

MensLine Australia

MensLine Australia è un servizio di consulenza telefonica e online che offre supporto agli uomini australiani sempre e ovunque.

CONSULENZA, SOSTEGNO E RISORSE DI RIFERIMENTO PER GLI UOMINI

Aiuto contro le dipendenze

Uomini e donne che litigano

Come affrontare la rabbia

Affrontare l'ansia

ARTICOLO

Violenza domestica e familiare

USARE LA VIOLENZA

Il servizio "*Changing for Good*" (**Cambiare per sempre**) offre consulenza agli uomini che desiderano continuare ad avere relazioni sane e rispettose con gli altri.

Il servizio Changing for Good fornisce un servizio di consulenza telefonica individuale per uomini che desiderano mantenere relazioni rispettose senza ricorrere alla violenza. Il servizio mira a sostenere e rafforzare le relazioni con gli altri, migliorare il benessere e aumentare la partecipazione alla vita comunitaria.

Che cos'è il servizio "*Changing for Good*"?

Changing for Good è un servizio di consulenza telefonica multisessione gratuito per uomini che desiderano sviluppare relazioni sane e rispettose con le persone nella loro vita.

Cambiare per sempre aiuterà gli uomini a continuare ad avere relazioni libere dalla violenza e ha due programmi disponibili :

- **Post Men's Behavior Change Program** – un programma di consulenza telefonica di sei mesi che aiuta gli uomini a continuare il lavoro che hanno iniziato in un Men's Behavior Change Program (MBCP).

- **Programma di prevenzione della violenza:** un programma di consulenza telefonica di due mesi per uomini preoccupati che i loro pensieri e comportamenti possano degenerare in violenza fisica.

Entrambi i programmi aiuteranno gli uomini a esplorare l'impatto e le motivazioni dei loro comportamenti sugli altri. I nostri consulenti *Changing for Good* aiuteranno gli uomini a lavorare nelle aree che vogliono migliorare, che si tratti di relazioni intime, genitorialità, amicizie o colleghi di lavoro.

Chi può partecipare a Changing for Good?

Per fare domanda per uno dei programmi, dovrai soddisfare uno degli scenari seguenti:

1. Al momento non sto usando violenza fisica e ho completato un programma di cambiamento del comportamento degli uomini negli ultimi 12 mesi. Se questa è la tua situazione, potresti essere idoneo per il programma Post Men's Behavior Change - scopri di più.
2. Al momento non sto usando violenza fisica e non ho usato violenza fisica in passato, ma temo che i miei pensieri e il mio comportamento possano degenerare in violenza. Se questa è la tua situazione, potresti essere idoneo per il Programma di prevenzione della violenza: scopri di più.

Quali altri servizi sono disponibili se Change for Good non fa per me?

Il *Changing for Good* non è adatto agli uomini che attualmente stanno usando la violenza fisica. Un programma di cambiamento del comportamento degli uomini lavorerà con gli uomini per sviluppare strategie per smettere di usare la violenza nelle loro relazioni. Per trovare un Men's Behavior Change Program (MBCP) vicino a te, visita:

1. No alla violenza - MBCP nel New South Wales, South Australia, Tasmania e Victoria
2. Fermare la violenza in famiglia - MBCP nell'Australia occidentale
3. Servizi di supporto del governo del Queensland - MBCP nel Queensland
4. Directory della comunità del NT - MBCP nel Territorio del Nord
5. Domestic Violence Crisis Center e EveryMan Australia - MBCP nel territorio della capitale australiana

ARTICOLO

Come affrontare la delusione

Affrontare la delusione può essere opprimente, ma non devi lasciare che si accumuli o prenda il sopravvento sulla tua vita. Impara come affrontare la delusione ed evitare di essere sopraffatto da sentimenti negativi.

Comprendere la delusione

La delusione è l'emozione negativa che provi quando un risultato non corrisponde alle tue aspettative. Caratterizzata da sentimenti di tristezza, perdita, rabbia e frustrazione, la delusione è una parte inevitabile della vita, ma non è sempre facile affrontarla, anche se la tua battuta d'arresto è relativamente minore.

Potresti provare delusione quando qualcosa di positivo che ti aspettavi accadesse - un nuovo lavoro, una nuova relazione, una vacanza - non si verifica. Le delusioni possono essere piccole frustrazioni o eventi che cambiano la vita.

È normale lottare e sentirsi sopraffatti dalla delusione. Ma è possibile elaborare i propri sentimenti e mantenere una cornice mentale positiva. Ecco come.

Concediti del tempo per riflettere

Concediti del tempo per dare un senso a ciò che è andato storto, prova dolore per la tua perdita e pensa al motivo per cui è avvenuta la delusione.

Il risultato era prevedibile, uno shock o fuori dal tuo controllo? Quando capirai il motivo per cui è avvenuta la delusione, sarai meglio attrezzato per gestire i tuoi sentimenti e razionalizzare l'evento.

Regola le tue aspettative

Ti senti deluso perché le cose non sono andate come ti aspettavi. Ma se modifichi questa aspettativa, potresti essere in grado di sentirti meno deluso e andare avanti. Adeguare le proprie aspettative può essere uno strumento utile per superare i sentimenti di delusione. Ma è anche importante affrontare in modo costruttivo la delusione, piuttosto che fingere che non sia accaduta del tutto.

Non lasciare che la tua delusione si prolunghi per troppo tempo.

Anche se va bene prendersi del tempo per piangere la tua delusione, cerca di non concentrarti sulle tue emozioni negative per molto tempo. Trascorrere troppo tempo ed energie per la tua delusione avrà un impatto negativo sul tuo umore e sulla tua salute mentale.

Puoi anche vedere la delusione come qualcosa da cui puoi imparare. Puoi considerare se c'è qualcosa che potresti fare diversamente la prossima volta.

Potrebbe essere necessario fare uno sforzo per concentrarsi sulle strategie di positività in modo da poter lasciar andare. Alcuni esempi includono il dialogo interiore positivo, l'inserimento nel diario, le affermazioni quotidiane e il circondarsi di persone positive.

Prenditi cura della tua salute fisica

Ogni volta che si verifica un evento stressante, inclusa una grande delusione, è importante prendersi cura della propria salute fisica e del proprio benessere mentale. Prendersi il tempo necessario per seguire una dieta sana, fare esercizio e dormire a sufficienza aiuterà a ridurre la sensazione di stress. Una dieta povera unita alla mancanza di sonno può farti sentire peggio, il che può rendere più difficile far fronte alle emozioni negative.

Dove ottenere aiuto

La delusione è una parte normale della vita, ma se stai lottando per superare i tuoi sentimenti e andare avanti, forse è il momento di parlare con un operatore sanitario.

Puoi anche contattare MensLine Australia 24 ore al giorno, sette giorni alla settimana. Chiamaci al 1300 78 99 78.

In caso di emergenza, chiama lo 000.

SEPARAZIONE E DIVORZIO

AUTO-AIUTO

Separazione: prendersi cura di sé

Separazione e divorzio sono tra le esperienze di vita più difficili che le persone possano affrontare. Gli uomini riferiscono una vasta gamma di intense reazioni e sentimenti durante e dopo la separazione. Qui MensLine Australia discute questi sentimenti e fornisce consigli su come adattarsi ai cambiamenti, dove alla fine si stabilirà una nuova "normalità" e sarà possibile continuare a vivere una vita appagante e felice.

Gli uomini riferiscono una vasta gamma di intense reazioni e sentimenti durante e dopo la separazione, come ad esempio:

Frustrazione

Impotenza

Rabbia

Disperazione

Rifiuto

Solitudine

Tristezza

Sconcerto

Dolore

Sollievo

Isolamento.

Questi sentimenti possono portare a difficoltà come perdita di appetito, disturbi del sonno e ritiro dalle occasioni sociali, dagli impegni familiari o lavorativi. Sebbene dolorose e angoscianti, tali risposte sono normali e con il tempo diminuiranno. Si stabilirà una nuova "normalità", dove sarà possibile continuare a vivere una vita appagante e felice.

Adeguamento al cambiamento dopo la separazione

La separazione è raramente facile. Ti ritroverai a sperimentare gli alti e bassi che derivano da tutto il dolore e la perdita. Rivisiterai ricordi e sentimenti che pensavi di aver lasciato. L'impatto emotivo e mentale può mettere alla prova la tua forza e la tua capacità di prenderti cura di te stesso. Spesso, l'ultima cosa che gli uomini vogliono fare è cercare supporto di qualsiasi tipo.

Alcuni uomini cercano di negare che la rottura sia avvenuta. Altri si vergognano di non farcela molto bene. È importante chiedere aiuto se non stai affrontando o senti di averne bisogno. È probabile che rimarrai sorpreso da quanto le persone siano disposte a offrire supporto.

Per supporto potresti parlare con:

MensLine Australia al 1300 78 99 78 – 24 ore al giorno, 7 giorni alla settimana

Amici

Famiglia

Colleghi di lavoro

GP locale

Servizi di consulenza

Gruppi maschili.

È particolarmente importante parlare con un professionista se stai lottando per mantenere la tua normale routine, non riesci ad alzarti dal letto o hai pensieri di farti del male.

Modi per rimettere in sesto la vita dopo la separazione

Mantieni una routine regolare mangiando e dormendo

Mantieni un equilibrio tra attività e tempo per pensare

Prenditi il tempo per riflettere su dove sei ora e cosa hai

Rimani in contatto con la famiglia e gli amici

Fare esercizio regolarmente

Evitare l'uso eccessivo di alcol e altre droghe (comprese le sigarette).

Non essere troppo duro con te stesso

Non aver paura di chiedere aiuto.

MensLine Australia dispone di consulenti professionisti disponibili 24 ore al giorno, sette giorni alla settimana, che forniscono informazioni riservate e anonime e supporto per tutti i problemi di relazione. Chiamaci al 1300 78 99 78 o accedi gratuitamente a video e consulenza online.

Violenza domestica NSW Service Management (DVSM)

https://dvnsdsm.org.au/dvsm_directory/mens-referral-service-nsw/

SERVIZIO DI RIFERIMENTO UOMINI

Un servizio telefonico di consulenza, informazione e riferimento per uomini che utilizzano comportamenti di controllo nei confronti di un partner o di un familiare. Operativo a livello nazionale dal lunedì al venerdì, dalle 8:00 alle 21:00. Fine settimana dalle 10:00 alle 15:00. Opera 24 ore su 24, 7 giorni su 7 nel NSW (New South Wales) e Tas (Tasmania).

Informazioni sulla gestione dei servizi di violenza domestica (DVSM)

A proposito di DVSM

Violenza domestica NSW Service Management (DVSM) è un ente di beneficenza registrato che mira a prevenire e fornire supporto alle persone che fuggono/soffrono di violenza domestica e familiare e senza fissa dimora.

DVSM fornisce servizi di supporto in un contesto urbano (Inner Sydney), in un contesto suburbano (Western Sydney) e nel remoto NSW rurale (Wilcannia). DVSM fornisce anche servizi professionali (Insight Exchange) per sviluppare capacità e condividere l'apprendimento sulla violenza domestica e familiare all'interno del settore dei servizi alla comunità e più in generale con il più ampio ecosistema di società, organizzazioni, istituzioni, comunità online e locali.

Febbraio 2022 COMUNICATO MEDIA: Espansione DVSM significa Spazi comunitari per Wilcannia

Domestic Violence Service Management (DVSM), l'organizzazione no-profit dietro la Wilcannia Safe House (WSH), sta espandendo la propria presenza in Wilcannia.

DVSM fa parte della comunità di Wilcannia dal 2013, offrendo servizi di supporto e alloggio a donne e bambini colpiti dalla violenza domestica e familiare e dai senzatetto. Solo nell'ultimo anno, il team di Wilcannia Safe House ha supportato oltre 199 donne e bambini. Oltre ai servizi di supporto di DVSM, lavorare a stretto contatto ed educare la comunità sui loro ruoli nel porre fine alla violenza, è un'iniziativa chiave per l'organizzazione, come si vede attraverso la Wilcannia Fashion Parade, sostenuta dalla comunità, ogni anno.

Concentrandosi sul futuro e aumentando l'impatto positivo che i servizi di DVSM hanno avuto all'interno della comunità locale, DVSM ha avviato un progetto di espansione.

DVSM Wilcannia Expansion PR febbraio 2022

Risposta di controllo coercitivo

All'inizio di febbraio 2021, DVSM ha presentato una risposta all'indagine del comitato ristretto congiunto per il controllo coercitivo del Parlamento del NSW, condividendo la nostra esperienza in prima linea e l'esperienza dei nostri clienti. Riteniamo fondamentale avere al tavolo le voci dell'esperienza vissuta e incluse nella valutazione, co-progettazione e attuazione di eventuali

modifiche legislative, ed è imperativo che anche le voci di tutti i gruppi emarginati siano ascoltate e considerate, comprese Donne aborigene, bambini e giovani, donne con disabilità e donne con visto temporaneo. Abbiamo bisogno di un'ampia definizione nazionale di violenza domestica e familiare per garantire coerenza di approccio, comprensione e legislazione.

Sottomissione al controllo coercitivo DVSM

Risposta di Sally Grimsley-Ballard all'inchiesta sul controllo coercitivo, Parlamento del NSW, 24 febbraio 2021

Domestic Violence Service Management (DVSM) è una società registrata di carità che mira a prevenire e fornire sostegno alle persone che fuggono/subiscono violenza domestica e familiare (DFV), senzatetto e altre esigenze di sicurezza e benessere.

La nostra eredità: riconosciamo i molti anni di lavoro importante già raggiunto attraverso il NSW Women's Movimento Rifugio dal 1974. Riconosciamo anche che ci sono molte organizzazioni che lavorano diligentemente e in modo proattivo per prevenire, rispondere e rimediare alla violenza nella società.

DVSM fornisce servizi di supporto in un contesto urbano (Inner Sydney), in un contesto suburbano (Western Sydney)

e nel remoto NSW rurale (Wilcannia). Collaboriamo e collaboriamo con altri servizi per supportare le persone e famiglie. Nel 2019-2020 abbiamo sostenuto oltre 1200 donne e bambini. Nel 2020-2021 ad oggi, abbiamo ha sostenuto 1003 donne e bambini.

La nostra storia

Violenza domestica NSW Service Management (DVSM) è stata creata come società senza scopo di lucro registrata ai sensi dell'Australian Charities and Not for Profits Commission Act 2012.

Riconosciamo i molti anni di importante lavoro già avviato e realizzato attraverso il Movimento per il Rifugio delle Donne del NSW dal 1974. Riconosciamo inoltre che ci sono molte organizzazioni che lavorano diligentemente e in modo proattivo per prevenire, rispondere e rimediare alla violenza nella società.

2020

Nel febbraio 2020, Insight Exchange ha lanciato il Workplace Kit per rispondere a DFV. Nel marzo 2020, in linea con la visione del DVSM, il DVSM ha promosso il Center for Women's Economic Safety, Centro per la sicurezza economica delle donne. Nel luglio 2020, DVSM ha avviato il capitolo successivo dei contratti di servizio specializzato per senzatetto di 12 mesi (MOMO, ROAR, DVAHS e Wilcannia Safe House). Un piccolo numero di individui più un donatore anonimo ha ulteriormente investito nell'iniziativa Insight Exchange per sostenere ulteriormente il lavoro. Nell'agosto 2020, DVSM ha esteso il suo lavoro istituendo due leader esecutivi per guidare l'importante lavoro. Per guidare l'estensione del lavoro, un Direttore

Generale è stato nominato per guidare la fornitura di servizi di DVSM e il CEO di DVSM è stato nominato Direttore di Insight Exchange di DVSM.

2019

DVSM ha avviato un nuovo piano strategico 2019-2021. I contratti di servizio per senzatetto specializzati sono passati alla mappatura sotto il Dipartimento delle comunità e della giustizia (ex FACS). Insight Exchange ha continuato a impegnarsi con una vasta gamma di settori, servizi e comunità. I punti salienti includevano masterclass intersettoriali e scambio di pratiche. Un piccolo numero di individui più un donatore silenzioso ha investito nell'iniziativa Insight Exchange per sostenere ulteriormente il lavoro.

2018

Nel marzo 2018 DVSM ha lanciato il rilascio di un kit di strumenti per professionisti interorganizzativo condiviso internamente ed esternamente tra i settori.

DVSM & Sightlines Professional Services ha completato e condiviso progetti e iniziative per migliorare la progettazione e l'erogazione dei servizi e creare una più ampia consapevolezza intersettoriale e migliori risposte alla violenza domestica e familiare.

2017

Nel marzo 2017 DVSM ha istituito Sightlines Associates che guida e/o fornisce consulenza su progetti relativi alle priorità pratiche identificate e alle esigenze della comunità.

Nel giugno 2017 DVSM ha ricontrattato tre servizi specializzati per senzatetto ROAR, MOMO e Wilcannia Safe House (WSH). I progetti intrapresi da Sightlines Associates sono stati progettati per informare i miglioramenti del servizio nel prossimo periodo contrattuale fino al 2020.

2016

Nel 2016 DVSM ha vinto una gara d'appalto per fornire il Western Sydney Domestic Violence Response Enhancement (After Hours Services) (DVAHS).

2015

Nel luglio 2015 DVSM ha avviato il Programma per l'infanzia e l'istruzione finanziato dal Dipartimento del Primo Ministro e del Gabinetto.

Nel settembre 2015 DVSM ha istituito una divisione di servizi professionali - Sightlines.

2014

Nel novembre 2014 DVSM ha iniziato a Moving Out Moving On (MOMO) nel centro di Sydney e ha ampliato le operazioni di Refuge Outreach Action Response (ROAR) nella parte occidentale di Sydney.

2013

Violenza domestica NSW Service Management (DVSM) è stata fondata nel 2013 come società senza scopo di lucro registrata ai sensi dell'Australian Charities and Not For Profits Commission Act 2012.