**ΚΑΚΟΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ**

**Κακοποιημένη** θεωρείται μία γυναίκα που υφίσταται κατ’ εξακολούθηση σωματική ή ψυχολογική βία από έναν άντρα, ο οποίος την εξαναγκάζει να ακολουθεί τις επιθυμίες του, χωρίς να ενδιαφέρεται για τα δικαιώματά της.

Όταν λέμε **κακοποίηση** εννοούμε τη σωματική και σεξουαλική βία, τη συναισθηματική κακοποίηση καθώς και την οικονομική αποστέρηση. Παρόλο που διαφορετικές μορφές κακοποίησης μπορεί να συμβαίνουν ξεχωριστά ή συνδυαστικά, η σωματική βία είναι η πιο προφανής. Η συναισθηματική βία μπορεί να συμπεριλαμβάνει τον εκφοβισμό ή τον εξευτελισμό, καθώς και απειλές για σωματική κακοποίηση όπως ότι θα τις σκοτώσουν, θα τις ακρωτηριάσουν ή ότι θα τις αφήσουν ανάπηρες. Ακόμα, απειλές εναντίον άλλων μελών της οικογένειας αποτελούν μία συνήθης τακτική των θυτών με σκοπό να προκαλέσουν τον εκφοβισμό και την υποταγή του θύματος. Η οικονομική αποστέρηση μπορεί να πάρει διάφορες μορφές. Από τη μία, η κακοποιημένη γυναίκα μπορεί να αποτελεί τη μοναδική οικονομική πηγή της οικογένειας. Από την άλλη, μπορεί να της απαγορεύεται να δουλέψει, να έχει δικά της χρήματα, να έχει ευθύνη ή γνώση για τα οικονομικά του σπιτιού της. Κατά συνέπεια, η οικονομική αποστέρηση, ως απόρροια της βίας, εντείνει την εξάρτηση της γυναίκας από το θύτη. Τέλος, η σεξουαλική κακοποίηση, συμπεριλαμβάνει τη βίαιη και εξαναγκαστική ερωτική συνεύρεση, με σκοπό την επίδειξη δύναμης και κυριαρχίας.

Θα πρέπει να πούμε, ότι η κακοποίηση λαμβάνει χώρα σε όλους τους τομείς της ζωής μιας γυναίκας, ακόμα και στο αν θα συναντάει φίλους και συγγενείς, σε αποφάσεις που αφορούν στο πώς θα περνάει τον ελεύθερό της χρόνο, στο τι ρούχα

θα φοράει και στην ανάπτυξη και διατήρηση της αυτοπεποίθησης και αυτοεκτίμησής της.

Είναι σημαντικό να τονίσουμε ότι, αντίθετα απ’ αυτό που πολλοί μπορεί να πιστεύουν, η σωματική και σεξουαλική βία, η ψυχολογική κακοποίηση και η οικονομική αποστέρηση αποτελούν μορφές κακοποίησης που παρατηρούνται σε όλα τα κοινωνικο-οικονομικά στρώματα.

**Χαρακτηριστικά ανδρών που κακοποιούν:**

1. Έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση.
2. Πιστεύουν όλους τους μύθους σχετικά με τις σχέσεις κακοποίησης.
3. Έχουν μία παραδοσιακή εικόνα για την αντρική ανωτερότητα και το στερεότυπο του αντρικού ρόλου στην οικογένεια. Επίσης, πολλοί, σαν παιδιά, υπήρξαν μάρτυρες άσκησης βίας, του πατέρα τους προς τη μητέρα τους ή είχαν κακοποιηθεί οι ίδιοι από τους γονείς τους.
4. Κατηγορούν τους άλλους για τις πράξεις τους.
5. Ζηλεύουν παθολογικά.
6. Παρουσιάζουν διπλή προσωπικότητα.
7. Έχουν έντονες αντιδράσεις άγχους, στη διάρκεια των οποίων, χρησιμοποιούν το αλκοόλ ή την κακοποίηση των γυναικών τους προκειμένου να εκτονωθούν.
8. Συχνά χρησιμοποιούν την ερωτική επαφή σαν πράξη επιθετικότητας προκειμένου να τονώσουν την αυτοπεποίθηση και τον ανδρισμό τους.
9. Δε θεωρούν ότι η βίαιη συμπεριφορά τους μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις.

**Χαρακτηριστικά γυναικών που κακοποιούνται:**

1. Έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση και υποτιμούν την ικανότητά τους στο να επιτυγχάνουν σε οτιδήποτε μπορεί να αναλάβουν.
2. Πιστεύουν όλους τους μύθους σχετικά με τις σχέσεις κακοποίησης.
3. Έχουν μία παραδοσιακή αντίληψη για το ρόλο τους στο σπίτι, βλέπουν το σύζυγο σαν τον αρχηγό της οικογένειας, και πιστεύουν απόλυτα στην εικόνα της ενωμένης οικογένειας και στο στερεότυπο του γυναικείου ρόλου τον οποίο έχουν διδαχθεί και σύμφωνα με τον οποίο, οι ίδιες είναι ανίκανες να φροντίσουν τον εαυτό τους και πρέπει να εξαρτώνται πάντα από έναν άντρα.
4. Πιστεύουν ότι μπορεί να συγκρατήσουν το θύτη από το να χάσει τον έλεγχο και αποδέχονται την ευθύνη για τις δικές του πράξεις.
5. Υποφέρουν από ενοχές αλλά αρνούνται τον τρόμο και το θυμό που νιώθουν.
6. Έχουν έντονες αντιδράσεις άγχους με ψυχοφυσιολογικά συμπτώματα.
7. Χρησιμοποιούν την ερωτική επαφή σα μέθοδο για να εδραιώσουν την καλή σχέση με το σύζυγο.
8. Πιστεύουν ότι κανείς δε θα μπορούσε να τις βοηθήσει να βγουν από την άσχημη κατάσταση στην οποία βρίσκονται, εκτός από τον ίδιο τους τον εαυτό.
9. Έχουν μία μη ρεαλιστική ελπίδα ότι η αλλαγή «θα έρθει» και πιστεύουν στις «υποσχέσεις» των συντρόφων τους.

Υπάρχουν διάφορες θεωρίες που προσπαθούν να εξηγήσουν γιατί μία γυναίκα αποφασίζει να μείνει με το θύτη σύντροφό της. Μία από αυτές έχει να κάνει με αυτό που ονομάζουμε *«ο κύκλος της βίας»* (Walker (1987).

**Ο κύκλος της βίας** αποτελείται από τρία μέρη:

* Πρώτον, τη φάση της αυξανόμενης έντασης, κατά την οποία, υπάρχει μικρός βαθμός βίας με σπρωξίματα, λεκτικές προσβολές και απόδοση ευθυνών στο θύμα. Στη διάρκεια αυτής της φάσης, η γυναίκα μπορεί να προσπαθήσει να καταπραΰνει το θύτη με το να κάνει ό,τι αυτός θέλει ή απλά με το να προσπαθεί να μη βρίσκεται στο δρόμο του.
* Η δεύτερη φάση, η φάση της «έκρηξης», είναι η φάση του βίαιου ξεσπάσματος. Σ’ αυτή τη φάση, ο θύτης μπορεί να τα σπάσει όλα μέσα στο σπίτι, να επιτεθεί βίαια και να τραυματίσει τη σύζυγό του.
* Τέλος, κατά την τρίτη φάση, τη φάση της ηρεμίας, ο θύτης μπορεί να εκφράσει τη μετάνοιά του και να «γεμίσει» τη σύντροφό του με δώρα. Μπορεί να εκλιπαρήσει για συγχώρεση και να υποσχεθεί ότι δε θα ξαναγίνει βίαιος στο μέλλον. Αυτή η φάση χαρακτηρίζεται και ως «η πλάνη του παραδείσου» γιατί η γυναίκα μπορεί να πείσει τον εαυτό της ότι ο θύτης τα πιστεύει αυτά που λέει και θα αλλάξει τη βίαιη συμπεριφορά του. Η γυναίκα μπορεί να δεθεί με τη στοργική πλευρά της προσωπικότητας του θύτη, η οποία ανταποκρίνεται και στην υγιή ανάγκη της να την αγαπήσουν και να τη φροντίσουν *(Caplan, 1985).* Καθώς όμως, ο καιρός περνάει, ο κύκλος τη βίας μπορεί να παρουσιάζεται πιο συχνά και να γίνεται όλο και πιο έντονος- άγριος.

**Η αλλαγή είναι μία σταδιακή διαδικασία**

Το να αφήσει μία γυναίκα το θύτη σύντροφό της είναι μία αργή και σταδιακή διαδικασία που συμπεριλαμβάνει διάφορα στάδια αλλαγής στη ζωή του θύματος. Σ

θύτη σύντροφό του αρκετές φορές μέχρι να τερματίσει οριστικά αυτή τη σχέση. Αυτό θεωρείται ένα φυσιολογικό κομμάτι της διαδικασίας. Ακόμα και όταν το θύμα εξακολουθεί να ζει με το θύτη σύντροφό του, μπορεί να κάνει εξαιρετικά σημαντικές αλλαγές στη ζωή του. Οι αλλαγές λοιπόν, σε επίπεδο νοοτροπίας και συμπεριφοράς την κάνουν να βλέπει την κατάστασή της και τη ζωή της διαφορετικά. Αυτές οι αλλαγές προετοιμάζουν τη γυναίκα να αναλάβει πρωτοβουλίες για να τερματίσει την κακοποίησή της.

Κλείνοντας, θα ήθελα να τονίσω ότι τα θύματα πρέπει να βρουν τη δύναμη να αντιδράσουν, αν θέλουν να αλλάξουν τα μόνα πρότυπα που έχουν μάθει μέσα στη χρόνια σχέση κακοποίησης, αυτά δηλαδή της αδυναμίας, της αμφιθυμίας και της αδράνειας. Πρέπει να βρουν τη δύναμη να σπάσουν τη σιωπή τους, να εμπιστευθούν τους ανθρώπους και τους φορείς που μπορούν πραγματικά να τους βοηθήσουν και να πιστέψουν στον εαυτό τους γιατί κανένας άνθρωπος δεν είναι χαζός, άχρηστος ή ανίκανος. Γιατί τους αξίζει μία καλύτερη ζωή με αξιοπρέπεια και γιατί τους αξίζει να τους εκτιμούν, και να τους σέβονται γι’ αυτό που πραγματικά είναι.

**Η βία μέσα στην οικογένεια**

Εντάσεις ή συγκρούσεις είναι φυσικό να συμβαίνουν στα μέλη μίας οικογένειας, όμως πολλές φορές αυτές οδηγούν σε βίαιες πράξεις που επηρεάζουν την σωματική και την ψυχική υγεία αυτών που τις υφίστανται.

Η βία συνήθως ασκείται από τον πιο ισχυρό προς τον πιο αδύναμο. Συνήθως… ΌΧΙ ΠΑΝΤΑ!!!

**Ποιοι είναι οι δράστες - θύτες;**

Συχνά είναι δύσκολο να ξεχωρίσεις, τους περισσότερους δράστες - θύτες αφού είναι άνθρωποι οι οποίοι δίνουν προς τα έξω την εντύπωση του καλού οικογενειάρχη ή επαγγελματία.

Η εικόνα αυτή αποθαρρύνει τα θύματα τους να εκφράσουν το δράμα που ζουν, στο φιλικό ή οικογενειακό τους περιβάλλον.

**Παρέμβαση για την βία κατά των γυναικών**

**(Ομάδα γυναικών Θεσσαλονίκης)**

Το Σάββατο 6/12 έγινε παρέμβαση για τη βία κατά των γυναικών. Για 3 ώρες στην πλατεία Αριστοτέλους η ομάδα γυναικών Θεσσαλονίκης μοίρασέ το παρακάτώ κείμενο. Η ανταπόκριση ήταν αρκετά μεγάλη καθώς ο κόσμος σταματούσε στο ταμπλό, ρωτούσε για το θέμα και ζητούσε υλικό. Η παρέμβαση θα συνεχιστεί και τις επόμενες εβδομάδες. Ας μην κλείνουμε άλλο τα μάτια, ας μην πνίγουμε άλλο την φωνή.

Βία κατά των γυναικών: ιδιωτική ή κοινωνική υπόθεση;

Βία κατά των γυναικών είναι κάθε πράξη, ή απειλή πράξης, βίας που συνδέεται με το φύλο και οδηγεί ή ενδέχεται να οδηγήσει σε σωματικές, σεξουαλικές, ψυχολογικές βλάβες ή σε ταλαιπωρία της γυναίκας.

Η κακοποίηση των γυναικών έχει τυλιχτεί μέσα σε μύθους που διαιωνίζουν τη λαθεμένη άποψη ότι το θύμα ευθύνεται για την κακοποίησή του. Η κακοποιημένη γυναίκα περιγράφεται από τους περισσότερους σαν ένα αδύναμο άτομο. Έχει μικρά παιδιά, δεν έχει καμία επαγγελματική γνώση και εξαρτάται οικονομικά από τον άντρα της. Συχνά υποτίθεται ότι είναι φτωχή και ότι ανήκει σε κάποια μειονοτική ομάδα. Έχει συνηθίσει να ζει μέσα στη βία. Τονίζονται η φοβία και η παθητικότητά της που την οδηγούν να είναι σε όλη της ζωή κακοποιημένη. Είναι τρελή και μαζοχίστρια και της αξίζει η κακοποίηση. Ακόμη υπάρχει η ιδέα ότι η κακοποιημένη γυναίκα μπορεί να αφήσει το σπίτι της όταν η βία γίνει υπερβολικά μεγάλη, όπως επίσης ότι μένει στο σπίτι για το καλό των παιδιών. Αν και μερικές από τις κακοποιημένες γυναίκες ταιριάζουν σε αυτή την περιγραφή, η έρευνα δείχνει ότι αυτή η στερεότυπη περιγραφή είναι λαθεμένη.

Οι περισσότερες κακοποιημένες γυναίκες εργάζονται και, μάλιστα μερικές, σε υψηλού επιπέδου εργασίες, κάνοντας επιτυχημένες καριέρες αλλά η οικονομική ισχύς είναι στα χέρια των ανδρών τους. Στις κακοποιημένες γυναίκες περιλαμβάνονται γιατροί, δικηγόροι, υπάλληλοι, νοσοκόμες, γραμματείς, νοικοκυρές κλπ. Πολλές από αυτές είναι μεγαλόσωμες και θα μπορούσαν να αμυνθούν ακόμα και σωματικά. Οι γυναίκες μπορεί να προσβάλλονται κοινωνικά, οικονομικά, ψυχολογικά αλλά με την κατάλληλη βοήθεια επανακτούν σε σύντομο χρονικό διάστημα τις δυνάμεις τους και ξεφεύγουν από τη σχέση κακοποίησης. Δεν έχουν όλες παιδιά. Τα παιδιά που έχουν βίαιους γονείς λένε πως θα προτιμούσαν να ζούσαν με τον ένα μόνο από αυτούς. Κακοποιημένες γυναίκες βρίσκονται σε όλες τις ομάδες ηλικιών φυλών, εθνοτήτων και θρησκειών.

Η βία κατά των γυναικών είναι το πιο διαδεδομένο έγκλημα στον κόσμο. Δημιουργείται και αναπαράγεται από τις κοινωνικές ανισότητες και την πατριαρχική δομή των σημερινών κοινωνιών. Μία στις δύο γυναίκες παγκόσμια θα δεχθεί βία κάποια στιγμή στη ζωή της. Σύμφωνα με στοιχεία της Ευρωπαϊκής Ένωσης η κυριότερη αιτία θανάτου των γυναικών είναι η βία από τους συζύγους ή συντρόφους τους. Στις ΗΠΑ οι μισές δολοφονίες την ημέρα του Αγίου Βαλεντίνου

γίνονται από άνδρες και θύματα έχουν τις συζύγους ή συντρόφους τους. Στην Ελλάδα κάθε μήνα έχουμε μία με δύο δολοφονίες γυναικών.

Αν και οι ανάγκες για υποστήριξη των κακοποιημένων γυναικών είναι μεγάλες, αυτή τη στιγμή στη Θεσσαλονίκη τα κέντρα υποδοχής κακοποιημένων γυναικών που υπήρχαν έχουν κλείσει ή υπολειτουργούν. Είναι, λοιπόν, απαραίτητη η επαναλειτουργία των ήδη υπαρχόντων και η δημιουργία νέων δομών στήριξης, συμπεριλαμβανομένου και καταφυγίου.

Η βία κατά των γυναικών δεν είναι ιδιωτική υπόθεση, μας αφορά όλους και όλες. Καλούμε όσες και όσους ενδιαφέρονται για το θέμα να επικοινωνήσουν μαζί μας.

**Τι μπορεί να γίνει:**

**Στην περίπτωση που βρίσκεσαι ήδη σε σχέση κακοποίησης υπάρχουν κάποια βήματα που μπορείς να κάνεις για να αντιμετωπίσεις ένα νέο περιστατικό βίας:**

* Προσπάθησε να εξασφαλίσεις από πριν υποστηρικτικό περιβάλλον δηλαδή φίλες/ους, συγγενείς, γείτονες, που θα είναι πρόθυμοι να σε βοηθήσουν παρέχοντάς σου στέγη, τροφή, χρήματα, συνοδεία σε υπηρεσίες κ.λ.π.
* Να έχεις σκεφτεί που θα πας αν χρειαστεί να φύγεις από το σπίτι π.χ. κάποια φίλη ή ξενοδοχείο.
* Να αποταμιεύεις χρήματα.
* Να έχεις έτοιμη μια τσάντα με τα απαραίτητα για σένα και τα παιδιά σου και χρήσιμα έγγραφα όπως: βιβλιάριο καταθέσεων δικό σου, φωτοτυπίες βιβλιαρίου του συζύγου, φωτοτυπία φορολογικής δήλωσης, τίτλους περιουσιακών στοιχείων, πιστοποιητικά που αφορούν τα παιδιά κ.λ.π.
* Αν είναι δυνατόν να έχεις συνεννοηθεί από πριν με μια γειτόνισσα ώστε να καλέσει την αστυνομία μόλις ακούσει φωνές.

**Σε περίπτωση που έχεις υποστεί κακοποίηση μπορείς:**

* Να υποβάλλεις μήνυση κατά του δράστη (προφορική ή γραπτή) σε οποιοδήποτε αστυνομικό τμήμα, να ζητήσεις την καταγραφή του περιστατικού κακοποίησης στο βιβλίο συμβάντων του αστυνομικού τμήματος και να ζητήσεις αντίγραφο.
* Να ζητήσεις από τον εισαγγελέα υπηρεσίας να δώσει έγγραφη εντολή στο αρμόδιο αστυνομικό τμήμα να καλέσουν το δράστη προκειμένου να του γίνουν «συστάσεις» (εάν δεν θέλεις να υποβάλλεις μήνυση εναντίον του).
* Να ζητήσεις από τον εισαγγελέα να δώσει εντολή στον αρμόδιο ιατροδικαστή να υποβληθείς σε ιατροδικαστική εξέταση.
* Αφού μεταβείς στην ιατροδικαστική υπηρεσία και υποβληθείς σε ιατρικές εξετάσεις μπορείς να ζητήσεις να λάβεις το αντίγραφο της ιατροδικαστικής εξέτασης.
* Αν πας σε νοσοκομείο ζήτησε να καταγραφεί το περιστατικό στο βιβλίο συμβάντων ως κακοποίηση και κράτησε αντίγραφο.
* Εάν δεν επιθυμείς να επιστρέψεις στη συζυγική στέγη μπορείς να μετακομίσεις προσωρινά με τα ανήλικα παιδιά σου. Καλό όμως είναι να έχεις ζητήσει προηγουμένως την καταγραφή του γεγονότος της κακοποίησης στο βιβλίο συμβάντων της αστυνομίας ή να στείλεις μια εξώδικο δήλωση που να ανακοινώνει στο σύζυγο τη μετοίκιση τη δική σου ή/ και των παιδιών σου.

**Σε περίπτωση που έχεις υποστεί βιασμό μπορείς:**

* Να υποβάλλεις μήνυση σε οποιοδήποτε αστυνομικό τμήμα ή στον εισαγγελέα άσκησης Ποινικής Δίωξης
* Εάν δεν επιθυμείς την ποινική δίωξη του δράστη να ζητήσεις να γραφτεί το περιστατικό στο βιβλίο συμβάντων του αστυνομικού τμήματος που έκανες την καταγγελία προκειμένου να ασκηθεί ποινική δίωξη σε βάρος του δράστη.
* Να ζητήσεις από τον εισαγγελέα υπηρεσίας να εκδώσει εντολή στον ιατροδικαστή προκειμένου να υποβληθείς σε ιατροδικαστική εξέταση ώστε να διαπιστωθεί ο βιασμός και να σου χορηγηθεί βεβαίωση. Σημειώνεται ότι η ιατροδικαστική εξέταση θα πρέπει να πραγματοποιηθεί όσο το δυνατόν συντομότερα και χωρίς να έχει προηγηθεί καθαρισμός του σώματος και αλλαγή ρούχων.

**Είτε έχεις υποστεί κακοποίηση είτε όχι:**

* Δικαιούσαι να ζητήσεις διατροφή η οποία μπορεί να αναπροσαρμόζεται ανά δύο χρόνια με δικαστική απόφαση για τα παιδιά σου εάν είναι ανήλικα ή σπουδάζουν ή για εσένα εάν δεν μπορείς να εργαστείς.
* Δικαιούσαι να ζητήσεις τη ρύθμιση της χρήσης της οικογενειακής στέγης, δηλαδή το δικαίωμα να συνεχίσεις να διαμένεις στο χώρο που χρησιμοποιούσες ως οικογενειακή στέγη ακόμα και αν ανήκει στο σύζυγό σου.
* Δικαιούσαι να ζητήσεις επίσης την επιμέλεια των παιδιών σου. Για την άμεση ικανοποίηση των παραπάνω δικαιωμάτων σου μπορείς να ασκήσεις αίτηση ασφαλιστικών μέτρων με την οποία θα ρυθμιστούν τα παραπάνω ζητήματα.
* Εάν επιθυμείς τη μετοίκησή σου ή/και των παιδιών από την οικογενειακή στέγη πρέπει να υποβάλλεις αίτηση μετοίκησης από τη συζυγική στέγη για σένα και τα ανήλικα παιδιά σου.
* Εάν επιθυμείς τη μετοίκηση του συζύγου σου από τη συζυγική στέγη μπορείς να υποβάλλεις αίτηση μετοίκησης του συζύγου από την οικογενειακή στέγη. Το ίδιο δικαίωμα έχεις ακόμα και αν η κατοικία ανήκει κατά κυριότητα στον σύζυγο.
* Εάν τα περιουσιακά στοιχεία που αποκτήθηκαν μετά το γάμο ανήκουν στο σύζυγό σου μπορείς να διεκδικήσεις μετά από τρία χρόνια διάστασης, ή μετά την έκδοση του διαζυγίου το 1/3 τουλάχιστον από αυτά.
* Εάν ο σύζυγός σου δεν υπακούσει σε οποιαδήποτε δικαστική απόφαση (μη καταβολή διατροφής, παραβίαση διατάξεων για την επικοινωνία με τα παιδιά κ.α.) διαπράττει ποινικό αδίκημα που τιμωρείται με ποινή φυλάκισης.
* Εάν ο σύζυγος επιχειρήσει να εισέλθει στο σπίτι όπου διαμένεις ενώ έχει διαταχθεί η μετοίκησή του διαπράττει ποινικό αδίκημα και μπορεί να οδηγηθεί στο αυτόφωρο.

**Αν απευθυνθεί σε σένα μια κακοποιημένη γυναίκα για βοήθεια:**

* Προσπάθησε να την ηρεμήσεις.
* Μην την πιέζεις να πάρει αποφάσεις που δεν είναι ακόμη έτοιμη να πάρει.
* Μην την κρίνεις ή την κατακρίνεις για τη στάση που κρατάει απέναντι στο δράστη της κακοποίησης.
* Προσπάθησε να σταθείς δίπλα της για να μπορέσει να απευθυνθεί σε σένα όταν αυτή το χρειάζεται.
* Ενημέρωσέ την για τα δικαιώματά της και για το μπορεί να κάνει.
* Ενημέρωσέ την για τα κέντρα υποδοχής κακοποιημένων γυναικών που γνωρίζεις.

**Πώς να βοηθήσετε μια κακοποιημένη γυναίκα**

* Μάθετε τα ακριβή γεγονότα.
* Βεβαιώστε την ότι πιστεύετε την ιστορία της.
* Ακούστε την και αφήστε την να μιλήσει για τα αισθήματά της.
* Μην κρίνετε ή δίνετε συμβουλές. Μιλήστε της για τις επιλογές που έχει.
* Η φυσική της ασφάλεια είναι η πρώτη προτεραιότητα. Αν πιστεύετε ότι διατρέχει κίνδυνο, πείτε της το. Βοηθήστε την να οργανώσει μια πλάνο-έξοδο κινδύνου.
* Σεβαστείτε το δικαίωμά της στην εχεμύθεια.
* Πείτε της ότι νοιάζεστε και ότι θέλετε να βοηθήσετε.
* Επιτρέψτε της να νιώθει όπως θέλει και υποστηρίξτε τις αποφάσεις της. Αφήστε την να μιλήσει και για τις στοργικές στιγμές της σχέσης της. Μην προσπαθήσετε να μειώσετε τα αισθήματά της για το σύντροφό της. Μην την κρίνετε για το γεγονός ότι μένει μαζί του, αλλά μοιραστείτε πληροφορίες πάνω στο πώς η κακοποίηση εντείνεται με τον καιρό αν δεν υπάρξει παρέμβαση.
* Δώστε της καθαρά μηνύματα, συμπεριλαμβανομένων των παρακάτω:
	+ Η βία δεν είναι ποτέ αποδεκτή ή δικαιολογημένη.
	+ Η ασφάλειά της και η ασφάλεια των παιδιών της είναι πάντα τα πιο σημαντικά ζητήματα.
	+ Η κακοποίηση εναντίον συζύγου είναι έγκλημα.
	+ Δεν προκαλεί η ίδια την κακοποίηση.
	+ Δεν φταίει εκείνη για τη συμπεριφορά του συντρόφου της.
	+ Δεν μπορεί να αλλάξει τη συμπεριφορά του συντρόφου της.
	+ Απολογίες και υποσχέσεις δεν πρόκειται να δώσουν τέλος στη βία.
	+ Δεν είναι μόνη.
	+ Δεν είναι τρελή.
	+ Η κακοποίηση δεν είναι απώλεια ελέγχου, είναι ένα μέσο ελέγχου.
* Συζητήστε για το πώς η βία επηρεάζει τα παιδιά.
* Ενθαρρύνετέ τη λέγοντάς τη ότι κάθε φορά που ζητά βοήθεια, αποκτά την συναισθηματική δύναμη που χρειάζεται για να πάρει αποτελεσματικές αποφάσεις. Μπορεί να είναι πολύ φοβισμένη ή μπερδεμένη για να αναλάβει αμέσως δράση.
* Αν και η αστυνομία μπορεί να συνοδεύσει μια γυναίκα πίσω στο σπίτι της για να πάρει τα προσωπικά της αντικείμενα, ενθαρρύνετέ τη να προετοιμαστεί για την πιθανότητα να φύγει από το σπίτι βιαστικά. Θα πρέπει να έχει έτοιμα τα απαραίτητα έγγραφα ή φωτοτυπίες, όπως επίσης και σημαντικά αντικείμενα όπως:
	+ πιστωτικές κάρτες, μετρητά, βιβλιάρια καταθέσεων
	+ διαβατήριο, πιστοποιητικά γέννησης, χαρτιά υπηκοότητας
	+ κλειδιά του σπιτιού
	+ φάρμακα
	+ τα αγαπημένα παιχνίδια των παιδιών, ρούχα κλπ.
* Μια κακοποιημένη γυναίκα χρειάζεται την υποστήριξή και την ενθάρρυνσή μας ώστε να κάνει τις επιλογές που είναι σωστές για εκείνη. Όμως υπάρχουν κάποιες συμβουλές που οχι μόνο δεν είναι χρήσιμες, αλλά και επικίνδυνες:
	+ Μην της λέτε τί να κάνει, πότε να φύγει ή πότε να μη φύγει.
	+ Μην της λέτε να γυρίσει πίσω στην ίδια κατάσταση και να προσπαθήσει ξανά.
	+ Μην προσπαθείτε να τη σώσετε ψάχνοντας γρήγορες λύσεις.
	+ Μην προτείνετε να μιλήσετε στο σύζυγό της για να διευθετήσετε την κατάσταση.
	+ Μην θέτετε τον εαυτό σας σε κίνδυνο αντιμετωπίζοντας τον επιτιθέμενο άντρα.
	+ Μην της λέτε ότι θα πρέπει να μείνει για χάρη των παιδιών.
* Ενθαρρύνετε την παροχή ξεχωριστών συμβουλευτικών λύσεων για τον άντρα και τη γυναίκα, αν επιθυμούν κάτι τέτοιο.

**Συμβουλές από τη Γενική Γραμματεία Ισότητας για τις γυναίκες που υφίστανται κακοποίηση**

Προσπάθησε να σκεφτείς όσο πιο ψύχραιμα γίνεται την κατάσταση: κανένας δεν έχει δικαίωμα να ασκεί βία επάνω σου για οποιονδήποτε λόγο. Η υπεράσπιση του εαυτού σου είναι δική σου υπόθεση. Ο καλύτερος τρόπος είναι να δείξεις από την αρχή, από τα πιο «ήπια» κιόλας σημάδια (όπως βρισιές, απειλές, απομόνωση από φίλους και συγγενείς), ότι δεν είσαι διατεθειμένη να ανεχτείς κανενός είδους βία. Το πώς θα το κάνεις θα το αποφασίσεις μόνη σου. Μη σωπαίνεις και μην κάνεις υπομονή! Τον ενθαρρύνεις να συνεχίσει και να χειροτερέψει.

Άφησε τον εαυτό σου να θυμώσει!

Μην απομονώνεσαι από τους δικούς σου ανθρώπους επειδή ντρέπεσαι γι’ αυτό που σου συμβαίνει. ΔΕΝ ΕΙΣΑΙ ΜΟΝΗ ΣΟΥ ΚΑΙ ΔΕΝ ΦΤΑΙΣ ΕΣΥ! Διάλεξε κάποιον που εμπιστεύεσαι (φίλη ή συγγενή) και συζήτησε μαζί της. Μια δεύτερη γνώμη, μια διαφορετική ματιά θα σε βοηθήσει να δεις την κατάσταση πιο καθαρά. Το να μοιράζεσαι το πρόβλημά σου σε ηρεμεί ψυχικά και σου δίνει δυνάμεις να προχωρήσεις, ακόμα και αν δεν σου δίνει τη λύση.

Οι γυναίκες εκπαιδεύονται από μικρές να τα βγάζουν πέρα σε δύσκολες στιγμές και έχουν μεγάλα αποθέματα δύναμης, ακόμα και αν δεν το αναγνωρίζουν. Σκέψου τη ζωή σου και θα δεις πως είσαι δυνατή.

Πίστεψε στις δυνάμεις σου!

Αν κρίνεις πως υπάρχουν περιθώρια, δοκίμασε να συζητήσεις μαζί του ήρεμα και φιλικά, αλλά αποφασιστικά. Ίσως αυτό βοηθήσει και τους δυο σας.

Πριν προχωρήσει η κατάσταση μπορείς να καταφύγεις μόνη σου ή μαζί του σε κάποια εξειδικευμένη υπηρεσία για συμβουλευτική ζευγαριού ή οικογένειας, δηλαδή βοήθεια ψυχολόγου ή κοινωνικού λειτουργού για προβλήματα σχέσεων.

Είναι εξαιρετικά χρήσιμο να απευθυνθείς στα Κέντρα Υποδοχής Κακοποιημένων Γυναικών της Γενικής Γραμματείας Ισότητας ή σε αντίστοιχες υπηρεσίες που προσφέρουν ορισμένες Γυναικείες Οργανώσεις. Εκεί, μπορείς να ενημερωθείς υπεύθυνα για τα δικαιώματά σου και για τις δυνατότητες που σου παρέχονται για να βοηθηθείς. Στα Κέντρα αυτά θα συναντήσεις γυναίκες με μεγάλη εμπειρία πάνω στο πρόβλημα της άσκησης βίας, που θα σεβαστούν την κατάστασή σου και θα δείξουν κατανόηση και εχεμύθεια.

Αν υπάρχει σοβαρή σωματική κακοποίηση και μπορείς να φύγεις, πήγαινε σε ένα εφημερεύον νοσοκομείο ή σε σταθμό Α΄ Βοηθειών ή κάλεσε το 166 για να σε μεταφέρει εκεί.

Αν δεν μπορείς να φύγεις γιατί σε εμποδίζει ο άντρας σου, φώναξε βοήθεια ή κάλεσε το 100.

Μπορείς να πας στο Αστυνομικό Τμήμα της περιοχής σου για προστασία. Εκεί μπορείς να υποβάλεις μήνυση στον άντρα σου ή και όχι, ανάλογα με την κρίση σου. Μπορείς απλά να ζητήσεις να του γίνουν συστάσεις από τους αστυνομικούς. Πρέπει να υπολογίσεις και τον χαρακτήρα του συντρόφου σου που σίγουρα εσύ γνωρίζεις καλύτερα. Είναι σκόπιμο να ζητήσεις να καταγραφεί το γεγονός στο βιβλίο συμβάντων του Τμήματος ή στα βιβλία του Νοσοκομείου, έστω και αν δεν σκοπεύεις να υποβάλεις μήνυση. Ίσως κάποτε χρειαστείς κάποιο στοιχείο.

Μπορείς επίσης να καταφύγεις στον εισαγγελέα, για να υποβάλεις μήνυση και να πάρεις εντολή για το Αστυνομικό Τμήμα να καλέσει τον άντρα σου για συστάσεις. Σε εξαιρετικές περιπτώσεις, αν ο σύντροφός σου είναι ιδιαίτερα επικίνδυνος, ο εισαγγελέας μπορεί να εκδώσει ένταλμα σύλληψής του. Επίσης, από τον εισαγγελέα μπορείς να πάρεις σημείωμα για να εξεταστείς από ιατροδικαστή.

Στον ιατροδικαστή μπορείς να παρουσιαστείς με το χαρτί του εισαγγελέα, αν έχεις εμφανή σημάδια ή συμπτώματα κακοποίησης στο σώμα (εσωτερική αιμορραγία, κακώσεις, πόνους). Μια ιατροδικαστική βεβαίωση αποτελεί χρήσιμο στοιχείο σε περίπτωση δικαστικών ενεργειών για ποινική δίωξη του δράστη ή διαζύγιο, τώρα ή στο μέλλον.

Αν θέλεις να απομακρυνθείς από το σπίτι σου, έστω προσωρινά, είναι καλό να προχωρήσεις στη διαδικασία των ασφαλιστικών μέτρων για μετοίκηση.

Αν έχεις πάρει μαζί σου τα παιδιά, πρέπει να προχωρήσεις σε ασφαλιστικά μέτρα για να αποκτήσεις την προσωρινή επιμέλεια των παιδιών και προσωρινή διατροφή.

Αν θέλεις να απομακρυνθεί ο άντρας σου από το σπίτι, πρέπει να κάνεις αίτηση για μετοίκηση του. Τη σκοπιμότητα ή μη των παραπάνω μέτρων, ανάλογα με την περίπτωσή σου, θα σου την αναλύσει μια δικηγόρος ή νομικός που βρίσκεται στο Κέντρο για Κακοποιημένες Γυναίκες.

Για πολλούς η κακοποίηση ταυτίζεται με τη σωματική βία. Αλλά δεν είναι μόνο αυτή. Η κακοποίηση έχει πολλά πρόσωπα και αυτά είναι τα 6 σημάδια για να την αναγνωρίσεις, μέσα σε μία σχέση.

Η κακοποίηση είναι ένα «τέρας» με πολλά πρόσωπα. Στην αρχή παίρνει το αγγελικό, εκείνο του τρυφερού, του απόλυτου και μοναδικού έρωτα. Στη συνέχεια, όμως, οι μάσκες πέφτουν και τα τρομακτικά προσωπεία αποκαλύπτονται. Ωστόσο, υπάρχει μία λανθασμένη εντύπωση ότι κακοποίηση είναι μόνο η σωματική βία.

Η κακοποίηση έχει πολλές μορφές και τα σημάδια της, μπορεί να μη φαίνονται πάνω στο σώμα της γυναίκας, όμως, πονάνε εξίσου και είναι ανεξίτηλα στην ψυχή της. Τη σημαδεύουν και πολλές φορές, επουλώνονται πιο δύσκολα. Η κακοποίηση μπορεί να είναι λεκτική/ψυχολογική, σεξουαλική, οικονομική. Παρακάτω, ακολουθούν οι μορφές της κακοποίησης και πώς μπορούμε να την αναγνωρίσουμε.