

Escutar
Acolher
Respeitar

Aprenda o que a mulher que
sofre violência de gênero
realmente precisa.



Objetivos da cartilha

1 Importância da escuta de qualidade

2 Acolhimento

3 Apoio

4 Respeito



Introdução

Sete em cada dez mulheres no mundo sofreram ou vão sofrer algum tipo de violência. Segundo a ONU menos de 40% das mulheres que sofrem violência procuram por qualquer tipo de ajuda.

Isso acontece, justamente, por vivermos em uma sociedade onde a mulher, muitas vezes, é CALADA e OPRIMIDA.

A falta de segurança e amparo fazem com que a mulher não se sinta forte o suficiente para falar e lutar contra essa violência.



Meu nome é Luiza Tojer e eu sou uma dessas mulheres. Com a minha experiência e luta, percebi que após a mulher se sentir segura para compartilhar pela 1ª vez a violência sofrida, e existe uma escuta de qualidade, normalmente é a partir desse momento da escuta que começam os primeiros passos para transformar a vida dela.

Nas páginas seguintes vou explicar, sob o meu ponto de vista, o que podemos fazer para transformar e salvar vidas.

Mudaremos essa realidade a partir das nossas atitudes diárias e é por isso que essa mudança depende de VOCÊ.



O que é a
violência de
gênero?

É qualquer tipo de agressão física, psicológica, sexual, virtual ou simbólica contra alguém em situação de vulnerabilidade devido a sua identidade de gênero ou orientação sexual.

Existem alguns passos para detectar, escutar, acolher e ajudar as pessoas que passam por qualquer tipo de violência de gênero.

É algo muito complexo e vasto, mas vou mostrar algumas dicas para nos ajudar.

Começando pelo olhar e prestando atenção nas pessoas que estão a nossa volta, como nossas amigas, vizinhas, filhas, colegas, que podemos ajudá-las.



Devo ficar
alerta se...

- Em uma conversa descontraída sua amiga conta que o(a) parceiro(a) a ofendeu ou a tem controlado demais.
- Uma mudança de comportamento. Ex: isolamento social e apenas a convivência com o(a) parceiro (a);
- Choros escondidos e/ou repentinos;
- Mudança de humor;
- Desconforto ao falar sobre qualquer tipo de violência com outras pessoas;
- Machucados pelo corpo onde a mulher tenta esconder e não consegue explicar direito, se sente envergonhada , ou muda de assunto;
- Discussões entre casais extremamente agressivas, ou a forma como o parceiro(a) tem muito controle sob a mulher e como ele a trata.

Sabemos que a pedofilia acontece com meninas e meninos então esteja sempre atento às crianças.

Muitas vezes esse abuso pode se prolongar até adolescência pois normalmente acontece dentro dos ambientes que deveriam ser os mais seguros, como nossa casa, casa de familiares, amigos e vizinhos.



Pedofilia

Preste atenção se:

- A criança ou adolescente não gosta ou evita ficar sozinha com determinado adulto;
- Um adulto que está sempre criando oportunidades e momentos para estar só com a criança/adolescente;
- Muitos dos pedófilos costumam ser pessoas que estão sempre rodeadas de crianças e as crianças os adoram;
- O comportamento da criança/adolescente muito fora do padrão do que se espera de uma criança naquela idade;
- A criança ou adolescente comentar que algum adulto está a tratando de forma diferente.

Pedofilia

Nem sempre a criança vai conseguir explicar exatamente o que está acontecendo e isso acontece justamente pelo fato do abusador conseguir manipular a forma como a criança enxerga as coisas e, também, pelo fato de em sua maioria das vezes não existir uma educação sexual de qualidade dentro de casa e nas instituições de ensino que ensinem como a criança e adolescente podem se defender.

Normalize e ensine os nomes reais das partes íntimas da sua criança, assim se um dia ela decidir contar alguma coisa para alguém, qualquer adulto pode identificar.

ESCUTEM suas crianças e acreditem no que elas falam.
A reação do adulto nesse momento faz toda a diferença.



O que foi pontuado acima não garante que a pessoa tenha ou esteja sofrendo algum tipo de abuso, mas diante dos sinais, devemos ficar atentos.

ATENÇÃO!

Já foi identificado o que está acontecendo.

O momento é o ideal para começar uma conversa, tenha a sensibilidade ao tocar nesse assunto. Pode ser que não era o momento ideal, então:

- Crie oportunidades para alguém se abrir e compartilhar;
- Conversar entre nós em grupos ou apenas entre duas pessoas sobre as violências de gênero;
- Compartilhar a própria experiência ou a experiência de alguém;

Essa pode ser a oportunidade que alguém estava esperando para se abrir.

Agora que já deu os primeiros passos e a pessoa está confortável para falar você tem que fazer é:



**PARE
E
ESCUTE**

- PARE o que esta fazendo e deixe a pessoa falar. Agora é seu momento de ESCUTA de qualidade;
- Não questione a vida e as escolhas da vítima ;
- Não precisa mostrar sua indignação em relação ao abusador/agressor;
- Não subestime a dor e o sofrimento da vítima;
- Aquele momento é somente dela, não é disputa de dor ou sofrimento é ESCUTA;
- Frases de concordância e mostrar interesse pelo que ela está falando irá ajudá-la a se sentir mais confortável: SIM, AHAM, ENTENDO e E DEPOIS... ;

A mulher que sofre a violência não escolheu passar por aquela situação, e conseqüentemente sua auto estima e confiança estão extremamente abaladas.

Esse momento é único e foi a oportunidade que ela sentiu para se abrir.



Como falamos, esse é um momento onde é preciso usar toda a sensibilidade e saber respeitar aquela pessoa.

Você pode perguntar:

- Como você se sente agora?
- Como eu posso te ajudar nesse momento?

Perguntas que
você pode
fazer

Respeitar o tempo e a história dessa mulher é um dos princípios básicos. Mas o seu apoio pode ser essencial para a transformação dela. Não é fácil e nem simples sair de qualquer tipo de violência, seja ela com o parceiro, pai, padrasto, chefe, colega e etc. Existe uma mudança de VIDA para que isto aconteça, além do medo e as consequências que essa pessoa pode sofrer ao decidir sair daquela situação.

RESPEITE.

Esteja sempre
ao
lado dela

Começar um tratamento psicológico também não é fácil, é quando você vai buscar a fundo toda a violência, dores, traumas vividos, e se entende melhor.

Pode levar anos para mudanças começarem a acontecer na vida dessa mulher e pela falta de entendimento do nosso tempo os que estão a nossa volta normalmente desistem de nós.

Se afastar de alguém que está ou esteve em situação de violência só irá desmotivá-la.

Você tem o poder de decidir estar ao lado dela, escrever para ela, ligar para uma conversa descontraída, convidá-la para fazer algo que ela goste de fazer e se sinta melhor.

Esteja sempre
ao
lado dela

Uma mulher que sofre violência precisa recuperar, entender e reconhecer toda a força e capacidade que carrega dentro de si, e na maioria das vezes essa mulher fica muito abalada, com baixa autoestima, incapaz de ver todo seu poder . Empodere essa mulher, elogie as qualidades, habilidades e beleza que ela possui. (beleza não é apenas externa ok?) Mostre a ela que ela pode superar ou sair dessa zona violenta e que existe um mundo para ela viver. E que você estará ao lado dela em todo esse processo.



A importância da
informação

- Entenda mais sobre a violência de gênero dessa mulher;
- Como as vítimas agem, consequências e traumas;
- Entenda melhor saiba como agir e acolher;
- Mostre a importância da ajuda psicológica/terapêutica e como irá dar suporte para que ela consiga lidar melhor com a situação e com ela mesma;
- Não obrigue a pessoa a procurar ajuda;
- Ache e entregue o telefone de um psicólogo/terapeuta para ela.

A decisão é só dela.

Todas as mulheres que estão no "The Power In You" passaram pela ajuda de um psicólogo e é nítido como fez toda a diferença na vida delas e nas escolhas que elas fizeram.

A importância
da informação

Ajude essa mulher a transformar a vida dela.

-Passe informação sobre leis e direitos.

Ajude ela a encontrar:

- Centros de Apoio especializado;

- Psicólogos/ Terapeutas;

- Advogados

Fale sobre a e a importância da denúncia;

- A denúncia, mesmo que não tenha uma mudança efetiva, é um prova contra o criminoso.

Ajude essa mulher a encontrar uma nova casa, um emprego, divulgue o trabalho dessa mulher.

Existe todo um processo para que a mudança aconteça.

Tudo isso você encontra na página "Preciso de Ajuda" do site "The Power In You".



Não esqueça

Nós, mulheres que sofremos com a violência de gênero somos vítimas, mas não gostamos e nem queremos a sua vitimização, queremos sim ser reconhecidas pela força que carregamos dentro de nós. Para sobreviver a qualquer tipo de abuso é necessário resiliência.

A violência que sofremos não define quem somos, mas sim uma parte da nossa história, que nos possibilitou chegar aonde chegamos.

Vamos mostrar que existe um mundo de possibilidades e uma nova vida a espera. E que a violência sofrida não a limita em nada.

Lembre-se você pode estar ajudando a salvar e a mudar a vida dessa mulher.

**The Power
In You**

Agora que você já leu a cartilha, clique aqui e conheça as mulheres incrivelmente poderosas e fortes que fazem parte do projeto "The Power In You".

Tenha certeza que ao ler/escutar as histórias que elas têm para contar você vai entender melhor como nos sentimos e aprender um pouco mais sobre os erros que a sociedade comete.

Espero que essa exposição traga conhecimento, empatia e te motive a lutar contra a violência de gênero.

obs: sugestões de melhoria são sempre bem-vindas

OBRIGADA