

מדריך לגבר איך להתגונן בפני אלימות פיזית של בת-הזוג

הקדמה: בניגוד למה שאנחנו מדווחים בתקשורת אלימות במשפחה אינה חד סטרית וקיימת אלימות של נשים כנגד גברים. מחקרים מוכיחים שקיימת סימטריה באלימות בין בני הזוג בין אם בעוצמה, בהיקף, בתדירות או בהשפעה שלה (על בן הזוג הנפגע). משמעות הסימטריה היא שנשים אלימות בהיקפים דומים לגברים אלימים. בעוד עדיין מתנהל ויכוח על עניין הפציעות, אנו מניחים שאלימות פיזית של גבר תהיה יותר קשה ותגרום לפציעות יותר חזקות לאישה. משמעות ההשפעה, היא שלאלימות ולהתעללות במשפחה יכולה להיות השפעה פיזית ופסיכולוגית קשה, רב מערכתית ומתמשכת הן על הגברים, הן על הילדים ועל הנשים. להודות שאתה בבעיה והזדקקת לבקש עזרה אין משמעותה שנכשלת כגבר, כאב או כבעל. אתה לא אשם, ואתה לא חלש. תיעוד, שיתוף ודיווח של הבעיה לא רק גורמת לתחושת הקלה מסוימת אלא מהווה צעד ראשון ליציאה ממעגל האלימות וההתעללות

1. הצעד הראשון לעצור את ההתעללות הוא לבקש עזרה- לדבר עם חבר, בן משפחה, או מישהו אחר שאתה סומך עליו

2. בתוך מעגל האלימות וההתעללות חשוב לעשות כמה דברים בסיסיים כצעד ראשוני

- אם בת זוגתך/אשתך אלימה או מסיבה כל שהיא מסלימה את המצב, הופכת להיות פוגענית ואלימה נתק מיד מגע ועזוב את המקום! עליך להיות מודע לכל הסימנים שעשויים לעורר תגובה אלימה ממנה ולהיות מוכן לעזוב במהירות האפשרית

- אם אתה צריך להישאר כדי להגן על הילדים שלך, התקשר לשירותי החירום או בקש מחברים לא להשאירך לבד כדי שלא תיחשף לתלונות שווא! כלל זה חשוב גם כאשר הנך קורא לשירותי החירום כיוון שלמרובת הגופים יש נטייה אוטומטית להאשים את הבעל גם כאשר ברור שהאישה הייתה האלימה

- לעולם אל תגיב או תשתמש בכוח במידת האפשר למעט לשם הגנה עצמית. אישה או בת זוג אלימה ופוגענית בדרך כלל תנסה לעורר אותך לתגובה מעין זו של תגמול או שימוש בכוח כדי לברוח מהמצב או כדי לגרום לסילוקך מהבית דרך הגשת תלונת שווא. אם תשתמש בכוח, אפילו לצורך הגנה עצמית, אתה כמעט בוודאות תהיה זה שייעצר ומורחק מהבית. במצב כזה עדיף פשוט לעזוב - אסוף ראיות של האלימות וההתעללות. נהל יומן של כל ההתעללות (לא רק הפיזית) עם רישומים ברורים של תאריכים, שעות, כולל עדים. כלול תיעוד מצולם (השתמש במצלמת Pro-Cam נישאת) של הפציעות שלך או במכשיר הקלטה (VAR) של ההתעללות המילולית, הרגשית והנפשית

- במידה ונפצעת לך לרופא או מיון ותעד את הפגיעות בזמן אמת. זכור, אנשי רפואה לא נוהגים לשאול גבר אם היה קורבן של אלימות במשפחה מצד האישה, אז זה תלוי בך מה

תדווח על מנת שהרישומים הרפואיים של הפגיעה שלך יהיו מתועדים על ידי הגורמים הרפואיים

- בעת שימוש במצלמות Pro-Cam או מכשירי הקלטה מסוג VAR התייעץ עם עורך דין לגבי השלכות משפטיות ועשה זאת בהמלצתו בלבד

- השתמש גם בטלפון הנייד לצורך תיעוד האלימות, שמור על הטלפון הנייד תמיד בהישג יד. השתמש בו גם כגיבוי לתיעוד שצוין למעלה. שמור על הראיות של ההתעללות, ומסמכים חשובים אחרים. אם אתה ו/או הילדים שלך צריכים לעזוב באופן מידי על מנת להימנע מהאלימות וההתעללות, תצטרך לקחת אתך את כל הראיות הללו כגון מסמכים חשובים המתעדים את האלימות והתעללות, תעודת זהות ורישיון נהיגה. זה עשוי להיות גם בטוח יותר לשמור על פריטים אלה מחוץ לבית ומהישג היד של בת זוגתך האלימה

- קבל ייעוץ אך ורק מגופים המתמחים בטיפול בגברים בלבד (כגון עמותת לצדכם) ו/או מארגוני גברים אחרים. היוועץ בעורכי דין שלהם יש רקורד מוכח בעזרה לגברים

- אם הנך זקוק לתמיכה נפשית וודא את דעותיו והשקפת עולמו של המטפלת ובמידת הצורך אל תתבייש לשאול לזהותם האידיאולוגית. אם יתברר שהם לא מכירים את מורכבות התחום של האלימות במשפחה ואת הסימטריה הקיימת, וותר על שירותיהם ומצא אנשי מקצוע אחרים - חקור את הנושא, למד על תחום האלימות בין בני-זוג, למד על הסימטריה המגדרית - מידע וידע זה כוח!!!!

הכי חשוב – אתם לא לבד, אנחנו לצדכם!!