής βίας είναι δική σας επιλογή.
- \* Μην κρύβετε πίσω από δικαιολογίες για τις βίαιες συμπεριφορές σας, ούτε να κατηγορείτε τη σύντροφό σας για τις δικές σας συμπεριφορές κακομεταχείρισης.
- \* Καταλάβετε ότι οι επιθετικές συμπεριφορές είναι απαράδεκτες και απαγορεύονται.
- \* Ζητήστε επαγγελματική βοήθεια από ενημερωμένες/ους συμβούλους, με εμπειρία στην κακοποίηση από συντρόφους, και που να είναι θετικές στις λεσβίες και στους ομοφυλόφιλους. Εάν η σύμβουλος είναι λεσβία ή ομοφυλόφιλος, είναι πολύ πιθανότερο να μπορεί να σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε τα σχετικά θέματα πιο άνετα και εστίαση στις ιδιαιτερότητες των προβλημάτων.

### Πώς μπορούν να βοηθήσουν οι φίλοι κι οι συγγενείς

- \* Εάν κάποια σας εμπιστευτεί ή αν υποψιάζεστε ότι αντιμετωπίζει βία και κακομεταχείριση, μη διστάσετε να εκφράσετε το ενδιαφέρον σας διακριτικά-ιδιωτικά και να προσφερθείτε να βοηθήσετε. Πιθανοί τρόποι βοήθειας συμπεριλαμβάνουν τον εντοπισμό πηγών και φορέων πληροφόρησης, υποστήριξης και βοήθειας, την ενθάρρυνση/υποστήριξη για το σχέδιο ανάγκης, το σεβασμό της εμπιστοσύνης (την ιδιαίτερη δυσκολία δημοσιοποίησης του προβλήματος) και πιο πολύ να είστε εκεί, διαθέσιμες για να ακούτε.. οτιδήποτε έχει ανάγκη να σας πει. Πιστέψτε την εμπειρία της και μην την υποτιμήσετε. Μην παραιτείστε και μην κριτικάρете το άτομο που τολμάει να σας εμπιστευτεί το πρόβλημά της/του. Εάν μια φίλη σας δεν εγκαταλείπει τη σύντροφο που την κακοποιεί, καταλάβετε ότι δεν είναι εύκολο. Πείτε στη φίλη σας ότι εσείς θα είστε στο πλευρό της ανεξάρτητα από αυτό.
- \* Εάν κάποια/ες/οι που γνωρίζετε φέρονται βίαια, πείτε της/τους ότι η βία κι η κακοποίηση είναι απαράδεκτες. Προσφέρετε ενθάρρυνση και υποστήριξη στο να ζητήσουν βοήθεια για να σταματήσουν να φέρονται βίαια. Δηλώστε τους (και θυμίστε τους συχνά) ότι είναι υπεύθυνες για τις πράξεις τους, αλλά και την ανάγκη να βελτιωθούν.

## .. Πρακτικές συμβουλές ..

Υ

### Τί μπορούν να κάνουν οι λεσβιακές κι ομοφυλόφιλες κοινότητες

- \* Πρέπει να αρχίσουν να σπάνε τις σιωπές και τις αμυντικές συμπεριφορές (άρνηση) σχετικά με το θέμα της κακοποίησης μέσα στις σχέσεις ίδιου φύλου. Όσο πιο πολύ συζητιέται το ζήτημα, τόσο πιο εύκολο θα είναι στα άτομα να αναγνωρίσουν και να αλλάξουν τις δικές τους συμπεριφορές και να περιμένουν ή να αναζητούν σχέσεις αμοιβαίας εκτίμησης, σχέσεις χωρίς φόβους και χωρίς καμιά μορφή κακοποίησης.
- \* Ενημερωθείτε και βοηθήστε να ενημερωθούν περισσότεροι. Δουλέψτε για να συμπεριλαμβάνεται το θέμα σε κείμενα της κοινότητας και σε δημόσιες συζητήσεις.
- \* Υποστηρίξτε, ζητάτε, πιέστε για την παροχή υποστήριξης και θεραπείας από τους κοινωνικούς φορείς και τις υπηρεσίες υποστήριξης - ιατρικό προσωπικό, συμβούλους, νομικούς, αστυνομία, και κοινωνικές παροχές και να προσφέρεται ισότιμα, να είναι εύκολα προσβάσιμη για όλες και για όλους και να συμπεριλαμβάνει ευαισθησία στις ιδιαίτερες ανάγκες των ανθρώπων που βιώνουν κακοποίηση και βία μέσα σε σχέσεις του ίδιου φύλου.

### Πώς μπορούν να βοηθήσουν οι επαγγελματίες υποστήριξης

- \* Όλοι οι επαγγελματίες χρειάζεται να επανεξετάσουν τις δικές τους συμπεριφορές και το πώς νοιώθουν και πώς επηρεάζονται από τη διάχυτη κοινωνική ομοφοβία και τον ετεροσεξισμό.
- \* Συνειδητοποιείτε τη σιωπή και τους κυρίαρχους μύθους σχετικά με την κακοποίηση από την/τον σύντροφο σε σχέσεις λεσβιών και ανδρών ομοφυλόφιλων.
- \* Μην θεωρείτε δεδομένο ότι οι σύντροφοι των γυναικών και των ανδρών είναι πάντα του αντίθετου φύλου.
- \* Σεβαστείτε τις ανησυχίες του ατόμου που χρειάζεται τη βοήθειά σας, ιδιαίτερα σχετικά με την πιθανή αποκάλυψη του σεξουαλικού της/του προσανατολισμού, που μπορεί να βασίζεται σε αληθινούς φόβους για τις διακρίσεις που αντιμετωπίζει και για τις συνέπειες που μπορούν κάλλιστα να έχουν σχετικά με θέματα κηδεμονίας των παιδιών, υποστήριξης από οικογένεια και φίλους, ασφάλειας στη δουλειά, .. κι αρκετά άλλα θέματα.
- \* Είναι σημαντικό να εκφράζετε την αποδοχή σας για το σεξουαλικό προσανατολισμό του ατόμου που υποστηρίζετε.
- \* Οι άνθρωποι που έχουν υποστεί κακοποίηση από σύντροφο του ίδιου φύλου μπορεί αρχικά να έχουν προβλήματα εμπιστοσύνης με συμβούλους και επαγγελματίες του ίδιου φύλου.
- \* Ενημερωθείτε και ενθαρρύνετε τη επικοινωνία & τη χρήση κοινωνικών φορέων και δικτύων υποστήριξης μέσα κι έξω από τις λεσβιακές και τις ομοφυλόφιλες κοινότητες.

από : Same-Sex Abuse web page

[http://www.womanabuseprevention.com/html/same-sex\\_partner\\_abuse.html](http://www.womanabuseprevention.com/html/same-sex_partner_abuse.html)

Handbook by the Violence in Same-Sex Relationship Information Project, Toronto,  
"Breaking the Cycle of Violence" 1996.

Μεταφορά στα Ελληνικά: Ερμεία της Ενημέρωσης