

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ ΤΩΝ ΘΥΜΑΤΩΝ ΕΓΚΛΗΜΑΤΙΚΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

- Αν το θύμα ζητήσει βοήθεια, προσφερθείτε να το ακούσετε ή να δώσετε πρακτική βοήθεια.
- Προστατέψτε την ιδιωτική ζωή του θύματος.
- Προσπαθήστε να καταλάβετε την οπτική γωνία του θύματος και μην παίρνετε τον θυμό ή τη σύγχυση του προσωπικά.
- Αφήστε το θύμα να μάθει πως λυπάστε για αυτό που συνέβη και πως δεν το κατηγορείτε.
- Αν το θύμα είναι πολύ αναστατωμένο, προσπαθήστε να βρείτε βοήθεια από γιατρό ή σύμβουλο.
- Αν αναστατωθείτε κι εσείς, σκεφτείτε να αναζητήσετε βοήθεια για εσάς.
- Για πληροφορίες σχετικά με την υποστήριξη και τα δικαιώματα των θυμάτων, επικοινωνήστε με τη Γραμμή Υποστήριξης Θυμάτων ή με άλλες υπηρεσίες καταχωρημένες σε αυτό το φυλλάδιο.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΚΑΙ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΑ ΘΥΜΑΤΑ ΕΓΚΛΗΜΑΤΙΚΩΝ ΕΝΕΡΓΕΙΩΝ

Ο Καταστατικός Χάρτης των Δικαιωμάτων των Θυμάτων δίνει σε όλα τα θύματα εγκληματικών ενεργειών δικαιώματα, όπως το να:

- τους συμπεριφέρονται με ευγένεια, συμπόνια και σεβασμό
- έχουν πρόσβαση σε υπηρεσίες, ανάλογες με τις ανάγκες τους
- προστατεύονται από τον ένοχο, όποτε αυτό είναι απαραίτητο
- πληροφορούνται σχετικά με την έρευνα της εγκληματικής πράξης και
- να προστατεύεται η ιδιωτική τους ζωή.

Μπορείτε να ζητήσετε πληροφορίες και υποστήριξη, πριν το δικαστήριο και, σε κάποιες περιπτώσεις, για τη συμπλήρωση μίας Δήλωσης Θύματος (σχετικά με τις επιπτώσεις της εγκληματικής ενέργειας). Αν ο ένοχος είναι υπό κράτηση, μπορεί να χρειαστείτε πληροφορίες από τα Μητρώα των Θυμάτων για να καταθέσετε έναν ισχυρισμό εναντίον του. Τα θύματα βίαιας εγκληματικής ενέργειας ενδεχομένως να μπορούν να κάνουν μια αίτηση για Εγκεκριμένη Συμβουλευτική Υπηρεσία και/ή αποζημίωση.

Για περισσότερες πληροφορίες, δείτε τη λίστα με τις υπηρεσίες για θύματα εγκληματικών ενεργειών στο πίσω μέρος αυτού του φυλλαδίου.

ΚΑΠΟΙΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΓΙΑ ΤΑ ΘΥΜΑΤΑ ΕΓΚΛΗΜΑΤΙΚΩΝ ΕΝΕΡΓΕΙΩΝ

ΓΡΑΜΜΗ ΒΟΗΘΕΙΑΣ ΤΚΥ

132 111 • Τηλεγραφομηχανή: 1800 212 936 (24ωρη)

Αν πιστεύετε πως ένα παιδί έχει κακοποιηθεί ή είναι σε κίνδυνο να κακοποιηθεί, επικοινωνήστε με τη γραμμή βοήθειας του Τμήματος Κοινωνικών Υπηρεσιών.

ΓΡΑΜΜΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΒΙΑ

1800 656 (Χωρίς χρέωση) • Τηλεγραφομηχανή: 1800 671 442 (24ωρη)

Συμβουλευτική υπηρεσία για γυναίκες και παιδιά υπό την επίδραση οικογενειακής βίας.

ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΘΥΜΑΤΩΝ ΕΓΚΛΗΜΑΤΙΚΩΝ ΕΝΕΡΓΕΙΩΝ

(02) 9542 4029 (9πμ - 5 μμ)

Πληροφορίες που περιλαμβάνουν εκπαιδευτικά προγράμματα, υποστήριξη θυμάτων αυτοκινητιστικών ατυχημάτων και ανάπτυξη συστήματος συνεργατικής δικαιοσύνης.

ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΘΥΜΑΤΩΝ ΑΝΘΡΩΠΟΚΤΟΝΙΑΣ

(02) 8274 8900 (9πμ - 5 μμ) ή 1800 191 777 (24ωρη)

Μια υποστηρικτική ομάδα για εκείνους που έχασαν ένα μέλος της οικογένειάς τους, λόγω ανθρωποκτονίας.

ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΣΧΕΤΙΚΗ ΜΕ ΤΑ ΔΙΚΑΣΤΗΡΙΑ ΤΗΣ ΑΥΣΤΡΑΛΙΑΣ

0419 695 328 (όλο το 24ωρο)

Πρακτική και ψυχολογική υποστήριξη για τα θύματα εγκληματικών ενεργειών που βρίσκονται σε δίκη, στη μητροπολιτική περιοχή του Σίδνεϊ.

ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ

(02) 9281 0000

Ζητήστε να συνδεθείτε με το τοπικό αστυνομικό σας τμήμα και ζητήστε τον αστυνομικό που ασχολείται με την υπόθεσή σας.

ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΣΞΞΟΥΑΛΙΚΗΣ ΕΠΙΘΕΣΗΣ

Επικοινωνήστε με το γενικό νοσοκομείο της περιοχής σας και ζητήστε τη Μονάδα Σεξουαλικής Επίθεσης.

VICTIMS OF CRIME ASSISTANCE LEAGUE (VOCAL)

(02) 4926 5826 (9πμ - 5μμ, Δευ-Παρ)

Υποστήριξη σε όλα τα θύματα εγκληματικών ενεργειών στην περιοχή Χάντερ, περιλαμβάνοντας θύματα αυτοκινητιστικών ατυχημάτων, υποστήριξη στο δικαστήριο, κοινοτική εκπαίδευση και παραπομπή σε κατάλληλες υπηρεσίες.

ΜΗΤΡΩΑ ΘΥΜΑΤΩΝ

(02) 8346 1374 Τμήμα Θεραπευτικών Υπηρεσιών

(02) 9816 5955 Μονάδα Εγκληματολογικών Ερευνών,

Επιτροπή Εξέτασης Θεμάτων Ψυχικής Υγείας

(02) 9219 9400 Τμήμα Δικαιοσύνης για Ανηλίκους

Για θύματα, όταν οι ένοχοι είναι υπό κράτηση.

ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΒΟΗΘΕΙΑΣ ΓΙΑ ΜΑΡΤΥΡΕΣ

(02) 9285 8949 ή 1800 814 534 (Χωρίς χρέωση) • Τηλεγραφομηχανή:

(02) 9285 8646

Πληροφορίες και υποστήριξη για δικαστικές υποθέσεις που εκδικάζονται από τον Διευθυντή Δημόσιας Δίωξης.

© Πολιτεία της New South Wales μέσω των Υπηρεσιών Υποστήριξης Θυμάτων, του Υπουργείου Δικαιοσύνης (AGD) της NSW Ιούνιος 1999 (ANAO 01/09). Μπορείτε να αντιγράψετε, διανείμετε, προβάλλετε, κατεβάσετε και γενικώς αναπαράγετε αυτές τις πληροφορίες για οποιοδήποτε σκοπό, αρκεί να αναγνωρίζετε ως ιδιοκτήτη τις Υπηρεσίες Υποστήριξης Θυμάτων. Αυτές οι πληροφορίες διατίθενται στην ιστοσελίδα μας στο www.lawlink.nsw.gov.au/vs (δείτε 'Απτήσεις και Εκδόσεις'). Για εναλλακτικές μορφές, όπως Μπράιγ, κασέτα, μεγεθυμένη εκτύπωση ή cd για υπολογιστή, επικοινωνήστε με την Υπηρεσία Ετερότητας στο (02) 8688 8460 (φωνή), (02) 8688 7733 (TTY - για κωφούς ή ανθρώπους με πρόβλημα ομιλίας) ή στο diversity_services@agd.nsw.gov.au

Αυτό το έγγραφο έχει δημιουργηθεί από τις Υπηρεσίες Υποστήριξης Θυμάτων για γενικούς πληροφοριακούς σκοπούς.

ISBN 978 1 921301 33 9 PT01c • 03/09



New South Wales Government

Attorney General's Department

Victims Services

Information & Support for Victims of Crime

Πληροφορίες & Υποστήριξη για τα Θύματα Εγκληματικής Ενέργειας

(ΟΛΟ ΤΟ 24ΩΡΟ)
7 ΗΜΕΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΓΡΑΜΜΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΘΥΜΑΤΩΝ

(02) 8688 5400

(Μόνο για τη μητροπολιτική περιοχή)

1800 633 063

εκτός από κλήσεις από κινητά

Τηλεφωνική Υπηρεσία Διερμηνείας
131 450

Υπηρεσία Τηλεγραφομηχανής
TTY: **(02) 8688 5575**

www.lawlink.nsw.gov.au/voc

Αυτό το φυλλάδιο είναι για όσους έχουν πέσει θύματα εγκληματικής ενέργειας και για όσους βρίσκονται στο κοντινό τους περιβάλλον. Προτείνει κάποιες συμβουλές για την αποκατάσταση της υγείας σας και περιλαμβάνει διαθέσιμες υπηρεσίες.

ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΣΕ ΜΙΑ ΕΓΚΛΗΜΑΤΙΚΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑ

Το να πέσετε θύμα εγκληματικής ενέργειας μπορεί να είναι ένα πολύ επώδυνο γεγονός. Ίσως βοηθήσει τα θύματα να γνωρίζουν ότι:

- Ενδεχομένως να έχετε μια σειρά αντιδράσεων, όπως άγχος, φόβο, εφιάλτες και προβλήματα σε σχέση με τους άλλους ανθρώπους
- Δεν έχουν όλοι την ίδια αντίδραση και κάποιος μπορεί να έχουν κάπως καθυστερημένη αντίδραση
- Ανάλογα με το τι έγινε, συνήθως χρειάζονται 6-8 εβδομάδες για να νιώσετε και πάλι εντός ελέγχου. Κάποιοι ίσως χρειαστούν πολύ περισσότερο
- Είναι χρήσιμο να θυμάστε πως υπάρχουν διάφοροι τρόποι για να ξεπεράσετε αυτό που συνέβη
- Ζητήστε βοήθεια όσο πιο σύντομα γίνεται μετά την εγκληματική ενέργεια
- Μιλήστε σε κάποιον που εμπιστεύεστε ή επιλέξτε μία από τις υπηρεσίες που είναι καταχωρημένες στο πίσω μέρος αυτού του φυλλαδίου.

ΚΑΠΟΙΕΣ ΠΙΘΑΝΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΜΙΑΣ ΕΓΚΛΗΜΑΤΙΚΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

Τα θύματα μιας εγκληματικής ενέργειας και μερικές φορές οι οικογένειές και οι φίλοι τους, ίσως βιώσουν κάποιες από τις ακόλουθες συνέπειες.

Οι σωματικές συνέπειες μπορεί να περιλαμβάνουν:

- αίσθημα αγωνίας ή νευρικότητας
- δυσκολίες στον ύπνο
- εφιάλτες
- συνεχή κούραση
- αίσθημα αποσυντονισμού και
- απώλεια της όρεξης.

Οι συναισθηματικές συνέπειες μπορεί να περιλαμβάνουν:

- αισθήματα «τρέλας»
- λύπης
- θλίψης ή απώλειας
- θυμού ή οξυθυμίας και αισθήματα ενοχής.

Οι νοητικές συνέπειες μπορεί να περιλαμβάνουν:

- περιορισμένη προσοχή
- δυσκολία στη λήψη αποφάσεων
- σύγχυση
- αργή σκέψη και
- λησμονιά λεπτομερειών από την καθημερινή ζωή.

Οι συνέπειες στη συμπεριφορά μπορεί να περιλαμβάνουν:

- αποφυγή ανθρώπων ή τοποθεσιών που σας θυμίζουν το γεγονός
- χρήση αλκοόλ ή ναρκωτικών με σκοπό το μούδιασμα των συναισθημάτων σας και
- τάση προς συνεχή απασχόληση με κάτι για να μη σκέφτεστε την εγκληματική ενέργεια.

Πολλές από αυτές τις αντιδράσεις θα ξεπεραστούν σε μία περίοδο κάποιων εβδομάδων, αν και κάποιες μπορεί να διαρκέσουν περισσότερο.

ΚΑΠΟΙΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΑΝΤΑΠΕΞΕΛΘΕΤΕ ΣΤΙΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΗΣ ΕΓΚΛΗΜΑΤΙΚΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

- επιτρέψτε στον εαυτό σας να νιώσετε τα συναισθήματά σας
- επιτρέψτε στον εαυτό σας να νιώσετε τον πόνο
- κρατήστε σημειώσεις σχετικά με την πρόοδό σας
- πάρτε καθημερινές αποφάσεις ώστε να αποκτήσετε και πάλι το αίσθημα του ελέγχου
- περάστε χρόνο με άλλους, αλλά επιτρέψτε στον εαυτό σας να περάσει κάποιο χρόνο μόνος
- επαναφέρετε το κανονικό σας πρόγραμμα όσο το δυνατόν πιο γρήγορα
- προσπαθήστε να ξεκουράζεστε, να κοιμάστε, να ασκείστε και να τρώτε κανονικά
- αναλάβετε καθημερινές υποχρεώσεις με προσοχή μέχρι να μειωθεί το άγχος σας και
- σκεφτείτε να δείτε τον γιατρό σας ή έναν σύμβουλο για επαγγελματική βοήθεια.

ΒΟΗΘΕΙ ΝΑ ΜΗΝ ...

- κατηγορείτε τον εαυτό σας για αυτό που συνέβη – δε φταίγατε εσείς
- κλείνεστε στον εαυτό σας - βρείτε κάποιον στον οποίο να μπορείτε να μιλήσετε και
- πάρτε δραστικές αποφάσεις ζωής – τουλάχιστον μέχρι να νιώσετε πως είστε καλά.