

Τι μπορώ να κάνω, αν έχω υποστεί κακοποίηση;

- Αποδεχτείτε την εμπειρία σας. Η διαδικασία αποκατάστασής σας ξεκινά τη στιγμή που αποδεχτείτε αυτό που σας συνέβη.
- Αναγνωρίστε τη δύναμή σας. Χρειάζεται πολύ κουράγιο να αποδεχτείτε ότι έχετε κακοποιηθεί.
- Να ξέρετε ότι δεν είστε μόνος/η. Υπάρχουν εκατομμύρια επιζώντων από κακοποίηση, στον κόσμο.
- Να είστε σίγουρος/η ότι μπορείτε να αποκατασταθείτε πλήρως και να ξεπεράσετε αυτή τη δυσάρεστη εμπειρία.
- Παρά τις τρομερές εμπειρίες τους, πολλοί επιζώντες από κακοποίηση ζουν ευτυχισμένες και παραγωγικές ζωές. Μπορείτε κι εσείς.
- Πιστέψτε ότι είστε επιζών και όχι θύμα.
- Κατανοήστε ότι παρά τις συνθήκες της κακοποίησης, δε φταίτε εσείς γι' αυτή.
- Να θυμάστε ότι υπάρχει δωρεάν, άμεση και ανά πάσα στιγμή υποστήριξη για εσάς.
- Αν αισθάνεστε άνετα, καταγγείλτε την κακοποίησή σας στο σχετικό Κυβερνητικό Τμήμα. Μπορείτε να επικοινωνήσετε με την CAPS στο 02 9716 8000 για βοήθεια ή υποστήριξη κατά την καταγγελία σας.
- Δείτε γιατρό, ειδικά αν έχετε υποστεί σωματική ή σεξουαλική κακοποίηση. Πάρτε ένα έμπιστο άτομο μαζί σας για να σας υποστηρίξει.
- Μάθετε τα δικαιώματά σας και πάρτε νομικές συμβουλές, αν τις χρειάζεστε. Η CAPS μπορεί να σας βοηθήσει να βρείτε τοπικά νομικά γραφεία.
- Να είστε καλός/ή με τον εαυτό σας όσο προοδεύετε στην αντιμετώπιση των θεμάτων κακοποίησης και αποκατάστασης. Μπορεί να πάρει χρόνο, αλλά θα τα καταφέρετε.
- Πάρτε χρόνο για να νιώσετε τον πόνο. Μην παγώνετε τα συναισθήματά σας. Κλάψτε, λυπηθείτε, θυμώστε και αφήστε τον εαυτό σας να νιώσει.
- Πηγαίνετε σε φίλους και οικογένεια ή μπειτε σε μια ομάδα επιζώντων.
- Αν χρειάζεστε να μιλήσετε σε κάποιον, μπορείτε να καλέσετε την CAPS και να μιλήσετε σε έναν από τους φιλικούς κοινωνικούς λειτουργούς μας.
- Αποδεχτείτε ότι κάθε επιζών αποκαταστάται με τη δική του ταχύτητα.
- Προσέχετε τον εαυτό σας.
- Κρατήστε υποστηρικτικούς και δοτικούς ανθρώπους γύρω σας.
- Να ξέρετε ότι ποτέ δεν είναι αργά! Ποτέ δεν είναι αργά να πείτε σε κάποιον για την κακοποίησή σας, ποτέ δεν είναι αργά να δεχτείτε βοήθεια και ποτέ δεν είναι αργά να αποκατασταθείτε.



**child abuse
prevention service**
υπηρεσία καταπολέμησης
παιδικής κακοποίησης

Για δωρεάν μη επικριτική
τηλεφωνική υποστήριξη, καλέστε το

02 9716 8000

www.childabuseprevention.com.au