



# ΑΣΦΑΛΗΣ ΚΑΙ ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΖΩΗ

Οδηγίες για τις γυναίκες που  
βιώνουν ενδοσυντροφική βία



Το φυλλάδιο αυτό αναπτύχθηκε στα πλαίσια του Ευρωπαϊκού Προγράμματος «WOMPOWER - Η ενδυνάμωση των γυναικών για την αντιμετώπιση της συντροφική βία μέσα από ένα ολοκληρωμένο υπόδειγμα εκπαίδευσης, υποστήριξης και συμβουλευτικής» το οποίο χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση μέσω του προγράμματος Δάφνη III.

Για περισσότερες πληροφορίες: [www.srep.ro/wompower](http://www.srep.ro/wompower)



Αυτή έκδοση πραγματοποιήθηκε με την οικονομική υποστήριξη του προγράμματος Δάφνη III της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Τα περιεχόμενα αυτής της έκδοσης είναι αποκλειστική ευθύνη των συγγραφέων και δεν μπορούν να θεωρηθούν καμία περίπτωση ότι αντικατοπτρίζουν τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.

Δημιουργήθηκε από:

T. Tiikkanen, R. Pohjoisvirta, M. Järveläinen, Oulu Mother and Child Home and Shelter Association, Φινλανδία

I. Lace, D. Lace, Resource Centre for Women "Marta", Λετονία

P. Tsopp-Pagan, K. Joost, H. C. Pagan, Women's Support And Information Centre, Εσθονία

Με την συμβολή της κοινής προσπάθειας των εταίρων της ομάδας του WOMPOWER.

Απρίλιος 2014



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

---

Είναι αυτό το φυλλάδιο για εμένα; .....	5
Εισαγωγή .....	6
Η Θεωρία του Κύκλου της Βίας .....	7
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1. Αναγνωρίζοντας την ενδοσυντροφική βία .....	8
Είστε σε μία βίαιη σχέση; .....	11
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2. 8 μύθοι για την ενδοσυντροφική βία .....	12
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3. Γιατί δε φεύγουν οι γυναίκες; .....	15
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4. Οι συνέπειες της βίας .....	16
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5. Τα παιδιά σε μία βίαιη σχέση .....	18
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6. Βήματα για την αποκατάσταση από την ενδοσυντροφική βία ....	20
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7. Σχέδιο ανάκαμψης και ασφάλειας .....	22
Σχέδιο ασφάλειας .....	22
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8. Η νομοθεσία της Ευρωπαϊκής Ένωσης.....	25
Διεθνείς ΜΚΟ / επιτροπές που εργάζονται στον τομέα της βίας κατά των γυναικών και χρήσιμοι σύνδεσμοι .....	26
Βιβλιογραφικές αναφορές .....	27



## Είναι αυτό το φυλλάδιο για εμένα;

Το φυλλάδιο αυτό δημιουργήθηκε για να βοηθήσει τα άτομα που έχουν υποστεί κακοποίηση από τον σύντροφό τους.

Δυστυχώς, η κακοποίηση δεν είναι πάντα εύκολο να διαγνωστεί ακόμα και από τα ίδια τα θύματα. Η έκδοση αυτή θα σας βοηθήσει να καταλάβετε αν η σχέση σας έχει χαρακτηριστικά κακοποίησης, όπως επίσης να συλλέξετε πληροφορίες για το πώς να διαφυλάξετε την ασφάλειά σας και να σας δοθεί βοήθεια στην περίπτωση που κακοποιηθείτε. Η έκδοση αυτή μπορεί να είναι για εσάς, αν:

- X ο σύντροφός σας κάνει πράγματα που σας φοβίζουν
- X ο σύντροφός σας κάνει πράγματα για να σας ελέγχει
- X ο σύντροφός σας, σας απειλεί να σας χτυπήσει.
- X ο σύντροφός σας, σας κακοποιεί σωματικά.

Αν πιστεύετε ότι το φυλλάδιο αυτό μπορεί να είναι για εσάς, σας παρακαλούμε να συνεχίσετε να διαβάζετε. Το φυλλάδιο αυτό δίνει απαντήσεις στις ακόλουθες ερωτήσεις:

- X Τι είναι η ενδοσυντροφική βία και ποια είναι τα σημάδια της;
- X Ποιοι είναι οι μύθοι που σχετίζονται με την ενδοσυντροφική βία;
- X Πώς η ενδοσυντροφική βία επηρεάζει τα παιδιά;
- X Ποια είναι τα δικαιώματά μου ως γυναίκα;
- X Από πού ξεκινάω την αναζήτηση βοήθειας;

Αφού διαβάσετε αυτό το φυλλάδιο μπορεί να σας δημιουργηθούν επιπλέον απορίες. Σε αυτή την περίπτωση, επισκεφτείτε την ιστοσελίδα: [www.srep.ro/wompower/platform](http://www.srep.ro/wompower/platform).

Αν το περιεχόμενο του φυλλαδίου ισχύει για εσάς, σας παρακαλούμε να θυμάστε: Δεν είστε μόνες και υπάρχει διαθέσιμη βοήθεια.

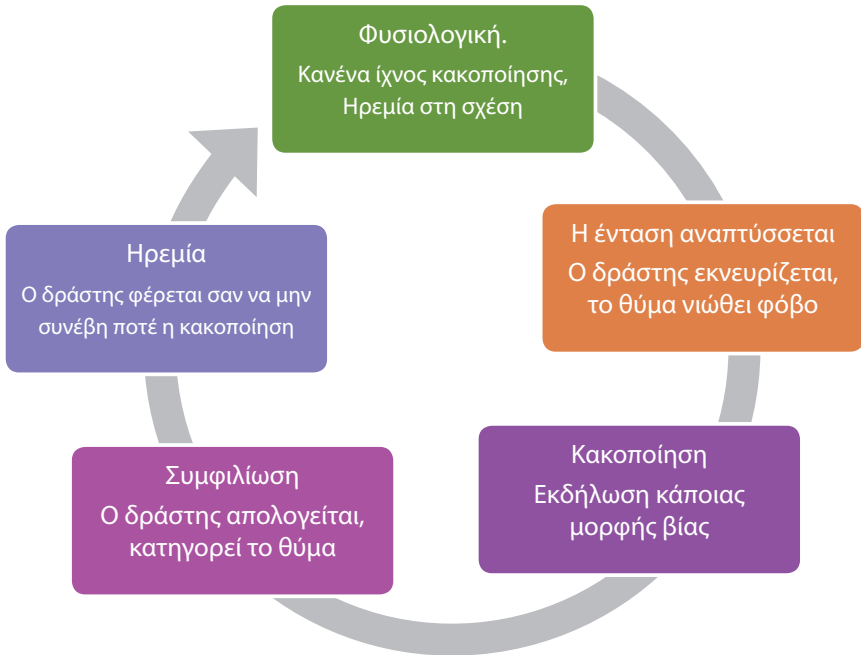
# Εισαγωγή

Τα δικαιώματα των γυναικών αποτελούν ένα ουσιαστικό στοιχείο της οικουμενικής διακήρυξης των δικαιωμάτων του ανθρώπου. Απεικονίζουν το γεγονός ότι οι άντρες και οι γυναίκες έχουν πολύ διαφορετικές εμπειρίες – καθώς και ότι οι γυναίκες και τα κορίτσια συχνά αντιμετωπίζουν διακρίσεις λόγω φύλου, οι οποίες τις καθιστούν περισσότερο ευάλωτες στην φτώχεια, τη βία, την υγεία και την εκπαίδευση.

Οι γυναίκες έχουν δικαίωμα...

- X σε μία ασφαλή ζωή
- X να ζουν χωρίς φόβο
- X να αγαπούν και να αγαπιούνται
- X να τις αντιμετωπίζουν με σεβασμό
- X να είναι ο εαυτό τους
- X να έχουν ιδιωτική ζωή και αυτονομία
- X να έχουν ελευθερία έκφρασης
- X στην αλλαγή και στο να αλλάξουν γνώμη
- X να λένε «όχι»
- X να έχουν τα δικά τους χρήματα και να τα διαθέτουν όπως εκείνες θέλουν
- X να κάνουν ερωτήσεις
- X να είναι άνθρωποι, που σημαίνει να μην είναι τέλειες, να κάνουν λάθη
- X να παίρνουν αποφάσεις για θέματα που τις αφορούν
- X να μην ικανοποιούν τον καθένα
- X να βάζουν τον εαυτό τους πρώτο
- X να αλλάξουν τη ζωή τους

Κάθε μέρα υπάρχουν εκατομμύρια γυναίκες σε όλο τον πλανήτη που εξαναγκάζονται να ζουν χωρίς αυτά τα δικαιώματα. Τις περισσότερες φορές αυτός ο εξαναγκασμός προέρχεται από τους ανθρώπους που είναι πιο κοντά σε εκείνες. Αυτές οι σχέσεις συχνά ακολουθούν μια κοινή πορεία, γνωστή ως «Θεωρία του Κύκλου της Βίας».



## Η ΘΕΩΡΙΑ ΤΟΥ ΚΥΚΛΟΥ ΤΗΣ ΒΙΑΣ\*

Στην αρχή τα πράγματα είναι φυσιολογικά. Έπειτα η ένταση εκδηλώνεται, εξαιτίας διάφορων αιτιών (μια «κακή μέρα στη δουλειά», κατανάλωση οινοπνεύματος, καυγάδες λόγω χρημάτων). Τελικά η (σωματική) βία λαμβάνει χώρα, παρόλο που η συναισθηματική ή η διανοητική κακοποίηση μπορεί να έχει ήδη αρχίσει. Στη συνέχεια ο δράστης απολογείται και ισχυρίζεται ότι δεν θα ξαναγίνει, ή αρνείται ότι έγινε κάτι ή μπορεί ακόμα και να κατηγορήσει το θύμα. Έπειτα μια περίοδος ηρεμίας ακολουθεί, έως η ένταση και η βία να ενταθεί ξανά σταδιακά.

Παρόλο που όλες οι βίαιες σχέσεις ξεκινούν κάπως έτσι καθώς κυλάει ο χρόνος, τα στάδια της «συμφιλίωσης» και της «ηρεμίας» συχνά συρρικνώνονται και τελικά εξαφανίζονται, έως ότου κάποιο είδους βίας αποτελεί καθημερινό φαινόμενο.

\* Προσαρμογή από την αρχική έννοια του: Walker, Lenore. Οι Κακοποιημένες Γυναίκες. Νέα Υόρκη: Harper and Row, 1979.

# Κεφάλαιο 1

## ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΗΝ

## ΕΝΔΟΣΥΝΤΡΟΦΙΚΗ ΒΙΑ

Η ενδοσυντροφική βία είναι δύσκολο να αναγνωριστεί. Με αποτέλεσμα, τα θύματα να μην συνειδητοποιούν ότι βρίσκονται σε μια σχέση κακοποίησης. Αυτό μπορεί να οφείλεται στην φύση της κακοποίησης – στην οποία το θύμα συχνά χειραγωγείται στο να πιστεύει ότι είναι δικό του το φταίξιμο.

### Σωματική Κακοποίηση

Σωματική κακοποίηση είναι η μορφή της ενδοσυντροφικής βίας, η οποία είναι περισσότερο προσφιλής στους ανθρώπους, καθώς μπορεί ευκολότερα να αναγνωριστεί. Περιλαμβάνει τη σωματική κακοποίηση χρησιμοποιώντας μπουνιές, κλωτσιές, καψίματα, πνίξιμο, χαστούκισμα κλπ. Μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρά σωματικά προβλήματα υγείας για το θύμα, όπως σπασμένα κόκαλα, εσωτερικούς τραυματισμούς ή στις πιο σοβαρές περιπτώσεις, ακόμα και θάνατο. Παρόλα αυτά, μια ανθυγιεινή σχέση και μία σχέση με κακοποιητικά στοιχεία μπορεί να υπάρχει πολύ πριν οποιαδήποτε σωματική βία πραγματοποιηθεί. Διάφορες άλλες μορφές βίας μπορεί να συμβούν, οι οποίες να οδηγήσουν ή να αποτελούν ταυτόχρονα σωματική κακοποίηση και μπορεί να βλάψουν το θύμα με πολλούς τρόπους. Σε αυτές περιλαμβάνονται οι παρακάτω:

### Ψυχολογική κακοποίηση

Μαζί με την σωματική βία, αυτή είναι συχνά η μορφή που μπορεί να αναγνωρίσει πιο ξεκάθαρα το θύμα, γιατί συμβαίνει όταν ζουν με τον φόβο του δράστη τους. Με τη μορφή αυτή κακοποίησης συνδέονται συχνά οι προσπάθειες του δράστη να απομονώσει το θύμα από φίλους, οικογένεια, σχολείο, ή/και δουλειά.

Τα σημάδια της ψυχολογικής βίας περιλαμβάνουν :

- X Αυτός εκνευρίζεται για μικροπράγματα. Οι αντιδράσεις του είναι εκρηκτικές, επομένως χρειάζεται να είσαι σε εγρήγορση, τον φοβάσαι και κάνεις ό,τι είναι δυνατόν για να μην τον εκνευρίσεις.
- X Έχει καταστρέψει την περιουσία σου.
- X Κακοποιεί ζώα.
- X Κατηγορεί εσάς και άλλους για τα προβλήματά του, όπως επίσης, για τα προβλήματα με τα παιδιά.
- X Είναι αυστηρός με εσάς και χρησιμοποιεί σωματική βία ή σας απειλεί για χρήση βίας.

Η ελεγχόμενη συμπεριφορά είναι, επίσης, ένα σημάδι ψυχολογικής βίας

- X Ο σύντροφός σας είναι κτητικός, απαιτητικός και ζηλιάρης. Ο σύντροφος δεν ζηλεύει μόνο τους άλλους άντρες αλλά και τους φίλους και συγγενείς.



- X Ελέγχει και περιορίζει τις κινήσεις σας, θέλει να μάθει που είστε ακριβώς, τηλεφωνεί για να τσεκάρει που είστε, ελέγχει με ποιους επικοινωνείτε και θέλει να είστε συγκεκριμένη ώρα στο σπίτι.
- X Σας απαγορεύει να ζητήσετε βοήθεια ή να συζητήσετε την κατάσταση με άλλους.
- X Αποτρέπει την πρόσβασή σας σε τηλέφωνο και/ή μέσο μεταφοράς.
- X Εξαπολύει συνεχώς αβάσιμες κατηγορίες.
- X Ελέγχει και κριτικάρει συχνά την εμφάνισή σας, για παράδειγμα τα ρούχα σας και το μακιγιάζ σας.
- X Ως αποτέλεσμα, μπορεί να έχετε όλο και λιγότερη επαφή με τους φίλους και την οικογένεια· μπορεί να τους αποφεύγετε για να καλύψετε την κατάσταση ή γιατί ο σύντροφός σας το απαιτεί.

Ο εκφοβισμός και η απομόνωση των θυμάτων τα κάνει να αισθάνονται ανίσχυρα (ακόμα και όταν αυτό δεν είναι αλήθεια). Αυτή η συμπεριφορά καθιστά ακόμα δυσκολότερο για το θύμα να φύγει από αυτή την κατάσταση. Οι γυναίκες που έχουν κακοποιηθεί ψυχολογικά μεγάλα χρονικά διαστήματα διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να υποφέρουν από κατάθλιψη, άγχος και αϋπνίες.

### Σεξουαλική κακοποίηση

Η σεξουαλική κακοποίηση είναι η επιβεβλημένη σεξουαλική επαφή χωρίς συγκατάθεση. Τα σημάδια αυτής είναι:

- X Θεωρείτε τη σεξουαλική επαφή εξευτελιστική και προσβλητική.
- X Απαιτεί σεξουαλική συνεύρεση και εξαγριώνεται αν αρνηθείτε.
- X Έχετε σεξουαλική επαφή χωρίς να το θέλετε.

Η σεξουαλική κακοποίηση χρησιμοποιείται κατά κόρον από τους δράστες για να καθιερώσουν και να διατηρήσουν την δύναμή και τον έλεγχο πάνω στους συντρόφους τους.

Επίσης, μπορεί να προκαλέσει σοβαρά σωματικά προβλήματα στις γυναίκες. Είναι η μορφή κακοποίησης που οι γυναίκες δυσκολεύονται να ζητήσουν βοήθεια, ειδικά στα πλαίσια της έγγαμης συμβίωσης. Συνεπώς, μπορεί να τις επηρεάσει τόσο ψυχολογικά όσο και συναισθηματικά για μεγάλο χρονικό διάστημα και μετά το τέλος της σχέσης.

### Συναισθηματική κακοποίηση

Η συναισθηματική κακοποίηση περιλαμβάνει την χειραγώγηση και τον υποβιβασμό της αίσθησης αυτοεκτίμησης του θύματος. Τα σημάδια αυτής της κακοποίησης είναι:

- X Πρέπει συνεχώς να απολογείστε και δεν καταλαβαίνετε το γιατί.
- X Συμπεριφέρεται διαφορετικά όταν είστε μαζί με άλλους.
- X Σας χλευάζει συνεχώς ως γυναίκα και μητέρα.
- X Υπόσχεται ότι θα αλλάξει αλλά ποτέ δεν τηρεί τις υποσχέσεις του.
- X Απαιτεί να συγχωρεθεί και δεν επιτρέπει καμία περαιτέρω συζήτηση.
- X Σας κάνει συχνά να αισθάνεστε ένοχη όταν θυμώνει.
- X Σας κατηγορεί συχνά στα παιδιά σας, δηλητηριάζοντας τη σχέση σας μαζί τους.

Από πολλές απόψεις, η συναισθηματική κακοποίηση είναι περισσότερο επιβλαβής από την σωματική κακοποίηση. Αυτό οφείλετε στο γεγονός ότι συμβαίνει πιο συχνά, ίσως ακόμα και κάθε μέρα. Μέσω αυτής, το θύμα έχει μεγαλύτερες πιθανότητες να κατηγορεί τον ίδιο του τον εαυτό. Αν κάποιος σας χτυπήσει, είναι ευκολότερο να διαπιστώσετε ότι αυτός ή αυτή είναι το πρόβλημα, όμως αν η κακοποίηση είναι συγκαλυμμένη – λέγοντας ή υπονοώντας ότι είστε άσχημη, κακή μητέρα, χαζή, ανίκανη, ανάξια προσοχής και αγάπης – είναι πολύ πιθανότερο να νομίζετε ότι το πρόβλημα είστε εσείς.

### Οικονομική κακοποίηση

Η οικονομική κακοποίηση συμβαίνει όταν ο δράστης καθιστά το θύμα οικονομικά εξαρτημένο από εκείνον. Τα σημάδια περιλαμβάνουν:

- X Διατηρεί τον πλήρη έλεγχο των οικονομικών.
- X Αποκρύπτει πώς ξοδεύει τα χρήματα και δεν σας επιτρέπει να συμμετάσχετε στις οικονομικές αποφάσεις
- X Σας απαγορεύει να παρακολουθείτε οποιαδήποτε επιμόρφωση ή να πηγαίνετε στη δουλειά.

Αυτή η μορφή κακοποίησης συχνά παραβλέπεται, αλλά μπορεί να έχει ισόβια επίδραση. Κατά πρώτον, μπορεί να αποτελέσει εμπόδιο για το θύμα για να εγκαταλείψει την σχέση κακοποίησης, καθώς εκείνη δεν έχει τα χρήματα να το κάνει. Ακόμα και αφού έχει τελειώσει η σχέση, μπορεί να επηρεάσει αρνητικά το θύμα, κυρίως αν εκείνη είναι υπεύθυνη για χρέη ή λογαριασμούς που έχουν συσσωρευτεί. Στην περίπτωση που δεν έχει επιτραπεί στο θύμα να παρακολουθήσει κάποια εκπαίδευση ή να δουλέψει, τότε μπορεί να δυσκολευτεί να εισέλθει στην αγορά εργασίας και έτσι το θύμα να οδηγηθεί στη φτώχεια.

## ΕΙΣΤΕ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΚΑΚΟΠΟΙΗΣΗΣ;

ΓΙΑ ΝΑ ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΕΤΕ ΑΝ Η ΣΧΕΣΗ ΣΑΣ ΕΧΕΙ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΚΑΚΟΠΟΙΗΣΗΣ, ΑΠΑΝΤΗΣΤΕ ΣΤΙΣ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΤΟΥ ΠΙΝΑΚΑ. ΟΣΟ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ «ΝΑΙ» ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΕΧΕΤΕ, ΤΟΣΕΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΕΣ ΝΑ ΧΡΕΙΑΣΤΕΙ ΝΑ ΖΗΤΗΣΕΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ

Εσείς:	Ναι	Ο σύντροφός σας:	Ναι
X φοβάστε τον σύντροφό σας τις περισσότερες φορές;	<input type="checkbox"/>	X σας ταπεινώνει ή σας φωνάζει;	<input type="checkbox"/>
X αισθάνεστε ότι δεν κάνετε τίποτα σωστά για τον σύντροφό σας;	<input type="checkbox"/>	X σας κριτικάρει και σας προσβάλλει;	<input type="checkbox"/>
X αποφεύγετε συγκεκριμένα θέματα από φόβο μη τυχόν και εξαγριώσετε τον σύντροφό σας;	<input type="checkbox"/>	X σας συμπεριφέρεται τόσο άσχημα που ντρέπεστε να το βλέπουν οι φίλοι και η οικογένειά σας;	<input type="checkbox"/>
X πιστεύετε ότι αξίζετε να αισθάνεστε πληγωμένη;	<input type="checkbox"/>	X αγνοεί ή υποτιμά την γνώμη σας ή αυτά που έχετε καταφέρει;	<input type="checkbox"/>
X κάποιες φορές αισθάνεστε ότι κοντεύετε να τρελαθείτε;	<input type="checkbox"/>	X ρίχνει το φταιξιμο σε σας για τη δική του συμπεριφορά κακοποίησης;	<input type="checkbox"/>
X αισθάνεστε συναισθηματικά μουνδιασμένη ή αβοήθητη;	<input type="checkbox"/>	X σας βλέπει ως ιδιοκτησία του ή αντικείμενο του σεξ, παρά ως άτομο;	<input type="checkbox"/>
<b>Ο σύντροφός σας</b>	<b>Ναι</b>	X καταστρέφει τα υπάρχοντά σας;	<input type="checkbox"/>
X έχει άσχημη και απρόβλεπτη συμπεριφορά;	<input type="checkbox"/>	X συμπεριφέρεται με υπερβολική ζήλια και κτητικότητα;	<input type="checkbox"/>
X απειλεί ότι θα σας πάρει ή ότι θα βλάψει τα παιδιά;	<input type="checkbox"/>	X ελέγχει το που πηγαίνετε ή το τι κάνετε	<input type="checkbox"/>
X σας χτυπάει, ή απειλεί ότι θα σας χτυπήσει ή να σας σκοτώσει;?	<input type="checkbox"/>	X σας αποτρέπει από το να δείτε τους φίλους και την οικογένειά	<input type="checkbox"/>
X απειλεί ότι θα αυτοκτονήσει ή ότι θα φύγει	<input type="checkbox"/>	X περιορίζει την πρόσβαση σας σε χρήματα, στο τηλέφωνο, ή το αυτοκίνητο;	<input type="checkbox"/>
X σας αναγκάζει να συνευρεθείτε ερωτικά;	<input type="checkbox"/>	X σας ελέγχει συνεχώς;	<input type="checkbox"/>

## Κεφάλαιο 2

# 8 ΜΥΘΟΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΔΟΣΥΝΤΡΟΦΙΚΗ ΒΙΑ

Υπάρχουν πολλές λανθασμένες αντιλήψεις ή μύθοι οι οποίοι οδηγούν την κοινωνία να δικαιολογεί ή να αποδέχεται τη ενδοσυντροφική βία. Απαιτείται να καταλάβουμε καλύτερα ποιοι είναι αυτοί προκειμένου να διασφαλιστεί ότι η κοινωνία παρέχει την απαιτούμενη υποστήριξη στα θύματα.

### Μύθος #1: Εκείνη πρέπει να κάνει κάτι για να εξεγείρει ή να προκαλεί την κακοποίηση.

Δεν έχει σημασία τι έχει ή δεν έχει κάνει. Κανείς δεν έχει το δικαίωμα να βλάψει κάποιο άλλο άτομο. Σε πολλές περιπτώσεις, οι λεγόμενες προκλήσεις αποτελούν την αφορμή για να κατηγορηθεί το θύμα και καθιστούν τον δράστη άμοιρο ευθυνών.

### Μύθος #2: Μόνο άντρες συγκεκριμένου τύπου προβαίνουν σε κακοποίηση.

Πολλοί δράστες προέρχονται από οικογένειες όπου υπήρχε κακοποίηση. Η συντροφική βία είναι μια επίκτητη συμπεριφορά, επομένως εάν ένα άτομο είχε βιώσει κακοποίηση στην παιδική του ηλικία θα μπορούσε να οδηγήσει σε βίαιες συμπεριφορές του ίδιου στην ενήλικη ζωή. Όμως οι δράστες μπορούν να έχουν διαφορετικές εμπειρίες ζωής και διαφορετικό οικογενειακό υπόβαθρο. Σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να υπάρχουν συγκεκριμένες «πυροδοτήσεις» οι οποίες προκαλούν τις βίαιες πράξεις, όπως είναι το άγχος, η παθολογία του ατόμου, χρήση ουσιών ή μια «δυσλειτουργική» σχέση. Παρόλα αυτά, η μακροχρόνια άσκηση κάθε μορφής βίας, αποτελεί συνήθως αποτέλεσμα εσκεμμένης συμπεριφοράς.

### Μύθος #3: Η κατανάλωση οινοπνεύματος αποτελεί δικαιολογία για τη ενδοσυντροφική βία

Η κατανάλωση οινοπνεύματος μπορεί να αποτελεί μια από τις πολλές «πυροδοτήσεις» που οδηγούν σε βίαιες πράξεις. Όμως, το να πούμε ότι είναι η μοναδική αιτία είναι πολύ απλοϊκό. Για παράδειγμα, πολλοί άντρες πίνουν και δεν κακοποιούν κανένα και πολλοί δράστες είναι βίαιοι ακόμα και όταν είναι νηφάλιοι. Αν η κατανάλωση οινοπνεύματος είναι μέρος του προβλήματος, τότε θα πρέπει οι ίδιοι να αναλάβουν την ευθύνη να σταματήσουν το ποτό.

### Μύθος #4: Εκείνη θα έπρεπε να ξέρει από την αρχή ότι αυτός έτσι ήταν

Οι δράστες συχνά ενεργούν διαφορετικά στην αρχή της σχέσης και γίνονται βίαιοι με το χρόνο. Επομένως, τα θύματα συνειδητοποιούν τις βίαιες τάσεις του συντρόφου τους μόνο όταν είναι «πολύ αργά» (όταν συζούν, έχουν κάνει παιδιά κλπ.). Ακόμα και όταν τελικά οι δράστες γίνουν βίαιοι, συμπεριφέρονται διαφορετικά δημοσίως και διαφορετικά στον ιδιωτικό χώρο, επομένως κάποιες μορφές ενδοσυντροφικής βίας δεν γίνονται αντιληπτές από την κοινωνία. Είναι πολύ δύσκολο να πιστέψει κανείς ότι ένα άτομο το οποίο συμπεριφέρεται αξιοπρεπώς δημοσίως μπορεί να συμπεριφέρεται τόσο αποκρουστικά στο σπίτι.

**Μύθος #5: Οι γυναίκες πρέπει να απολαμβάνουν την κακοποίηση διαφορετικά θα έφευγαν**

Η αποχώρηση από μία σχέση κακοποίησης δεν εξασφαλίζει το γεγονός ότι η βία θα σταματήσει. Στην πραγματικότητα, το διάστημα κατά το οποίο μία γυναίκα σχεδιάζει ή πραγματοποιεί την φυγή της, αποτελεί την πιο κρίσιμη περίοδο για εκείνη και τα παιδιά της. Πολλές γυναίκες φοβούνται τον δράστη, και για εύλογο λόγο. Οι θύτες συχνά απειλούν να κάνουν κακό ή ακόμα να σκοτώσουν τις γυναίκες και τα παιδιά τους αν φύγουν.

**Μύθος #6: Η ενδοσυντροφική βία δεν σχετίζεται με το φύλο**

Η πλειονότητα των θυμάτων ενδοσυντροφικής βίας είναι γυναίκες και οι άντρες αποτελούν τους δράστες. Η κακοποίηση ενεργοποιείται μέσω της μεγαλύτερης σωματικής, κοινωνικής και οικονομικής δύναμης του δράστη. Η μεγαλύτερη σωματική δύναμη καθιστά τον δράστη ικανό να υπερισχύσει σωματικά και να επιβάλλει τον φόβο στο θύμα. Η μεγαλύτερη κοινωνική δύναμη, βασιζόμενη στις αντιλήψεις των «παραδοσιακών ρόλων των φύλων» όπου οι άντρες πρέπει να είναι κυρίαρχοι, οδηγεί τις γυναίκες να κατηγορούν τον εαυτό τους και να παραμένουν. Η μεγαλύτερη οικονομική δύναμη, όπως υψηλότερα εισοδήματα, οδηγεί στην οικονομική εξάρτηση κόντρας το ακόμα δυσκολότερο για τις γυναίκες να εγκαταλείψουν τους συντρόφους που τις κακοποιούν. Επομένως, υπάρχει ξεκάθαρα μία παράμετρος της βίας που σχετίζεται με το φύλο.

**Μύθος #7: Είναι προσωπικό θέμα – δεν θα πρέπει να ανακατευτούμε**

Αν έβλεπες κάποιον στο δρόμο να του επιτίθενται, το πιο πιθανό είναι να καλούσες την αστυνομία. Γιατί είναι διαφορετικό αν η βία συμβεί στο σπίτι μεταξύ των συντρόφων; Η ενδοσυντροφική βία είναι ένα σοβαρό έγκλημα που μπορεί να οδηγήσει σε σωματικό τραυματισμό, εισαγωγή στο νοσοκομείο και προβλήματα ψυχικής υγείας, ακόμη και στο θάνατο, είτε στις γυναίκες είτε στα παιδιά· το να εμπλακείς σημαίνει ότι μπορεί να σώσεις μία ζωή.

**Μύθος #8: Η συντροφική βία είναι ένα ασήμαντο δημόσιο πρόβλημα**

Καμία κοινωνία, η οποία ελπίζει στην προώθηση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων, δεν μπορεί να αγνοεί τη σωματική, συναισθηματική και ψυχολογική βία η οποία εκτελείται από μέλη της κοινότητας. Κάθε χρόνο τα συστήματα υγείας δαπανούν σημαντικό χρόνο και χρήμα στο να θεραπεύσουν τα θύματα της ενδοσυντροφικής βίας. Αυτές είναι πηγές, οι οποίες θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν για άλλους σκοπούς, αν γινόταν μια ουσιαστική προσπάθεια εξάλειψης της ενδοσυντροφικής βίας από την κοινωνία.



## Κεφάλαιο 3

# ΓΙΑΤΙ ΟΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΔΕΝ ΦΕΥΓΟΥΝ;

Αύτη είναι μία ερώτηση που γίνεται από πολλούς. Αν έχεις υπάρξει σε σχέση κακοποίησης μπορεί και εσύ να έχεις κάνει πολλές φορές την ίδια ερώτηση στον εαυτό σου. Η απάντηση δεν είναι απλή. Συνήθως περιλαμβάνει ένα μείγμα από συναισθηματικούς, οικονομικούς, προσωπικούς και πρακτικούς λόγους. Αυτό γίνεται εμφανές από τις απαντήσεις που δόθηκαν από τα ίδια τα θύματα ενδοσυντροφικής βίας:

### Έλλειψη δύναμης ή υποστήριξης/κατηγορώντας τον εαυτό τους

- X Νιώθω τόσο μόνη και αβοήθητη.
- X Δεν ήξερα που να πάω για βοήθεια.
- X Δεν είχα φίλους για να ζητήσω βοήθεια από αυτούς.
- X Οι γονείς μου πίστευαν ότι έπρεπε να μείνω για το καλό του παιδιου.
- X Δεν βιώνω σωματική κακοποίηση, αλλά κανένας δεν πιστεύει πόσο συναισθηματικά βίαιος είναι.
- X Διαβάζω δημοσιεύσεις /άρθρα στις όποιες πάντα ο σύζυγος νικάει.
- X Οι θεσμοί του κράτους δεν δείχνουν καμία συμπόνια.
- X Προσπάθησα να ελέγξω τον εαυτό μου προκειμένου να μην τον προκαλέσω

### Έλλειψη χρημάτων/προβλήματα στέγασης

- X Δεν θα πληρώσει διατροφή και έχω μικρά παιδιά, οπότε δεν μπορώ να δουλέψω.
- X Αποδέχτηκα τον εξευτελισμό προκειμένου να μην χάσω το σπίτι μου.
- X Δεν έχω που να πάω.
- X Εξαρτώμαι οικονομικά από εκείνον.

### Φόβος/Άρνηση

- X Φοβήθηκα ότι θα μου έπαιρναν τα παιδιά μου.
- X Φοβόμουν για εκδίκηση δια της άσκησης σωματικής βίας.
- X Ένωσα απομονωμένη, έκλαψα, αλλά φοβόμουν να τον αφήσω.
- X Μου πήρε τόσο χρόνο να καταλάβω ότι είναι βίαιος απέναντί μου.

### Ελπίδα / Αγάπη

- X Ο σύζυγός μου πήγε σε άλλο δωμάτιο και αυτό έσωσε την κατάσταση για λίγο.
- X Πίστευα ότι θα άλλαζε.

## Κεφάλαιο 4

# ΟΙ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΗΣ ΒΙΑΣ

Όπως δηλώθηκε νωρίτερα, η ενδοσυντροφική βία λαμβάνει διάφορες μορφές και έχει διαφορετικού είδους συνέπειες για τα θύματα, για παράδειγμα:

### Σωματικές συνέπειες

Υπάρχουν εμφανή σωματικά τραύματα τα οποία προκλήθηκαν απευθείας από τον δράστη στο θύμα, η σοβαρότητα των οποίων εξαρτάται από τον βαθμό της σωματικής βίας. Όσο μεγαλύτερο διάστημα λαμβάνει χώρα η σωματική βία τόσο πιο πιθανό είναι να κλιμακωθεί η σοβαρότητά της. Λιγότερο άμεσα αντιληπτές, αλλά εξίσου σημαντικές είναι οι έμμεσες επιπτώσεις που μπορεί να προκαλέσει η μακροχρόνια χρήση βίας, όπως για παράδειγμα μια προδιάθεση σε σωματικές και ψυχολογικά επώδυνες καταστάσεις. Μπορεί να δημιουργήσει αισθήματα απελπισίας και να οδηγήσει σε αυτοκαταστροφική συμπεριφορά, όπως είναι η χρήση ουσιών και/ή οι σκέψεις αυτοκτονίας.

### Ψυχολογικές συνέπειες

Οι ψυχολογικές επιπτώσεις είναι συνήθως πιο μακροχρόνιες, και πολλά θύματα αισθάνονται ότι τους είναι ακόμα πιο δύσκολο να τις διαχειριστούν. Η βία γλιστράει μέσα στη ζωή λίγο λίγο, με τις ψυχολογικές της συνέπειες να εμφανίζονται στο πέρασμα του χρόνου. Σε αυτές περιλαμβάνονται η κούραση, οι διαταραχές ύπνου, οι πονοκέφαλοι, οι δυσκολίες συγκέντρωσης και τα προβλήματα μνήμης. Επίσης, τα θύματα μπορεί να υποφέρουν από εφιάλτες, άγχος και κατάθλιψη.

Η βία οδηγεί στον φόβο, ο οποίος εμποδίζει όλες τις πτυχές της καθημερινότητας. Τα θύματα τείνουν να κατηγορούν τον εαυτό τους και η ντροπή τα κάνει να παραμένουν σιωπηλά. Καθώς η βία συνεχίζεται, καταστρέφει ολοκληρωτικά την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμηση. Όλα αυτά περιορίζουν σημαντικά την ικανότητα του θύματος να παίρνει αποφάσεις.



### Κοινωνικές συνέπειες

Οι σωματικές και ψυχολογικές επιπτώσεις της κακοποίησης συχνά οδηγούν σε σοβαρά κοινωνικά προβλήματα τα οποία μπορεί να σταθούν εμπόδιο στην προσπάθειά των θυμάτων για να συνδεθούν με άλλους ανθρώπους κατά τη διάρκεια αλλά και μετά τη σχέση κακοποίησης. Αισθήματα ντροπής ή εξαναγκαστικής απομόνωσης από τον δράστη συχνά οδηγούν τα θύματα να έχουν λιγότερες επαφές με τους φίλους και την οικογένειά τους, καθώς και περιορίζουν την κοινωνική τους ζωή. Συγκεκριμένα η σεξουαλική βία καθιστά δύσκολη τη δημιουργία εμπιστοσύνης σε μελλοντικές ερωτικές σχέσεις. Όλοι αυτοί οι παράγοντες μπορεί, επίσης, να επηρεάσουν αρνητικά τη σχέση μεταξύ του θύματος και των παιδιών της· ιδιαίτερα αν τα παιδιά έχουν βιώσει τη βία. Αυτό μπορεί να οδηγήσει τα θύματα να έχουν λιγότερη επιθυμία ή ικανότητα να ζητήσουν βοήθεια.

### Οικονομικές επιπτώσεις

Η συντροφική βία μπορεί να έχει συχνά οικονομικές επιπτώσεις στο θύμα. Ο δράστης μπορεί να προκαλέσει ζημία στην οικονομική βιωσιμότητα του θύματος ως τρόπου διατήρησης του ελέγχου. Μπορεί, επίσης, να οδηγήσει σε πολλές μορφές εκμετάλλευσης και αποφυγής ευθυνών από τον δράστη. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα, όταν η σχέση τελειώσει, το θύμα να υπόκειται συχνά σε ένα άδικο μοίρασμα περιουσιακών στοιχείων και πρέπει να τα βγάζει πέρα με πολύ λίγα χρήματα και χωρίς οικονομική υποστήριξη από τον δράστη για τα παιδιά της. Το θύμα μπορεί να μην έχει τα απαραίτητα προσόντα ώστε να στηρίξει τον εαυτό της αφού εγκαταλείψει την σχέση κακοποίησης και μπορεί να αντιμετωπίζει μεγάλα ποσά χρέους ή να έχει άλλες οικονομικές δυσκολίες, και όλα αυτά να την οδηγήσουν στη φτώχεια.

## Κεφάλαιο 5

# ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΕ ΜΙΑ ΒΙΑΙΗ ΣΧΕΣΗ

Η ενδοσυντροφική βία επηρεάζει πάντα τα παιδιά, καθώς έχουν συχνά επίγνωση της βίας. Μπορεί να γίνουν ευαίσθητα στο τεταμένο αυτό περιβάλλον και να μάθουν να βρίσκονται σε επιφυλακή. Φοβούνται για τη μητέρα τους, ενώ μπορεί να πέσουν και τα ίδια θύματα βίας. Η έκθεση στη βία ζημιώνει τα παιδιά όλων των ηλικιών. Για παράδειγμα, τα παιδιά μπορεί να φτάσουν στο σημείο να πιστέψουν ότι η βία είναι ένας αποδεκτός τρόπος να λύνουν τις διαφορές και μπορεί να γίνουν επιθετικά ή, αντιθέτως, υποχωρητικά. Αυτό διευκολύνει τη συντροφική βία να περάσει από τη μία γενιά στην άλλη

### Τα παιδιά θέλουν η βία να σταματήσει

Αυτό συνήθως προϋποθέτει να χωρίσουν οι γονείς ή να τελειώσουν τη σχέση τους. Το διαζύγιο ή το τέλος μιας σχέσης σημαίνει να υπάρξει συμφωνία ως προς τη φροντίδα των παιδιών, τη διευθέτηση της διαμονής τους, την οικονομική κάλυψη των υποχρεώσεων των παιδιών και τον καθορισμό των επισκέψεων. Όταν μια βίαη σχέση τελειώσει, συνήθως είναι δύσκολο να υπάρξει ομοφωνία σε θέματα που αφορούν τα παιδιά. Συζητήστε τα θέματα αυτά με τις αρχές που είναι υπεύθυνες για την προστασία των παιδιών και λάβετε νομική συμβουλευτική. Προσπαθήστε να κάνετε ξεκάθαρες και εμπειριστατωμένες συμφωνίες.

### Τα παιδιά μπορεί να αντιδράσουν στη βία με το να ξεσπούν με διάφορους τρόπους

Η συμπεριφορά του παιδιού μπορεί να δημιουργήσει ενοχή και αντικρουόμενα συναισθήματα στη μητέρα. Μπορεί να αντιληφθεί χαρακτηριστικά του δράστη πάνω στη συμπεριφορά του παιδιού και να αρχίσει να σκέφτεται το παιδί της ως κακόβουλο. Ακόμα και μετά το τέλος της σχέσης, η βία μπορεί να συνεχιστεί στην οικογένεια μεταξύ των παιδιών ή μεταξύ των παιδιών και της μητέρας. Αν αυτό συμβεί, ζητήστε βοήθεια.

### Υπάρχουν πολλές επιλογές μέσω των οποίων τα παιδιά να βοηθηθούν

Ένας τρόπος είναι να ζητήσετε βοήθεια από το προσωπικό του παιδικού σταθμού ή του σχολείου. Στην περίπτωση που δεν μπορούν να βοηθήσουν, συνήθως μπορούν να σας υποδείξουν κάποιον στον οποίο θα μπορείτε να μιλήσετε. Μιλήστε στα παιδιά σας για την εμπειρία τους και τα συναισθήματά τους. Δώστε τους την ευκαιρία να εκφραστούν. Πείτε στα παιδιά ότι δεν ευθύνονται εκείνα για τη βία που χρησιμοποιήθηκε από τους ενήλικες. Φροντίστε να υπάρχουν στη ζωή τους άνθρωποι που τους κάνουν να αισθανθούν ασφαλή.



## Κεφάλαιο 6

# ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΝΔΟΣΥΝΤΡΟΦΙΚΗ ΒΙΑ

Παρά τις πολύπλοκες και σοβαρές επιπτώσεις της ενδοσυντροφικής βίας, εκατομμύρια γυναίκες σε όλο τον κόσμο κατάφεραν να φύγουν από βίαιες σχέσεις, να σταθούν στα πόδια τους και να ζήσουν μια παραγωγική και ευτυχισμένη ζωή. Όμως, για να το κάνουν αυτό, πρέπει να αρχίσουν με το πρώτο βήμα που είναι να ζητήσουν βοήθεια και να αναλάβουν δράση. Πρώην θύματα βίας έχουν αναφέρει ότι έχουν περάσει τα ακόλουθα στάδια προκειμένου να φτάσουν στη θεραπεία:

### ΒΗΜΑ 1. Προετοιμασία

Πρώην θύματα έχουν δηλώσει ότι όταν ανατρέχουν πίσω στη σχέση τους, στην πραγματικότητα η κακοποίηση είχε αρχίσει πολύ πριν οι ίδιες το συνειδητοποιήσουν. Συχνά τα πρώτα σημάδια της κακοποίησης εμφανίστηκαν όταν η σχέση βρίσκονταν ακόμα στο στάδιο των ραντεβού. Όμως, εκείνες δεν αναγνώρισαν τα σημάδια είτε γιατί δεν ήξεραν τι ήταν η κακοποίηση, είτε γιατί ήταν σε άρνηση, είτε ήταν ερωτευμένες.

### ΒΗΜΑ 2. Αναγνώριση

Σε αυτό το στάδιο, τα πρώην θύματα δήλωσαν ότι έγινε η αρχή της πλήρους συνειδητοποίησης ότι βίωναν μία σχέση κακοποίησης. Αυτό προέκυπτε συνήθως από ένα συμβάν που δεν μπορούσαν να «κρυφτούν», όπως ήταν η πρώτη σωματική επίθεση προς εκείνες ή τα παιδιά τους.

### ΒΗΜΑ 3. Αποστασιοποίηση

Σε αυτό το σημείο, τα πρώην θύματα απλά προσπαθούν να αποστασιοποιηθούν σωματικά και ψυχολογικά από τον δράστη. Συνήθως, αυτό είναι απαραίτητο προκειμένου να αποφύγουν την χειραγώγηση από τον δράστη στο να τις κάνει να του «δώσουν μία ακόμα ευκαιρία». Στο στάδιο αυτό, τα θύματα αρχίζουν να εξομολογούνται στους άλλους για την κατάσταση, ζητούν συμβουλή και ψάχνουν πληροφορίες. Τέλος, το θύμα φεύγει από το σπίτι (συχνά με την υποστήριξη άλλων).

### ΒΗΜΑ 4. Αναποφασιστικότητα

Μετά που φεύγουν από το σπίτι, οι γυναίκες βρίσκονται σε πολύ ευάλωτη θέση. Είναι νευρικές γιατί αισθάνονται ανασφάλεια και αβεβαιότητα αν θα τα καταφέρουν να τα βγάλουν πέρα μόνες τους. Μπορεί να φοβούνται τον δράστη (ότι μπορεί να τις

κνηγήσει) ή ότι μπορεί να προσποιηθεί ότι έχει «αλλάξει τους τρόπους του» και ότι εκείνη θα πρέπει να γυρίσει πίσω.

#### **ΒΗΜΑ 5. Συνειδητοποίηση**

Σε κάποια στιγμή ένα σχέδιο ξεκινάει να διαμορφώνεται για το θύμα, όταν εκείνη συνειδητοποιεί πώς μπορεί να είναι ανεξάρτητη και να αναλάβει την ευθύνη της ζωής της. Πολλές φορές, αυτό μπορεί να αποτελεί το πρώτο σημείο κατά το οποίο η γυναίκα πραγματικά αρχίζει να έχει ελπίδα ότι μπορεί και να υλοποιήσει επιτυχώς αυτή την αλλαγή.

#### **ΒΗΜΑ 6. Περίοδος πένθους**

Πολλά πρώην θύματα εξέφρασαν την αίσθηση ότι συχνά ένωσαν ένα αίσθημα λύπης καθώς μετέβαιναν στη νέα τους ζωή. Αυτό οφείλεται για πολλούς λόγους. Στις περισσότερες σχέσεις, ακόμα και σε εκείνες που είναι κακοποιημένες, υπάρχουν στιγμές ευτυχίας, ακόμα και αν είναι σύντομες. Αν εμπλέκονται παιδιά, το αίσθημα της απώλειας μπορεί να είναι ακόμα πιο έντονο, όταν η οικογένεια «χωρίζει». Η ανεξαρτησία μπορεί, επίσης, να σημαίνει και απώλεια της οικονομικής ασφάλειας.

#### **ΒΗΜΑ 7. Αποκατάσταση**

Τα περισσότερα θύματα συντροφικής βίας χρειάζονται συγκεκριμένες υπηρεσίες προκειμένου να αντιμετωπίσουν τη ζημιά από μια παρατεταμένη εμπειρία μιας σχέσης κακοποίησης. Αυτές οι υπηρεσίες, συμπεριλαμβανομένης της θεραπείας, της υποστήριξης από τους γύρω και της διαχείρισης ζωής, είναι απαραίτητες για να θεραπευτούν οι ψυχολογικές και συναισθηματικές ουλές οι οποίες δεν είναι πάντα ευδιάκριτες· ακόμα και στα ίδια τα θύματα. Αυτές οι υπηρεσίες είναι, επίσης, πολύ σημαντικές στο να βοηθήσουν τις γυναίκες να αποφύγουν τις σχέσεις κακοποίησης στο μέλλον.

#### **ΒΗΜΑ 8. Χτίζοντας μία καινούρια ζωή**

Το τελευταίο στάδιο περιλαμβάνει τη δραστική υιοθέτηση μιας νέας κατεύθυνσης, όπως η μετακόμιση σε ένα καινούριο διαμέρισμα (ή μια καινούρια πόλη), η εγγραφή στο σχολείο ή σε μια εκπαίδευση, η έναρξη καινούριας δουλειάς, η αναζήτηση χόμπι, η δημιουργία σχέσεων και η δημιουργία μιας ευτυχισμένης και υγιούς ζωής. Για τα θύματα που υποφέρουν από σοβαρό τραύμα, η παροχή συνεχούς συμβουλευτικής ή βοήθειας μπορεί να είναι αναγκαία. Παρόλα αυτά, για όλα σχεδόν τα πρώην θύματα, ακόμα και σε αυτό το στάδιο, το να λαμβάνουν περιοδική ψυχολογική στήριξη είτε από το κοινωνικό περιβάλλον είτε από ειδικούς, μπορεί να είναι εξαιρετικά χρήσιμη.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

# ΣΧΕΔΙΟ ΑΝΑΚΑΜΨΗΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Καθώς φαίνεται από τα 8 βήματα, η θεραπεία από την ενδοσυντροφική βία πολλές φορές εμπεριέχει πολλά σημεία αδυναμίας στα οποία το θύμα μπορεί να επιστρέψει κρυφά σε μια κατάσταση/σχέση κακοποίησης. Ο δρόμος προς την αποκατάσταση είναι διαφορετικός για κάθε γυναίκα όμως πολύ συχνά περιλαμβάνει αναβολές ή εμπόδια ως προς την πρόοδο (ή μπορεί να περιλαμβάνει πολλά άλματα μπροστά.) Ακόμα και αν σε κάποια στιγμή το θύμα γυρίζει πίσω στον δράστη είναι, καλώς εχόντων των πραγμάτων, περισσότερο συνειδητοποιημένη και καλύτερα προετοιμασμένη να συνεχίσει με την διαδικασία αποκατάστασης έως ότου τελικά έχει θεραπευτεί και είναι έτοιμη να προχωρήσει σε μια ζωή απαλλαγμένη από βία.

Είναι, επίσης, σημαντικό να σημειωθεί ότι, κάποιες φορές, αν η κακοποίηση δεν ήταν σοβαρή, δεν έχει συνεχιστεί για μεγάλο χρονικό διάστημα και ο δράστης αναλάβει τις ευθύνες του για τις πράξεις του και ζητήσει βοήθεια, μπορεί να είναι σε θέση να αλλάξει. Αν συμβεί αυτό, τότε μία συμφιλίωση θα ήταν εφικτή – όμως μόνο σε μία «νέα» σχέση – στην οποία εκείνος καταλαβαίνει τι θα πει υπευθυνότητα, εκείνη καταλαβαίνει τα δικαιώματά της και οι σύντροφοι είναι ίσοι. Παρόλα αυτά, κανένα αποτέλεσμα δεν θα είναι εφικτό αν το θύμα, πρώτα, δεν ζητήσει βοήθεια!

Σε κάθε στάδιο της αποκατάστασης, το κύριο μέλημα πρέπει να είναι η ασφάλεια. Αυτό είναι απολύτως αληθές, όταν γίνεται λήψη βοήθειας και εγκατάλειψη μιας βίαιης σχέσης. Ένα τρόπος που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να εξασφαλιστεί αυτό είναι μέσω της χρήσης ενός σχεδίου ασφαλείας, το οποίο χρησιμοποιείται για να αναδείξει τυχόν κινδύνους που μπορεί να προκύψουν. Τα κύρια στοιχεία δημιουργίας σχεδίου ασφαλείας περιγράφονται στην επόμενη ενότητα.

### ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Τα σχέδια ασφαλείας πρέπει να γίνονται και να ανανεώνονται σύμφωνα με την κατάσταση της ζωής σας, ακόμα και πριν να είστε έτοιμες να εγκαταλείψετε τη σχέση! Οι οδηγίες για την βελτίωση της ασφαλείας σας περιλαμβάνουν τα παρακάτω:

- X** Πείτε σε κάποιον τρίτο σχετικά με τη βία, για παράδειγμα σε ένα στενό φίλο ή οικογενειακό μέλος, ένα γείτονα ή ένα επαγγελματία.
- X** Σκεφτείτε δικαιολογίες που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να βγείτε έξω από το σπίτι, όπως να βγάλετε έξω τα σκουπίδια, να καπνίσετε ένα τσιγάρο, να πάρετε την αλληλογραφία ή να βγάλετε βόλτα τον σκύλο.
- X** Σκεφτείτε τις ιδανικότερες διαδρομές διαφυγής από το σπίτι, και σε μια κρίση πάντα να

καταφεύγετε σε ένα δωμάτιο που έχει έξοδο.

- X Αποθηκεύστε το νούμερο 112 για γρήγορη κλήση. Μπορείτε να αποθηκεύσετε το νούμερο 112 στο κινητό σας με ψεύτικο όνομα.
- X Συμφωνήστε με ένα φιλικό πρόσωπο ή οικογενειακό μέλος σε ένα συνθηματικό μήνυμα μέσω τηλεφώνου προκειμένου να τους ειδοποιήσετε ότι βρίσκεστε σε κίνδυνο για να καλέσουν σε βοήθεια.
- X Να έχετε μια τσάντα με εύκολη πρόσβαση, η οποία θα εμπεριέχει τα απολύτως απαραίτητα υπάρχοντά σας, κάποια μετρητά ή τραπεζική κάρτα.
- X Βρείτε που μπορείτε να τραπέιτε σε φυγή σε περίπτωση ανάγκης: στενοί φίλοι, οικογένεια, ξενώνες, κλπ.
- X Ενημερωθείτε για τα δικαιώματά σας, για παράδειγμα για τα περιουσιακά στοιχεία και τα παιδιά σας. Επιτρέπεται να λαμβάνετε πληροφορίες χωρίς ο σύντροφός σας να είναι ενήμερος.
- X Αν χρησιμοποιείτε υπολογιστή για να βρείτε πληροφορίες, σβήστε το ιστορικό από την μνήμη του υπολογιστή.
- X Αν έχετε παιδιά, μιλήστε μαζί τους για ασφάλεια και για το σχέδιο ασφαλείας σας. Μάθετέ τους πώς να τηλεφωνούν κοντινούς φίλους σας, την οικογένειά σας ή το 112(ή 100) για βοήθεια. Αν δραπετεύσετε από το σπίτι σας, προσπαθήστε να πάρετε τα παιδιά σας μαζί.
- X Όταν σας επιτίθεται, προστατεύστε το κεφάλι σας, το στομάχι και την κοιλιά σας, καλέστε σε βοήθεια ώστε να μπορέσει να σας ακούσει κάποιος και καλέστε το 112.
- X Συγκεντρώστε στοιχεία απειλών και βίας· καταγράψτε τα, κρατήστε ημερολόγιο, αποθηκεύστε γραπτά μηνύματα και τραβήξτε φωτογραφίες. Πηγαίνετε στον γιατρό, ακόμα και αν δεν θέλετε να καταθέσετε στην αστυνομία.
- X Καθώς η βία είναι δύσκολο να προβλεφθεί, είναι ασφαλέστερο να φύγετε όταν ο δράστης δεν είναι σπίτι. Πάρτε μαζί σας τα έγγραφα ταυτοποίησης των παιδιών σας και τα δικά σας, τα ασφαλιστικά και τα έγγραφα τραπεζικής, σημαντικά προσωπικά αντικείμενα και φάρμακα καθώς και οποιοδήποτε αποδεικτικό στοιχείο κακοποίησης.
- X Αν εσείς και ο σύντροφός σας έχετε κοινά περιουσιακά στοιχεία, μεταφέρετε τα μισά στο δικό σας όνομα. Ο σύντροφός σας μπορεί να σας εμποδίσει να έχετε πρόσβαση σε αυτά αργότερα.
- X Αλλάξτε όλους τους κωδικούς τραπεζικής σας αν ο σύντροφός σας τους γνωρίζει.

Η βία δεν σταματάει πάντα όταν τελειώνει η σχέση. Αυτή μπορεί να συνεχιστεί με την μορφή απειλών και παρενόχλησης. Μια συνάντηση με τον δράστη μετά το τέλος της σχέσης ενέχει τον κίνδυνο νέας βίας!

Αν η βία συνεχιστεί, συνεχίστε να συγκεντρώνετε στοιχεία. Τα ακόλουθα θα σας καταστήσουν πιο ασφαλή αφού η σχέση τελειώσει:

- Αλλάξτε αριθμό τηλεφώνου.
- Αποκρύψτε την διεύθυνσή σας και τους χώρους στους οποίους κινείστε.
- Λάβετε περιοριστικά μέτρα μέσω της νομικής οδού.
- Μην κρατήσετε επαφή με τον δράστη.
- Αποφύγετε τις περιστάσεις στις οποίες είστε μόνη με τον δράστη.
- Συμφωνείστε σε συναντήσεις, για παράδειγμα δικαίωμα επίσκεψης με τα παιδιά σε δημόσιο χώρο.
- Διαφοροποιείστε την καθημερινότητά σας και τις διαδρομές που ακολουθείτε.
- Επαγρυπνήστε τους ανθρώπους που έχετε γύρω σας στην δουλειά, στον παιδικό σταθμό και/ή στο σχολείο για την κατάσταση σας.

Λάβετε υπόψη την ασφάλειά σας όταν χρησιμοποιείτε συσκευές τεχνολογίας όπως κινητά τηλέφωνα, ηλεκτρονικούς υπολογιστές και GPS, καθώς σας καθιστούν ευάλωτη εντοπισμού.

Δημοσιεύετε όσο λιγότερες πληροφορίες γίνεται σχετικά με εσάς σε κοινωνικά δίκτυα, και ελέγχετε τις ρυθμίσεις απορρήτου και ασφαλείας.

Σε περίπτωση απειλής, απαιτείστε περιοριστικούς όρους.

Κάντε μία αναφορά στην αστυνομία.



## Κεφάλαιο 8

# Η ΝΟΜΟΘΕΣΙΑ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΕΝΩΣΗ

Η βία κατά των γυναικών αποτελεί παραβίαση των θεμελιωδών ελευθεριών και δικαιωμάτων, όπως το δικαίωμα στην ελευθερία και ασφάλεια, καθώς διατυπώνεται στον Χάρτη Θεμελιωδών Δικαιωμάτων της Ευρωπαϊκής Ένωσης (EU, 2000).

Όλα τα Κράτη-Μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης έχουν υπογράψει την Πλατφόρμα Δράσης του Πεκίνου (BPfA), η οποία επίστησε την προσοχή σε θέματα βίας κατά των γυναικών το 1995. Το έγγραφο αυτό διατυπώνει ότι ένας ιδιαίτερα στρατηγικής σημασίας σκοπός για τη διεθνή κοινότητα είναι η παρεμπόδιση και η εξάλειψη της βίας κατά των γυναικών και προβάλει ξεκάθαρες απαιτήσεις προς τις κυβερνήσεις των διαφόρων χωρών να εισάγουν και να επιβάλουν νομοθεσία για την καταπολέμηση της βίας.

Τα ιδρύματα της ΕΕ όπως το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή θέσπισαν αυτή την αρχή σε διάφορα ψηφίσματα, οδηγίες και προγράμματα πολιτικών μέτρων και κατέστησαν, την καταπολέμηση όλων των μορφών της βίας κατά των γυναικών, μέρος της εντολής της ΕΕ.

Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή έχει λάβει σημαντικές αποφάσεις ως προς αυτή την κατεύθυνση, ιδιαίτερα στη σύνταξη της Στρατηγικής για την ισότητα μεταξύ γυναικών και αντρών 2010–2015, η οποία υπογραμμίζει ότι η έμφυλη βία αποτελεί ένα από τα κύρια προβλήματα που πρέπει να αντιμετωπιστούν προκειμένου να επιτευχθεί πραγματική ισότητα μεταξύ των φύλων.

Οι δεσμεύσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης να καταπολεμήσει όλες τις μορφές της βίας κατά των γυναικών, συμπεριλαμβανομένης και της ενδοσυντροφικής βίας, φαίνονται, επίσης, στο Πρόγραμμα της Στοκχόλμης (2010–2014) μέσω της χάραξης πολιτικών για την ελευθερία, την ασφάλεια και τη δικαιοσύνη. Απαιτεί από την Επιτροπή και τα Κράτη-Μέλη να εισάγουν ποινική νομοθεσία είτε άλλα υποστηρικτικά μέτρα προκειμένου να προστατεύσουν τα θύματα από εγκληματικές πράξεις.

Επίσης, η Ευρωπαϊκή Επιτροπή παρουσίασε ένα «Πακέτο για τα Θύματα» τον Μάιο του 2011 το οποίο αποτελείται από δύο εργαλεία: την Ευρωπαϊκή εντολή προστασίας, η οποία εφαρμόζεται σε αστικές υποθέσεις και ένα σχέδιο οδηγιών, το οποίο καθιερώνει τα ελάχιστα πρότυπα ως προς τα δικαιώματα, την υποστήριξη και την προστασία των θυμάτων εγκληματικών πράξεων.

Τόσο η Ευρωπαϊκή εντολή προστασίας αστικών υποθέσεων όσο και το προτεινόμενο νέο σχέδιο οδηγιών ορίζουν ότι «ένα άτομο θα πρέπει να θεωρηθεί θύμα ανεξαρτήτως αν ο δράστης έχει αναγνωρισθεί, συλληφθεί, διωχθεί ή καταδικαστεί και ανεξαρτήτως οικογενειακής σχέσεως» και ότι «τα θύματα χρειάζονται υποστήριξη και βοήθεια πριν ακόμα δηλωθεί το έγκλημα».

Η Σύμβαση του Συμβουλίου της Ευρώπης (γνωστή επίσης ως η Σύμβαση της Κωνσταντινούπολης) στην πρόληψη και καταπολέμηση της βίας κατά των γυναικών και της ενδοσυντροφικής βίας βασίζεται στην κατανόηση ότι η βία κατά των γυναικών αποτελεί μια μορφή έμφυλης βίας η οποία διαπράττεται κατά των γυναικών μόνο για το γεγονός ότι είναι γυναίκες. Αποτελεί υποχρέωση της πολιτείας να το αντιμετωπίσει σε όλες τις μορφές και να λάβει μέτρα να αποτρέψει τη βία κατά των γυναικών, να προστατέψει τα θύματά της και να ασκήσει δίωξη κατά των δραστών. Στην περίπτωση αποτυχίας υπεύθυνη καθίσταται η Πολιτεία.

Η συνθήκη δεν αφήνει καμία αμφιβολία: δεν μπορεί να υπάρξει καμία αληθινή ισότητα ανάμεσα στις γυναίκες και στους άντρες αν οι γυναίκες βιώνουν εκτεταμένη έμφυλη βία και οι παράγοντες της πολιτείας και τα εκάστοτε ιδρύματα τηρούν σιγή ιχθύος.

Η σύμβαση έχει υπογραφεί από 33 χώρες και επικυρωθεί από 7 χώρες (Αλβανία, Αυστρία, Βοσνία Ερζεγοβίνη, Ιταλία, Μοντενέγκρο, Πορτογαλία και Σερβία).

## ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΜΗ ΚΕΡΔΟΣΚΟΠΙΚΟΙ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΙ/ΕΠΙΤΡΟΠΕΣ ΠΟΥ ΕΡΓΑΖΟΝΤΑΙ ΣΤΟΝ ΤΟΜΕΑ ΤΗΣ ΒΙΑΣ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΚΑΙ ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ

- Ευρωπαϊκό Ινστιτούτο για την Ενότητα των Φύλων [eige.europa.eu](http://eige.europa.eu)
- Ισότητα των Φύλων. Όμιλος Ισότητας των Φύλων που απολαμβάνει καθεστώς συμμετοχής εντός του Συμβουλίου της Ευρώπης, [www.coe.int/t/e/ngo/public/groupings/Gender\\_equality](http://www.coe.int/t/e/ngo/public/groupings/Gender_equality)
- Γυναίκες κατά της Βίας στην Ευρώπη [www.wave-network.org](http://www.wave-network.org)
- Διεθνής Αμνηστία [web.amnesty.org/actforwomen](http://web.amnesty.org/actforwomen)
- Ευρωπαϊκό Λόμπι Γυναικών [www.womenlobby.org](http://www.womenlobby.org)
- Διεθνές Ευρετήριο Οργανισμών Ενδοοικογενειακής Βίας [www.hotpeachpages.net](http://www.hotpeachpages.net)

## Παραπομπές



- \* Ο κύκλος της βίας [www.domesticviolence.org/cycle-of-violence](http://www.domesticviolence.org/cycle-of-violence)
- \* Ανάλυση εφαρμογής της Πλατφόρμας Δράσης του Πεκίνου στα Κράτη-Μέλη της ΕΕ: Η Βία Κατά των Γυναικών – Υποστήριξη Θύματος, Υπηρεσία Εκδόσεων της Ευρωπαϊκής Ένωσης, 2012 ISBN 978-92-9218-061-4
- \* Σύμβαση για την Εξάλειψη Όλων των Μορφών Διακρίσεων κατά των Γυναικών [www.un.org/womenwatch/daw/cedaw/text/econvention.htm](http://www.un.org/womenwatch/daw/cedaw/text/econvention.htm)
- \* Ενδοοικογενειακή βία κατά των Γυναικών. ΚΕΘΙ. [http://www.kethi.gr/attachments/111\\_ENDO-ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ\\_ΒΙΑ\\_ΚΑΤΑ\\_ΓΥΝΑΙΚΩΝ.pdf](http://www.kethi.gr/attachments/111_ENDO-ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ_ΒΙΑ_ΚΑΤΑ_ΓΥΝΑΙΚΩΝ.pdf)
- \* Ενδείξεις Κακοποίησης και Καταχρηστικές Σχέσεις, Ενδοοικογενειακή Βία και Κακοποίηση [www.helpguide.org](http://www.helpguide.org) Γενική Γραμματεία Ισότητας των φύλων, Βία κατά των γυναικών «Δεν είσαι η μόνη» <http://www.isotita.gr/index.php/info/1255>
- \* Ευρωπαϊκό Δίκτυο κατά της Βίας (2013) Οδηγός Απόδρασης από μια Βίαη Σχέση, [http://www.antiviolence-net.eu/Odigos\\_apodrasis\\_online2/index.html#p=8](http://www.antiviolence-net.eu/Odigos_apodrasis_online2/index.html#p=8)
- \* Η Ενδοοικογενειακή βία δεν πρέπει να συμβαίνει σε κανένα. Πότε. Τέρμα.“Εγχειρίδιο Ενδοοικογενειακής Βίας, [www.domesticviolence.org](http://www.domesticviolence.org)
- \* Μύθοι σχετικά με την ενδοοικογενειακή βία [http://www.antiviolence-net.eu/Booklet\\_Youth4Youth.pdf](http://www.antiviolence-net.eu/Booklet_Youth4Youth.pdf)
- \* ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΜΕΛΩΝ ΓΥΝΑΙΚΕΙΩΝ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ. Πώς να βοηθήσετε μια κακοποιημένη γυναίκα, <http://www.kakopoiisi.gr/index.php?page=friends>

Φωτογραφίες: [kupricoo/iStock](http://www.kupricoo/iStock), [ambrozio/iStock](http://www.ambrozio/iStock), [awrangler/123RF](http://www.awrangler/123RF) Stock

Σχεδιασμός: Anna Lauk/Elegant Design

# Ζητήστε βοήθεια!

Εάν εσείς ή κάποιο άτομο που γνωρίζετε είναι θύμα βίας ενάντια των γυναικών ή συντροφικής βίας, παρακαλώ δείτε την ακόλουθη λίστα με τις εθνικές γραμμές βοήθειας για να ζητήσετε βοήθεια και υποστήριξη.

 ΑΥΣΤΡΙΑ 800 222 555	 ΛΕΤΟΝΙΑ 672 229 20 / 80002012
 ΕΣΘΟΝΙΑ 1492 / 5594 9496	 ΡΟΥΜΑΝΙΑ 264 598155
 ΦΙΝΛΑΝΔΙΑ 800 02400	 ΙΣΠΑΝΙΑ 016
 ΕΛΛΑΔΑ 15900 / 197/100	 ΣΟΥΗΔΙΑ 20 52 1010
 ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΓΡΑΜΜΗ ΒΟΗΘΕΙΑΣ 112	



Το προϊόν αυτό έχει παραχθεί με την οικονομική υποστήριξη του προγράμματος ΔΑΦΝΗ III της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Τα περιεχόμενα αυτής της έκδοσης αποτελούν αποκλειστική ευθύνη των συγγραφέων και δεν αντανακλούν με κανένα τρόπο τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.