

**ΝΙΩΘΕΙΣ ΦΟΒΟ
ΣΤΗ ΣΧΕΣΗ ΣΟΥ;**



#Είσαι_ΘΥΜΑ;

ΣΟΥ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΦΟΒΟ;
ΝΙΩΘΕΙΣ ΣΥΧΝΑ ΝΑ ΣΕ ΠΛΗΓΩΝΕΙ;
ΝΙΩΘΕΙΣ ΠΩΣ ΣΕ ΕΛΕΓΧΕΙ;
ΘΕΛΕΙ ΝΑ ΣΕ ΠΕΡΙΟΡΙΖΕΙ;
ΣΕ ΕΧΕΙ ΑΠΕΙΛΗΣΕΙ;
ΕΝΙΩΣΕΣ ΤΑΠΕΙΝΩΣΗ;
ΔΕΧΤΗΚΕΣ 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.**



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΔΗΜΟΣ ΚΗΦΙΣΙΑΣ



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 **συντριπτική 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.

ΕΞΟΥΣΙΑ ΕΛΕΓΧΟΣ

Ο φαύλος κύκλος εξουσίας και ελέγχου:

Εκφοβισμός

Συναισθηματική κακοποίηση

Ανδρικό προνόμιο

Ταπείνωση & Επίρρηση ευθυνών

Εργαλειοποίηση παιδιών

Απομόνωση

Οικονομική πίεση

Εξαναγκασμός & Απειλές

ΕΞΟΥΣΙΑ ΕΛΕΓΧΟΣ

Εκφοβισμός

Σας κάνει να φοβάστε με απειλητικά βλέμματα, πράξεις και χειρονομίες. Καταστρέφει την κοινή σας περιουσία. Κακοποιεί το κατοικίδιό σας. Σας εκφοβίζει/απειλεί με κάθε μορφής αντικείμενα (πχ. αιχμηρά αντικείμενα, επικίνδυνα εργαλεία, κλπ) ή με τη φυσική του δύναμη.

Συναισθηματική κακοποίηση

Σας κάνει να αισθάνεστε άσχημα για τον εαυτό σας. Σας μειώνει, σας ταπεινώνει, σας βρίζει. Σας κάνει να νομίζετε πως είστε τρελός. Παίζει με το μυαλό σας. Σας κάνει να αισθάνεστε ένοχη.

Ανδρικό προνόμιο

Σας φέρτε σαν να είστε υποδεέστερη. Παίρνει όλες τις μεγάλες αποφάσεις χωρίς να σας συμβουλευτεί. Συμπεριφέρεται ως ο απόλυτος άρχων. Καθορίζει τη διαίρεση ρόλων και υποχρεώσεων στο σπίτι χωρίς να λαμβάνει υπόψη του την άποψή/θέλησή σας.

Ταπείνωση & Επίρριψη ευθυνών

Δεν παίρνει στα σοβαρά τις κακοποιητικές πράξεις και τις ανησυχίες σας για αυτές. Λέει ότι η κακοποίηση δεν συνέβη ή ότι υπερβάλλετε. Μετατοπίζει την ευθύνη για την κακοποιητική συμπεριφορά λέγοντας ότι εσείς την προκαλέσατε. Αντιστροφή ρόλων θύματος-θύτη.

ΕΞΟΥΣΙΑ ΕΛΕΓΧΟΣ

Εργαλειοποίηση παιδιών

Σας κάνει να αισθάνεστε ένοχες για τα παιδιά και τον ρόλο σας απέναντί τους. Χρησιμοποιεί τα παιδιά για να σας στέλνει μηνύματα (απειλητικά, υποτιμητικά, εκφοβισμού, κλπ). Χρησιμοποιεί τις επισκέψεις για να σας παρενοχλήσει. Απειλεί να σας πάρει τα παιδιά.

Απομόνωση

Ελέγχει τι κάνετε, ποιόν βλέπετε και σε ποιόν μιλάτε, τι διαβάζετε, πού πηγαίνετε. Περιορίζει τις εξόδους σας και τις εξωτερικές σας δραστηριότητες. Χρησιμοποιεί τη ζήλια για να δικαιολογήσει την απομόνωσή σας.

Οικονομική πίεση

Σας εμποδίζει να βρείτε ή να διατηρήσετε μια θέση εργασίας. Σας κάνει να ζητάτε χρήματα από εκείνον. Δεν σας ενημερώνει για το οικογενειακό εισόδημα, δεν σας επιτρέπει να έχετε πρόσβαση σε αυτό και δεν σας επιτρέπει να λαμβάνετε οικονομικές αποφάσεις.

Εξαναγκασμός & Απειλές

Θεωρητικές ή και έμπρακτες απειλές με σκοπό να σας βλάψει (σωματικά, ψυχολογικά, κοινωνικά, κλπ). Απειλεί να σας εγκαταλείψει, να αυτοκτονήσει ή/και να σας καταγγείλει στην Κοινωνική Υπηρεσία ή/και την Αστυνομία. Σας απειλεί με νομική/δικαστική προσφυγή.

Για την ενδοοικογενειακή ή έμφυλη βία φταίει **πάντα** ο δράστης.

Υπάρχουν όμως κάποια πράγματα που **μπορείτε να κάνετε** για να:

Παραμείνετε **ασφαλείς**

Ξεφύγετε από τον φαύλο κύκλο της εξουσιαστικής βίας και του ελέγχου

Πάρτε τη ζωή σας στα χέρια σας

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 | Κηφισια 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**.

Μπορείτε να καλέσετε εάν έχετε **απορίες** ή χρειάζεστε **βοήθεια ή/και καθοδήγηση** ως θύμα περιστατικού 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/

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

ΣΚΕΦΤΕΣΤΕ ΝΑ ΦΥΓΕΤΕ;

- Σκεφτείτε τι και πώς νιώθετε όταν η κατάσταση είναι σοβαρή/επικίνδυνη. Πώς **αντιμετωπίζετε** και πώς **διαχειρίζεστε** αυτούς τους **κινδύνους**;
- Σκεφτείτε πώς μπορείτε να **διαφύγετε** από **διάφορους χώρους** του σπιτιού.
- Μπορείτε να **φυλάξετε/κρύψετε** την **τσάντα** και τα **κλειδιά** σας κάπου για να τα βρείτε **γρήγορα** αν χρειαστεί να φύγετε;
- Βεβαιωθείτε ότι το κινητό σας είναι **φορτισμένο** και ότι έχετε **άμεση και απρόσκοπτη πρόσβαση** σε αυτό.
- Αν πρέπει να φύγετε ξαφνικά από το σπίτι, γνωρίζετε ένα **ασφαλές μέρος** για εσάς;
- Μπορείτε να εμπιστευτείτε κάποια **σημαντικά πράγματα/υπάρχοντα** σε κάποιον/α;
- Τι θα πρέπει να πείτε στα παιδιά για την δική τους και τη δική σας **ασφάλεια**;

ΑΠΟΦΑΣΙΣΑΤΕ ΝΑ ΦΥΓΕΤΕ;

- Μπορείτε να αφήσετε **χρήματα** και **δεύτερο ζευγάρι κλειδιά** κάπου ή/και σε κάποιον/α;
- Πού μπορείτε να αφήσετε **σημαντικά έγγραφα** (ταυτότητα, διαβατήριο, κλπ) έτσι ώστε να έχετε απρόσκοπτη πρόσβαση σε αυτά;
- Έχετε αποθηκευμένους/εύκαιρους **χρήσιμους αριθμούς τηλεφώνου για ώρα ανάγκης**; Τα σημαντικότερα τηλέφωνα είναι της Γραμμής SOS **15900**, του ΕΚΑΒ **166**, Άμεσης Δράσης **100**, καθώς και **έμπιστων φίλων/συγγενών/γειτόνων**.
- Τι άλλο θα χρειαζόταν **να πάρετε μαζί σας** (π.χ. απαραίτητα φάρμακα, οικογενειακά κειμήλια, κλπ) και **πώς θα τα πάρετε** από το σπίτι **χωρίς να γίνει άμεσα αντιληπτό**;

Αν έχετε κοινό λογαριασμό **τα λεφτά είναι και δικά σας!** Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε **μέρος ή και ολόκληρο το ποσό.**

- Υπάρχουν άτομα στο **φιλικό ή/και οικογενειακό** σας περιβάλλον που θα **μπορούσαν** και θα ήταν **διατεθειμένα** να σας **βοηθήσουν/υποστηρίξουν**;
- Έχετε **ιδιωτικό μέσο μετακίνησης**; Αν όχι, μπορεί να συνδράμει κάποιο **κοντινό σας πρόσωπο**; Αν χρησιμοποιείτε τα μέσα μαζικής μεταφοράς, γνωρίζετε τα **δρομολόγιά** τους;
- Μπορείτε να **προσομοιάσετε** το **σχέδιο διαφυγής** σας ώστε να το **τελειοποιήσετε**; Είναι ένα σχέδιο που πρέπει να εκπονήσετε για να διαφύγετε **γρήγορα** και με **ασφάλεια** από το σπίτι σε περίπτωση βίαιου επεισοδίου.
- Τι θα πρέπει να πείτε στα παιδιά **για την δική τους και τη δική σας ασφάλεια**;
- Είναι **ασφαλές να μείνουν τα παιδιά** με τον σύντροφό σας;

Μπορείτε να **αλλάξετε συσκευή** κινητού τηλεφώνου ή έστω να **απενεργοποιήσετε** το **GPS** καθώς και τις **υπηρεσίες γεωεντοπισμού (geolocation services)**;

ΑΝ ΔΕΝ ΣΥΓΚΑΤΟΙΚΕΙΤΕ:

- Μπορείτε να **αλλάξετε όλες τις κλειδαριές** το συντομότερο δυνατό;
- Μπορείτε να αντικαταστήσετε παλιές ξύλινες πόρτες με **σύγχρονες πόρτες ασφαλείας**; Αν όχι, μπορείτε να προσθέσετε **σύρτες ασφαλείας** πίσω από τα ευάλωτα σημεία εισόδου;
- Είναι **επαρκώς φωτισμένος** ο δρόμος/χώρος μπροστά από το σπίτι σας;
- Τι θα πείτε στα **παιδιά** σας όσον αφορά **τι μπορούν να κάνουν** για να παραμείνετε όλοι **ασφαλείς** (π.χ. να μην ανοίξουν την πόρτα κατόπιν ψυχολογικής ή άλλης μορφής πίεσης από τον κακοποιητή σας);
- Μπορείτε να βρείτε **νομική υποστήριξη**;
- Τι μπορείτε να **πείτε στο γειτονικό σας περιβάλλον** αν δουν ένα συγκεκριμένο άτομο να κυκλοφορεί τακτικά ή/και να караδοκεί κοντά/έξω από το σπίτι σας;

- Λειτουργούν οι **ανιχνευτές καπνού**; Αν δεν έχετε, συνιστάται να προμηθευτείτε **για την δική σας ασφάλεια**.
- Βεβαιωθείτε ότι η **ακριβής διεύθυνσή σας** δεν **εμφανίζεται** σε νομικά ή άλλα έγγραφα που θα προσκομιστούν στον θύτη.
- Μπορείτε να **καταγράφετε σε ένα ημερολόγιο όλα τα περιστατικά** που σας **θορύβησαν/ανησύχησαν** καθώς και το πώς σας **έκαναν να νιώσετε και το τι συνέβη**. **Ειδικοί της Κοινωνικής Υπηρεσίας** μπορούν να σας **βοηθήσουν με βάση τις καταγραφές σας**.

ΛΟΙΠΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ

- Βεβαιωθείτε ότι έχετε απρόσκοπτη πρόσβαση σε **φαρμακευτική αγωγή** σας, σε **απαραίτητο ιατρικό εξοπλισμό** ή αν έχετε **άλλες ανάγκες** που δεν έχουν ληφθεί υπόψιν μέχρι στιγμής.

Αν χρειάζεστε βοήθεια για να φύγετε, ποιοί και πώς θα μπορέσουν να σας βοηθήσουν;

- Χρειάζεστε εσείς ή άλλα μέλη της οικογένειάς σας **ειδική φροντίδα**; Μπορείτε να το **ρυθμίσετε πριν διαφύγετε**;

ΜΕΤΡΑ ΑΥΤΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

- Μπορείτε να **εκμυστηρευτείτε την κατάσταση** στην οποία έχετε περιέλθει σε κοντινά φιλικά ή/και οικογενειακά πρόσωπα καθώς και στο γειτονικό σας περιβάλλον;
- Μπορείτε να **αλλάξετε τακτικά τις ρουτίνες σας**, όπως το δρόμο που πηγαίνετε στη δουλειά, τις ώρες που πηγαίνετε γυμναστήριο, πού ψωνίζετε, κλπ;
- Τι **μέτρα (αυτο)προστασίας** μπορείτε να λάβετε **στον εργασιακό σας χώρο**, π.χ. τις ώρες που προσέρχεστε ή φεύγετε, δουλειά εξ' αποστάσεως, συνοδεία από και προς το αυτοκίνητό σας;
- Καλέστε στη **Γραμμή SOS 15900** ή απευθυνθείτε σε **Συμβουλευτικά Κέντρα** ώστε να σας παραπέμψουν σε ξενώνα.

Στον ξενώνα μπορείτε να διαμείνετε για τρεις μήνες μαζί με τα παιδιά σας.

Η διεύθυνση των ξενώνων είναι απόρρητη.

ΑΜΕΣΟΣ ΚΙΝΔΥΝΟΣ

Αν **κινδυνεύετε** εσείς ή κάποιο μέλος της οικογένειάς σας, μην διστάσετε:

- να **εγκαταλείψετε** το σπίτι,
- να **καλέσετε το 100,**
- να καταφύγετε στο πλησιέστερο **Αστυνομικό Τμήμα**
- να ειδοποιήσετε την Αστυνομία μέσω της ασφαλούς εφαρμογής για κινητά **PANIC BUTTON***

Προτεραιότητα είναι η προστασία της σωματικής σας **ακεραιότητας.**

* Χορηγείται από Αστυνομικά Τμήματα και Συμβουλευτικά Κέντρα

ΑΜΕΣΟΣ ΚΙΝΔΥΝΟΣ

Αν δεν μπορείτε να καλέσετε, στείλτε **δωρεάν γραπτό μήνυμα (SMS)** στο **100** αναφέροντας:

α) τη **διεύθυνση**,

β) το **ονοματεπώνυμό** σας,

γ) το είδος της επείγουσας

ανάγκης (π.χ. «κινδυνεύει η ζωή μου», «δέχομαι βία από τον σύζυγό μου»).

Αν δεν μπορείτε να επικοινωνήσετε με τις Αρχές, ζητήστε από κάποιο **πρόσωπο εμπιστοσύνης** σας (π.χ. συγγενή, φίλη/ο, γιατρό) να το κάνει για εσάς.

Να θυμάστε πάντοτε ότι:

ΠΟΤΕ δεν φταίτε εσείς.

Για την έμφυλη βία φταίει
πάντα ο δράστης.

ΠΑΝΤΑ!