

Photo by Andrey K on Unsplash

#BE HER VOICE

Γίνε η φωνή της.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Πληροφορίες για τη βία από τους οικείους συντρόφους & άτομα εγκλωβισμένα σε μία κακοποιητική σχέση

#ΓΙΝΕ Η ΦΩΝΗ ΤΗΣ #BeHerVoice #Erasmus+



ΕΜΦΥΛΗ ΒΙΑ

Η έμφυλη βία είναι ένα σοβαρό ζήτημα δημόσιας υγείας παγκοσμίως. Αποτελεί παραβίαση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων που προκύπτει από τις ανισότητες μεταξύ ανδρών και γυναικών στην κοινωνία. Οι ένοπλες συγκρούσεις, οι φυσικές καταστροφές και οι επιδημίες επιδεινώνουν τον κίνδυνο έμφυλης βίας, ιδιαίτερα της βίας κατά των γυναικών και των κοριτσιών. Έχει δυνητικά σημαντικές και μακροχρόνιες επιπτώσεις στη σωματική και ψυχική υγεία, συμπεριλαμβανομένων τραυματισμών, ακούσιας εγκυμοσύνης και επιπλοκών εγκυμοσύνης, σεξουαλικά μεταδιδόμενων λοιμώξεων, κατάθλιψης και μετατραυματικού στρες ([Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας](#)).

Η [πρώτη πανευρωπαϊκή έρευνα για τις εμπειρίες των γυναικών σχετικά με διάφορες μορφές βίας](#) (βασισμένη σε συνεντεύξεις με 42.000 γυναίκες στα 28 κράτη μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης), έδειξε ότι η έμφυλη βία, η οποία επηρεάζει δυσανάλογα τις γυναίκες, αποτελεί μια εκτεταμένη παραβίαση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων που η Ευρωπαϊκή Ένωση δεν μπορεί να αγνοήσει. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε από τον Οργανισμό Θεμελιωδών Δικαιωμάτων της Ευρωπαϊκής Ένωσης (FRA), δείχνοντας ότι η βία λαμβάνει χώρα παντού, σε κάθε κοινωνία, είτε στο σπίτι, στη δουλειά, στο σχολείο, στο δρόμο ή στο διαδίκτυο. Κατά μέσο όρο, κάθε λεπτό κάθε μέρα στην Ευρώπη, 7 γυναίκες πέφτουν θύματα βιασμού ή άλλης σεξουαλικής επίθεσης, 25 θύματα σωματικής βίας και 74 θύματα σεξουαλικής παρενόχλησης. Η διαδικτυακή βία είναι μια αυξανόμενη ανησυχία: το 10% των γυναικών έχουν πέσει θύματα σεξουαλικής παρενόχλησης στο διαδίκτυο.



1 στις 3 γυναίκες παγκοσμίως

έχει υποστεί σωματική και/ή σεξουαλική βία, κατά κύριο λόγο από έναν ερωτικό σύντροφο.

[Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας](#)

Βία από τους οικείους συντρόφους

Η βία από τους οικείους συντρόφους (intimate partner violence – IPV) είναι μία μορφή ενδοοικογενειακής βίας, και ευρύτερα, μία μορφή έμφυλης βίας. Συγκεκριμένα πρόκειται για κακοποίηση ή παραβιαστική συμπεριφορά που εμφανίζεται σε μια ερωτική σχέση. Ο ερωτικός σύντροφος αναφέρεται τόσο σε νυν όσο και σε πρώην συζύγους, σε ερωτικούς συντρόφους εκτός γάμου είτε ζουν στο ίδιο σπίτι είτε όχι, αλλά και σε άτομα που επιθυμούν να γίνουν ερωτικοί σύντροφοι.

Η βία από τους οικείους συντρόφους επηρεάζει άτομα από όλα τα περιβάλλοντα και κοινωνικοοικονομικές, θρησκευτικές και πολιτιστικές ομάδες. Οι θηλυκότητες όμως φέρουν το συντριπτικό βάρος της βίας από τους οικείους συντρόφους τους σε παγκόσμιο επίπεδο.

Σύμφωνα με τις εκτιμήσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας που στηρίζονται σε συστηματικές μελέτες που συγκεντρώνουν δεδομένα επικράτησης από έρευνες σε όλο τον κόσμο: περίπου 1 στις 3 γυναίκες παγκοσμίως έχουν υποστεί είτε σωματική ή/και σεξουαλική βία από στενό σύντροφο είτε σεξουαλική βία από μη σύντροφο στη διάρκεια της ζωής τους.

Το μεγαλύτερο μέρος της βίας όμως προέρχεται από οικείο σύντροφο, αφού παγκοσμίως, σχεδόν 1 στις 3 γυναίκες ηλικίας 15-49 ετών που ήταν σε σχέση αναφέρουν ότι έχουν υποστεί κάποιας μορφής σωματική ή/και σεξουαλική βία από τον σύντρόφό τους.

Πράξεις βίας κατά των γυναικών ή ενδοοικογενειακής βίας που πρέπει να υπόκεινται σε ποινικές ή άλλες νομικές κυρώσεις σύμφωνα με τη [Σύμβαση της Κωνσταντινούπολης](#):



- ενδοοικογενειακή βία (σωματική, σεξουαλική, ψυχολογική ή οικονομική)
- παρενοχλητική παρακολούθηση
- σεξουαλική βία, συμπεριλαμβανομένου του βιασμού
- σεξουαλική παρενόχληση
- ακρωτηριασμός των γυναικείων γεννητικών οργάνων
- καταναγκαστική έκτρωση και καταναγκαστική στείρωση

μορφές βίας οικείου συντρόφου

Ψυχολογική κακοποίηση	Η χρήση λεκτικής και μη λεκτικής επικοινωνίας με σκοπό να βλάψει μία/έναν σύντροφο ψυχικά ή συναισθηματικά ή να ασκήσει έλεγχο σε μία/έναν σύντροφο (π.χ., προσβολές, απειλές, απομόνωση, λεκτική κακοποίηση, χειραγώγηση, παρενόχληση, κλπ.)
Σωματική κακοποίηση	Όταν ένα άτομο βλάπτει ή προσπαθεί να βλάψει την/τον σύντρόφό του σωματικά. Μπορεί να λάβει τη μορφή, μεταξύ άλλων, σοβαρής επίθεσης, στέρησης της ελευθερίας, έως και ανθρωποκτονίας (γυναικοκτονίας) ή απόπειρας ανθρωποκτονίας (γυναικοκτονίας).
Σεξουαλική κακοποίηση	Εξαναγκασμός ή προσπάθεια εξαναγκασμού μίας/ενός συντρόφου να συμμετάσχει σε σεξουαλική πράξη, σεξουαλικό άγγιγμα ή μη σωματική σεξουαλική δραστηριότητα (π.χ., sexting) όταν η/ο σύντροφος δεν συναινεί ή δεν μπορεί να συναινέσει (π.χ., λόγω κατανάλωσης αλκοόλ).
Οικονομική κακοποίηση	Περιλαμβάνει τον έλεγχο των οικονομικών του θύματος, όπως η παρεμπόδιση της εργασίας, η απαγόρευση πρόσβασης σε χρήματα ή άλλες οικονομικές πηγές, και ο περιορισμός της διαχείρισης των οικονομικών του.
Παρενοχλητική παρακολούθηση (stalking)	Η εμμονική παρακολούθηση είναι ένα μοτίβο επαναλαμβανόμενης, ανεπιθύμητης προσοχής και επαφής από έναν σύντροφο (φυσική παρακολούθηση, παρακολούθηση και επαφή στα social media, κλπ.) που προκαλεί φόβο ή ανησυχία για τη δική της/του ασφάλεια ή την ασφάλεια κάποιας/ου κοντά στο θύμα.



Αλλαγές στη συμπεριφορά και την προσωπικότητα των ατόμων που είναι εγκλωβισμένα σε μία κακοποιητική σχέση

Ψυχολογικά συμπτώματα

Απόσυρση: απομονώνονται ή αποσύρονται από κοινωνικές δραστηριότητες που τους άρεσε πολύ να συμμετέχουν στο παρελθόν.

Άγχος ή φόβος: παρουσιάζουν σημάδια άγχους, φόβου ή νευρικότητας, ειδικά όταν αναφέρεται ο/η σύντροφός τους ή όταν είναι παρών/ούσα.

Κατάθλιψη: δείχνουν σημάδια κατάθλιψης, αίσθημα βαθιάς θλίψης, απώλεια ενδιαφέροντος για δραστηριότητες που απολάμβαναν στο παρελθόν, απώλεια ενέργειας, αίσθημα απαξίωσης, δυσκολία σκέψης, συγκέντρωσης ή λήψης αποφάσεων, σκέψεις θανάτου ή αυτοκτονίας.

Χαμηλή αυτοεκτίμηση: Παρουσιάζουν σημαντική μείωση του αισθήματος αυταξίας τους. Επικεντρώνονται περισσότερο στις αδυναμίες και στα ελαττώματά τους, και αγνοούν ή δεν παίρνουν στα σοβαρά τις δυνάμεις τους, τις ικανότητες και τα επιτεύγματά τους. Δεν δίνουν αξία στην ίδια τους την άποψη, στις ανάγκες τους και στις ιδέες τους. Κατηγορούν τον εαυτό τους, νιώθουν ενοχές και απολογούνται συχνά.

Σωματικά συμπτώματα

Συχνές ιατρικές επισκέψεις και ανεξήγητοι τραυματισμοί: Επισκέπτονται συχνά γιατρούς ή τα επείγοντα για τραυματισμούς, συχνά συνοδευόμενες από ασαφείς εξηγήσεις, όπως "Έπεσα από τις σκάλες", "Χτύπησα κάπου", "Σκόνταψα", κοκ. (Σημείωση για επαγγελματίες υγείας: Το άτομο αυτό ενδέχεται να έχει ιστορικό ανεπιθύμητων εγκυμοσυνών και επαναλαμβανόμενων σεξουαλικά μεταδιδόμενων λοιμώξεων.)

Συμπτώματα που σχετίζονται με το άγχος: Παραπονιούνται συχνά για πονοκεφάλους, πόνους στο στομάχι, πεπτικά ζητήματα, μυϊκούς πόνους ή κόπωση, συχνά χωρίς σαφή ιατρική αιτία. Αυτά τα ψυχοσωματικά συμπτώματα αποτελούν την αντίδραση του σώματος στο παρατεταμένο άγχος και το ψυχικό τραύμα.

Χρήση ουσιών: Παρουσιάζουν αύξηση στην κατανάλωση αλκοόλ, καπνίσματος ή ναρκωτικών ουσιών. Αυτό μπορεί να αποτελεί έναν μηχανισμό διαχείρισης του άγχους και του συναισθηματικού πόνου.

Διαταραχές ύπνου: Έχουν αϋπνίες, εφιάλτες ή δυσκολία να αποκοιμηθούν ή να κοιμηθούν χωρίς διακοπές.

Αλλαγές στην όρεξη: Παρουσιάζουν ανεξήγητη απώλεια ή αύξηση βάρους λόγω αλλαγών στην όρεξη, όπως συναισθηματική υπερφαγία ή απώλεια ενδιαφέροντος για το φαγητό.

Χρόνια προβλήματα υγείας: Εμφανίζουν ή παρουσιάζουν επιδείνωση χρόνιων προβλημάτων υγείας, όπως υπέρταση, στομαχικά, καρδιαγγειακά, δερματικά προβλήματα, εξαιτίας του παρατεταμένου άγχους.

Κόπωση ή έλλειψη ενέργειας: Παρουσιάζουν κόπωση ή έλλειψη ενέργειας, συχνά λόγω της σωματικής και συναισθηματικής επιβάρυνσης από την κακοποίηση.

Συναισθηματικές αντιδράσεις

Υπερεπαγρύπνηση: Παρουσιάζουν ταραχή και γρήγορες κινήσεις του κεφαλιού, γρήγορο κοίταγμα μπρος-πίσω, υπερβολικές αντιδράσεις σε ήχους (σαν να βλέπουν μία ταινία τρόμου). Μοιάζουν να είναι σε μια συνεχή κατάσταση εγρήγορσης.

Αλλαγές διάθεσης: Φαίνεται να βιώνουν γρήγορες αλλαγές διάθεσης, από χαρά ή ηρεμία σε άγχος ή αναστάτωση. Αυτές οι αλλαγές μπορεί να παρατηρήσουμε ότι συνδέονται συχνά με αλληλεπιδράσεις (τηλεφωνική επικοινωνία, μηνύματα, παρουσία, κ.ο.κ.) με τον/την σύντροφο.

Αίσθημα απελπισίας: Εκφράζουν αισθήματα απελπισίας, αδυναμίας ή εγκλωβισμού. Μοιάζουν να ασφυκτιούν, να νιώθουν δυσφορία, ματαιότητα, τα «βλέπουν όλα μαύρα» αισθάνονται ότι η κατάστασή τους δεν επιδέχεται βελτίωσης και δεν έχουν συνεπώς κανένα λόγο για να ελπίζουν ή ακόμα και να ζουν.

Δυναμική σχέσης

Αμυντικότητα: Αντιδρούν αμυντικά όταν εγείρονται ανησυχίες για τον/την σύντροφο ή τη σχέση τους.

Υπερβολική υποχωρητικότητα: Καταβάλλουν υπερβολικές προσπάθειες για να ικανοποιήσουν τον/την σύντροφό τους, συχνά εις βάρος των δικών τους αναγκών.

Απώλεια αυτονομίας: Δείχνουν ελάχιστο έλεγχο στις αποφάσεις τους και αναζητούν συνεχώς την έγκριση του/της συντρόφου τους. Ενημερώνουν διαρκώς το που και με ποιους βρίσκονται, και τι κάνουν.

Κοινωνικοί δείκτες

Απομόνωση: Έχουν μειωμένη επαφή με φίλους, οικογένεια ή υποστηρικτικά δίκτυα, συχνά λόγω της επιρροής ή του ελέγχου του συντρόφου τους.

Αλλαγές Κοινωνικής Συμπεριφοράς: Ξαφνικές αλλαγές, όπως ακύρωση σχεδίων ή αποφυγή κοινωνικών συγκεντρώσεων. Δεν απαντούν τηλέφωνα/μηνύματα.

Red Flags: Τα Σημάδια μίας Κακοποιητικής Σχέσης

Συναισθηματικά, κοινωνικά και σημάδια στην συμπεριφορά

- Σας προσβάλλει συχνά, ιδιωτικά ή/και δημόσια. Σας υποτιμά συχνά ή ασκεί συστηματικά έντονη κριτική.
- Προσπαθεί να σας απομακρύνει από φίλες/ους, οικογένεια ή δίκτυα υποστήριξης και δραστηριότητες που σας ενδυναμώνουν.
- Δείχνει ακραία ζήλια ή κτητικότητα ακολουθούμενη συχνά με κατηγορίες για απιστία.
- Ελέγχει τις δραστηριότητες, τις αποφάσεις και τις επαφές σας. Ελέγχει το κινητό σας, email, υπολογιστές ή λογαριασμούς κοινωνικών δικτύων.
- Απειλεί ότι θα βλάψει εσάς, τα παιδιά, τα κατοικίδια ή ότι θα αυτοκτονήσει σε περίπτωση χωρισμού.
- Παρουσιάζει συχνές και έντονες εναλλαγές από στοργικότητα σε θυμό και βία και αντίστροφα.
- Σας κατηγορεί για την κακοποιητική συμπεριφορά του (π.χ., "επειδή καθυστέρησες να γυρίσεις σπίτι μετά τη δουλειά με ανάγκασες να θυμώσω και να σε χτυπήσω", κ.ο.κ.)

Οικονομικά Σημάδια

- Έλεγχος όλων των οικονομικών πόρων, περιορισμός πρόσβασης σε χρήματα ή παρεμπόδιση εργασίας. Για τα κοινά σας έξοδα (σπιτιού, παιδιών, κλπ.) ή τα δικά του χρησιμοποιούνται αποκλειστικά ή σε πολύ μεγαλύτερο βαθμό τα δικά σας χρήματα/πόροι.
- Εμποδίζει τις σπουδές σας ή τα προσωπικά σας ενδιαφέροντα.

Σεξουαλικά Σημάδια

- Επιβολή σεξουαλικών πράξεων χωρίς τη συναίνεση του θύματος ή/και πίεση για συμμετοχή σε ανεπιθύμητες σεξουαλικές δραστηριότητες.

Νομικά και Θεσμικά Σημάδια

- Εκμετάλλευση νομικών μηχανισμών για να απειλούν, εκφοβίζουν ή αποδυναμώσουν το θύμα, π.χ. ,σε θέματα που αφορούν στην επιμέλεια παιδιών ή το καθεστώς μετανάστευσης.



Τι μπορείτε να κάνετε εάν αισθάνεστε ότι είστε εγκλωβισμένες/οι σε μία κακοποιητική σχέση

Εμπιστευτείτε το Ένστικτό σας

Ακούστε και τη διαίσθησή σας. Εάν νιώθετε ότι διατρέχετε κίνδυνο, αναζητήστε βοήθεια άμεσα, αλλά με μυστικότητα.



Με την κατάλληλη βοήθεια δημιουργήστε το δικό σας Σχέδιο “Απόδρασης”

Είναι σημαντικό να δημιουργήσετε με εξειδικευμένη βοήθεια ένα προσωπικό σχέδιο “απόδρασης” προσαρμοσμένο στις δικές ανάγκες σας. Εξειδικευμένες/οι δικηγόροι, οργανισμοί και υπηρεσίες (δείτε αμέσως παρακάτω), μπορούν να σας καθοδηγήσουν με πρακτικά βήματα για ασφαλή αποχώρηση.

Χρονική Κρίσιμη Περίοδος

Η πιο επικίνδυνη περίοδος είναι όταν ο δράστης **νιώθει ότι χάνει τον έλεγχο**. Γι’ αυτό φροντίστε να **μην ανακοινώνετε την αποχώρησή σας** ή το σχέδιό σας στον θύτη ή/και τον κοινωνικό σας περίγυρο. Συνεργαστείτε με νομικούς, οργανισμούς και υπηρεσίες για να συγκεντρώσετε αποδεικτικά στοιχεία και να **αποχωρήσετε μυστικά, άπαξ και με ασφάλεια**.

Οργανισμοί που παρέχουν υποστήριξη σε Ελλάδα & Πάτρα



- **Εθνική Γραμμή για την Ενδοοικογενειακή Βία: 15900** (24/7 συμβουλευτική και καθοδήγηση σε πολλές γλώσσες).
- **Γραφείο Αστυνομίας για Ενδοοικογενειακή Βία, Πάτρα** (Ερμού 95), τηλέφωνο: +30 2610695287
- **Καταφύγια για Γυναίκες Θύματα Βίας και Παιδιά:** Καλέστε στο 15900 για πληροφορίες.
- **Κέντρο Ερίφυλη:** Εξειδικευμένη στήριξη για επιζώσες [Ιστοτόπος](#).
- **Χαμόγελο του Παιδιού: 1056**
- **Ευρωπαϊκός Αριθμός Έκτακτης Ανάγκης: 112**

Επείγουσα Επικοινωνία



Καλέστε το 15900 ή το 100 εάν βρίσκεστε σε άμεσο κίνδυνο!

#BE HER VOICE



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

2025



ΚΕΝΤΡΟ ΕΡΙΦΥΛΗ

