

#Είσαι_ΜΑΡΤΥΡΑΣ;



**ΞΕΡΕΙΣ ΚΑΠΟΙΑ
ΠΟΥ ΦΟΒΑΤΑΙ
ΣΤΗ ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ;**

**ΤΗΣ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΦΟΒΟ;
ΕΙΔΕΣ ΝΑ ΤΗΝ ΤΑΠΕΙΝΩΝΕΙ;
ΗΘΕΛΕ ΝΑ ΤΗΝ ΠΛΗΓΩΣΕΙ;
ΕΙΝΑΙ ΕΠΙΜΟΝΑ ΕΛΕΓΚΤΙΚΟΣ;
Η ΖΗΛΙΑ ΤΟΝ «ΘΟΛΩΣΕ»;
ΤΗΝ ΑΠΕΙΛΕΙ;
ΤΗΣ ΑΣΚΕΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΒΙΑ;**

Αν απαντήσατε ναι σε οποιαδήποτε από τις ερωτήσεις, παρακαλώ διαβάστε αυτό το εγχειρίδιο δράσης, καθώς οι πληροφορίες που περιέχει **θα μπορούσαν να σας βοηθήσουν.**

Όλα τα παραπάνω αποτελούν καθημερινές μορφές έμφυλης βίας.

Και εσύ έχεις υπάρξει **μάρτυρας!**



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Δεν είναι φυσιολογικό, αποδεκτό,
νορμάλ, δικαιολογημένο, λογικό,
κανονικό, οκ, εντάξει.

ΔΕΝ “είναι έτσι”!

Είναι όλα τυπικά συμπτώματα
ενδοοικογενειακής κακοποίησης και
έμφυλης βίας.

Είναι απολύτως φυσιολογικό οι άνθρωποι να διαφωνούν και να τσακώνονται. Συμβαίνει σχεδόν σε όλες τις σχέσεις.

Όμως η ενδοοικογενειακή κακοποίηση και η έμφυλη βία μπορεί να μας **εμποδίσει να είμαστε ο εαυτός μας!**

Μπορεί να μας κάνει να νιώθουμε **φόβο**, **ντροπή** και **αδυναμία**. Συνήθως με την πάροδο του χρόνου, **τα πράγματα χειροτερεύουν**. Δεν βελτιώνονται.

Πρόκειται για ένα **μοτίβο ελεγκτικής συμπεριφοράς** που μπορεί να περιλαμβάνει **σωματική** ή/και **σεξουαλική** κακοποίηση καθώς και **συναισθηματική** κακοποίηση.

Έτσι ο ένας σύντροφος έχει **περισσότερη δύναμη και έλεγχο** στη σχέση από τον άλλο και κάνει **κατάχρηση** αυτής της δύναμης και του ελέγχου.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΕΜΦΥΛΗ ΒΙΑ;

Η έμφυλη βία* είναι **κάθε μορφής βία** που ασκείται σε ένα άτομο **λόγω του φύλου του** ή κοινωνική πίεση που **επηρεάζει άτομα ενός συγκεκριμένου φύλου δυσανάλογα.**

Περιλαμβάνει **οποιαδήποτε επιβλαβή πράξη**, αλλά και **απειλές τέτοιων πράξεων** και μπορεί να ασκηθεί τόσο σε **ιδιωτικό** όσο και σε **δημόσιο χώρο.**

* Σύμφωνα με το Κέντρο Γυναικείων Μελετών και Ερευνών Διοτίμα

ΠΟΙΑ ΑΤΟΜΑ ΘΙΓΕΙ;

Η έμφυλη βία έχει πολλές αποχρώσεις και εντάσεις. Είναι συχνά δύσκολο να την αναγνωρίσουν θύματα ή παρευρισκόμενοι-μάρτυρες σε τέτοια περιστατικά.

Κατά συντριπική πλειοψηφία τα θύματα έμφυλης βίας **είναι γυναίκες.**

ΟΛΕΣ ΟΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ μπορεί να υπάρξουν θύμα έμφυλης βίας. Η ηλικία, το μορφωτικό, κοινωνικό και οικονομικό επίπεδο καθώς και η εθνικότητα αποτελούν σημεία **ευαλωτότητας.**

Σπανιότερα εμφανίζεται το φαινόμενο σε άντρες ή/και αγόρια.

Θύματα έμφυλης βίας μπορεί να είναι και **όλα τα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα ανεξάρτητα από το βιολογικό τους φύλο.**

ΠΩΣ ΤΗΝ ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΩ;

Η έμφυλη βία μπορεί να συμβεί **οπουδήποτε**, **οποτεδήποτε** και από τον **οποιοδήποτε**.

Συνήθως συμβαίνει με τρόπο που **δεν είναι** **άμεσα αναγνωρίσιμος**.

Οι κύριοι τύποι έμφυλης βίας είναι τέσσερις:

- Σεξουαλική βία
- Ψυχολογική βία
- Σωματική βία
- Οικονομική βία

Ως απλό κανόνα κρατείστε το εξής:

Αν κάτι σας κάνει να νιώθετε **άβολα**,

αν κάτι σας φέρνει σε **αμηχανία**,

αν κάτι **σας δυσκολεύει** όταν το βιώνετε

άμεσα ή έμμεσα,

τότε είναι **πιθανό** (αν και όχι απαραίτητο!)

να συνιστά έμφυλη βία!

Παραδείγματος χάριν:

- Σχόλια για εξωτερική εμφάνιση ή/και ντύσιμο
- Σχόλια για συμπεριφορά ή/και προσωπικότητα
- (Επίμονα) βλέμματα
- (Επανειλημμένες) προσπάθειες προσέγγισης
- Αθέμιτα αγγίγματα οπουδήποτε στο σώμα
- Υποτίμηση ρόλου ή/και ικανοτήτων λόγω φύλου

Όλα είναι **καθημερινά** παραδείγματα έμφυλης βίας.

Δυστυχώς συνήθως **δεν τα αντιλαμβανόμαστε** ως τέτοια.

ΔΕΝ είναι φυσιολογικό!

ΔΕΝ είναι εντάξει!

Η ΕΜΦΥΛΗ ΒΙΑ ΣΕ ΑΡΙΘΜΟΥΣ:

Η έμφυλη βία παραμένει συνήθως **αόρατη**, διότι σπάνια καταγγέλεται. Ενδεικτικά*:

- $\frac{1}{3}$ έχει βιώσει **σωματική βία** από τα 15 της
- $\frac{2}{5}$ έχουν βιώσει **ψυχολογική βία** από σύντροφο τους
- $\frac{1}{6}$ έχει υπάρξει θύμα **παρενοχλητικής παρακολούθησης (stalking)**
- $\frac{1}{6}$ έχει βιώσει **οικονομική βία** από σύντροφό της
- $\frac{1}{2}$ έχει υπάρξει θύμα **σεξουαλικής παρενόχλησης** από τα 15 της
- $\frac{1}{9}$ έχει βιώσει **σεξουαλική βία** από τα 15 της
- $\frac{1}{20}$ έχει υπάρξει **θύμα βιασμού**

50 γυναίκες χάνουν τη ζωή τους **ΚΆΘΕ εβδομάδα** λόγω ενδοοικογενειακής βίας **μόνο στην Ε.Ε.!**

* FRA, 2014: Πανευρωπαϊκή δημοσκοπική έρευνα για τη βία κατά των γυναικών. Συμμετείχαν πάνω από 42.000 γυναίκες, 18 έως 74 ετών.

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ:

- Επιτρέψτε στο θύμα να σας **πλησιάσει**. Ακούστε προσεκτικά τις **ανάγκες του**.
- **Ακούστε περισσότερο** από όσο μιλάτε.
- Ρωτήστε πώς μπορείτε να **βοηθήσετε**. Μερικά θύματα μπορεί να χρειάζονται **επείγοντως** ιατρική περίθαλψη ή ρουχισμό.
- Ρωτήστε **αν νιώθει άνετα** να σας μιλήσει στην παρούσα τοποθεσία. Αν συνοδεύεται, **ΜΗΝ υποθέσετε ότι είναι ασφαλές** να μιλήσετε μπροστά στο τρίτο άτομο.
- **Διαχειριστείτε τις προσδοκίες** του θύματος ανάλογα με τις γνώσεις, την ειδικότητά σας ή την έλλειψη αυτών.
- Μπορείτε να προσφέρετε νερό, χαρτομάντηλο, ένα μέρος να καθίσει, κλπ.
- Ρωτήστε το θύμα να **επιλέξει κάποιο οικείο άτομο** να μεταφράσει ή/και να παρέχει υποστήριξη.

Επιβεβαιώστε στο θύμα ότι αυτό που του συνέβη **δεν είναι δικό του λάθος!**

ΤΙ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ:

- **ΜΗΝ αγνοήσετε ή αποπέμψετε** το άτομο που θα σας πλησιάσει και θα μοιραστεί μαζί σας κάτι αρνητικό, κάτι που θα σας φέρει σε δύσκολη θέση, που θα σας ακουστεί λάθος σύμφωνα με τη δική σας κουλτούρα ή/και κάποιο βίαιο περιστατικό.
- **ΜΗΝ καταγράφετε τη συνομιλία σας** με οποιοδήποτε τρόπο.
- **ΜΗΝ συμπεριφερθείτε πιεστικά, αδιάκριτα ή/και παρεμβατικά** προσπαθώντας να βοηθήσετε.
Ακούστε και ρωτήστε τι μπορείτε να κάνετε για να το υποστηρίξετε.
- **ΜΗΝ αντιδράτε υπερβολικά.** Διατηρήστε την ψυχραιμία σας.
- **ΜΗΝ πέσετε το θύμα** να μοιραστεί μαζί σας περισσότερες πληροφορίες από αυτές που είναι διατεθειμένο να μοιραστεί **οικειοθελώς!**
- **ΜΗΝ ρωτήσετε** αν έχει πέσει θύμα έμφυλης, σεξουαλικής, σωματικής βίας, κλπ
- **ΜΗΝ σχετικοποιείτε ή/και ΜΗΝ κάνετε σύγκριση** μεταξύ του παρόντος και άλλων περιστατικών.
- **ΜΗΝ αμφισβητείτε τα λεγόμενα του θύματος!**
Ο ρόλος σας είναι να ακούτε, όχι να κρίνετε.

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΠΕΙΤΕ:

- Αισθάνεσαι **άνετα** να συζητήσεις **εδώ**;
- Υπάρχει κάποιο **άλλο μέρος** όπου θα αισθανόσουν **καλύτερα**;
- Πώς μπορώ να σε **υποστηρίξω/σου είμαι** χρήσιμη/ος;
- Φαίνεται να πονάς (πολύ) αυτή τη στιγμή. Θα ήθελες μήπως να πας/πάμε σε **γιατρό**;
- Σε ακούω με μεγάλη προσοχή, αλλά **δεν είμαι ειδική/ός**. Μπορώ να σου δώσω **πληροφορίες** σχετικά με **εντεταλμένες υπηρεσίες** που θα μπορούσες να απευθυνθείς.
- Θα προσπαθήσω να σε **υποστηρίξω όσο μπορώ**.
- Υπάρχει κάποιο **άτομο εμπιστοσύνης** που θα ήθελες να επικοινωνήσεις μαζί του; Θα ήθελες να χρησιμοποιήσεις το τηλέφωνό μου;
- Δεν χρειάζεται να αποφασίσεις κάτι τώρα. Πάρε το χρόνο σου να σκεφτείς **τι θες ΕΣΥ να κάνεις** και τι θα σε **βοηθήσει να αισθανθείς καλύτερα**.
- **Ό,τι συζητάμε μαζί, μένει μεταξύ μας**. Δεν θα μοιραστώ **τίποτα και με κανέναν** χωρίς την άδειά σου.
- Λυπάμαι για αυτό που σου συνέβη.

Δεν φταις εσύ για αυτό που σου συνέβη.

ΓΙΑΤΙ ΑΔΥΝΑΤΩ ΝΑ ΔΡΑΣΩ;

Είναι ευρέως αναγνωρισμένο ότι οι μάρτυρες περιστατικών έμφυλης βίας βρίσκονται σε **δίλημμα να δράσουν ή όχι**.

Είναι **απολύτως φυσιολογικό** και δεν πρέπει επ' ουδενί να κατηγορήσετε τον εαυτό σας για αδυναμία δράσης ή/και επέμβασης.

Οι **κυριότεροι λόγοι αδράνειας** σε περιστατικά έμφυλης βίας είναι οι εξής:

- **Αδυναμία αναγνώρισης** περιστατικού λόγω **έλλειψης σχετικών γνώσεων, προσοχής στα σημάδια έμφυλης βίας ή/και γνώσης τι συνιστά έμφυλη βία**
- **Αδυναμία ανάληψης ευθύνης και δράσης λόγω περιστασιακής σχέσης με το θύμα ή/και τους δράστες καθώς και παρουσία άλλων παρευρισκόμενων**
- **Έλλειψη ικανοτήτων αντιμετώπισης τέτοιων περιστατικών**
- **Αδράνεια λόγω μετάθεσης ευθυνών, αδιαφορία του κοινωνικού περίγυρου για το περιστατικό ή/και κοινωνικές νόρμες που κανονικοποιούν τέτοια περιστατικά**
- **Αρνητικές εμπειρίες** από προηγούμενα περιστατικά επέμβασης (π.χ. αποδοκιμασία από τον περίγυρο)

ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΩ;

Αν είστε μάρτυρας τέτοιων περιστατικών ή έχετε οποιαδήποτε απορία, υπάρχουν **Δημόσιες Υπηρεσίες, Δημόσιες Δομές και ομάδες κοινωνικού ενδιαφέροντος με καταρτισμένο επιστημονικό προσωπικό** που μπορούν να σας καθοδηγήσουν και να βοηθήσουν το θύμα.

Να θυμάστε πάντα ότι το θύμα πρέπει **οικειοθελώς και αυτοβούλως** να έρθει σε επαφή με οποιαδήποτε Δομή.

Εσείς μπορείτε μόνο να παρέχετε **πληροφορίες σχετικά με τις Δομές** (ωράριο λειτουργίας, τοποθεσία, τρόποι επικοινωνίας, κλπ). Βεβαιωθείτε ότι οι πληροφορίες που παρέχετε είναι **ακριβείς**. Εάν δεν είστε βέβαιος/οι, μην διστάσετε να το πείτε.

Οφείλετε να δημιουργήσετε ένα **υποστηρικτικό πλαίσιο** για τις αποφάσεις και επιλογές του θύματος ή **την έλλειψη αυτών**. Μην προσπαθήσετε να διαχειριστείτε την υπόθεση. **Είναι πάντα προτιμότερο να παραπέμψετε το θύμα στις αρμόδιες Δομές.**

ΔΕΝ μπορείτε να αλλάξετε ή να διορθώσετε τα βιώματα του θύματος.

Μπορείτε μόνο να το υποστηρίξετε!

ΠΟΥ ΝΑ ΑΠΕΥΘΥΝΘΩ;

ΚΕΝΤΡΟ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ

ΔΗΜΟΥ ΚΗΦΙΣΙΑΣ

Το Κέντρο Κοινότητας στελεχώνεται από Κοινωνικούς Λειτουργούς και Ψυχολόγους.

Οι παρεχόμενες υπηρεσίες είναι **ΔΩΡΕΑΝ**.

womenhelp@kifissia.gr

Μαρίνου Αντύπα 3 | Κηφισία Τ.Κ. 145 61

τηλ.: **210-6202109 & 210-8014249**

Ώρες τηλεφωνικής εξυπηρέτησης:

Δευτέρα – Παρασκευή 08:00 - 14:30

Ώρες εξυπηρέτησης κοινού (κατόπιν ραντεβού):

Δευτέρα – Παρασκευή 08:00 - 14:30

ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ

SOS 15900 24/7, 365 ΜΕΡΕΣ

Η γραμμή SOS απευθύνεται σε γυναίκες θύματα έμφυλης ή ενδοοικογενειακής βίας. Η γραμμή λειτουργεί **καθημερινά όλο το 24ωρο** και **όλο το χρόνο**. Εξειδικευμένο προσωπικό (ψυχολόγοι, κοινωνιολόγοι, κλπ) παρέχει **πληροφορίες** και **υποστήριξη**.

Η τηλεφωνική γραμμή είναι **πανελλαδικής εμβέλειας**.

Η γραμμή παρέχει **πληροφορίες** και **υποστήριξη** και **σε τρίτα πρόσωπα**. Μπορείτε να καλέσετε εάν έχετε **απορίες** ή **χρειάζεστε βοήθεια** ή/και **καθοδήγηση** ως μάρτυρας-παρευρισκόμενη/ος σε περιστατικό έμφυλης ή ενδοοικογενειακής βίας.

Υπάρχει και δυνατότητα ηλεκτρονικής επικοινωνίας μέσω e-mail στη διεύθυνση:

SOS15900@ISOTITA.GR

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΑ ΚΕΝΤΡΑ

Τα Συμβουλευτικά Κέντρα του Δικτύου Δομών της Γενικής Γραμματείας Ισότητας και Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων παρέχουν **δωρεάν** υπηρεσίες στις **επιζώσες ενδοοικογενειακής ή έμφυλης βίας**:

- Ψυχολογική, νομική και εργασιακή **συμβουλευτική & διασύνδεση με προγράμματα εύρεσης εργασίας της Δ.Υ.Π.Α.**
- **Παραπομπή ή/και συνοδεία** σε ξενώνες, νοσοκομεία, Αρχές κλπ,
- **Νομική βοήθεια** σε συνεργασία με τους δικηγορικούς συλλόγους,
- **Ενημέρωση και πληροφόρηση** σε θέματα ισότητας των φύλων και αντιμετώπισης της βίας και των διακρίσεων κατά των γυναικών

Συμβουλευτικά Κέντρα στην Αττική υπάρχουν σε **Αθήνα (Σύνταγμα, Ομόνοια, Αγίου Μελετίου)** και **Πειραιά**, καθώς και στους Δήμους **Κερατσινίου-Δραπετσώνας, Φυλής, Χαλανδρίου, Ελευσίνας και Σαλαμίνας.**

Μπορείτε να βρείτε όλες τις πληροφορίες στο:

www.isotita.gr/emfyli-via/

ΟΔΗΓΟΣ ΤΣΕΠΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΜΦΥΛΗ ΒΙΑ

Ο Οδηγός Τσέπης είναι μια **δωρεάν** ψηφιακή εφαρμογή για κινητά.

Έχει αναπτυχθεί σύμφωνα με τα **διεθνή πρότυπα δράσης** για την καλύτερη αντιμετώπιση περιστατικών έμφυλης βίας από **μη ειδικευμένους επαγγελματίες** και το **ευρύ κοινό**.

Η εφαρμογή περιέχει **πολλές χρήσιμες πληροφορίες** για την έμφυλη και ενδοοικογενειακή βία.

Κυρίως προσφέρει **ακριβείς οδηγίες** για το πώς οφείλουμε να **δράσουμε**, τι να **κάνουμε**, τι να **πούμε** καθώς και τι να **αποφύγουμε** όταν ένα άτομο μας εμπιστεύεται ένα περιστατικό έμφυλης βίας.

Θα βρείτε τις πληροφορίες στα **Ελληνικά** και άλλες 11 γλώσσες.

Μπορείτε να βρείτε όλες τις απαραίτητες **πληροφορίες** στο:

www.isotita.gr/gbv-guidelines/

ΚΕΝΤΡΟ ΔΙΟΤΙΜΑ

Σε επιζώσες ενδοοικογενειακής βίας που κατοικούν ή είναι δημότισσες του Δήμου Αθηναίων παρέχονται **δωρεάν** οι παρακάτω υπηρεσίες:

- **Νομική βοήθεια** και **εκπροσώπηση** στις δικαστικές αρχές
- Βραχυχρόνια **ψυχοκοινωνική στήριξη**

Σε προσφύγισσες επιζώσες κάθε τύπου έμφυλης βίας που **διαμένουν στην Αθήνα** παρέχονται **δωρεάν** οι παρακάτω υπηρεσίες:

- **Νομική βοήθεια** και **εκπροσώπηση** στις δικαστικές αρχές
- **Ψυχοκοινωνική στήριξη**
- Συμμετοχή σε ομάδες **ενδυνάμωσης**

Μπορείτε να βρείτε όλες τις απαραίτητες πληροφορίες επικοινωνίας και διευθύνσεις στο:

www.dotima.org.gr

Η ΕΣΧΑΤΗ ΛΥΣΗ

Στην έσχατη περίπτωση που αισθάνεστε ότι **απειλείται η ζωή ή η σωματική ακεραιότητα του θύματος ή κοντινών του προσώπων:**

- **Εάν ΔΕΝ μπορείτε να επέμβετε** και δεν υπάρχει κανένα άτομο στον περίγυρο που θα μπορούσε να αναλάβει αυτό το ρόλο, **καλέστε άμεσα την Άμεση Δράση 100** και **καταγγείτε** το περιστατικό, ακόμη και **ανώνυμα**.
- **Εάν το περιστατικό συμβαίνει στο φιλικό, συγγενικό, γειτονικό ή ευρύτερο περιβάλλον**, μπορείτε να καλέσετε την **Άμεση Δράση 100** και να **καταγγείτε** το περιστατικό, ακόμη και **ανώνυμα**. Μπορείτε επίσης να **υποβάλετε αναφορά στις Εισαγγελικές Αρχές**.
- Για **κακοποίηση ανηλίκων**, μπορείτε να απευθυνθείτε στο **Χαμόγελο του Παιδιού**, στη **Γραμμή SOS για τα Παιδιά 1056**, επώνυμα ή ανώνυμα.

Να θυμάστε πάντοτε ότι:

ΠΟΤΕ δεν φταίει το θύμα.

Για την έμφυλη βία φταίει
πάντα ο δράστης.

ΠΑΝΤΑ!