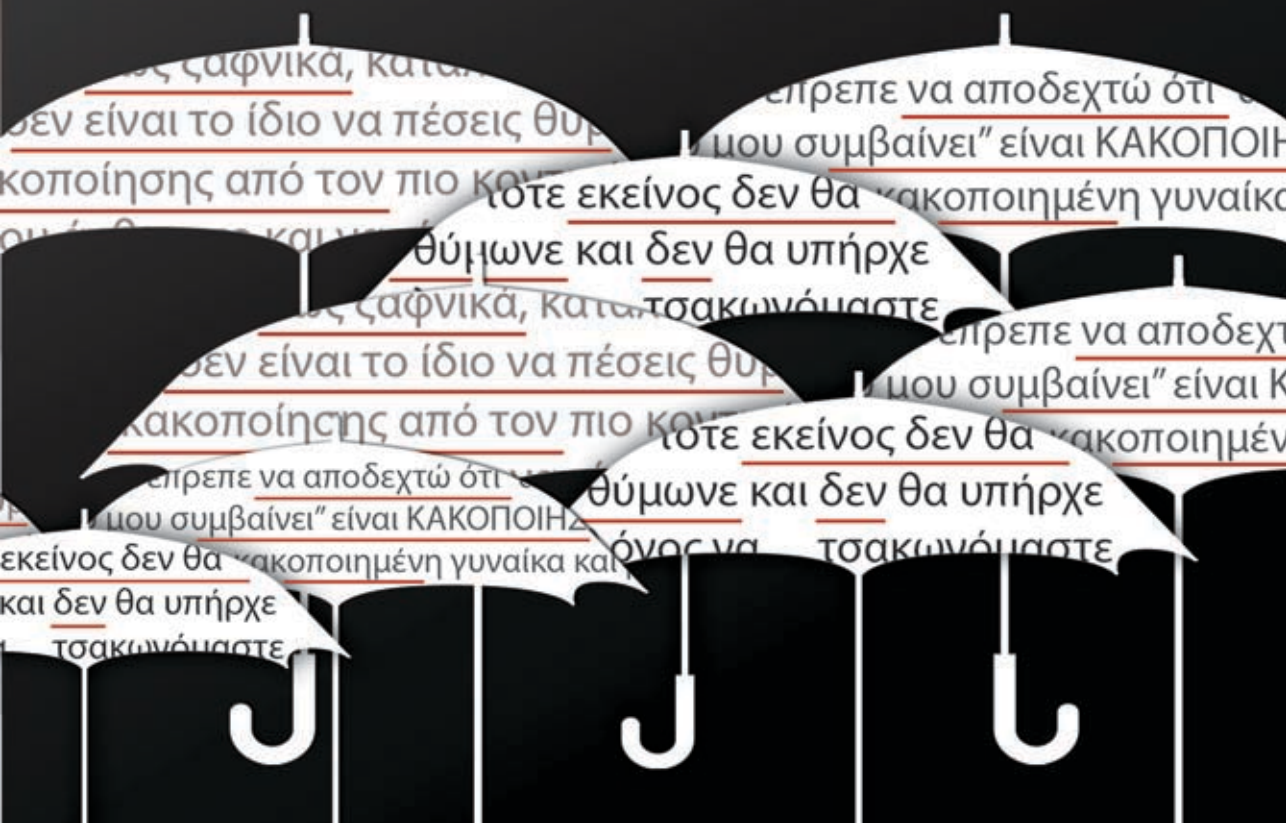


οδηγός “απόδρασης,” από μια βίαιη σχέση



Το Ευρωπαϊκό Δίκτυο κατά της Βίας (Ε.Δ.κ.Β.) είναι **Αστική Μη-Κερδοσκοπική Εταιρία** και ιδρύθηκε το 2006 (αρ. Πρωτοδικείου: 16315/31-10-2006).

Στις δράσεις του Ευρωπαϊκού Δικτύου κατά της Βίας εμπνέονται ο σχεδιασμός και η υλοποίηση κάθε ερευνητικής, εκπαιδευτικής ή άλλης επιστημονικής δράσης με στόχο την πρωτογενή, δευτερογενή ή τριτογενή πρόληψη της **Βίας μεταξύ Ερωτικών Συντρόφων (ΒΕΣ)**.

Συγκεκριμένα, το Ε.Δ.κ.Β. υλοποιεί δράσεις όπως:

- Δημιουργία εκπαιδευτικού υλικού και υλικού ευαισθητοποίησης (φυλλάδια, βιβλία, κ.ά.)
- Σχεδιασμός, υλοποίηση και αξιολόγηση
 - δράσεων ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης του γενικού πληθυσμού
 - παρεμβάσεων πρόληψης σε εφηβικό πληθυσμό (π.χ. στο εκπαιδευτικό πλαίσιο)
 - δράσεων επιμόρφωσης που απευθύνονται σε επαγγελματίες υγείας-πρόνοιας, δικηγόρους, εκπαιδευτικούς, κ.ά.
- Παροχή ενημέρωσης/πληροφόρησης σε θύματα ενδοοικογενειακής βίας και διασύνδεσή τους με δομές παροχής υπηρεσιών (ξενώνες, συμβουλευτικά κέντρα, κλπ.)
- Σχεδιασμός και διεξαγωγή ερευνών
- Διαδικτύωση των φορέων που δραστηριοποιούνται στη χώρα μας στην καταπολέμηση της ενδοοικογενειακής βίας
- Διακρατικές συνεργασίες με φορείς που λειτουργούν σε Ευρωπαϊκό επίπεδο για την υλοποίηση προγραμμάτων που περιλαμβάνουν εκπαιδευτικές, ερευνητικές και άλλες δράσεις

**VIOLENCE
REJECTION**

Ευρωπαϊκό Δίκτυο κατά της Βίας (Ε.Δ.κ.Β.)
Ζαχαρίτσα 12, 11742, Αθήνα
Τηλ.: 210.92.25.491
E-mail: info@antiviolence-net.eu
website: www.antiviolence-net.eu

**Οδηγός
«Απόδρασης» από μια Βίαιη Σχέση**

Αθήνα 2013

Οδηγός «Απόδρασης» από μια Βίαη Σχέση

Απαγορεύεται η μερική ή ολική αναδημοσίευση αυτού του Οδηγού καθώς και η αναπαραγωγή του ή χρήση του σε οποιαδήποτε μορφή χωρίς σχετική άδεια του Ευρωπαϊκού Δικτύου κατά της Βίας (Ε.Δ.κ.Β.).

ISBN: 978-960-9569-06-4

Copyright © 2013, Ευρωπαϊκό Δίκτυο κατά της Βίας

Ευρωπαϊκό Δίκτυο κατά της Βίας (Ε.Δ.κ.Β.)

Ζαχαρίτσα 12, 11742, Αθήνα

Τηλ.: 210.92.25.491

E-mail: info@antiviolence-net.eu

Website: www.antiviolence-net.eu

Σχεδιασμός: PiC

Εκτύπωση: Εκδόσεις Σοκόλη - Κουλεδάκη

Σπ. Τρικούπη 3-5, 10683, Αθήνα

Τηλ.: 210.38.28.654, 210.38.03.898

Website: www.sokolis.gr

E-mail: athina@sokolis.gr

Οδηγός «Απόδρασης» από μια Βίαιη Σχέση

Συγγραφείς

Κική Πετρουλάκη, Ψυχολόγος, Ph.D.
Αντωνία Τσιριγώτη, Ψυχολόγος, M.Sc.
Ευαγγελία Κουβέλη, Δικηγόρος, M.Δ.
Πηνελόπη Σωτηρίου, Ψυχολόγος, M.Sc.

*...σε κάθε γυναίκα
που έχει κακοποιηθεί
στη συντροφική ή συζυγική της σχέση*

Αντί Προλόγου...	13
A. Βία μεταξύ Ερωτικών Συντρόφων (ΒΕΣ)	
A1. Τι είναι η βία μεταξύ Ερωτικών Συντρόφων (ΒΕΣ);	21
A2. Ποιες είναι οι πιο συνηθισμένες μορφές της ΒΕΣ;	21
A3. Ποιες είναι οι πιο συνηθισμένες συνέπειες που υφίστανται...	
... οι κακοποιημένες γυναίκες	24
... τα παιδιά των κακοποιημένων γυναικών	25
B. Μύθοι και Πραγματικότητα	
Κάτι θα του 'κανε για να την κακοποιεί...	29
Δεν μπορεί να ελέγξει το θυμό του...	29
Αν δεν ήθελε ή αν δεν της άρεσε να κακοποιείται θα είχε ήδη φύγει...	30
Φταίει το ποτό...	32
Είναι ψυχικά άρρωστος...	32
Οι γυναίκες που κακοποιούνται δεν είναι σαν εμένα/εμάς...	33
Μια γυναίκα είναι κακοποιημένη μόνο όταν έχει υποστεί σωματική βία...	33
Συνέβη μια φορά και δεν θα ξανασυμβεί...	33
Η βία μεταξύ Ερωτικών Συντρόφων είναι ένα σπάνιο φαινόμενο...	34
Οι γυναίκες είναι εξίσου βίαιες με τους άνδρες...	35
Η βία μεταξύ Ερωτικών Συντρόφων είναι οικογενειακή υπόθεση – δεν μπορούμε να επεμβαίνουμε στα οικογενειακά των άλλων...	35
Γ. Σχεδιάζοντας και υλοποιώντας την απόδραση... σε πρακτικό επίπεδο	
G1. Πρώιμες Προειδοποιητικές Ενδείξεις	39
G2. Μπορεί να κινδυνεύει η ζωή μου;	43
G3. Σχέδιο Ασφαλείας...	
...πριν την απόδραση	45
...κατά τη διάρκεια της απόδρασης	47
G4. Πού και πώς θα βρω στέγη και/ή κάλυψη αναγκών διαβίωσης;	48
G5. Πού και πώς θα βρω ψυχολογική υποστήριξη ή ψυχοθεραπεία;	50
G6. Πού και πώς θα βρω υπηρεσίες ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης και/ή νοσηλείας;	52
G7. Πού και πώς θα βρω υπηρεσίες τεκμηρίωσης (πώς θα μπορέσω να αποδείξω ότι πράγματι με κακοποιεί);	53
G8. Πού και πώς θα βρω περισσότερες πληροφορίες;	55

Δ. Σχεδιάζοντας και υλοποιώντας την απόδραση... σε νομικό επίπεδο

Δ1. Νομική Προστασία... με μια ματιά...	
Θέλω να χωρίσω αλλά φοβάμαι ότι...	59
...θα με βρει και θα με χτυπήσει ή θα με σκοτώσει	60
...μπορεί να κάνει κακό στα παιδιά ή σε άλλα αγαπημένα μου άτομα	62
...δεν θα μου «δίνει» διαζύγιο	62
...εκείνος μετά μπορεί να «μου πάρει» το παιδί	64
...αν το καταλάβει μπορεί να πάρει το παιδί και να εξαφανιστεί	65
...δεν θα δίνει τη συγκατάθεσή του και δεν θα μπορώ να γράψω το παιδί μου στο σχολείο ή να το πάω στο νοσοκομείο αν πάθει κάτι	65
...δεν θα μπορέσω να τα βγάλω πέρα οικονομικά	66
...δεν θα έχω χρήματα ούτε για να του κάνω μήνυση	68
...θα χάσω όλα τα δικαστήρια γιατί δεν έχω χρήματα να πληρώσω δικηγόρο ενώ εκείνος έχει, και θα πληρώσει «τους καλύτερους»	68
...δεν θα έχω ασφαλιστική κάλυψη, ούτε εγώ ούτε το παιδί μου	69
...αν του κάνω μήνυση ότι με κακοποιεί θα χάσει τη δουλειά του και μετά δεν θα μπορεί να στηρίξει οικονομικά τα παιδιά	69
...θα χάσω την άδεια παραμονής μου στην Ελλάδα ή την άδεια εργασίας μου ή ότι τα παιδιά μου θα χάσουν την άδεια παραμονής τους ή την ιθαγένειά τους	70
...δεν θα μπορώ να αποδείξω στο δικαστήριο ότι με κακοποιεί	72
...θα με κατηγορήσει για εγκατάλειψη συζυγικής στέγης	72
...θα πει ψέματα, ότι εγώ είμαι εκείνη που τον κακοποιώ	73
Δ2. Άραγε, με προστατεύει ο Ελληνικός νόμος;	74
Υπάρχει κάποιος νόμος που να με προστατεύει;	74
Ποια άτομα προστατεύει ο Ν.3500;	76
Πρέπει οπωσδήποτε να του κάνω μήνυση;	77
Να θυμάμαι/Να μην ξεχάσω	79
Τι θα κάνει η αστυνομία αν την καλέσω εγώ ή κάποιο άλλο άτομο;	79
Κι αν, όταν έρθει η αστυνομία, δεν με αφήνει να ανοίξω την πόρτα;	80
Κι αν η αστυνομία δεν έρχεται;	80
Αν τον συλλάβει η αστυνομία το δικαστήριο θα γίνει αμέσως;	80
Δ3. Θέλω να σταματήσει να με κακοποιεί κι έχω αποφασίσει να τον καταγγείλω: αλλά δεν ξέρω ούτε τι πρέπει να κάνω, ούτε τι θα συμβεί μετά	82
Στην Αστυνομία	82
Στην Εισαγγελία Πρωτοδικών	84
Στην Ιατροδικαστική Υπηρεσία	85
Να θυμάμαι/Να μην ξεχάσω	86-87
Πρέπει να έχω δικηγόρο;	88
Μόλις κάνω την καταγγελία θα γίνει αμέσως το δικαστήριο;	88
Πώς θα αποδείξω ότι με κακοποιούσε;	89
Να θυμάμαι/Να μην ξεχάσω	91

Δ4. Νομικές Διέξοδοι σε Πρακτικά Προβλήματα	92
Δ4.1. Προστασία	94
Πώς θα ζητήσω ασφαλιστικά μέτρα;	95
Τι είδους μέτρα μπορώ να ζητήσω;	96
Ό,τι μέτρο και αν ζητήσω θα το δεχτεί το δικαστήριο;	96
Μπορώ να ζητήσω ασφαλιστικά μέτρα (προστασίας) αν δεν τον έχω καταγγείλει για ενδοοικογενειακή βία;	97
Κι αν κινδυνεύω τόσο πολύ που δεν προλαβαίνω να βρω δικηγόρο και να καταθέσω αίτηση για ασφαλιστικά μέτρα;	98
Κι αν εκείνος παραβιάζει τα ασφαλιστικά μέτρα ή τους περιοριστικούς όρους;	99
Να μην ξεχάσω	99
Για πόσο θα ισχύουν αυτά τα ασφαλιστικά μέτρα;	99
Αν δεν κινδυνεύω εγώ αλλά το παιδί μου, μπορώ και πάλι να ζητήσω ασφαλιστικά μέτρα;	99
Σε ποινική δίκη: Μέτρα άμεσης Προστασίας	100
Φοβάμαι να τον καταγγείλω	100
Να θυμάμαι	101
Δ4.2. Οικονομικά Ζητήματα	102
Δ4.3. Νομική Συμβουλευτική, Νομική Εκπροσώπηση και Νομική Βοήθεια	103
Σημαίνουν όλα το ίδιο πράγμα; Τι μου χρειάζεται εμένα;	103
Νομική συμβουλευτική	103
Νομική εκπροσώπηση	103
Νομική βοήθεια	105
Όμως, δεν είμαι Ελληνίδα; Μπορώ να ζητήσω νομική βοήθεια;	108
Δ5. Ποινική Διαμεσολάβηση σε Υποθέσεις Ενδοοικογενειακής Βίας	109
Τι είναι η ποινική διαμεσολάβηση;	110
Πώς γίνεται;	110
Πότε γίνεται αυτή η διαδικασία;	111
Είναι υποχρεωτική;	111
Όταν με καλέσει ο/η εισαγγελέας, θα τον συναντήσω;	111
Τι θα συμβεί αν δεχτώ να ξεκινήσει η διαμεσολάβηση;	112
Τι να διαλέξω; Την ποινική διαμεσολάβηση ή το δικαστήριο;	112
Να θυμάμαι/Να μην ξεχάσω	115-116
Αντί Επιλόγου: Μετά την απόδραση...	117
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ: Καταστρώνοντας το Δικό σου Σχέδιο Ασφαλείας	121
...όταν βρίσκεσαι σε μια σχέση κακοποίησης	122
...όταν προετοιμάζεσαι να φύγεις	128
...αφού έχεις φύγει	131
...όταν έχει φύγει εκείνος	133

ΑΦΙΣΑ: Φορείς Παροχής Υπηρεσιών σε Κακοποιημένες Γυναίκες

Αντί Προλόγου...

Και τότε..., εντελώς ξαφνικά, κατάλαβα ότι δεν είναι το ίδιο να πέσεις θύμα κακοποίησης από τον πιο κοντινό σου άνθρωπο και να είσαι θύμα. Μπορεί κάποια άτομα που γνώριζαν –ή υποπτεύονταν- τις πραγματικές συνθήκες της ζωής μου, να με θεωρούσαν θύμα, ανήμπορη να αντιδράσει και να υπερασπιστεί τον εαυτό της και τα παιδιά της –μπορεί ακόμα κι εγώ η ίδια να το πίστευα αυτό για τον εαυτό μου για κάποιον, μεγάλο, χρονικό διάστημα, σήμερα όμως ξέρω ότι δεν ήταν έτσι: σήμερα ξέρω πως κάθε “απόδραση” χρειάζεται πολύ συγκεκριμένο σχέδιο, χρόνο για να μεθοδεύσεις κάθε λεπτομέρεια –από την πιο ασήμαντη έως και την πιο σημαντική- και να βρεις τρόπους επίλυσης πρακτικών ζητημάτων –παροντικών ή μελλοντικών- και, τέλος, εγρήγορση και υπομονή έως ότου παρουσιαστεί η καταλληλότερη ευκαιρία, γεγονός που θα αυξήσει και τις πιθανότητες να επιτύχει η “απόδραση”. Σήμερα αντιλαμβάνομαι επίσης ότι πριν αρχίσω να καταστρώνω το σχέδιό μου, προτού καν αντιληφθώ σε συνειδητό επίπεδο ότι επρόκειτο να αρχίσω να καταστρώνω κάποιο σχέδιο, χρειάστηκα πολύ χρόνο για να μαζέψω το κουράγιο μου και να αρχίσω να ανασυγκροτώ τον εαυτό μου. Και όταν πλέον αισθάνθηκα ξανά αρκετά δυνατή, μόνο τότε μπόρεσα να πω στον εαυτό μου –αργότερα, και σε άλλα άτομα: **“Ο Νίκος με κακοποιεί**. Κι όχι μόνο αυτό, αλλά είμαι πλέον πεπεισμένη ότι δεν έχει σκοπό να κάνει κάτι για να το αλλάξει αυτό, παρά τις χιλιάδες υποσχέσεις που μου έχει δώσει μετά από κάθε φορά που...”.

Μήπως αυτό, εκ πρώτης όψευς, σου φαίνεται ότι δεν είναι τόσο σημαντικό ή ότι δεν θα έπρεπε να είναι τόσο χρονοβόρο; Κι όμως είναι... γιατί πριν αρχίσει να πραγματοποιείται αυτή η διαδικασία που με οδήγησε σε αυτή τη φαινομενικά απλή διαπίστωση, χρειάστηκε να περάσουν αρκετά χρόνια (εύχομαι άλλες γυναίκες να το καταφέρουν γρηγορότερα), καθώς...

Στην αρχή πίστευα ότι φταίνε οι εξωτερικές συνθήκες για “αυτό που μου συμβαίνει”, πίστευα ότι αν δεν είχε προβλήματα στη δουλειά, αν του φερόταν καλύτερα ο προϊστάμενός του, αν δεν είχαμε την οικονομική στενότητα που μας δημιούργησε... η αγορά του εξοχικού, αν η μητέρα του δεν του έβαζε λόγια εναντίον μου, αν... αν... τότε εκείνος δεν θα θύμωνε και δεν θα υπήρχε λόγος να... τσακωνόμαστε.

Μετά άρχισα να πιστεύω ότι θα πρέπει να φταίω εγώ για “αυτό που μου συμβαίνει”, πίστευα ότι αν τον αγαπούσα διαφορετικά, αν του έδειχνα την αγάπη μου διαφορετικά, αν φερόμουν διαφορετικά, αν μιλούσα στη μητέρα του διαφορετικά, αν τον φρόντιζα διαφορετικά, αν πρόσεχα λίγο περισσότερο με ποια άτομα συναναστρέφομαι και πως συμπεριφέρομαι... αν... αν... τότε εκείνος δεν θα θύμωνε και δεν θα υπήρχε λόγος να... τσακωνόμαστε. Και πιστέψτε με όταν σας λέω ότι χρειάζεται απίστευτα πολύς χρόνος για να δοκιμάσεις να αλλάξεις όλα τα διαφορετικά αν... και τους πιθανούς συνδυασμούς τους...

Όλες μου οι προσπάθειες όμως στέφονταν πάντα από μία λέξη: **ΑΠΟΤΥΧΙΑ!** Ό,τι κι αν έκανα, όλα όσα δοκίμασα, τίποτα δεν κατάφερε να αλλάξει “αυτό που μου συνέβαινε”.

Στο τέλος άρχισα να πιστεύω κι εγώ πως ίσως να έχει δίκιο ο Νίκος που μου λέει συνέχεια ότι “κάτι δεν πάει καλά με μένα” και πως, μάλλον, το καλύτερο (για κείνον, για μένα και για τα παιδιά) θα ήταν να προσέχω τι κάνω ώστε να μην τον νευριάζω. Έτσι άρχισα να προσπαθώ να τον αποφεύγω και, όταν αυτό δεν ήταν δυνατόν, τότε προσπαθούσα να συμφωνώ πάντα με ό,τι κι αν έλεγε, να κάνω πάντα ό,τι κι αν ζηταγε, να... να... να... Προσπαθούσα ακόμη να μην εκφράζω αλλά ούτε και να υπαινίσσομαι κάποια αντίρρηση ή αμφισβήτηση, να μην “έχω τα μούτρα μου μέχρι το πάτωμα”, να μην “είμαι αχάριστη” αλλά και να το δείχνω εκφράζοντας την εκτίμησή μου για αυτά που εκείνος μου προσφέρει... να μην... να μην...

Και πάλι **ΑΠΟΤΥΧΙΑ!** Και πάλι δεν άλλαζε “αυτό που μου συνέβαινε”...

Και μόνο πολύ-πολύ αργότερα κατάλαβα ότι “αυτό που μου συμβαίνει” είναι ο τρόπος που μου φέρεται και ότι **ΜΟΝΟ ΕΚΕΙΝΟΣ** είναι που φταίει “για αυτό που μου συμβαίνει”. Γι’ αυτό, λοιπόν, δεν μπορούσα εγώ να το αλλάξω παρ’ όλες τις προσπάθειές μου! **Πού να το φανταστώ νωρίτερα;** Πώς να το φανταστώ, αφού την πρώτη φορά που κατάφερα να υπερνικήσω τη ντροπή και τις ενοχές μου και να πω στη μητέρα μου ότι με χτυπάει, εκείνη το μόνο που με ρώτησε ήταν: “Τι του έκανες;”

- “Τι του έκανες;” και όχι “Λυπάμαι που σου συνέβη κάτι τέτοιο!”
- “Τι του έκανες;” και όχι “Πώς αισθάνεσαι, τι χρειάζεσαι, τι σκοπεύεις να κάνεις τώρα;”
- “Τι του έκανες;” και όχι “Τι μπορώ να κάνω εγώ για σένα;”
- “Τι του έκανες;” και όχι “Κανείς δεν έχει το δικαίωμα να σου φέρεται έτσι και για κανέναν λόγο!”
- “Τι του έκανες;” και όχι “Κανένας άνθρωπος δεν αξίζει να του φέρονται με αυτό τον τρόπο!”

“Τι του έκανα; Τι έκανα ΕΓΩ σε εκείνον;” Τι έκανα σε μένα θα ήταν η σωστή ερώτηση: τι ΜΟΥ έκανα, που εξακολούθησα όλα αυτά τα χρόνια να πιστεύω ότι ήταν δική μου δουλειά –δική μου ευθύνη- “να κρατήσω την οικογένειά μου” και ότι “αν χαλούσε” το φταίξιμο θα ήταν δικό μου! Τι ΜΟΥ έκανα, που συνέχισα να πιστεύω ότι εγώ έφταιγα και ότι αν άλλαζα εγώ, εκείνος θα σταματούσε να μου φέρεται έτσι! Τι ΜΑΣ έκανα, που τόσα χρόνια έπειθα τον εαυτό μου ότι “πρέπει να κάνω υπομονή” γιατί είναι καλύτερα να ζούμε κάτω από την ίδια στέγη, ακόμα και κάτω από αυτές τις συνθήκες, παρά να μείνουν τα παιδιά μου “χωρίς πατέρα”!

Γι’ αυτό μου πήρε τόσα χρόνια λοιπόν! Γιατί έπρεπε πρώτα να αλλάξω τον

τρόπο που “έβλεπα τα πράγματα”, έπρεπε να βρω τα δικά μου “σωστά”, τα δικά μου “πρέπει και δεν πρέπει” και να τα βάλω στη θέση όλων αυτών με τα οποία είχα μεγαλώσει και μετά... Μετά έπρεπε να αποδεχτώ ότι “αυτό που μου συμβαίνει” είναι ΚΑΚΟΠΟΙΗΣΗ και ότι εγώ είμαι μια κακοποιημένη γυναίκα και μετά... Μετά έπρεπε –μου χρειαζόταν- να “δοκιμάσω τα πάντα” προκειμένου να αποδεχτώ ότι φταίει ο Νίκος και όχι εγώ, ότι εκείνος είναι **που έχει επιλέξει** να μου φέρεται έτσι **και ότι δεν σκοπεύει να αλλάξει και μετά**... Μόνο μετά απ’ όλα αυτά ήμουν πλέον έτοιμη να αρχίσω να καταστρώνω το σχέδιο της απόδρασής μου από αυτή τη βίαιη σχέση...

Το πρώτο πράγμα που χρειαζόμουν ήταν πληροφορίες. Πληροφορίες για το πού μπορώ να αναζητήσω βοήθεια, γεγονός που αποδείχτηκε πολύ πιο δύσκολο απ’ όσο φανταζόμουν. Στην πορεία της αναζήτησής μου συνάντησα πολλές γυναίκες και διαπίστωσα ότι κι εκείνες είχαν δυσκολευτεί –άλλες περισσότερο κι άλλες λιγότερο από μένα- για να βρουν πού έπρεπε να απευθυνθούν και τι έπρεπε να κάνουν για να μάθουν τι προβλέπει ο νόμος, πώς μπορούν να αποδείξουν ότι πράγματι τις κακοποιεί, πώς μπορούν να προστατευτούν οι ίδιες και τα παιδιά τους, πώς μπορούν να αποκτήσουν στέγη και είδη πρώτης ανάγκης, πώς μπορούν να λάβουν ψυχολογική υποστήριξη...

Εκ μέρους όλων αυτών των γυναικών αποφάσισα να γράψω τον Οδηγό που κρατάς στα χέρια σου. Και αποφάσισα να τον γράψω (στο μεγαλύτερο μέρος του) σε πρώτο πρόσωπο, χρησιμοποιώντας τη φωνή καθεμιάς απ’ αυτές τις γυναίκες που συνάντησα, για να περιγράψω τα βήματα που χρειάστηκε πρώτα να ανακαλύψει και μετά να ακολουθήσει καθεμιά από τις συνοδοιπόρισσές μου για να αποδράσει από τη βίαιη σχέση της. Μοναδικός μου στόχος είναι κάθε κακοποιημένη γυναίκα, τη στιγμή που θα αισθανθεί έτοιμη να εγκαταλείψει τη βίαιη σχέση της να μπορεί να το κάνει όσο τον δυνατόν πιο γρήγορα, “πατώντας πάνω στα βήματα” που χιλιάδες άλλες γυναίκες πριν από κείνη χρειάστηκε να ανακαλύψουν, μέσα από ένα επώδυνο οδοιπορικό αναζήτησης.

Η διαδικασία της απόδρασης είναι από μόνη της επώδυνη –σε κάποιες περιπτώσεις μπορεί να είναι και επικίνδυνη- και δεν χρειάζεται να γίνεται ακόμα πιο επώδυνη ή πολύ πιο χρονοβόρα επειδή δυσκολεύεσαι να βρεις πού πρέπει να αναζητήσεις τη βοήθεια ή τη στήριξη που σου χρειάζεται.

Ακριβώς για αυτό το λόγο στον «Οδηγό απόδρασης από μια βίαιη σχέση» παρουσιάζονται οι διαφορετικές ανάγκες που μπορεί να έχει μία κακοποιημένη γυναίκα, είτε για την ίδια είτε για τα παιδιά της, οι σχετικές υπηρεσίες που παρέχουν τα συστήματα Δικαιοσύνης, Προστασίας του **(και της)** Πολίτη, Υγείας και Πρόνοιας και άλλοι μη-κερδοσκοπικοί φορείς, αλλά και τα βήματα που κάθε γυναίκα πρέπει να ακολουθήσει για να λάβει τις συγκεκριμένες υπηρεσίες (κεφάλαια Γ, Δ και αφίσα).

Πριν από αυτά όμως, σκέφτηκα να προσθέσω μερικές πληροφορίες που ίσως να

βοηθήσουν κάποιες γυναίκες να αναγνωρίσουν και να αποδεχτούν λίγο γρηγορότερα απ' ό,τι εγώ ότι "αυτό που τους συμβαίνει" είναι ΚΑΚΟΠΟΙΗΣΗ και ότι οι ίδιες είναι κακοποιημένες. Σκέφτηκα ακόμη ότι ίσως αυτές οι πληροφορίες βοηθήσουν κάποιες γυναίκες να καταλάβουν γρηγορότερα απ' ό,τι εγώ πως δεν φταίνε εκείνες "γι' αυτό που τους συμβαίνει", πως δεν το προκαλούν και, οπωσδήποτε, πως δεν τους αξίζει. Απαλλαγμένες από τη ντροπή και την ενοχή, που μάλλον αισθανόμαστε όλες όσες ζούμε -ή ζήσαμε- σε μια βίαιη σχέση, είμαι σίγουρη ότι θα τους είναι πιο εύκολο να δουν ξεκάθαρα ότι ο μοναδικός τρόπος για να αλλάξει "αυτό που τους συμβαίνει" είναι, είτε να φύγουν οι ίδιες από αυτή τη βίαιη σχέση, είτε να αποφασίσει ο σύντροφός τους ότι πρέπει να σταματήσει να τις κακοποιεί (επειδή έχει αντιληφθεί πραγματικά -και όχι ως μία ακόμα τακτική ελέγχου της συντρόφου του- ότι αυτό που κάνει είναι λάθος) και να ζητήσει επαγγελματική βοήθεια για να το καταφέρει. Με αυτό το στόχο λοιπόν, στα πρώτα δύο κεφάλαια (Α και Β), περιγράφω **τι είναι η Βία μεταξύ Ερωτικών Συντρόφων** (ΒΕΣ), ποιες είναι οι πιο συνηθισμένες **μορφές** της και οι πιο συνηθισμένες **συνέπειες** που υφίστανται οι κακοποιημένες γυναίκες αλλά και τα παιδιά τους. Περιγράφω ακόμα τους πιο γνωστούς Μύθους γύρω από την κακοποίηση, θέλοντας να εξηγήσω γιατί οι περισσότεροι άνθρωποι τους πιστεύουμε και τους χρησιμοποιούμε, δηλαδή γιατί οι περισσότεροι άνθρωποι "βολευόμαστε" πίσω από αυτούς *για να αισθανθούμε ασφαλείς* (ότι δεν πρόκειται κάτι τέτοιο να συμβεί σε μας ή στα αγαπημένα μας πρόσωπα), *για να απαλλαγούμε από τις ευθύνες που μας αναλογούν* (θεωρώντας ότι δεν μας αφορά, δεν χρειάζεται ή δεν επιτρέπεται να παρέμβουμε), *για να ερμηνεύσουμε το φαινόμενο της κακοποίησης, ώστε να μπορούμε να προστατευτούμε* ή, απλά και μόνο, *για να αισθανόμαστε ότι ξέρουμε ποιον πρέπει να κατηγορήσουμε*.

Τέλος, περιγράφω τις πιο συνηθισμένες **προειδοποιητικές ενδείξεις** (κεφ. Γ1), δηλαδή εκείνα τα σημάδια που, από πολύ νωρίς, μας προειδοποιούν ότι ο σύντροφός μας μπορεί να γίνει βίαιος στο μέλλον. Σημάδια που -είμαι σίγουρη- όλες αναγνωρίζουμε ως τουλάχιστον ανησυχητικά όταν τα δούμε σε μια ξένη σχέση (γιατί άραγε δυσκολευόμαστε να κάνουμε το ίδιο όταν τα βλέπουμε στη δική μας σχέση;). Σημάδια που -είμαι σίγουρη- όλες μας είδαμε από την αρχή σχεδόν της σχέσης μας, αλλά επιλέξαμε είτε να τα αγνοήσουμε (επειδή τα θεωρήσαμε ασήμαντα) είτε να τα "μεταφράσουμε λάθος", θεωρώντας τα ως μία ακόμα ένδειξη του "πόσο πολύ, ή πόσο δυνατά, μας αγαπάει ο σύντροφός μας" (επειδή αυτό είχαμε ανάγκη να πιστεύουμε εκείνη την εποχή).

Κλείνοντας, θα ήθελα να επισημάνω τα παρακάτω:

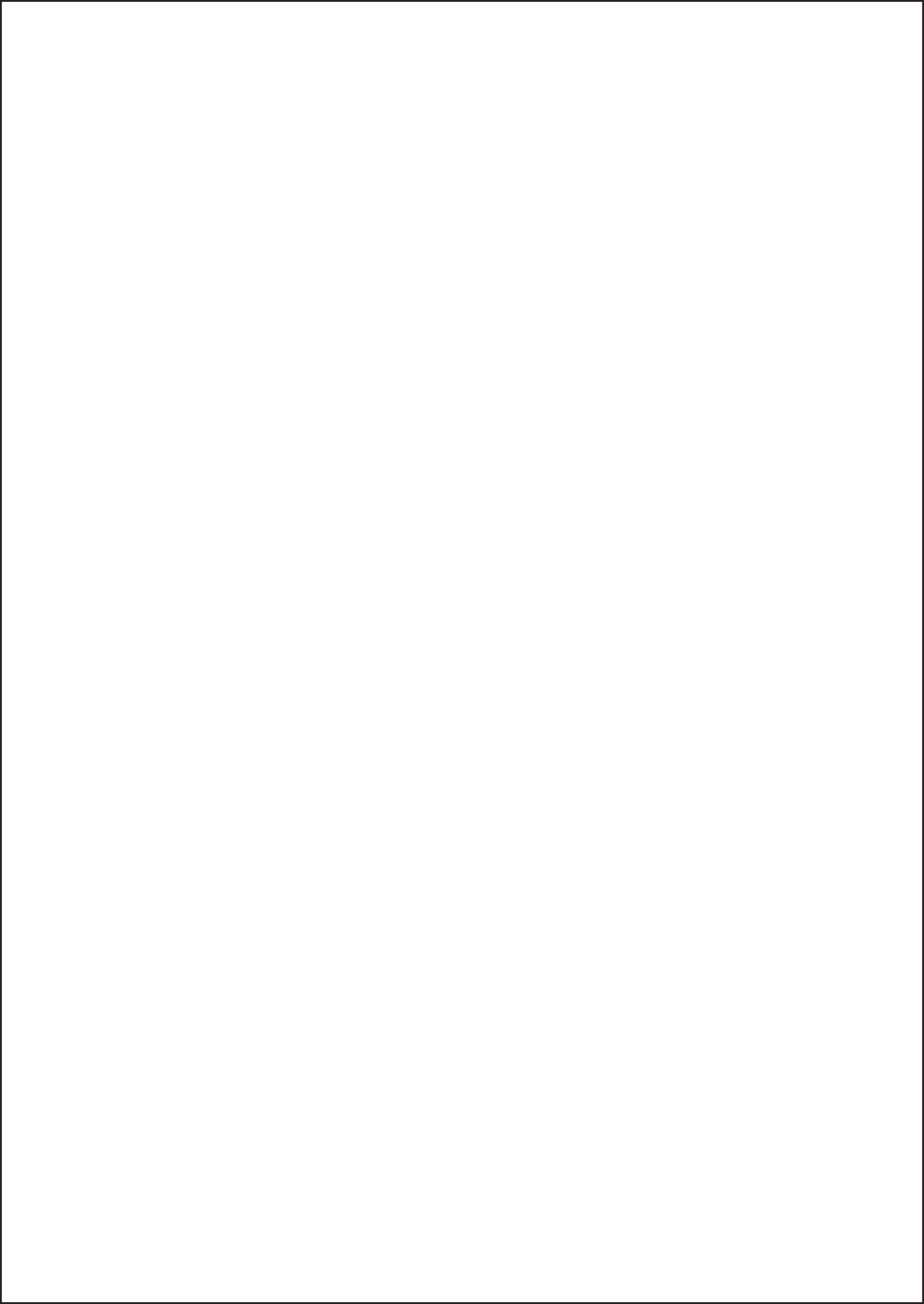
- παρόλο που γράφοντας αυτόν τον Οδηγό δεν κατάφερα να αποφύγω να χρησιμοποιήσω **τον όρο "θύμα"**, σε καμία περίπτωση δεν βλέπω -και δεν πρέπει να βλέπουμε- μια κακοποιημένη γυναίκα ως παθητική δέκτη της κακοποίησης. Κάθε γυναίκα που έτυχε να "πέσει θύμα" κακοποίησης, έχει χρησιμοποιήσει διάφορες στρατηγικές επιβίωσης¹ προκειμένου να προστατεύσει τον εαυτό της

¹ όπως αυτές που περιγράφονται στα Σχέδια Ασφαλείας, στα κεφάλαια Γ3 και Ε αλλά και στο Παράρτημα.

και τα παιδιά της (αν έχει), ανεξάρτητα από το αν έχει ήδη “αποδράσει” από τη βίαιη σχέση ή όχι ακόμη.

- έγραψα τον Οδηγό αυτό χρησιμοποιώντας το **θηλυκό γένος** για το άτομο που κακοποιείται και το αρσενικό γένος για τον δράστη της κακοποίησης. Όχι επειδή είναι αδύνατον ένας άνδρας να κακοποιείται από την/τον ερωτικό του σύντροφο ή μια γυναίκα να κακοποιείται από την ερωτική της σύντροφο αλλά επειδή τα δεδομένα παγκοσμίως δείχνουν ότι η συντριπτική πλειοψηφία των ατόμων που κακοποιούνται στην ερωτική τους σχέση είναι γυναίκες που κακοποιούνται από τον άνδρα (νυν ή πρώην) σύντροφο ή σύζυγό τους. Και παρότι θεωρώ το ίδιο σημαντική παραβίαση ανθρωπίνων δικαιωμάτων την κακοποίηση κάθε ανθρώπινου πλάσματος από ένα άλλο, ανεξαρτήτως φύλου, ο συγκεκριμένος Οδηγός είναι αφιερωμένος στις γυναίκες που κακοποιούνται στη σχέση τους.
- για τη διευκόλυνση της ανάγνωσης χρησιμοποίησά σχεδόν πάντα τη λέξη “**σύντροφος**” ανεξάρτητα από το αν αναφέρομαι σε ζευγάρια που είναι παντρεμένα ή όχι, που συζούν στο ίδιο σπίτι ή που μένουν σε ξεχωριστά σπίτια.
- στην **Αφίσα** που υπάρχει στο τέλος του Οδηγού παρουσιάζονται όλοι οι φορείς (που υπήρχαν τον Νοέμβριο 2013) που παρέχουν υπηρεσίες σε γυναίκες και έφηβες που κακοποιούνται από τον σύντροφό τους. Για κάθε φορέα αναφέρονται τα στοιχεία επικοινωνίας του και σημειώνονται:
 - ποιες υπηρεσίες παρέχει ο ίδιος ο φορέας [με κόκκινο σύμβολο],
 - ποιες υπηρεσίες δεν τις παρέχει αλλά θα βοηθήσει τη γυναίκα να τις βρει [με πράσινο σύμβολο] και
 - για ποιες υπηρεσίες απλώς θα ενημερώσει τη γυναίκα σε ποιο φορέα μπορεί να τις αναζητήσει μόνη της [με μπλε σύμβολο]

Ελπίζω ο Οδηγός αυτός να φανεί χρήσιμος σε γυναίκες και έφηβες που κακοποιούνται στη σχέση τους αλλά και σε κάθε άτομο που ενδιαφέρεται για μια κακοποιημένη γυναίκα.



A. Βία μεταξύ Ερωτικών Συντρόφων (ΒΕΣ)

A1. Τι είναι η Βία μεταξύ Ερωτικών Συντρόφων (ΒΕΣ);

Σε κάθε σχέση υπάρχουν διαφωνίες και καβγάδες... υπάρχουν στιγμές που κάνουμε ή λέμε πράγματα που μετά τα μετανιώνουμε... αλλά υπάρχει διαφορά ανάμεσα σε μια διαφωνία και στην κακοποίηση.

Η Βία μεταξύ Ερωτικών Συντρόφων δεν είναι μια διαφωνία ή ένας τσακωμός... είναι ένα έγκλημα, όπως είναι και μια ληστεία, και μπορεί να συμβεί σε οποιαδήποτε γυναίκα.



Είναι ένα σύνολο επώδυνων **επιθετικών και εξαναγκαστικών συμπεριφορών** που κάνει κάποιος που έχει, είχε ή επιθυμεί να έχει ερωτική σχέση με ένα ενήλικο ή έφηβο άτομο, με **μοναδικό στόχο να εξουσιάζει και να ελέγχει** το άτομο αυτό

Μοναδικός στόχος, δηλαδή, του ατόμου που κακοποιεί τη σύντροφό του είναι να αποκτήσει τον **πλήρη έλεγχο της ζωής της**, και για να το επιτύχει αυτό μπορεί να καταφεύγει κατ' επανάληψη σε διάφορες μεθόδους και συμπεριφορές. Παραδείγματα τέτοιων συμπεριφορών μπορεί να είναι η πρόκληση σωματικού τραύματος, η ψυχολογική και η σεξουαλική κακοποίηση, η σταδιακή κοινωνική απομόνωση του θύματος από το φιλικό ή οικογενειακό της περιβάλλον, η αποστέρηση υλικών και οικονομικών πόρων ή της ελευθερίας κινήσεων της αλλά και ο εκφοβισμός μέσω στενής παρακολούθησης, με τη χρήση απειλών ή με άλλο τρόπο.

A2. Ποιες είναι οι πιο συνηθισμένες μορφές της ΒΕΣ;

Αρκετές φορές ο κόσμος θεωρεί ότι μια γυναίκα είναι κακοποιημένη μόνο όταν έχει εμφανή σημάδια στο σώμα της, όπως μελανιές ή άλλα τραύματα. Η αλήθεια όμως είναι ότι η Βία μεταξύ Ερωτικών Συντρόφων έχει τρεις κύριες μορφές:

- Ψυχολογική κακοποίηση
- Σωματική κακοποίηση
- Σεξουαλική κακοποίηση

Ψυχολογική Κακοποίηση. Η ψυχολογική κακοποίηση μπορεί να είναι τόσο λεκτική όσο και μη λεκτική, και να συμβαίνει είτε κατ' ιδίαν ή μπροστά σε άλλα άτομα. Τα "ψυχολογικά όπλα" που χρησιμοποιεί με συστηματικό τρόπο το άτομο που κακοποιεί τη σύντροφό του είναι πάρα πολλά και μπορεί να ξεκινούν από προσβολές και να καταλήγουν μέχρι και την καταδίωξη της συντρόφου. Ενδεικτικά παραδείγματα συμπεριφορών ψυχολογικής κακοποίησης είναι:

- Λεκτική κακοποίηση: την προσβάλλει, της βάζει τις φωνές, τη βρίζει, την αποκαλεί με υποτιμητικούς χαρακτηρισμούς, τη μειώνει, την εξευτελίζει, την περιφρονεί, την ταπεινώνει, την ντροπιάζει, την κατηγορεί συνεχώς και χωρίς λόγο, της ασκεί συνεχώς κριτική
- Συναισθηματικός εκφοβισμός: την τρομοκρατεί, χρησιμοποιεί τα παιδιά για να την χειραγωγήσει ή να την εκφοβίσει (π.χ. απειλεί ότι θα πάρει τα παιδιά μακριά της ή ότι θα πάρει την επιμέλεια των παιδιών), απειλεί ότι θα κάνει κακό στην ίδια, στα παιδιά ή σε άλλα αγαπημένα της πρόσωπα, απειλεί ότι θα χρησιμοποιήσει σωματική βία, απειλεί ότι θα τη σκοτώσει ή ότι θα αυτοκτονήσει, σπάει αντικείμενα, καταστρέφει τα πράγματά της ή απειλεί ότι θα το κάνει, βασανίζει το κατοικίδιο ζώο της/τους
- Την απομονώνει από το οικογενειακό ή φιλικό της περιβάλλον, δεν την αφήνει να κάνει δραστηριότητες που της αρέσουν, δεν της επιτρέπει να παίρνει αποφάσεις
- Μη λεκτική κακοποίηση: κάνει όλα τα παραπάνω χωρίς να πει ούτε λέξη, παρά μόνο μέσα από εκφράσεις του προσώπου του και νεύματα, με χειρονομίες ή ακόμα και μέσω αδιαφορίας (π.χ. αγνοεί τα συναισθήματά της ή σταματάει να της μιλάει)
- Την ελέγχει διαρκώς, ζηλεύει υπερβολικά και χωρίς λόγο, είναι κτητικός, ελέγχει συνήθειες που είναι και τι κάνει, ψάχνει τα πράγματά της
- Την καταδιώκει, δηλαδή, παρακολουθεί τις κινήσεις της, εμφανίζεται μπροστά της από το πουθενά χωρίς προειδοποίηση, την παρενοχλεί και/ή την απειλεί συστηματικά με διάφορους τρόπους (π.χ. κάνει “βουβά” τηλεφωνήματα, στέλνει πάρα πολλά και/ή απειλητικά SMS ή ηλεκτρονικά μηνύματα, στέλνει ανεπιθύμητα δώρα ή αντικείμενα που εκπέμπουν απειλητικά μηνύματα κ.ά.)
- Οικονομική κακοποίηση: δεν της επιτρέπει να εργαστεί ή να έχει πρόσβαση σε χρήματα και σε τραπεζικούς λογαριασμούς (δικούς της ή κοινούς) ή της δίνει πολύ λίγα χρήματα, ελέγχει τι ξοδεύει και πού, την εξαναγκάζει να του δώσει την περιουσία της ή ότι χρήματα έχει, της αποκρύπτει πληροφορίες για το οικογενειακό εισόδημα.

Η ψυχολογική κακοποίηση δεν αφήνει σημάδια στο σώμα της γυναίκας αλλά αφήνει σημάδια βαθιά χαραγμένα στην ψυχή της. Σιγά-σιγά, ύπουλα αλλά συστηματικά, μειώνει την αυτοεκτίμησή της, το αίσθημα ασφάλειας και αυτοελέγχου της, με αποτέλεσμα να φοβάται, να αμφιβάλλει για τον εαυτό της ή να αναρωτιέται μήπως έχει χάσει “τα λογικά της”, να αισθάνεται ότι δεν αξίζει τίποτα ή ότι δεν μπορεί να κάνει τίποτα χωρίς εκείνον ή ότι κανείς άλλος δεν θα τη θέλει αν εκείνος την εγκαταλείψει.

Στην πραγματικότητα, δηλαδή, η ψυχολογική κακοποίηση μπορεί να είναι το ίδιο -ή και περισσότερο- επώδυνη με τη σωματική ή σεξουαλική κακοποίηση. Και δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι, συχνά, είτε συνυπάρχει με άλλες μορφές βίας είτε προετοιμάζει το έδαφος για την εμφάνισή τους.

Σωματική Κακοποίηση. Η σωματική κακοποίηση, περιλαμβάνει συμπεριφορές που προκαλούν ή που μπορεί να προκαλέσουν **σωματικό πόνο ή τραυματισμό**. Οι συμπεριφορές αυτές άλλοτε αφήνουν σημάδια στο σώμα και άλλοτε όχι αλλά σε κάθε περίπτωση η σωματική κακοποίηση αποτελεί την πιο επικίνδυνη μορφή βίας καθώς μπορεί να καταλήξει ακόμη και στο θάνατο.

Ενδεικτικά παραδείγματα συμπεριφορών σωματικής βίας είναι όταν εκείνος:

- τη σπρώχνει, τη χαστουκίζει, την κλωτσάει, τη χτυπάει με γροθιές, τη δαγκώνει, την τραβά από τα μαλλιά ή από τα άκρα, της προκαλεί εγκαύματα (με τσιγάρο, καυτό σίδερο ή της ρίχνει καυτό νερό)
- τη χτυπά με αντικείμενα ή τη ρίχνει επάνω σε αντικείμενα
- προσπαθεί να τη στραγγαλίσει ή να την πνίξει
- την απειλεί ή της επιτίθεται με μαχαίρι ή όπλο
- την εγκαταλείπει σε ένα επικίνδυνο ή απομακρυσμένο μέρος
- την κλειδώνει ή τη δένει για να της περιορίσει την ελευθερία κίνησης
- της στερεί υλικούς πόρους για την κάλυψη των βασικών της αναγκών (π.χ. τροφή, νερό) ή της στερεί τον ύπνο
- δεν της επιτρέπει να λάβει την ιατρική βοήθεια ή τα φάρμακα που χρειάζεται όταν είναι άρρωστη ή τραυματισμένη.

Συχνά η σωματική κακοποίηση ξεκινά από ένα απλό σπρώξιμο ή ένα χαστούκι αλλά με το πέρασμα του χρόνου μπορεί να γίνει όλο και πιο συχνή και πιο επικίνδυνη. Μπορεί να ξεκινήσει οποιαδήποτε στιγμή, ενώ υπάρχει αυξημένη πιθανότητα να ξεκινήσει κατά τη διάρκεια μιας εγκυμοσύνης ή να γίνει πιο έντονη ή πιο επικίνδυνη τη στιγμή που το θύμα πάει να εγκαταλείψει τη σχέση. Κι αυτό συμβαίνει επειδή τα συγκεκριμένα χρονικά διαστήματα (όταν, δηλαδή, αναμένεται ο ερχομός ενός παιδιού ή όταν η γυναίκα εκφράσει την επιθυμία χωρισμού) μπορεί να κάνουν το δράστη να αισθανθεί ότι χάνει τον έλεγχο της συντρόφου του και, για να τον επανακτήσει, μπορεί είτε να ξεκινήσει να την κακοποιεί και σωματικά είτε να χρησιμοποιήσει ακόμα πιο βίαιες συμπεριφορές που μπορούν να απειλήσουν ακόμα και τη ζωή της.

Σεξουαλική Κακοποίηση. Μια γυναίκα κακοποιείται σεξουαλικά όταν ο σύντροφός της την **εξαναγκάζει** -είτε με σωματική βία είτε με άλλο τρόπο (π.χ. απειλές, εκφοβισμός)- να συμμετέχει **σε οποιαδήποτε σεξουαλική πράξη παρά τη θέλησή της**. Δεν έχει σημασία αν η πράξη αυτή έχει ολοκληρωθεί ή όχι, καθώς ακόμα και η απόπειρα τέτοιων πράξεων είναι σεξουαλική κακοποίηση.

Επίσης, σεξουαλική κακοποίηση είναι και η απόπειρα ή τέλεση σεξουαλικής πράξης

εάν εκείνη δεν είναι σε θέση να κατανοήσει τη φύση ή τις συνθήκες της πράξης, να αρνηθεί τη συμμετοχή της ή να δηλώσει την προθυμία συμμετοχής της λόγω κάποιας ασθένειας, διαταραχής ή άλλης ιατρικής συνθήκης ή επειδή βρίσκεται υπό την επήρεια αλκοόλ ή ναρκωτικών ουσιών.

Τέλος, σεξουαλική κακοποίηση είναι και ο σκόπιμος τραυματισμός της συντρόφου κατά τη σεξουαλική επαφή.

Παραδείγματα συμπεριφορών σεξουαλικής κακοποίησης είναι:

- βιασμός ή απόπειρα βιασμού
- ανεπιθύμητα σεξουαλικά αγγίγματα
- εξαναγκασμός συμμετοχής σε υποτιμητικές σεξουαλικές πράξεις
- εξαναγκασμός σε σεξουαλική επαφή χωρίς προφυλάξεις
- εξαναγκασμός σε σεξουαλική επαφή με άλλα άτομα ή σε πορνεία.

A3. Ποιες είναι οι πιο συνηθισμένες συνέπειες που υφίστανται...

... οι κακοποιημένες γυναίκες

Ταπείνωση, λύπη, ντροπή, θυμός και απόγνωση... είναι κάποια από τα συναισθήματα που νιώθουν οι κακοποιημένες γυναίκες. Και είναι απολύτως φυσιολογικό να αισθάνονται έτσι καθώς η καθημερινότητά τους είναι γεμάτη από φόβο.

Μια κακοποιημένη γυναίκα μπορεί να **φοβάται** το σύντροφό της, να αποφεύγει να κάνει ή να πει κάτι που υποψιάζεται ότι δεν θα του αρέσει και να αισθάνεται πως ό,τι κι αν κάνει είναι λάθος. Μπορεί να είναι σοκαρισμένη και να έχει **ανάμεικτα συναισθήματα** καθώς από τη μία αισθάνεται ότι τον αγαπάει ακόμη αλλά από την άλλη θέλει να σταματήσει αυτό το μαρτύριο και αισθάνεται ότι τον μισεί. Νιώθει μπερδεμένη γιατί από τη μία μπορεί να υπάρχουν και καλές στιγμές στη σχέση τους ή να της υπόσχεται ότι θα αλλάξει αλλά από την άλλη η κατάσταση παραμένει ίδια ή όλο και χειροτερεύει και δεν μπορεί να βρει μια λογική εξήγηση στο ερώτημα “πώς είναι δυνατόν ο πιο κοντινός μου άνθρωπος να μου φέρεται έτσι”.

Μπορεί να **ντρέπεται** γι' αυτό που της συμβαίνει, και αυτός είναι και ένας από τους πολλούς λόγους που την αποτρέπουν να ζητήσει βοήθεια ή να μιλήσει σε κάποιο δικό της πρόσωπο. Συνήθως έχει **ενοχές** και **κατηγορεί τον εαυτό της** για αυτό που συμβαίνει καθώς πιστεύει (ή την έχουν κάνει να πιστεύει) ότι φταίει εκείνη για την κακοποίηση που υφίσταται, ότι κάνει κάτι “λάθος” που προκαλεί το δράστη να την κακοποιεί ή ότι δεν κάνει κάτι για να σταματήσει η κακοποίηση.

Ο συναισθηματικός της κόσμος καταρρέει σιγά-σιγά, αισθάνεται καταβεβλημένη και

ότι έχει χάσει τον εαυτό της και τον έλεγχο της ζωής της. Η **αυτοεκτίμηση** και η **αυτοπεποίθησή** της **μειώνονται** και μπορεί να αισθάνεται άχρηστη, ότι είναι μόνη και κανείς δεν μπορεί να τη βοηθήσει ενώ δεν αποκλείεται να έχει πάψει πια να εμπιστεύεται τους ανθρώπους. Μπορεί να πιστεύει ότι δεν υπάρχει καμία διέξοδος από μια τέτοια σχέση καθώς έχει καταβάλει κάθε δυνατή προσπάθεια να βελτιωθεί η κατάσταση αλλά όλες οι προσπάθειές της πέφτουν στο κενό, με αποτέλεσμα να **αισθάνεται παγιδευμένη**.

Όλα αυτά τα συναισθήματα, τα οποία απορρέουν από την κακοποίηση, έχουν ως αποτέλεσμα να μην μπορεί να είναι λειτουργική στην καθημερινή της ζωή, στη δουλειά της ή να μην είναι σε θέση να φροντίσει τον ίδιο της τον εαυτό ή να ανταποκριθεί στις ανάγκες των παιδιών της. Συχνά **αποσύρεται** από το οικογενειακό ή φιλικό της περιβάλλον αποφεύγοντας τις κοινωνικές συναναστροφές, είτε επειδή της το επιβάλει το άτομο που την κακοποιεί είτε επειδή η ίδια ντρέπεται ή φοβάται μήπως καταλάβουν τι της συμβαίνει. Μπορεί ακόμη και να καταφύγει στη χρήση αλκοόλ ή ουσιών προκειμένου να απαλύνει τον ψυχικό της πόνο.

Επίσης, εκτός από τα εμφανή σημάδια και τα τραύματα που μπορεί να έχει στο σώμα της ως αποτέλεσμα σωματικής ή σεξουαλικής βίας, ορισμένα άλλα σωματικά και ψυχολογικά συμπτώματα που μπορεί να εμφανίσει μια κακοποιημένη γυναίκα είναι: άγχος, στρες, κατάθλιψη, διαταραχές ύπνου (π.χ. αϋπνίες, συχνοί εφιάλτες) αλλά και διάφορες ψυχοσωματικές ασθένειες και συμπτώματα, που οφείλονται στο διαρκές στρες με το οποίο ζει, όπως συχνοί πονοκέφαλοι και ημικρανίες, χρόνιοι πόνοι (στην πλάτη, στον αυχένα και αλλού), συχνές λοιμώξεις του ουροποιητικού συστήματος, προβλήματα στο έντερο ή στο στομάχι κ.ά. Επιπρόσθετα, όταν μια γυναίκα κακοποιείται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης της τότε υπάρχει αυξημένος κίνδυνος επιπλοκών (π.χ. αποβολές, λοιμώξεις).

Συμπερασματικά, η κακοποίηση μπορεί να επιφέρει προβλήματα σωματικής και ψυχικής υγείας επηρεάζοντας όλα τα επίπεδα της ζωής μιας γυναίκας.

... τα παιδιά των κακοποιημένων γυναικών

Μια κακοποιημένη γυναίκα που έχει παιδιά, πιθανότατα έχει προσπαθήσει να τα προστατέψει όσο περισσότερο μπορεί ελπίζοντας ότι δεν έχουν καταλάβει τι συμβαίνει. Αρκετές φορές οι γυναίκες που κακοποιούνται από το σύντροφό τους νομίζουν ότι τα παιδιά δεν το γνωρίζουν ή ότι δεν επηρεάζονται από το γεγονός ότι κακοποιείται η μητέρα τους από τη στιγμή που δεν τα κακοποιεί τα ίδια. Ένα παιδί όμως, όσο μικρό κι αν είναι, ακούει, βλέπει ή διαισθάνεται πολύ περισσότερα πράγματα από αυτά που εμείς νομίζουμε και μπορεί να βιώνει την κακοποίηση της μητέρας του με διάφορους τρόπους:

- μπορεί να είναι μπροστά και να βλέπει τη μητέρα του να κακοποιείται (ίσως και να έχει προσπαθήσει να επέμβει για να σταματήσει ένα συμβάν)

- μπορεί να μην είναι μπροστά κατά το επεισόδιο κακοποίησης αλλά να ακούει τι συμβαίνει
- μπορεί να “εισπράττει” τις συνέπειες της κακοποίησης της μητέρας του, βλέπει τα τραύματά της, βιώνει την κατάθλιψή της, το φόβο και τον τρόμο της αλλά και τις δυσκολίες που πιθανόν να έχει να το φροντίσει, ως αποτέλεσμα της κακής σωματικής και ψυχικής κατάστασής της λόγω της κακοποίησης που βιώνει
- μπορεί ο δράστης να χρησιμοποιεί το παιδί ως το μέσο για να εκφοβίσει ή να χειραγωγήσει τη μητέρα του ή να το εξαναγκάσει να συμμετέχει και το ίδιο το παιδί στην κακοποίησή της.

Το να μεγαλώνει ένα παιδί σε μια τέτοια “εμπόλεμη ζώνη”, που αποτελεί πηγή φόβου και όχι ασφάλειας, μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις στη φυσιολογική κοινωνική, συναισθηματική και γνωστική του ανάπτυξη. Μπορεί να αισθάνεται ότι φταίει εκείνο για αυτό που συμβαίνει, να φοβάται, να θυμώνει ή να αισθάνεται αβοήθητο και μπερδεμένο και να έχει ανάμεικτα συναισθήματα για τους γονείς του. Μπορεί να νιώθει ενοχές που εξακολουθεί να αγαπάει τον πατέρα του ή που θυμώνει με τη μητέρα του επειδή θεωρεί ότι δεν προστατεύει το ίδιο και τον εαυτό της όπως θα έπρεπε.

Αλλά δεν πρέπει να ξεχνάμε και ότι τα παιδιά που ζουν σε ένα περιβάλλον όπου κακοποιείται η μητέρα τους έχουν αυξημένες πιθανότητες να υποστούν και τα ίδια κάποια μορφή κακοποίησης είτε από το ίδιο άτομο είτε από τη μητέρα τους.

Επίσης, όταν ένα παιδί είναι παρόν κατά τη διάρκεια ενός βίαιου επεισοδίου μπορεί να τραυματιστεί και το ίδιο σωματικά, είτε κατά λάθος, είτε κατά την προσπάθειά του να επέμβει για να βοηθήσει τη μητέρα του.

Τέλος, φαίνεται να υπάρχει πιο υψηλή πιθανότητα να γίνουν και τα ίδια τα παιδιά είτε δράστες είτε θύματα κακοποίησης στις δικές τους ερωτικές σχέσεις. Είναι σαν να μαθαίνουν δηλαδή από τους γονείς τους ότι το πρότυπο αυτό είναι φυσιολογικό και αποδεκτό και τείνουν να το επαναλαμβάνουν ή να το ανέχονται στην μετέπειτα ενήλικη ζωή τους, γι’ αυτό άλλωστε και το μοτίβο αυτό αναφέρεται ως ο “φαύλος κύκλος της βίας”. Υπάρχουν όμως και οι περιπτώσεις εκείνων των παιδιών που καταφέρνουν να “σπάσουν αυτό τον φαύλο κύκλο”, ειδικά αν βρεθούν σε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον ή αν η ίδια η μητέρα τους κατάφερε να αντιδράσει και να τερματίσει την κακοποίησή της.

Συμπερασματικά, οι επιπτώσεις της έκθεσης ενός παιδιού σε κακοποίηση της μητέρας του από τον σύντροφό της μπορεί να είναι εμφανείς, όταν επηρεάζουν τη συμπεριφορά του παιδιού ή μη εμφανείς, όταν επηρεάζουν τα συναισθήματα και τον τρόπο σκέψης του παιδιού.

Γι’ αυτό και είναι καθήκον όλων μας να μην στερούνται τα παιδιά το δικαίωμά τους να μεγαλώνουν σε ένα υγιές και υποστηρικτικό οικογενειακό περιβάλλον που αποπνέει ασφάλεια.

Β. Μύθοι και Πραγματικότητα

Υπάρχουν πολλοί μύθοι γύρω από τη Βία μεταξύ Ερωτικών Συντρόφων οι οποίοι διαστρεβλώνουν την πραγματικότητα. Ορισμένοι από αυτούς τους μύθους ρίχνουν την ευθύνη στην ίδια τη γυναίκα που κακοποιείται -και όχι στο δράστη- ενοχοποιώντας την ίδια για την κακοποίηση που υφίσταται. Άλλοι μύθοι μας δημιουργούν μια ψευδαίσθηση προστατευτικής ασπίδας, κάνοντάς μας να πιστεύουμε ότι η Βία μεταξύ Ερωτικών Συντρόφων δεν μας αφορά και ότι ποτέ δε θα συμβεί σε εμάς. Και, δυστυχώς, κάποιοι από αυτούς τους μύθους είναι τόσο διαδεδομένοι που μας εμποδίζουν να δούμε ξεκάθαρα τα πράγματα και να κατανοήσουμε την πραγματικότητα. Κατά συνέπεια, μας εμποδίζουν και να την αλλάξουμε!

Κάτι θα του 'κανε για να την κακοποιεί...

Πολύ συχνά ρίχνουμε την ευθύνη στην ίδια τη γυναίκα που κακοποιείται. Αυτό το κάνει συστηματικά και ο ίδιος που την κακοποιεί αλλά δεν αποκλείεται να το κάνει και ο περίγυρός της.

Αν μια γυναίκα πει σε κάποιον "...χθες ο άντρας μου με χτύπησε..." το πιθανότερο είναι ότι το πρώτο πράγμα που θα τη ρωτήσει είναι: "γιατί; τι του έκανες..."

Η αλήθεια είναι όμως ότι δεν έκανε τίποτα και δεν φταίει εκείνη που την κακοποιεί ούτε το επιδίωξε ή το προκάλεσε με κάποιο τρόπο. Αλλά ακόμα και στην περίπτωση που είχε κάνει ή πει οτιδήποτε με το οποίο εκείνος δεν συμφωνεί, ο μόνος που φταίει είναι εκείνος που την κακοποιεί, είναι καθαρά δική του επιλογή και ευθύνη. Αρκετές γυναίκες προσπαθούν να αλλάξουν κάτι στη δική τους συμπεριφορά για να αποφύγουν την κακοποίηση αλλά σιγά-σιγά καταλαβαίνουν ότι μάταια προσπαθούν γιατί ό,τι και να κάνουν διαφορετικά δεν έχει κανένα αποτέλεσμα.

“...έκανα τα πάντα για να σταματήσει αυτό το μαρτύριο... προσπαθούσα να καταλάβω τι ήταν αυτό που τον ενοχλούσε, τον δικαιολογούσα, έκανα οτιδήποτε τον ευχαριστούσε και προσπαθούσα να πείσω τον εαυτό μου ότι δεν τα εννοούσε όλα αυτά που έλεγε και έκανε. Αλλά μάταια... τίποτα δεν άλλαξε..”

Και οι προσπάθειές τους δεν έχουν κανένα αποτέλεσμα γι' αυτόν ακριβώς το λόγο, γιατί δεν φταίνε εκείνες, δεν κάνουν αυτές κάτι λάθος, αλλά εκείνος. Εκείνος έχει το πρόβλημα και όχι το άτομο που υφίσταται την κακοποίηση. Και δεν θα σταματήσει να την κακοποιεί εκτός αν εκείνος ζητήσει βοήθεια από κάποιο/-α επαγγελματία ή αν εκείνη φύγει από αυτή τη σχέση.

Δεν μπορεί να ελέγξει το θυμό του...

Το άτομο που κακοποιεί τη σύντροφό του δεν την κακοποιεί επειδή θυμώνει

περισσότερο από άλλα άτομα ούτε επειδή δεν μπορεί να διαχειριστεί το θυμό του. Αντιθέτως, φαίνεται να έχει πλήρη αυτοέλεγχο γιατί:

- ποτέ δεν την κακοποιεί δημόσια – περιμένει τη στιγμή που θα είναι μόνοι τους
- δεν κακοποιεί κανένα άλλο άτομο εκτός από εκείνη - όταν θυμώνει, για παράδειγμα, με ένα φίλο του, με το γείτονα ή το αφεντικό του δεν είναι βίαιος
- τις περισσότερες φορές έχει προσχεδιάσει καλά την κακοποίηση και προσέχει ώστε να μην αφήνει ορατά σημάδια.

Κακοποιεί τη σύντροφο του επειδή ξέρει ότι μπορεί, επειδή πιστεύει ότι είναι δικαίωμά του να το κάνει και, ίσως, επειδή γνωρίζει πολύ καλά ότι δεν πρόκειται να υποστεί καμία συνέπεια γι' αυτό. Με άλλα λόγια, η βία είναι μια μαθημένη και σκόπιμη συμπεριφορά και δεν έχει τίποτα να κάνει με αυτό που ακούμε συχνά “έχασε τον έλεγχο ή βγήκε εκτός εαυτού...”. Αντιθέτως, αποτελεί το μέσο απόκτησης και διατήρησης του ελέγχου.

Αν δεν ήθελε ή αν δεν της άρεσε να κακοποιείται θα είχε ήδη φύγει...

“Γιατί απλώς δεν φεύγει;”

Αυτή είναι η πρώτη ερώτηση που κάνουν οι περισσότεροι άνθρωποι όταν μαθαίνουν ότι μια γυναίκα κακοποιείται από το σύντροφό της αλλά δεν τον εγκαταλείπει. Πόσοι/-ες από εμάς ρωτήσαμε ποτέ το αντίθετο; Γιατί δεν ρωτάμε:

“Γιατί απλώς αυτός δεν φεύγει;”

Μήπως το φταιξιμο πέφτει και πάλι στους δικούς της ώμους; Έχουμε αναρωτηθεί τι άλλα μηνύματα μεταφέρει αυτή η ερώτηση;

Επίσης, συχνά λέμε σε μια κακοποιημένη γυναίκα: “τι κάθουσαι, μάζεψε τα πράγματά σου και φύγε, παράτα τον!”. Όμως, κάθε γυναίκα που κακοποιείται από το σύντροφό της γνωρίζει πολύ καλά ότι το να εγκαταλείψεις μια βίαιη σχέση δεν είναι ούτε τόσο απλό, ούτε τόσο εύκολο.

Κατ' αρχάς μπορεί ακόμη να μην έχει συνειδητοποιήσει ότι αυτό που της συμβαίνει είναι “κακοποίηση” αλλά να πιστεύει ότι η σχέση τους απλώς “δεν πάει και τόσο καλά”. Μπορεί να ελπίζει ότι τα πράγματα θα αλλάξουν ή -ακόμη κι αν το έχει συνειδητοποιήσει ότι αυτό δεν πρόκειται να συμβεί - να φοβάται τις αντιδράσεις του συντρόφου της αν τυχόν καταλάβει ότι προσπαθεί να φύγει. Επίσης, υπάρχουν και περιπτώσεις γυναικών που, αναζητώντας βοήθεια, αποκάλυψαν σε αγαπημένα τους πρόσωπα ότι κακοποιούνται, αλλά η αντίδρασή τους δεν ήταν καθόλου υποστηρικτική και βοηθητική με αποτέλεσμα να αποθαρρυνθούν.

Και αυτό συμβαίνει επειδή τα άτομα αυτά δεν μπορούν να κατανοήσουν την κατάσταση στην οποία βρίσκεται μια κακοποιημένη γυναίκα, μπορεί να μην την πιστέψουν, να της πουν ότι υπερβάλλει, να την κατηγορήσουν ότι φταίει εκείνη ή να της πουν “στα ‘λεγα εγώ αλλά εσύ...”, κάνοντάς την να αισθανθεί ακόμη χειρότερα αντί να την στηρίξουν.

Υπάρχουν λοιπόν πολλοί λόγοι που μπορεί να την παγιδεύουν σε μια τέτοια σχέση, όπως:

- ντρέπεται, αισθάνεται ταπεινωμένη και/ή νομίζει ότι κανείς δεν θα την πιστέψει
- τον αγαπάει ακόμη και ελπίζει ότι η κατάσταση θα αλλάξει, καθώς εκτός από “εκείνες τις στιγμές”, υπάρχουν ακόμα και καλές στιγμές ή τον πιστεύει όταν της λέει “σου υπόσχομαι ότι θα αλλάξω, θα δεις, δεν θα το ξανακάνω...”
- πιστεύει ότι είναι καλύτερο για τα παιδιά να μεγαλώνουν και με τους δύο γονείς τους, έστω και κάτω από αυτές τις συνθήκες, ή πιστεύει ότι είναι δική της ευθύνη να κρατήσει την οικογένειά της ενωμένη και ότι πρέπει να υπομείνει τα πάντα και να κάνει το παν προκειμένου να μην “διαλύσει” την οικογένειά της
- την πιέζει το οικογενειακό, συγγενικό και/ή φιλικό της περιβάλλον να μείνει σε αυτή τη σχέση ή δεν τη στηρίζει για να φύγει ή δεν έχει άτομα στα οποία μπορεί να στηριχθεί (συναισθηματικά και/ή υλικά)
- την προβληματίζουν πρακτικά θέματα, όπως ότι δεν έχει που αλλού να πάει, δεν έχει δουλειά ή δικό της εισόδημα, ότι μπορεί να χάσει την άδεια παραμονής ή εργασίας της (αν είναι μετανάστρια)
- η αυτοπεποίθησή της έχει μειωθεί τόσο πολύ που αισθάνεται ότι δεν θα τα καταφέρει μόνη της ή ότι κανείς άλλος δεν θα θέλει να είναι μαζί της
- πιστεύει ότι αυτό συμβαίνει σε όλα τα ζευγάρια, καθώς μεγάλωσε σε ένα περιβάλλον όπου ο πατέρας της κακοποιούσε τη μητέρα της –ίσως και την ίδια- και, επομένως, θεωρεί φυσιολογικό αυτό που της συμβαίνει και νομίζει ότι απλώς πρέπει να το υπομείνει
- νομίζει ότι συμβαίνει μόνο σε εκείνη ή δεν ξέρει ότι υπάρχουν δομές που μπορούν να τη βοηθήσουν
- φοβάται για το τι μπορεί να της κάνει εκείνος όταν καταλάβει ότι θέλει να τον χωρίσει ή ότι προσπαθεί να φύγει ή φοβάται πως όπου και να πάει θα την βρει και θα πραγματοποιήσει τις απειλές του. Μπορεί να την έχει απειλήσει ότι θα της πάρει τα παιδιά ή ότι θα κάνει κακό σ’ εκείνη (π.χ. ότι θα τη σκοτώσει), στο συγγενικό ή φιλικό της περιβάλλον, στα παιδιά κ.ά. Μπορεί ακόμη και να την έχει απειλήσει ότι θα αυτοκτονήσει σε περίπτωση που τον εγκαταλείψει.

Παρόλα αυτά, πάρα πολλές γυναίκες καταφέρνουν να σπάσουν τη σιωπή τους αν και εξακολουθούν να φοβούνται και να ντρέπονται. Είναι η στιγμή της απόγνωσης ή η στιγμή που νιώθουν έτοιμες να παραμερίσουν τον φόβο και τις ενοχές τους και να αναζητήσουν βοήθεια για να αποδράσουν.

Για κάποιες από αυτές τις γυναίκες η πρώτη απόδραση είναι και η τελευταία. Κάποιες άλλες, πριν την τελική “απόδραση”, γυρνούν πίσω μία, δύο ή και περισσότερες φορές. Δεν είναι όμως αυτό το σημαντικό και ούτε σημαίνει ότι μένουν επειδή τους αρέσει.

Το σημαντικό είναι ότι φεύγουν, ότι κάνουν τα πάντα για να καταφέρουν να φύγουν.

Και, ίσως, το πιο σημαντικό είναι ότι κάποιες αναγκάζονται να γυρίσουν πίσω για τους ίδιους λόγους που αρχικά τις εμπόδιζαν να φύγουν. Και δεν μπορούμε να μη σκεφτούμε ότι πολλές αναγκάζονται να γυρίσουν πίσω επειδή δεν βρήκαν τη στήριξη ή την προστασία που περίμεναν από τους αρμόδιους φορείς και πρέπει να οργανώσουν ένα νέο, πιο αποτελεσματικό και ασφαλές, πλάνο απόδρασης.

Φταίει το ποτό...

Όχι, το αλκοόλ δεν είναι η αιτία της κακοποίησης αφού:

- υπάρχουν πολλοί που κακοποιούν τη σύντροφό τους αλλά δεν πίνουν
- όλοι όσοι πίνουν δεν κακοποιούν τη σύντροφό τους
- ακόμη και αν κόψει το ποτό η κακοποίηση συνεχίζεται.

Το ποτό δεν είναι τίποτα άλλο παρά μια δικαιολογία ανάμεσα σε πολλές άλλες, όπως τα ναρκωτικά, τα οικονομικά προβλήματα ή ότι πέρασε μια πολύ δύσκολη μέρα στη δουλειά. Δεν αποκλείεται να υπάρχουν και τέτοια προβλήματα σε μια σχέση αλλά τίποτα από όλα αυτά δεν είναι η αιτία της κακοποίησης. Όμως, παρότι το αλκοόλ και τα ναρκωτικά δεν προκαλούν την κακοποίηση, μπορεί να αυξήσουν την επικινδυνότητά της, καθώς όταν ο δράστης βρίσκεται υπό την επήρειά τους κατά τη διάρκεια ενός βίαιου επεισοδίου μπορεί να γίνει ακόμα πιο επικίνδυνος απ' ό,τι όταν είναι νηφάλιος.

Είναι ψυχικά άρρωστος...

Η κακοποίηση δεν οφείλεται σε κάποια ψυχική διαταραχή. Η Βία μεταξύ Ερωτικών Συντρόφων είναι ένα ζήτημα ισχύος και ελέγχου. Είναι μια μαθημένη συμπεριφορά και όχι ψυχική ασθένεια. Οι εμπειρίες που πιθανόν έχει ζήσει όταν ήταν παιδί (π.χ. ο πατέρας του κακοποιούσε τη μητέρα του ή/και τον ίδιο) και τα μηνύματα που έχει λάβει από την κοινωνία –ότι δηλαδή οι άντρες είναι ανώτεροι από τις γυναίκες: πρέπει αυτοί να βάζουν τους κανόνες που οι γυναίκες οφείλουν να υπακούν- του έχουν μάθει ότι η βία είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για να πετύχεις αυτό που θέλεις και πιστεύει ότι έχει το δικαίωμα να επιβάλει τους κανόνες του δια της βίας. Είναι απολύτως υπεύθυνος για τις επιλογές που κάνει και για τις πράξεις του και αν δούμε τον άνθρωπο αυτό ως “ψυχικά ασθενή” τότε δεν του καταλογίζουμε καμία ευθύνη.

Φυσικά, δεν αποκλείεται κάποιοι, λίγοι, να πάσχουν από κάποια ψυχική διαταραχή αλλά αυτή δεν είναι η αιτία που κακοποιούν τη σύντροφό τους, αφού η πλειοψηφία των ανθρώπων που έχουν τις ίδιες ψυχικές διαταραχές δεν ασκούν βία στις συντρόφους τους.

Οι γυναίκες που κακοποιούνται δεν είναι σαν εμένα/εμάς...

Όχι, η Βία μεταξύ Ερωτικών Συντρόφων δεν κάνει διακρίσεις. Από τις γυναίκες που συνάντησα στο οδοιπορικό μου, κατάλαβα ότι **οποιαδήποτε γυναίκα μπορεί να είναι θύμα κακοποίησης**. Κάποιες ήταν πλούσιες ή ευκατάστατες και άλλες όχι, κάποιες ήταν παντρεμένες και κάποιες όχι, κάποιες εργάζονταν –και μάλιστα μερικές είχαν πολύ επιτυχημένη και υψηλού κύρους καριέρα- και κάποιες ήταν άνεργες ή δεν είχαν εργαστεί ποτέ. Συνάντησα Ελληνίδες αλλά και μετανάστριες, γυναίκες στη δική μου ηλικία αλλά και μικρότερες ή μεγαλύτερες από μένα, γυναίκες περισσότερο ή λιγότερο μορφωμένες από μένα, γυναίκες που έμεναν σε μεγάλα αστικά κέντρα και γυναίκες που έμεναν στην επαρχία. Κάποιες γυναίκες είχαν έντονη προσωπικότητα και άλλες ήταν πιο χαμηλών τόνων, γυναίκες παραδοσιακές και γυναίκες ανεξάρτητες, εξωστρεφείς αλλά και εσωστρεφείς, κλπ.

Η ΒΕΣ μπορεί να συμβεί σε κάθε γυναίκα ανεξάρτητα από τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς της και το κοινωνικο-οικονομικο-μορφωτικό της επίπεδο.

Αλλά το ίδιο ισχύει και για τα άτομα που κακοποιούν τις συντρόφους τους. Δεν έχουν ιδιαίτερα χαρακτηριστικά, οποιοσδήποτε μπορεί να κακοποιεί τη σύντροφό του ανεξάρτητα από το κοινωνικο-οικονομικο-μορφωτικό του επίπεδο.

Μια γυναίκα είναι κακοποιημένη μόνο όταν έχει υποστεί σωματική βία...

Όχι, αυτό δεν είναι αλήθεια γιατί ο φόβος και ο έλεγχος σε μια σχέση μπορεί να εδραιωθεί και μέσα από απειλές, υποτιμητικές εκφράσεις και χειρονομίες, απομόνωση και ψυχολογική κακοποίηση (χωρίς ποτέ να έχει χρησιμοποιηθεί σωματική βία). Η Βία μεταξύ Ερωτικών Συντρόφων έχει τρεις κύριες μορφές: ψυχολογική, σωματική και σεξουαλική κακοποίηση, οι οποίες μπορεί να συνυπάρχουν ή όχι. Πολλές γυναίκες αναφέρουν ότι η ψυχολογική κακοποίηση είναι χειρότερη από τη σωματική γιατί τα σημάδια του σώματος κάποτε φεύγουν ενώ της ψυχής δεν φεύγουν ποτέ ή φεύγουν πολύ πιο δύσκολα.

Συνέβη μια φορά και δεν θα ξανασυμβεί...

Την πρώτη φορά μπορεί να σκέφτηκες ότι ήταν η “κακιά στιγμή” και ότι δεν θα ξανασυμβεί αλλά... ξανασυνέβη και άλλες φορές... και αυτό γιατί σε μια βίαιη σχέση η κακοποίηση συνήθως ακολουθεί ένα ‘κυκλικό’ μοτίβο αλλά και τείνει να γίνεται όλο και πιο συχνή και πιο έντονη –ή ακόμη και επικίνδυνη- με το πέρασμα του χρόνου.

Η βία μεταξύ ερωτικών συντρόφων δεν είναι απλώς ένα χαστούκι, είναι ένα σύνολο επαναλαμβανόμενων συμπεριφορών που τείνουν να ακολουθούν έναν κύκλο που διακρίνεται σε τρεις φάσεις.

Στην αρχή αυτού του κύκλου, όταν το θύμα καταλαβαίνει ότι υπάρχει κίνδυνος να συμβεί ένα περιστατικό κακοποίησης, βιώνει έντονο άγχος, ταχυπαλμίες και συχνά περιγράφει την κατάσταση ως μια “βόμβα” που είναι έτοιμη να εκραγεί αλλά δυστυχώς δεν ξέρει ούτε γιατί θα εκραγεί. Προσπαθεί να μειώσει την ένταση, γίνεται υποχωρητική, περιποιητική ή κρατά κάποια απόσταση. Οι προσπάθειές της όμως δεν έχουν αποτέλεσμα καθώς με αφορμή ένα –φαινομενικά ασήμαντο- εξωτερικό ερέθισμα έρχεται η έκρηξη (π.χ. επειδή το φαγητό δεν ήταν έτοιμο στην ώρα του, επειδή έκλαψε το μωρό ενώ κοιμόταν, επειδή το φαγητό είχε πολύ, λίγο ή καθόλου αλάτι). Και καθώς η “βόμβα” μπορεί να κάνει ώρες, μέρες ή ακόμη και εβδομάδες μέχρι να σκάσει, υπάρχουν φορές που κάποιες γυναίκες, μη αντέχοντας την επώδυνη αναμονή, φαίνεται να προκαλούν οι ίδιες το ερέθισμα της έκρηξης προκειμένου να τελειώσει όσο το δυνατόν πιο γρήγορα το άγχος αυτής της αναμονής.

“...μερικές φορές όταν καταλάβαινα ότι δεν θα τη γλίτωνα έστελνα τα παιδιά δίπλα στα ξαδέλφια τους για να μην είναι μπροστά. Τον προκαλούσα εγώ η ίδια γιατί δεν μπορούσα να περιμένω άλλο εκείνη τη στιγμή που θα ερχόταν έτσι κι αλλιώς, αλλά δεν ήξερα τότε. Δεν άντεχα το άγχος αυτής της αναμονής...”

Μετά από κάθε επεισόδιο κακοποίησης και πριν το επόμενο, μεσολαβεί ένα διάστημα ηρεμίας που, κάποιες φορές μοιάζει με “μήνα του μέλιτος”: γεμάτο μεταμέλεια, υποσχέσεις ότι δεν θα ξανασυμβεί “ποτέ ξανά”, που κάποιες φορές συνοδεύεται και από δώρα, ταξίδια και άλλες “ρομαντικές εκδηλώσεις αγάπης”. Αυτό ακριβώς είναι που γεμίζει σχεδόν όλες τις κακοποιημένες γυναίκες με την ελπίδα ότι “θέλει να αλλάξει” και που κάνει πολλές απ’ αυτές να αργήσουν τόσο πολύ να συνειδητοποιήσουν ότι τίποτε δεν πρόκειται να αλλάξει και πως αυτή η φάση είναι απλώς η αρχή ενός νέου κύκλου στη σχέση τους, ο οποίος θα κλείσει και πάλι με μια νέα κακοποίησή τους...

Η Βία μεταξύ Ερωτικών Συντρόφων είναι ένα σπάνιο φαινόμενο...

Αντιθέτως, η Βία μεταξύ Ερωτικών Συντρόφων είναι ένα πολύ συχνό φαινόμενο, καθώς υπολογίζεται ότι παγκοσμίως 1 στις 3 γυναίκες έχει υποστεί κάποια μορφή βίας κατά τη διάρκεια της ζωής της και ότι 1 στις 4 γυναίκες έχει υποστεί σωματική και/ή σεξουαλική κακοποίηση από τον ερωτικό της σύντροφο.

Η ΒΕΣ είναι μάλιστα τόσο διαδεδομένο φαινόμενο ώστε το 6% των κακοποιημένων

γυναικών αναφέρει ότι η κακοποίηση ξεκίνησε ή συνεχίστηκε κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης της.

Οι γυναίκες είναι εξίσου βίαιες με τους άνδρες...

Αυτός είναι ένας ακόμη μύθος που επικρατεί στην κοινωνία μας καθώς η συντριπτική πλειοψηφία των θυμάτων ΒΕΣ είναι γυναίκες. Φυσικά, μπορεί και μια γυναίκα να ασκήσει βία αλλά σε καμία περίπτωση οι γυναίκες δεν είναι εξίσου βίαιες με τους άνδρες. Η βία που ασκείται από μια γυναίκα δεν μπορεί να εξισωθεί με τη βία που ασκείται από έναν άνδρα ούτε ως προς τη συχνότητα αλλά ούτε και ως προς τη σοβαρότητα και τις συνέπειες που μπορεί να επιφέρει. Αυτό στηρίζεται και από δεδομένα που δείχνουν πως όταν δολοφονείται μια γυναίκα, στο 1/3 των περιπτώσεων δράστης είναι ο ερωτικός της σύντροφος.²

Επιπλέον, δεν πρέπει να παραβλέπεται το γεγονός πως όταν οι γυναίκες ασκούν βία τις περισσότερες φορές το κάνουν για λόγους αυτοάμυνας.

Η Βία μεταξύ Ερωτικών Συντρόφων είναι οικογενειακή υπόθεση – δεν μπορούμε να επεμβαίνουμε στα οικογενειακά των άλλων...

Η Βία μεταξύ Ερωτικών Συντρόφων μας αφορά όλους και όλες. Είναι ευθύνη όλων μας να μην ανεχόμαστε την κακοποίηση των γυναικών στην κοινωνία μας. Ακόμα και σήμερα υπάρχουν άνθρωποι που πιστεύουν ότι η ενδοοικογενειακή βία είναι ιδιωτική υπόθεση και αποφεύγουν να εμπλακούν «στα οικογενειακά» ενός ζευγαριού. Η ενδοοικογενειακή βία όμως **δεν είναι ιδιωτική υπόθεση, είναι ένα έγκλημα** όπως είναι και μια ληστεία.

Αν δούμε ένα κλέφτη να μπαίνει στο σπίτι των διπλανών δεν θα καλέσουμε την αστυνομία; Αν πάω στην αστυνομία να καταγγείλω ότι έπεσα θύμα ληστείας θα μου πουν να γυρίσω στο σπίτι μου ή –ακόμα χειρότερα, στο “ληστή” μου- λέγοντάς μου ότι έχουν σοβαρότερα θέματα να ασχοληθούν;

Η βία μεταξύ ερωτικών συντρόφων αποτελεί κατάφωρη παραβίαση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων και αφορά τόσο μεγάλο αριθμό ατόμων που την καθιστά κοινωνικό πρόβλημα. Γι' αυτόν ακριβώς το λόγο σχεδόν σε όλες τις χώρες υπάρχει ειδικός Νόμος για την αντιμετώπιση της ενδοοικογενειακής βίας.

² ενώ, αντίθετα, όταν δολοφονείται άνδρας, μόνο στο 4% ο φόνος διαπράττεται από ερωτικό σύντροφο.

**Γ. Σχεδιάζοντας και υλοποιώντας την
απόδραση... σε πρακτικό επίπεδο**

Γ1. Πρώιμες Προειδοποιητικές Ενδείξεις

Στις περισσότερες περιπτώσεις βίας μεταξύ ερωτικών συντρόφων, παρόλο που η κακοποίηση δεν ξεκινάει από τα πρώτα στάδια της σχέσης και όλα φαίνονται τέλεια, προϋπάρχουν ωστόσο κάποιες “προειδοποιητικές” ενδείξεις που δείχνουν ότι μια σχέση δεν είναι υγιής και μπορεί να μετατραπεί σε βίαιη. Ορισμένες γυναίκες ή έφηβες (αλλά και άτομα του φιλικού ή οικογενειακού περιβάλλοντός τους) αναφέρουν ότι, ήδη από την αρχή της σχέσης τους, είχαν παρατηρήσει κάποια σημάδια και είχαν αναρωτηθεί “μήπως κάτι δεν πάει καλά;” Όμως, δεν έδωσαν σημασία ή θεώρησαν ότι ήταν ενδείξεις υπέρμετρης αγάπης και αφοσίωσης.

Έτσι λοιπόν, ορισμένες “προειδοποιητικές” ενδείξεις που έχουν παρατηρηθεί σε σχέσεις που αργότερα εξελίχθηκαν σε βίαιες είναι οι εξής:

- **Γρήγορη δέσμευση.** Αρκετές από τις γυναίκες που συνάντησα μου ανέφεραν ότι:

“ήθελε να επισημοποιήσουμε τη σχέση μας πολύ γρήγορα”. Έλεγαν, για παράδειγμα, ότι “...ήμασταν μαζί μόλις έξι μήνες, και παρόλο που δεν γνωριζόμασταν ακόμα καλά-καλά, μου ζήτησε να συγκατοικήσουμε... να παντρευτούμε... να κάνουμε παιδί...”

“...από πολύ νωρίς έλεγε ότι ήταν τρελά ερωτευμένοι μαζί μου και ότι δεν είχε αγαπήσει ποτέ καμία άλλη στο παρελθόν όσο εμένα... ένιωθα ενοχές που ήθελα περισσότερο χρόνο, αλλά δεν ήθελα και να χωρίσουμε...”

Μια άλλη γυναίκα μου είπε ότι παρόλο που στην αρχή δεν ήθελε αυτή τη σχέση και τον απέφευγε, εκείνος έκανε τόσα πολλά πράγματα προκειμένου να της δείξει πόσο πολύ του άρεσε –που κανείς άλλος δεν είχε κάνει πριν- με αποτέλεσμα να το ξανασκεφτεί και να αλλάξει γνώμη. Έτσι λοιπόν κατάλαβα ότι μάλλον “κάτι δεν πάει καλά” όταν υπάρχει πίεση δέσμευσης στα αρχικά στάδια της σχέσης.

- **Υπερβολική ζήλια και έλεγχος.** Η ζήλια είναι ένα φυσιολογικό συναίσθημα και όλοι οι άνθρωποι μπορεί να αισθανθούμε ότι ζηλεύουμε τον/την σύντροφό μας κάποιες στιγμές. Όμως, δεν ζηλεύουμε συνέχεια και δεν ζηλεύουμε χωρίς να υπάρχει λόγος. Το πιο σημαντικό πράγμα, που κάνει μια υγιή σχέση να διαφέρει από μια μη-υγιή, είναι ο τρόπος με τον οποίο εκδηλώνουμε τη ζήλια μας όταν τη νιώθουμε. Η λέξη κλειδί εδώ, όμως, είναι το “υπερβολική” που υποδηλώνει παράλογες και υπερβολικές εκδηλώσεις ζήλιας και ελέγχου, δηλαδή:

“...ήθελε να είμαστε συνέχεια μαζί, κι όταν δεν ήμασταν μαζί ήθελε να ξέρει που είμαι ανά πάσα στιγμή, με έπαιρνε συνέχεια τηλέφωνο ή μου έστελνε συνέχεια μηνύματα ή εμφανιζόταν μπροστά μου από το πουθενά ‘για να μου κάνει έκπληξη’ ή ‘επειδή του έλειπα πολύ’...”

“...στην αρχή νόμιζα ότι ήταν επειδή με αγαπούσε πολύ και δεν μπορούσε λεπτό μακριά μου. Δεν μπορούσα όμως πλέον να κάνω τίποτα μόνη μου, και το χειρότερο δεν ήταν αυτό... αλλά ότι αισθανόμουν και ενοχές που εκείνος με αγαπούσε τόσο πολύ κι εγώ ήθελα να περνάω χρόνο με τις φίλες και τους φίλους μου... κι έτσι, σιγά-σιγά, πριν καν το συνειδητοποιήσω καλά-καλά, είχα ξεκόψει τελείως από όλους τους δικούς μου ανθρώπους...”

“...έκανε σαν τρελός όταν μιλούσα με κάποιον, υποψιαζόταν ότι μπορεί να τον απατάω με τον προϊστάμενο μου, με το γείτονα, με το μανάβη, με το διαχειριστή της πολυκατοικίας και με κάθε άλλον που συναντούσα ή που φανταζόταν ότι συναντάω... μου έλεγε ότι δεν μπορεί να ζήσει χωρίς εμένα... και όλα αυτά μου έλεγε ότι τα έκανε επειδή με αγαπούσε πολύ ή ότι δεν αγάπησε ποτέ καμία άλλη γυναίκα όσο εμένα και δεν ήθελε να με χάσει...”

Τέτοιες συμπεριφορές όμως δεν αποτελούν ένδειξη αγάπης αλλά ένδειξη ελέγχου, έλλειψης εμπιστοσύνης και κτητικότητας. Δεν βλέπει τη σύντροφό του ως ανεξάρτητη προσωπικότητα αλλά ως κάτι που “του ανήκει”, της φέρεται δηλαδή σαν να είναι “κτήμα του” και θέλει να έχει τον πλήρη έλεγχο. Προς αυτό το στόχο (του ελέγχου) συμβάλλει και η σταδιακή αλλά μεθοδευμένη απομόνωση της συντρόφου από το υποστηρικτικό της περιβάλλον.

- **Στερεοτυπικές αντιλήψεις για τους ρόλους των δύο φύλων.** Άκουσα αρκετές γυναίκες να μου αναφέρουν ότι:

“...θεωρούσε τις γυναίκες κατώτερες από τους άνδρες, ότι πρέπει να μένουν στο σπίτι και να φροντίζουν τον άντρα τους και τα παιδιά τους...”

Θυμάμαι χαρακτηριστικά τα λόγια της Κατερίνας:

“...στην αρχή μάλλον κατάφερνε να το κρύβει γιατί δεν το είχα καταλάβει καθόλου... αντιλαμβανόμουν, βέβαια ότι ήταν κάπως ισχυρογνώμων... κάθε φορά επέμενε, για παράδειγμα, να διαλέξει εκείνος αν θα δούμε περιπέτεια ή κωμωδία στο σινεμά (κι εγώ υποχωρούσα γιατί δεν το θεωρούσα και τόσο σημαντικό), αν θα πάμε διακοπές βουνό ή θάλασσα (κι εγώ υποχωρούσα γιατί, να μεν δεν με ρώτησε, αλλά ήταν επειδή ήθελε να μου κάνει έκπληξη... ο καλός μου). Ήταν ισχυρογνώμων όμως και σε άλλα, όχι και τόσο ασήμαντα ζητήματα, όπως το αν δύο εργαζόμενοι σύζυγοι πρέπει να μοιράζονται τις δουλειές του σπιτιού ή αν μια σωστή μητέρα πρέπει να σταματήσει να δουλεύει για να μεγαλώσει τα παιδιά της (κι εγώ δεν του πήγαινα και πολύ κόντρα γιατί σκεφτόμουν ότι ο καημένος τα λέει αυτά επειδή η μητέρα του, τους είχε εγκαταλείψει κι εκείνος είχε μεγαλώσει μόνος του, χωρίς μητέρα).

Μόνο πολύ αργότερα, άρχισα να συνειδητοποιώ πως δεν έκανε χιούμορ όταν μου έλεγε ‘εσύ, κουμάντο στην κουζίνα σου’, πως πράγματι ήθελε πάντα να έχει εκείνος τον τελευταίο λόγο για τα πάντα, να τον ρωτάω τη γνώμη του για τα πάντα, να μην έχω δική μου γνώμη αλλά να συμφωνώ πάντα με τη δική του και να μην του φέρνω αντίρρηση σε τίποτα. Με τον ίδιο τρόπο φερόταν και στα παιδιά... που έπρεπε να τον υπακούνε σε ό,τι κι αν έλεγε... όσο παράλογο κι αν ήταν... και χωρίς αντιρρήσεις...”

- Από τα λόγια αυτών των γυναικών όμως αναγνώρισα και άλλες προειδοποιητικές ενδείξεις όπως οι παρακάτω:

“**άλλαξε πολύ απότομα η διάθεσή του:** ήταν απρόβλεπτος... από εκεί που ήταν μέσα στην τρελή χαρά, εντελώς ξαφνικά, γινόταν άλλος άνθρωπος χωρίς να το περιμένεις και χωρίς να μπορείς να καταλάβεις εάν συνέβη κάτι ή τι συνέβη...”

“**είχε παράλογες απαιτήσεις:** ήθελε να είμαι τέλεια σε όλα, να γίνονται όλα όπως ήθελε εκείνος και απαιτούσε να ικανοποιώ όλες τις ανάγκες του... έπρεπε να είμαι η τέλεια σύζυγος, μητέρα, νοικοκυρά, ερωμένη... Και όχι μόνο αυτό, αλλά έπρεπε και να μαντεύω τι ανάγκη είχε την κάθε στιγμή, γιατί ‘αν χρειαζόταν να μου το πει ο ίδιος’... τότε, τι με χρειαζόταν εμένα..;”

“**αρπαζόταν πολύ έντονα και πολύ εύκολα με το παραμικρό.** Και, όσο κι αν προσπαθούσα, δεν κατάφερα ποτέ να μαντέψω ποιο θα ήταν το σημερινό ‘παραμικρό’. Κάτι που τον είχε ενθουσιάσει προχτές, σήμερα μπορούσε να τον εξαγριώσει...”

“**πάντα κατηγορούσε τους άλλους για τα προβλήματά του ή για τη δική του συμπεριφορά:** εκείνος δεν έφταιγε ποτέ για τίποτα, δεν αναλάμβανε ποτέ την ευθύνη των πράξεών του, ποτέ δεν τον άκουσα να αναγνωρίζει ένα λάθος του... όταν κάτι πήγαινε στραβά, πάντα έφταιγα εγώ ή κάποιο άλλο άτομο...”

- Επίσης, το **προηγούμενο ιστορικό κακοποίησης** περιλαμβάνει μία ή και περισσότερες σοβαρές προειδοποιητικές ενδείξεις:

“...στην αρχή της σχέσης μας, έτυχε να τον ακούσω να τσακώνεται πολύ άγρια από το τηλέφωνο με την πρώην σύζυγό του. Την έβριζε με λόγια που δεν είχα ξανακούσει και που δεν πίστευα ότι ήταν ικανός να ξεστομίσει σε άλλον άνθρωπο και την απειλούσε ότι θα της κάψει το σπίτι τη νύχτα που θα κοιμάται. Δεν τον αναγνώριζα και, ομολογώ, ότι αυτό που είδα με τρόμαξε... όμως εκείνος μετά μου εξήγησε ότι ‘η γυναίκα είναι τελείως τρελή’ και τον είχε φέρει στα όριά του, ότι εκείνη ήταν που τον απειλούσε ότι δεν πρόκειται να του δώσει διαζύγιο για να παντρευτεί αυτήν την τσούλα –εμένα, δηλαδή- που του έχει πάρει τα μυαλά. Μου εξήγησε ακόμα ότι εκείνη τον ανάγκασε να της πει ότι θα την κάψει ζωντανή επειδή τον απείλησε ότι θα σκοτώσει αυτή την τσούλα –δηλαδή, εμένα- κι εκείνος φοβήθηκε γιατί δεν μπορεί να φανταστεί τη ζωή του χωρίς εμένα...”

“Ψέματα!!! Όλα ήταν ψέματα! Λίγο μετά το γάμο μας έμαθα ότι την χτυπούσε κι εκείνη, αλλά μου πήρε πολύ περισσότερο καιρό για να αντέχω να δω πως κι εκείνη –όπως κι εγώ- δεν έφταιγε που την κακοποιούσε, πως δεν τον προκαλούσε, πως δεν της άξιζε, πως δεν ήταν τρελή, πως δεν μπορούσε να κάνει τίποτα για να το αλλάξει. Και αρκετά χρόνια μετά, όταν τον είχα ήδη εγκαταλείψει κι εγώ, έμαθα από την ίδια πως αποφάσισε να τον χωρίσει όταν εκείνος σκότωσε το σκύλο τους για να την τιμωρήσει και ότι κρυβόταν για να μην τη βρει. Από εκείνη έμαθα κι ακόμα μία σημαντική πληροφορία: πως η μητέρα του δεν είχε εγκαταλείψει την οικογένειά της, αλλά ότι είχε αναγκαστεί να εγκαταλείψει τον πατέρα του, που κι εκείνος την κακοποιούσε, για να σωθεί...”

Ένα άτομο που έχει κακοποιήσει κατά το παρελθόν την πρώην σύντροφό του, είναι σχεδόν βέβαιο ότι μπορεί να κάνει το ίδιο και στη νυν σύντροφό του. Επίσης, αν είχε κακοποιηθεί ως παιδί στην οικογένειά του ή έβλεπε τον πατέρα του να κακοποιεί τη μητέρα του, τότε και πάλι ενδέχεται να κάνει και εκείνος το ίδιο στην ενήλικη ζωή του, γιατί όπως ανέφερα και παραπάνω έμαθε από τους γονείς του ότι το πρότυπο αυτό είναι φυσιολογικό και αποδεκτό και ότι "έτσι φέρονται οι άνδρες", ενώ δεν αποκλείεται να κακοποιεί και τα παιδιά του ή τα παιδιά της συντρόφου του.

Επίσης, κάθε συμπεριφορά ψυχολογικής κακοποίησης (π.χ. απομόνωση, λεκτική κακοποίηση, απειλές άσκησης σωματικής βίας, σπάσιμο αντικειμένων), αλλά και η βίαιη και βίαιη συμπεριφορά ενάντια στα παιδιά ή σε ζώα θα πρέπει να χτυπήσουν το "καμπανάκι κινδύνου" καθώς δείχνουν ότι υπάρχει αυξημένη πιθανότητα σωματικής κακοποίησης της συντρόφου στο μέλλον.

Και φυσικά, η ύπαρξη μιας από τις παραπάνω ενδείξεις δεν σημαίνει ότι οπωσδήποτε το ένα άτομο θα κακοποιήσει το άλλο στο μέλλον. Και, βέβαια, ισχύει και το αντίστροφο: δηλαδή, κάθε άτομο που κακοποιεί τη σύντροφό του δεν είχε εμφανίσει όλες τις παραπάνω ενδείξεις. Μπορεί να είχε εμφανίσει μία από αυτές, περισσότερες από μια ή όλες και, σε σπάνιες περιπτώσεις, μπορεί να μην είχε εμφανίσει καμία. Εκείνο όμως που είναι σημαντικό είναι τη στιγμή που θα παρατηρήσουμε κάποια ή κάποιες από τις παραπάνω ενδείξεις στη σχέση μας ή στη σχέση ενός κοντινού μας ατόμου, να μην τις προσπεράσουμε έτσι απλά αλλά να προβληματιστούμε και να αρχίσουμε να παρατηρούμε πιο προσεκτικά καθώς μπορεί να αποτελούν ένα προειδοποιητικό σημάδι.

Γ2. Μπορεί να κινδυνεύει η ζωή μου;

Σε κάποιες σχέσεις η βία μπορεί να είναι απειλητική ακόμα και για τη ζωή του ατόμου που κακοποιείται και να επιφέρει μέχρι και το θάνατο. Κανένα άλλο άτομο δεν ξέρει καλύτερα από σένα την κατάσταση που βιώνεις, και γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό να "ακούς" και να εμπιστεύεσαι τα συναισθήματά σου και το ένστικτό σου. **Εάν νομίζεις ότι κινδυνεύεις, τότε πράγματι κινδυνεύεις!**

Όλες οι βίαιες συμπεριφορές είναι επώδυνες αλλά κάποιες από αυτές μπορεί να είναι και επικίνδυνες για τη ζωή σου. Υπάρχουν κάποια προειδοποιητικά σημάδια που δείχνουν ότι η επικινδυνότητα της κατάστασης έχει αρχίσει να αυξάνεται, και μπορεί να κινδυνεύεις. Για να αξιολογήσεις μόνη σου εάν αυτό συμβαίνει ήδη στη σχέση σου, αναρωτήσου, μήπως:

- η βία γίνεται πιο **έντονη** με την πάροδο του χρόνου ή συμβαίνει **συχνότερα** ή σε κάνει να **φοβάσαι** ή να φοβάσαι περισσότερο από ότι συνήθως;

- σε **κλειδώνει** ή σε **περιορίζει** σ' ένα χώρο παρά τη θέλησή σου ή σε **παρακολουθεί**;
- **πίνει αλκοόλ** ή κάνει χρήση **ναρκωτικών ουσιών**; Μήπως γίνεται πιο βίαιος όταν είναι πιωμένος ή όταν έχει πάρει ναρκωτικά;³
- έχει **όπλο** στην κατοχή του ή εύκολη πρόσβαση σε όπλο;
 - το έχει χρησιμοποιήσει ποτέ για να σε απειλήσει ή να σε τραυματίσει;
 - σε έχει απειλήσει ή τραυματίσει ποτέ με κάποιο άλλο επικίνδυνο αντικείμενο, όπως π.χ. με μαχαίρι;
- σε έχει ποτέ πιάσει από το **λαιμό** για να σε πνίξει;
- έχει ποτέ τραυματίσει ή σκοτώσει ένα **ζώο** που είχατε στο σπίτι;
- κακοποιεί με κάποιο τρόπο και το παιδί ή τα **παιδιά** σας/σου;
- έχει **απειλήσει ότι θα σε σκοτώσει** ή ότι θα σκοτώσει τα παιδιά ή άλλο αγαπημένο σου άτομο ή **μήπως φοβάσαι** ότι είναι ικανός να το κάνει παρόλο που δεν το έχει πει;
- έχει απειλήσει ότι θα **αυτοκτονήσει** ή έχει κάνει απόπειρα αυτοκτονίας;
- έχει ποτέ απειλήσει ότι **αν φύγεις και τον αφήσεις** θα σου κάνει κακό ή ότι θα σε σκοτώσει (σου λέει, για παράδειγμα: "αν δεν μπορώ να σε έχω εγώ, δεν θα σε έχει κανείς" ή κάτι άλλο παρόμοιο);
- Έχεις σκεφτεί ποτέ ότι **η μόνη λύση θα ήταν** να αυτοκτονήσεις ή να τον σκοτώσεις;

Όσο περισσότερα ναι έχεις απαντήσει, τόσο πιθανότερο είναι να κινδυνεύεις. Εάν έχεις αποφασίσει να φύγεις από αυτή τη βίαιη σχέση θα πρέπει να λάβεις σοβαρά υπόψη σου ότι ο κίνδυνος μάλλον θα μεγαλώσει εκείνη την εποχή. Αυτό είναι σημαντικό να το θυμάσαι, προκειμένου να πάρεις τα αναγκαία μέτρα για την προστασία τη δική σου και των παιδιών σου, αν έχεις (βλ. και στο Κεφ. Γ3 καθώς και στο Παράρτημα: Καταστρώνοντας το Δικό σου Σχέδιο Ασφαλείας).

Η πιο επικίνδυνη περίοδος για μια γυναίκα που κακοποιείται συνήθως είναι από τη στιγμή που εγκαταλείπει τη βίαιη σχέση και μετά, δηλαδή τη στιγμή που ο δράστης αρχίζει να αντιλαμβάνεται ότι χάνει τον απόλυτο έλεγχο της ζωής της συντρόφου του, τον οποίο είχε μέχρι τότε. Αυτό μπορεί να εξαγριώσει το δράστη και να τον κάνει να χρησιμοποιήσει κάθε μέσο προκειμένου να την κάνει να ξαναγουρίσει πίσω σ' εκείνον.

³ Το αλκοόλ και τα ναρκωτικά σίγουρα δεν είναι η αιτία της κακοποίησης. Μπορεί όμως να αυξήσουν την επικινδυνότητα της κατάστασης όταν ο δράστης βρίσκεται υπό την επήρεια τέτοιων ουσιών κατά τη διάρκεια ενός βίαιου επεισοδίου.

Γ3. Σχέδιο Ασφαλείας...

...πριν την απόδραση

Τότε δεν είχα αποφασίσει ακόμη να φύγω, αλλά αισθανόμουν ότι έπρεπε να κάνω κάποια πράγματα για να προστατεύσω εμένα και τα παιδιά μου. Αργότερα έμαθα ότι όλα αυτά που έκανα έχουν ένα όνομα: "Σχέδιο Ασφαλείας", που κάθε γυναίκα μπορεί να φτιάξει ανάλογα με την κατάσταση την οποία βιώνει γιατί μόνο εκείνη ξέρει τι είναι καλύτερο και πιο ασφαλές για την ίδια και τα παιδιά της.

Όταν, για παράδειγμα, καταλάβαινα ότι δεν μπορούσα να τον αποφύγω, προσπαθούσα τουλάχιστον να μην είμαι στην κουζίνα όπου υπήρχαν αιχμηρά αντικείμενα ή στο μπάνιο απ' όπου δεν θα μπορούσα να ξεφύγω εύκολα. Παλιότερα, αντανακλαστικά προσπαθούσα να "κρυφτώ" με αποτέλεσμα να εγκλωβίζομαι σε μια γωνιά ενώ όταν προσπαθούσα να βρισκομαι κοντά σε πόρτες όπου μπορούσα να ξεφύγω πιο εύκολα, ένιωθα πιο ασφαλής.

Η κατάσταση χειροτέρευε μέρα με τη μέρα. Δεν μπορούσα όμως να φύγω... ήλπιζα άλλωστε ότι θα άλλαζαν τα πράγματα. Ήξερα όμως ότι έπρεπε να είμαι προετοιμασμένη για όλα, να πάρω μέτρα ασφαλείας και ότι ίσως μια μέρα χρειαζόταν να φύγω πολύ γρήγορα για να σωθούμε κι εγώ και τα παιδιά. Ήξερα ότι το πρώτο πράγμα που έπρεπε να έχω στο νου μου είναι η ασφάλεια η δική μου και των παιδιών. Σε έκτακτη ανάγκη δηλαδή θα έφευγα χωρίς να πάρω τίποτα μαζί μου πάρα μόνο τα παιδιά (αν μπορούσα). Αλλά στην περίπτωση που θα είχα λίγο χρόνο μπροστά μου –αν π.χ. έπρεπε να φύγω στο διάστημα που εκείνος θα ήταν στη δουλειά γιατί φοβόμουν ότι μόλις γυρίσει θα μου επιτεθεί άσχημα- τότε έπρεπε να μπορώ να κινηθώ γρήγορα -εντός λίγων ωρών- έχοντας κάνει ορισμένες προετοιμασίες από πριν. Αλλιώς είναι να προετοιμάζεις μια κατάσταση με πιο καθαρό μυαλό και αλλιώς να προσπαθείς εκείνη τη στιγμή του άγχους, του φόβου και της έντασης να σκεφτείς "τι πρέπει να πάρω μαζί μου;"

Έτσι λοιπόν, έκατσα μια μέρα και έγραψα σε ένα τετράδιο όλα τα **τηλέφωνα** συγγενών και φίλων μου γιατί τον θεωρούσα ικανό να μου καταστρέψει το κινητό. Όταν ξεκίνησα να μιλάω στο τηλέφωνο με φορείς και υπηρεσίες αποθήκευα τα τηλέφωνα στο κινητό μου με διαφορετικό όνομα ή έσβηνα τα ίχνη των κλήσεων έτσι ώστε όταν θα έψαχνε το τηλέφωνό μου να μην μπορούσε να το καταλάβει. Ευτυχώς είχα καρτοκινητό κι έτσι δεν ερχόταν λογαριασμός στο σπίτι.

Έπειτα, αποφάσισα να μαζέψω χρήσιμα **έγγραφα** τόσο δικά μου όσο και των παιδιών με τέτοιο τρόπο έτσι ώστε να μην το καταλάβει χρησιμοποιώντας τη δικαιολογία της τακτοποίησης πραγμάτων. Τα τοποθέτησα όλα μαζί προκειμένου να μπορώ να τα πάρω μαζί μου σε περίπτωση που έφευγα εσπευσμένα. Μάζεψα την ταυτότητά μου, βιβλιάρια υγείας, διαβατήρια, και άλλα σημαντικά έγγραφα. Επίσης, έβγαλα στα κρυφά και δύο **αντικλείδια** της πόρτας του σπιτιού για παν ενδεχόμενο (αν π.χ. έφευγε και με κλειδωνε μέσα στο σπίτι παίρνοντας τα κλειδιά μου;).

Και επειδή το σπίτι στο οποίο μέναμε δεν ήταν σε πολύ κεντρικό σημείο, έβγαλα αντικλειδί και για το αυτοκίνητο, έτσι ώστε να μπορώ να φύγω γρήγορα σε περίπτωση ανάγκης. Και φυσικά τα έκρυψα σε σημείο που ήταν αδύνατον να τα βρει.

Έπρεπε όμως να κάνω κι άλλα πράγματα... **Μίλησα στο γιο και στην κόρη μου** έτσι ώστε να γνωρίζουν τι πρέπει να κάνουν σε περίπτωση ανάγκης. Δυσκολεύτηκα πολύ να πάρω αυτή την απόφαση γιατί δεν ήθελα να τρομάξω τα παιδιά. Πώς να τους μιλούσα και τι να τους έλεγα έτσι ώστε να μην τα τρομοκρατήσω; Τελικά δεν ήταν και τόσο δύσκολο γιατί τα παιδιά, παρόλο που ήταν μικρά, είχαν καταλάβει πολύ περισσότερα από όσα εγώ νόμιζα και ήθελαν και τα ίδια να ξέρουν τι πρέπει να κάνουν σε περίπτωση ανάγκης. Κατ' αρχήν τους είπα να μην προσπαθήσουν ποτέ να μπουν στη μέση για να μας χωρίσουν γιατί μπορεί, κατά λάθος, να χτυπήσουν. Έπειτα βρήκαμε μαζί με τα παιδιά μια λέξη που θα ήταν το σύνθημά μας: αν με άκουγαν ποτέ να λέω αυτή τη λέξη θα έπρεπε να ανοίξουν την πόρτα και να τρέξουν στο διπλανό σπίτι, στη Μαρία και το Στέλιο. Είχα ενημερώσει άλλωστε τη Μαρία και το Στέλιο, το ζευγάρι που έμενε δίπλα μας, οι οποίοι ήταν άνθρωποι που εμπιστευόμουν και ήξεραν πολύ καλά τι συνέβαινε, ότι σε περίπτωση που ακούσουν δυνατές φωνές ή αν τους χτυπήσει ο γιος μου ή η κόρη μου την πόρτα να καλέσουν αμέσως την αστυνομία. Αν όμως τύχαινε να λείπουν ή δεν μπορούσαν τα παιδιά να βγουν από το σπίτι; Σε αυτή την περίπτωση τους είπα να πάρουν το τηλέφωνο (αν μπορούν) και να πάνε να κλειδωθούν στο δωμάτιό τους. Τους έμαθα πώς μπορούν να καλέσουν την αστυνομία και τι να πουν, δηλαδή: το ονοματεπώνυμό μας, τη διεύθυνση του σπιτιού μας και πως πρέπει να έρθουν γρήγορα γιατί κινδυνεύουμε.

Η μητέρα μου παρόλο που ήξερε τι συνέβαινε και τι περνούσα ήμουν σίγουρη ότι δεν μπορούσε να σταθεί στο πλάι μου όπως έπρεπε. Όμως έπρεπε να βρω ένα στήριγμα που θα μπορούσε να με βοηθήσει σε περίπτωση ανάγκης. Κι έτσι αποφάσισα να μιλήσω στην καλύτερη μου φίλη, τη Ντίνα, και να ζητήσω τη βοήθειά της. Την εμπιστευόμουν απόλυτα και ήξερα ότι θα με στήριζε και θα φρόντιζε να είμαστε ασφαλείς, και εγώ και τα παιδιά. Έφτιαξα μια **βαλίτσα** με λίγα ρούχα για μένα και τα παιδιά, λίγα χρήματα, ένα από τα αντικείμενα του σπιτιού, τα έγγραφα τεκμηρίωσης που είχα μαζέψει αλλά και φωτοτυπίες από όλα τα έγγραφα των παιδιών και δικά μου σε περίπτωση που δεν μπορούσα να πάρω μαζί μου τα πρωτότυπα και τα έδωσα στη φίλη μου να τα φυλάξει στο σπίτι της για να μην τα εντοπίσει ο Νίκος.

Κάποια στιγμή άνοιξα και ένα **τραπεζικό λογαριασμό** στο όνομά μου και προσπαθούσα να βάζω εκεί όσα χρήματα μπορούσα κατά καιρούς. Όταν όμως άνοιξα το λογαριασμό έδωσα τη διεύθυνση και το τηλέφωνο της Ντίνας έτσι ώστε να μην καλούν στο σπίτι από την τράπεζα και να μη στέλνουν ενημερωτικά έντυπα.

Την ημέρα που πήγα με σπασμένο χέρι στο Νοσοκομείο και ο γιατρός, αφού μου έβαλε το γύψο, με έστειλε στην κοινωνική υπηρεσία του νοσοκομείου, η Κοινωνική Λειτουργός μου έδωσε το φυλλάδιο της Τηλεφωνικής Γραμμής SOS 15900 για τις κακοποιημένες γυναίκες. Ταυτόχρονα όμως μου είπε ότι αν νομίζω ότι θα κινδυνεύσω

αν το βρει ο Νίκος, να προσπαθήσω να απομνημονεύσω το νούμερο και να μην το πάρω μαζί μου. Έτσι κι έκανα. Δεν έπρεπε να καταλάβει ότι επικοινωνώ με φορείς για κακοποιημένες γυναίκες.

Μέσα από αυτή τη γραμμή έμαθα κίολας ότι σε περίπτωση που έφευγα από το σπίτι και δεν είχα που αλλού να πάω (όπου δεν θα με έβρισκε ο Νίκος) ή δεν είχα χρήματα μπορούσα να τους τηλεφωνήσω οποιαδήποτε μέρα και ώρα προκειμένου να με βοηθήσουν να μείνω σε ένα Ξενώνα κακοποιημένων γυναικών. Μου είπαν ότι οι διευθύνσεις αυτών των Ξενώνων είναι απόρρητες προκειμένου να μην μπορεί να με βρει ο Νίκος και ότι εκεί θα ήμουν ασφαλής.

Είχα πλέον καταλάβει πολύ καλά ότι έπρεπε να είμαι καλά προετοιμασμένη, τόσο στην περίπτωση που θα αποφάσιζα να φύγω (χωρίς να βρίσκομαι σε άμεσο κίνδυνο) όσο και σε περίπτωση που αναγκαζόμουν να φύγω πολύ γρήγορα από το σπίτι (αν δηλαδή κινδύνευα άμεσα), γιατί όταν φεύγεις χωρίς προετοιμασία είναι σίγουρο ότι θα συναντήσεις περισσότερες δυσκολίες. Χρειάζεται να μεθοδεύσεις κάποια πράγματα, και μάλιστα χωρίς να καταλάβει τίποτα ο δράστης, έτσι ώστε να κυλίσουν όσο το δυνατόν πιο εύκολα τα πράγματα.

...κατά τη διάρκεια της απόδρασης

Εκείνο το βράδυ είπα “φτάνει πια!”. Το επόμενο πρωί, μόλις εκείνος έφυγε για τη δουλειά, έβαλα σε μια τσάντα όλα τα έγγραφα που είχα μαζέψει και τη λίστα με τα τηλέφωνα μου, πήρα τα κλειδιά μου και ότι χρήματα είχα και έφυγα. Το κινητό μου το άφησα στο σπίτι για να μην με βρίσκει. Έτσι κι αλλιώς έπρεπε να αλλάξω νούμερο.

Τη στιγμή που έφευγα έτρεμα ολόκληρη από φόβο. Μου έρχονταν στο νου όλες οι απειλές που εξαπέλυε κατά καιρούς για το τι θα μου έκανε σε περίπτωση που προσπαθούσα να φύγω. Αλλά έφυγα, χωρίς να κοιτάξω πίσω μου, έχοντας ως στόχο να ζήσω μια ζωή χωρίς φόβο και κακοποίηση. Μπορεί να μου πήρε λίγο χρόνο παραπάνω αλλά ήρθε η στιγμή που το πήρα απόφαση.

Πήγα στο σχολείο και πήρα τα παιδιά, λέγοντας στο δάσκαλο ότι αρρώστησε η μητέρα του συζύγου μου και έπρεπε να φύγουμε επειγόντως. Η δικηγόρος μου, μου είχε πει ότι αν έφευγα ήταν πολύ σημαντικό να πάρω μαζί μου τα παιδιά εκτός αν ήταν αδύνατον να φύγω μαζί με τα παιδιά. Λίγο πριν είχα σταματήσει σε ένα καρτοτηλέφωνο και πήρα τηλέφωνο τη Ντίνα. Τη χρειαζόμουν δίπλα μου εκείνη τη στιγμή. Αφού της είπα ότι έφυγα, της ζήτησα να πάρει τη βαλίτσα που είχα αφήσει στο σπίτι της και δώσαμε ραντεβού να συναντηθούμε στο αστυνομικό τμήμα, όπου του έκανα μήνυση για ενδοοικογενειακή βία. Έπειτα έπρεπε να βρω που θα μείνουμε. Είχα αποφασίσει να μην μείνω στο σπίτι της Ντίνας γιατί αυτό θα ήταν ένα από τα πρώτα μέρη που θα με έψαχνε ο Νίκος. Έπρεπε να βρω έναν Ξενώνα. Αρχίσαμε τα τηλέφωνα αλλά η ώρα περνούσε και είχα αρχίσει να απογοητεύομαι

γιατί μας έλεγαν ότι οι ξενώνες είναι πλήρεις. Τελικά βρέθηκε η λύση της προσωρινής παραμονής μας στο κέντρο επείγουσας υποδοχής του Ε.Κ.Κ.Α., έως ότου βρεθεί θέση σε κάποιο ξενώνα.

Είναι πολύ σημαντικό να έχεις δίπλα σου άτομα που εμπιστεύεσαι και μπορούν να σε στηρίξουν τη στιγμή της “απόδρασης” αλλά και μετά. Εγώ ευτυχώς είχα κοντά μου τη Ντίνα και τη δικηγόρο μου.

Είναι πολύ σημαντικό για κάθε γυναίκα που βρίσκεται σε μια σχέση κακοποίησης να φτιάξει το δικό της Σχέδιο Ασφαλείας. Αλλά επειδή κάθε περίπτωση είναι διαφορετική, δεν υπάρχει κάποια συνταγή, και κάθε γυναίκα πρέπει να φτιάξει το δικό της Σχέδιο Ασφαλείας, **γιατί μόνο εκείνη γνωρίζει καλύτερα από κάθε άλλο άτομο** πότε κινδυνεύει και ποια μέτρα προστασίας μπορεί να είναι πιο αποτελεσματικά για τη δική της περίπτωση. Για το λόγο αυτό, μπορείς να βρεις στο **Παράρτημα** χρήσιμες πληροφορίες και οδηγίες που θα σε βοηθήσουν να σκεφτείς και να φτιάξεις το **δικό σου Σχέδιο Ασφαλείας**.

Γ4. Πού και πώς θα βρω στέγη και/ή κάλυψη αναγκών διαβίωσης;

Ξενώνες Κακοποιημένων Γυναικών: Στην χώρα μας υπάρχουν κάποιοι (δυστυχώς λίγοι) **Ξενώνες** που έχουν δημιουργηθεί για τη δωρεάν **φιλοξενία κακοποιημένων γυναικών** που αποφασίζουν να φύγουν από το σπίτι τους αλλά δεν έχουν πού αλλού να μείνουν. Η διεύθυνση αυτών των ξενώνων είναι απόρρητη για την ασφάλεια των γυναικών που διαμένουν εκεί. Αλλά ακόμη κι αν εντοπίσει ο δράστης τον Ξενώνα, το προσωπικό δεν θα του επιτρέψει να μπει μέσα. Στους ξενώνες αυτούς μπορείς να πάρεις και τα παιδιά σου μαζί. Υπάρχει ωστόσο ένας περιορισμός στην περίπτωση που το παιδί είναι αγόρι (ενώ για τα κορίτσια δεν υπάρχει τέτοιος περιορισμός). Αν δηλαδή το παιδί είναι αγόρι, μπορείτε να φιλοξενηθείτε μαζί στον ξενώνα μόνο στην περίπτωση που το παιδί είναι κάτω από μια ορισμένη ηλικία, η οποία διαφέρει από ξενώνα σε ξενώνα (συνήθως το επιτρεπτό όριο είναι μέχρι 12 ετών). Στους ξενώνες αυτούς παρέχεται δωρεάν συμβουλευτική και ψυχολογική στήριξη, υλική στήριξη (π.χ. τρόφιμα, ρούχα) και ορισμένοι ξενώνες (όχι όλοι) έχουν τη δυνατότητα παροχής νομικής συμβουλευτικής ή και νομικής βοήθειας. Επίσης, υπάρχει και η δυνατότητα συνοδείας των φιλοξενούμενων γυναικών σε υπηρεσίες όπως η αστυνομία, η εισαγγελία, το δικαστήριο, το νοσοκομείο, όταν τους είναι απαραίτητο. Επιπλέον, ορισμένοι ξενώνες (όχι όλοι) έχουν τη δυνατότητα να παρέχουν εκπαιδευτική στήριξη και/ή δημιουργική απασχόληση/φύλαξη των παιδιών, όταν η μητέρα χρειάζεται να λείπει στη δουλειά της ή όταν χρειάζεται να βγει έξω προς αναζήτηση μόνιμης στέγης, εργασίας ή για άλλες ανάγκες.

Άλλες παροχές που μπορεί να προσφέρουν ορισμένοι ξενώνες κακοποιημένων γυναικών (όχι όλοι) είναι: μαθήματα ξένων γλωσσών, ηλεκτρονικών υπολογιστών, διευκόλυνση ως προς την εύρεση εργασίας.

Στους ξενώνες μπορούν να φιλοξενηθούν τόσο Ελληνίδες όσο και αλλοδαπές γυναίκες και τα παιδιά τους. Οι περισσότεροι ξενώνες παρέχουν φιλοξενία για ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα (π.χ. έως 3 μήνες) εκτός αν συντρέχουν σοβαροί λόγοι που απαιτούν την παράταση της φιλοξενίας. Ο ξενώνας, δηλαδή, αποτελεί μια προσωρινή λύση στέγασης έως ότου η γυναίκα αποκτήσει δική της στέγη και αυτονομηθεί οικονομικά.

Για να φιλοξενηθεί μια γυναίκα σε ξενώνα απαιτείται η διεξαγωγή ιατρικών εξετάσεων (π.χ. για μεταδιδόμενες ασθένειες) καθώς και ψυχιατρική εκτίμηση από δημόσιο νοσοκομείο προκειμένου να διασφαλίζεται η υγεία και η ασφάλεια όλων των φιλοξενούμενων γυναικών. Σε αρκετές περιπτώσεις οι διαδικασίες αυτές πραγματοποιούνται με μέριμνα του ίδιου του ξενώνα.

Ένα πρόβλημα που είναι πιθανό να συναντήσεις κατά την αναζήτηση ενός Ξενώνα είναι ότι μπορεί να είναι πλήρως καθώς ο αριθμός των Ξενώνων που υπάρχουν στην Ελλάδα είναι πολύ περιορισμένος αλλά και η χωρητικότητα τους συνήθως είναι μικρή (π.χ. 20 άτομα συνολικά). Επίσης, τέτοιοι ξενώνες υπάρχουν κυρίως σε μεγάλες πόλεις (π.χ. Αθήνα, Ηράκλειο Κρήτης, Θεσσαλονίκη, Ιωάννινα, Βόλος). Επειδή, όμως η κατάσταση λειτουργίας των ξενώνων αλλάζει συχνά (είτε κλείνουν κάποιοι είτε ανοίγουν καινούριοι⁴) καλό θα είναι να ενημερώνεσαι από μια τηλεφωνική γραμμή ή από τους φορείς παροχής υπηρεσιών σε κακοποιημένες γυναίκες (βλ. Αφίσα: Φορείς Παροχής Υπηρεσιών σε Κακοποιημένες Γυναίκες). Για να φιλοξενηθεί μια γυναίκα σε ξενώνα μπορεί είτε να τηλεφωνήσει απευθείας στους φορείς που επισημαίνεται στην Αφίσα ότι διαθέτουν Ξενώνα [με κόκκινο σύμβολο] ή στους φορείς που επισημαίνεται ότι μπορούν να βοηθήσουν στη διασύνδεση [με πράσινο σύμβολο].

Άλλοι Ξενώνες: σε περίπτωση που μια κακοποιημένη γυναίκα αναζητά στέγη αλλά δεν βρίσκει θέση σε ξενώνα κακοποιημένων γυναικών και **εφόσον ΔΕΝ υπάρχει φόβος για την ασφάλειά της** (π.χ. δεν υπάρχει κίνδυνος να ψάξει να την βρει ο σύντροφός της ή αν τη βρει πιστεύει ότι δεν κινδυνεύει) τότε μπορεί να αναζητήσει φιλοξενία σε **Κοινωνικούς Ξενώνες - Ξενώνες Απόρων/Αστεγών** των Δήμων, της Εκκλησίας ή άλλων φορέων. Επίσης, στην Δράμα υπάρχει ένα **Σπίτι Ανοιχτής Φιλοξενίας** όπου φιλοξενούνται κακοποιημένες γυναίκες που δε βρίσκονται σε κίνδυνο. Οι διευθύνσεις των ξενώνων αυτών δεν είναι απόρρητες, γι' αυτό και για να μείνει μια γυναίκα εκεί θα πρέπει να μην συντρέχει κίνδυνος για την ασφάλειά της. Παρέχεται στέγη και σίτιση και, ανάλογα με τη δυνατότητα κάθε ξενώνα,

⁴ Κατά το 2013-2015 προγραμματίζεται από τη Γενική Γραμματεία Ισότητας των Φύλων η λειτουργία 15 νέων Ξενώνων φιλοξενίας γυναικών θυμάτων βίας και των παιδιών τους στους Δήμους: Αγρινίου, Αθηναίων, Βόλου, Ηρακλείου (Κρήτης), Κέρκυρας, Κοζάνης, Κομοτηνής, Κορδελιού-Ευόσμου, Λαμίας, Λάρισας, Λέσβου, Πάτρας, Πειραιά, Τρίπολης και Χανίων.

μπορεί να παρέχεται και υλική στήριξη, ψυχοκοινωνική στήριξη, ιατροφαρμακευτική περίθαλψη και διευκόλυνση ως προς την εύρεση εργασίας (οι παροχές διαφέρουν από ξενώνα σε ξενώνα). Επίσης, επειδή δεν έχουν δημιουργηθεί για να παρέχουν υπηρεσίες αποκλειστικά σε κακοποιημένες γυναίκες, αλλά γενικά σε άτομα που για οποιοδήποτε λόγο δεν μπορούν να μείνουν σε δική τους στέγη, δεν διαθέτουν και την απαραίτητη εξειδίκευση. Για την εισαγωγή στον ξενώνα απαιτούνται ιατρικές εξετάσεις, ψυχιατρική εκτίμηση και άλλα δικαιολογητικά (π.χ. εκκαθαριστικό σημείωμα) τα οποία διαφέρουν από ξενώνα σε ξενώνα και, γι' αυτό, θα πρέπει να πραγματοποιείται επικοινωνία με τον εκάστοτε ξενώνα.

Κάλυψη αναγκών διαβίωσης: σε περίπτωση που μια γυναίκα φιλοξενείται σε ξενώνα, οι βασικές ανάγκες διαβίωσής της καλύπτονται με μέριμνα του ξενώνα. Στην περίπτωση που μένει σε δικό της σπίτι και χρειάζεται υλική στήριξη (ρούχα, τρόφιμα, είδη πρώτης ανάγκης) μπορεί να απευθύνεται στην Κοινωνική Υπηρεσία του Δήμου στον οποίο διαμένει. Οι Κοινωνικές Υπηρεσίες των Δήμων μπορούν να εκτιμήσουν το πρόβλημα που αντιμετωπίζει κάθε δημότης/-ισσα και να τον/την παραπέμψουν - διασυνδέσουν με την κατάλληλη υπηρεσία. Επίσης, για κάλυψη αναγκών διαβίωσης μπορεί να απευθύνεται και στους φορείς που επισημαίνεται στην Αφίσα ότι παρέχουν “Οικονομική - Υλική στήριξη” ή ότι κάνουν διασύνδεση ή παραπομπή για “Οικονομική - Υλική στήριξη” σε άλλους φορείς.

Γ5. Πού και πώς θα βρω ψυχολογική υποστήριξη ή ψυχοθεραπεία;

Κάθε μορφή βίας είναι επώδυνη και αφήνει πίσω της ψυχικά τραύματα. Μια γυναίκα που είτε ζει σε μια βίαιη σχέση αυτή τη στιγμή είτε έχει “αποδράσει” χρειάζεται στήριξη. Η στήριξη αυτή μπορεί να προέρχεται από ένα αγαπημένο μας πρόσωπο αλλά ενθαρρύνεται η αναζήτηση στήριξης και από εξειδικευμένους επαγγελματίες. Το ίδιο ισχύει και για τα παιδιά που ζουν ή έχουν ζήσει την κακοποίηση της μητέρας τους ή έχουν κακοποιηθεί τα ίδια.

““Αισθάνθηκα την ανάγκη να απευθυνθώ σε ψυχολόγο για να μπορέσω να ξαναβρώ τον εαυτό μου και να στηριχτώ ξανά στα πόδια μου. Έτσι, μια μέρα πήρα την απόφαση και πήγα τυχαία σε μια ψυχολόγο. Όμως, ο καιρός περνούσε και δεν έβλεπα κανένα αποτέλεσμα... αντιθέτως αισθανόμουν όλο και χειρότερα και κάποια στιγμή διέκοψα τις συνεδρίες... Μετά από καιρό, όταν συνάντησα μια ‘συνοδοιπόρισά μου’ με σύστησε στη δική της ψυχολόγο. Έτσι είπα να ξαναπροσπαθήσω μια φορά. Έχουν περάσει 3 χρόνια

από τότε και τώρα πια μπορώ να πω ότι είναι μια από τις ωραιότερες εμπειρίες στη ζωή ενός ανθρώπου να κάνει ένα τέτοιο 'ψυχοθεραπευτικό ταξίδι'. Αφού κάποιες φορές λέω ότι αν δεν μου είχε συμβεί να ζήσω σε αυτή τη κακοποιητική σχέση μάλλον δεν θα έβγαζα ποτέ 'εισιτήριο' για να επιβιβαστώ στο 'πλοίο' αυτό και θα αισθανόμουν ακόμη ότι 'εγώ έφταιγα', ότι 'δεν ήμουν καλή σύζυγος', μπορεί να αναρωτιόμουν ακόμη αν έκανα καλά που έφυγα και πολλά άλλα... Από τη στιγμή που τα αντιλήφθηκα όλα αυτά και μετά, όποτε συναντώ μια γυναίκα που έχει βιώσει την εμπειρία της κακοποίησης της λέω ότι όποτε αισθανθεί την ανάγκη ψυχολογικής υποστήριξης από επαγγελματία να μη φοβηθεί. Αρκεί να έχεις αποφασίσει ότι θέλεις να κάνεις ψυχοθεραπεία και να απευθυνθείς σε κάποιο/-α 'καλό/-ή' επαγγελματία (είτε ψυχολόγο είτε ψυχίατρο).”

Δωρεάν ψυχολογική στήριξη παρέχουν τα Συμβουλευτικά Κέντρα Γυναικών της Γενικής Γραμματείας Ισότητας των Φύλων, τα οποία παρέχουν συμβουλευτική σε γυναίκες που έχουν υποστεί οποιαδήποτε μορφή βίας κατά των γυναικών. Τα Συμβουλευτικά Κέντρα διαθέτουν Σύμβουλους Κοινωνικής Στήριξης, Ψυχολογικής Στήριξης και Νομικής Στήριξης. Οι υπηρεσίες παρέχονται δωρεάν, τόσο σε Ελληνίδες όσο και σε αλλοδαπές. Τέτοια Συμβουλευτικά Κέντρα υπάρχουν σε διάφορες περιοχές, όπως, Αθήνα, Ηράκλειο Κρήτης, Κέρκυρα, Κομοτηνή, Λαμία, Λάρισα, Μυτιλήνη, Ιωάννινα, Πάτρα, Σύρος (Ερμούπολη) και Τρίπολη⁵. Επίσης, τέτοια συμβουλευτικά κέντρα λειτουργούν και ορισμένοι Δήμοι (π.χ. Δήμος Άρτας, Θήβας, Καβάλας, Καλαμάτας, Κατερίνης, Κω, Περιστερίου, Ρεθύμνου, Σερρών και Χαλανδρίου).⁶

Επίσης, η Γενική Γραμματεία Ισότητας των Φύλων λειτουργεί την **Τηλεφωνική Γραμμή SOS 15900** (εθνικής εμβέλειας, με αστική χρέωση) η οποία λειτουργεί 24 ώρες την ημέρα, καθημερινές και Σαββατοκύριακα (δηλαδή 365 μέρες το χρόνο) παρέχοντας ενημέρωση-πληροφόρηση, τηλεφωνική συμβουλευτική/ψυχολογική στήριξη καθώς και νομική συμβουλευτική. Επιπλέον, ψυχολογική στήριξη παρέχουν και οι φορείς της Αφίσας για τους οποίους σημειώνεται [με κόκκινο σύμβολο] ότι παρέχουν “Συμβουλευτική/Ψυχολογική στήριξη”. Τέλος, μια γυναίκα που έχει την οικονομική δυνατότητα μπορεί να απευθυνθεί για ψυχολογική υποστήριξη ή ψυχοθεραπεία και σε ιδιώτη ψυχολόγο ή ψυχίατρο.

Πριν κλείσω αυτό το κεφάλαιο ίσως θα ήταν χρήσιμο να αναφέρω τη διαφορά ανάμεσα στην ψυχολογική υποστήριξη και την ψυχοθεραπεία. Η **ψυχολογική υποστήριξη** απευθύνεται σε άτομα που θέλουν να αντιμετωπίσουν ένα συγκεκριμένο θέμα που τα

⁵ Αυτές οι πληροφορίες ίσχυαν τον Νοέμβριο 2013. Μέσα στο 2013 προγραμματίζεται η λειτουργία άλλων 3 Συμβουλευτικών Κέντρων της Γενικής Γραμματείας Ισότητας των Φύλων στη Θεσσαλονίκη, Κοζάνη και Πειραιά.

⁶ Κατά το 2013-2015 προγραμματίζεται η λειτουργία 15 νέων Συμβουλευτικών Κέντρων στους Δήμους: Αλεξανδρούπολης, Βέροιας, Ζακύνθου, Κεφαλονιάς, Καστοριάς, Κερασινίου-Δραπετσώνας, Κορινθίων, Πρέβεζας, Πύργου, Ρόδου, Τρικκαίων, Φλώρινας, Φυλής, Χαλκιδέων και Χίου.

απασχολεί και διαρκεί για ένα –σχετικά– σύντομο χρονικό διάστημα. Ο/Η επαγγελματίας ψυχικής υγείας στηρίζει το άτομο, εξετάζει μαζί του όλους τους παράγοντες που έχουν σχέση με το θέμα και έπειτα το καθοδηγεί ώστε να βρει και/ή του προτείνει κατευθύνσεις και εναλλακτικές επιλογές προκειμένου να αντιμετωπίσει τη συγκεκριμένη κατάσταση.

Από την άλλη, η **ψυχοθεραπεία** απευθύνεται σε άτομα που αναζητούν μία βαθύτερη διερεύνηση των δυνατοτήτων τους και των τρόπων που διαχειρίζονται τη ζωή τους και διαρκεί πολύ περισσότερο απ' ό τι η ψυχολογική υποστήριξη. Ακόμη και αν ο λόγος που πάει κάποιος/-α σε έναν/μία ειδικό είναι να αντιμετωπίσει ένα συγκεκριμένο θέμα, η ψυχοθεραπεία στοχεύει όχι μόνο στη διαχείριση αυτού, αλλά στο να αποκτήσει το άτομο την ικανότητα να μπορεί να διαχειρίζεται μόνο του οποιαδήποτε δυσκολία προκύψει στο μέλλον. Μέχρι τη στιγμή της έκδοσης του παρόντος Οδηγού δεν υπήρχε, δυστυχώς, κανένας φορέας στη χώρα μας που να παρέχει δωρεάν ψυχοθεραπεία σε κακοποιημένες γυναίκες.

Γ6. Πού και πώς θα βρω υπηρεσίες ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης και/ή νοσηλείας;

Σε περίπτωση που δεν έχεις ασφαλιστική κάλυψη μπορείς να απευθύνεται για δωρεάν ιατροφαρμακευτική περίθαλψη σε:

- Κοινωνικά Ιατρεία των Δήμων και της Εκκλησίας
- Κοινωνικά Φαρμακεία των Δήμων και της Εκκλησίας
- Μη Κυβερνητικές Οργανώσεις; π.χ. στα Πολυϊατρεία των Γιατρών του Κόσμου ή της PRAKSIS

Οι υπηρεσίες παρέχονται δωρεάν μέσω εθελοντικής εργασίας ιατρών, φαρμακοποιών, νοσηλευτών/-ριών κλπ.

Ανασφάλιστα άτομα μπορούν να απευθύνονται και στα **Δημόσια Νοσοκομεία** αλλά για τη διεξαγωγή εξετάσεων ή σε περίπτωση νοσηλείας θα πρέπει να καταβάλουν το αντίστοιχο κόστος εκτός εάν κριθεί ως έκτακτο περιστατικό από εφημερεύον νοσοκομείο.

Ανασφάλιστα άτομα που διαθέτουν βιβλιάριο απορίας (βιβλιάριο οικονομικής αδυναμίας, το οποίο εκδίδει η Πρόνοια), δικαιούνται δωρεάν νοσοκομειακή και ιατροφαρμακευτική περίθαλψη.

Στην Αφίσα υπάρχουν φορείς με τους οποίους μπορείς να επικοινωνήσεις είτε για να σε παραπέμψουν [μπλε σύμβολο] είτε για να σε βοηθήσουν να βρεις [πράσινο σύμβολο] δωρεάν ιατροφαρμακευτική περίθαλψη καθώς συνεργάζονται με εθελοντές/-ριες ιατρούς, με Κοινωνικά Ιατρεία - Φαρμακεία ή με τα τοπικά Κέντρα Υγείας και Νοσοκομεία.

Γ7. Πού και πώς θα βρω υπηρεσίες τεκμηρίωσης (πώς θα μπορέσω να αποδείξω ότι πράγματι με κακοποιεί);

Όταν έφτασα στο δικαστήριο, έπρεπε να αποδείξω ότι με κακοποιούσε⁷. Αλλά τα λόγια δεν αρκούσαν. Ευτυχώς από κάποια στιγμή και μετά, όταν ήμουν μόνη, **σημειώνα τα γεγονότα** σε ένα τετράδιο που κρατούσα καλά κρυμμένο για να μην το βρει ο Νίκος. Προσπαθούσα να σημειώνω όσο περισσότερες λεπτομέρειες μπορούσα: ημερομηνία και ώρα, τοποθεσία, λεπτομέρειες για το περιστατικό και τα λόγια του, άτομα που μπορεί να ήταν παρόντα ή άτομα στα οποία μίλησα εγώ μετά, κ.ά. Έπρεπε όμως να έχω στα χέρια μου έγγραφα που «τεκμηριώναν» τα γεγονότα, δηλαδή έγγραφα που να στηρίζουν τα λεγόμενά μου. Ποτέ όμως δεν φανταζόμουν και ότι θα φτάναμε στο δικαστήριο αλλά και ποτέ δε σκέφτηκα όταν πήγα στην αστυνομία ή ακόμη και στο νοσοκομείο να ζητήσω να μου δώσουν αντίγραφα και βεβαιώσεις.

Έτσι λοιπόν, μέσα από το οδοιπορικό μου έμαθα τι έγγραφα μπορεί να ζητήσει μια κακοποιημένη γυναίκα και από ποιες υπηρεσίες έτσι ώστε να μπορούν να γίνουν δεκτά στο δικαστήριο. Μπορεί να μη σου χρειαστούν αλλά επειδή ποτέ δεν ξέρεις τι θα συμβεί στο μέλλον όσο περισσότερα έγγραφα τεκμηρίωσης έχεις από τους φορείς που έχεις περάσει κατά καιρούς, τόσο το καλύτερο.

Να θυμάσαι, επομένως, πως αν απευθυνθείς στις παρακάτω υπηρεσίες μπορείς να ζητήσεις (με αίτηση) και οι υπηρεσίες είναι υποχρεωμένες να σου δώσουν βεβαιώσεις ή αντίγραφα:

- Αστυνομία και Εισαγγελία
- Ιατροδικαστικές υπηρεσίες
- Νοσοκομεία και Κέντρα Υγείας
- Ξενώνες και Συμβουλευτικά Κέντρα Κακοποιημένων Γυναικών, Κοινωνικές Υπηρεσίες Δήμων, και γενικά φορείς παροχής υπηρεσιών σε κακοποιημένες γυναίκες (δημόσιου και ιδιωτικού τομέα)

Αστυνομία ή Εισαγγελία. Στο Αστυνομικό Τμήμα μπορείς να ζητήσεις, κάνοντας μια αίτηση, να σου δώσουν αντίγραφο από την καταγραφή του περιστατικού στο Βιβλίο Αδικημάτων και Συμβάντων του Αστυνομικού Τμήματος αλλά και αντίγραφο της μήνυσης ή της καταγγελίας που έκανες είτε στο αστυνομικό τμήμα είτε στην Εισαγγελία (τα αντίγραφα μπορείς να τα παραλάβεις μετά από μερικές μέρες).

Αρκετές γυναίκες που απευθύνθηκαν σε αστυνομικά τμήματα συνάντησαν την απροθυμία των αστυνομικών να επέλθουν, λέγοντάς τους “γύρνα στο σπίτι σου και βρείτε τα μεταξύ σας” ή “δε σκέφτεσαι τι θα απογίνουν τα παιδιά σου;” και άλλα τέτοια. Άλλες όντως γύρισαν στο σπίτι τους αλλά υπάρχουν και περιπτώσεις γυναικών, όπως εγώ και άλλες γυναίκες, που ευτυχώς γνώριζαν ότι τις προστατεύει ο Νόμος και τις υποχρεώσεις που έχει η αστυνομία για την προστασία των θυμάτων

⁷ βλ. και ενότητα «Πώς θα αποδείξω ότι με κακοποιούσε;» στο Κεφ. Δ3

κακοποίησης. Έτσι λοιπόν, “όταν με έστειλαν σπίτι μου” τους είπα ότι η αστυνομία είναι υποχρεωμένη να δεχθεί την καταγγελία μου διότι σύμφωνα με τον Νόμο 3500/2006 η ενδοοικογενειακή βία είναι αυτεπαγγέλτως διωκόμενο αδίκημα.

Μια άλλη γυναίκα που γνώρισα, η Σοφία, μου είπε ότι αν και τους είπε το ίδιο, πάλι ήταν απρόθυμοι να κάνουν κάτι και την αποθάρρυναν... κι έτσι αναγκάστηκε να τηλεφωνήσει σε έναν φορέα που παρέχει νομική συμβουλευτική σε κακοποιημένες γυναίκες, με τη βοήθεια του οποίου πείστηκαν να κάνουν αυτά που τους υποχρεώνει ο νόμος. Άλλες γυναίκες κατάφεραν να ξεπεράσουν αυτό το εμπόδιο με τη συνδρομή του/της δικηγόρου τους. Υπάρχουν όμως και περιπτώσεις –ευτυχώς- που οι αστυνομικοί ανταποκρίθηκαν αμέσως και όπως ακριβώς έπρεπε.

Ιατροδικαστική Υπηρεσία⁸. Σε περίπτωση που υπάρχουν σωματικά τραύματα ή σε περίπτωση βιασμού, ιατροδικαστική εξέταση μπορεί να πραγματοποιηθεί μόνο κατόπιν καταγγελίας σε αστυνομικό τμήμα ή στην Εισαγγελία Πρωτοδικών. Μπορείς δηλαδή τη στιγμή που υποβάλεις μήνυση στο αστυνομικό τμήμα ή στην εισαγγελία, να ζητήσεις να σε εξετάσει ιατροδικαστής όσο το δυνατόν πιο γρήγορα και να ζητήσεις αντίγραφο της ιατροδικαστικής έκθεσης το οποίο αποτελεί και ένα από τα ισχυρότερα αποδεικτικά στοιχεία κατά τη διάρκεια της δίκης.

Ιατροδικαστικό Τμήμα ή Εργαστήριο υπάρχει και σε μερικά Γενικά Νοσοκομεία: εάν ζεις σε πόλη που δεν έχει Ιατροδικαστική Υπηρεσία, ρώτησε στο νοσοκομείο να μάθεις εάν υπάρχει ιατροδικαστής και εάν εξετάζει μόνο κατόπιν παραγγελίας των ανακριτικών αρχών.

Νοσοκομεία και Κέντρα Υγείας. Εάν έχεις υποστεί σωματική βία ή βιασμό και δεν μπορείς να πάρεις ιατροδικαστική έκθεση–επειδή, για οποιοδήποτε λόγο, δεν μπορείς ή δεν θέλεις να κάνεις καταγγελία- καλό είναι να πας χωρίς καθυστέρηση σε νοσοκομείο ή κέντρο υγείας και αφού σε εξετάσει γιατρός και φροντίσει τα τραύματά σου να ζητήσεις μια βεβαίωση (κάνοντας αίτηση). Είναι πολύ πιθανό να σου πουν ότι δεν μπορούν να γράψουν ότι τα τραύματά σου προέρχονται από κακοποίηση, αλλά μπορείς να ζητήσεις να γράψουν ότι κατά δική σου δήλωση/σύμφωνα με τα λεγόμενά σου τα τραύματα προέρχονται από ενδοοικογενειακή βία.

Ξενώνες Φιλοξενίας και Συμβουλευτικά Κέντρα για Κακοποιημένες Γυναίκες. Στην περίπτωση που έχεις φιλοξενηθεί, φιλοξενήσει ή φιλοξενηθείς στο μέλλον σε κάποιον ξενώνα κακοποιημένων γυναικών (είτε δημόσιου είτε ιδιωτικού φορέα), ζήτησε να σου δώσουν μια βεβαίωση που θα αναφέρει τα στοιχεία σου και το χρονικό διάστημα κατά το οποίο φιλοξενήθηκες στον Ξενώνα. Αντίστοιχη βεβαίωση μπορείς να παραλάβεις και στην περίπτωση που έχεις απευθυνθεί στα Συμβουλευτικά Κέντρα Κακοποιημένων Γυναικών της Γενικής Γραμματείας Ισότητας των Φύλων και των Δήμων.

⁸ βλ. και ενότητα «Στην Ιατροδικαστική Υπηρεσία», στο Κεφ. Δ3.

Κοινωνικές Υπηρεσίες Δήμων. Σε περίπτωση που απευθυνθείς στην Κοινωνική Υπηρεσία του Δήμου σου για ψυχοκοινωνική υποστήριξη και/ή συμβουλευτική ζήτησε από τον/την Κοινωνικό/-ή Λειτουργό να σου δώσει μια βεβαίωση για τις υπηρεσίες που δέχθηκες λόγω ενδοοικογενειακής βίας.

Τέλος, μια τέτοια βεβαίωση μπορείς να ζητήσεις και από **Μη Κυβερνητικές Οργανώσεις που παρέχουν υπηρεσίες σε κακοποιημένες γυναίκες** καθώς και από κάθε **ιδιώτη επαγγελματία** που ζήτησες οποιασδήποτε μορφής στήριξη ή βοήθεια (ιατρική, ψυχολογική, ψυχιατρική, νομική ή άλλη) λόγω της κακοποίησής σου.

Τέλος, καλό θα ήταν να έχεις ρωτήσει ώστε να γνωρίζεις ποιοι/ποιες από τους/τις **επαγγελματίες** που έχεις έρθει σε επαφή θα δέχονταν να καταθέσουν στο δικαστήριο σε περίπτωση που σου χρειαστεί.

Γ8. Πού και πώς θα βρω περισσότερες πληροφορίες;

Στην **Αφίσα** που υπάρχει στο τέλος του Οδηγού παρουσιάζονται όλοι οι φορείς⁹ που παρέχουν υπηρεσίες σε γυναίκες και έφηβες που έχουν κακοποιηθεί ή κακοποιούνται σήμερα από τον σύντροφό τους ή από οποιοδήποτε άλλο άτομο.

Ο **Πίνακας στο επάνω μέρος της αφίσας** παρουσιάζει τις υπηρεσίες που παρέχει ο κάθε φορέας. Για τη διευκόλυνση των ατόμων που αναζητούν μια συγκεκριμένη υπηρεσία, **τα κυκλικά σύμβολα δηλώνουν εάν τη συγκεκριμένη υπηρεσία:**

- **την παρέχει** ο ίδιος ο φορέας [**κόκκινο σύμβολο**]
- **δεν την παρέχει ο φορέας αλλά θα βοηθήσει τη γυναίκα να τη βρει**, διασυνδέοντάς την με έναν άλλο φορέα [**πράσινο σύμβολο**]. Δηλαδή, δεν θα την παραπέμψει απλώς σε έναν άλλο φορέα αλλά θα τη διευκολύνει να έρθει σε επαφή μαζί του και θα παρακολουθήσει την πορεία του αιτήματός της μέχρι να λάβει την υπηρεσία που χρειάζεται
- **δεν την παρέχει ο φορέας και θα παραπέμψει τη γυναίκα σε έναν άλλον:** δηλαδή απλώς θα την ενημερώσει σε ποιον άλλο φορέα μπορεί, μόνη της, να αναζητήσει την υπηρεσία που χρειάζεται [**μπλε σύμβολο**]

Στις κόκκινες στήλες (δεξιά του Πίνακα) σημειώνονται εκείνοι οι φορείς που παρέχουν υπηρεσίες

- και **σε άλλες γλώσσες** (εκτός της Ελληνικής και της Αγγλικής)
- και **σε έφηβες**

⁹ οι πληροφορίες ίσχυαν το Νοέμβριο 2013. Για πιο πρόσφατες εκδόσεις της αφίσας επισκεφτείτε την ιστοσελίδα του Ε.Δ.κ.Β. (www.antiviolence-net.eu/FAQ.htm)

Στο κάτω μέρος της αφίσας αναφέρονται, για κάθε φορέα, τα στοιχεία επικοινωνίας του, οι ημέρες και ώρες λειτουργίας του, καθώς και ειδικές πληροφορίες, όπως για παράδειγμα:

- η **Γεωγραφική περιοχή κάλυψης**, δηλαδή εάν παρέχει τις υπηρεσίες του μόνο σε άτομα από συγκεκριμένες γεωγραφικές περιοχές (όταν δεν αναφέρεται τίποτα, ο φορέας εξυπηρετεί άτομα από ολόκληρη την Ελλάδα)
- **εάν υπάρχει κάποια χρέωση** για την παροχή των υπηρεσιών (όταν δεν αναφέρεται τίποτα, οι υπηρεσίες παρέχονται δωρεάν)
- **εάν υπάρχει κάποιος περιορισμός στην παροχή υπηρεσιών** (π.χ. ηλικία και φύλο των παιδιών που μπορούν να φιλοξενηθούν μαζί με τη μητέρα τους στον ξενώνα κλπ.)
- **όταν ένα από τα σύμβολα του Πίνακα** (στο επάνω μέρος της αφίσας) **χρειάζεται επεξήγηση**: για παράδειγμα μπορεί κάποιος φορέας να έχει κόκκινο και μπλε σύμβολο στην υπηρεσία «οικονομική – υλική στήριξη» και στις πληροφορίες να διευκρινίζεται ότι ο φορέας παρέχει την υλική στήριξη ενώ για οικονομική στήριξη παραπέμπει σε άλλο φορέα.

Εάν σου χρειάζονται περισσότερες πληροφορίες για τη βία μεταξύ ερωτικών συντρόφων, για τις διεξόδους που έχεις, για νομικά ζητήματα ή για κάποιο άλλο σχετικό θέμα, μπορείς να απευθύνεσαι στους φορείς και στις τηλεφωνικές γραμμές που θα βρεις στην Αφίσα ότι παρέχουν «Ενημέρωση-Πληροφόρηση».

**Δ. Σχεδιάζοντας και υλοποιώντας την
απόδραση... σε νομικό επίπεδο**

Δ1. Νομική προστασία... με μια ματιά...

Θέλω να χωρίσω
ΑΛΛΑ ΦΟΒΑΜΑΙ
ΌΤΙ...

...δεν θα δίνει τη συγκατάθεσή του και δεν θα μπορώ να γράψω το παιδί στο σχολείο ή να το πάω στο νοσοκομείο, αν πάθει κάτι, ή... ή...

...δεν θα μπορώ να αποδείξω στο δικαστήριο ότι με κακοποιεί

...θα με βρει και θα με χτυπήσει ή θα με σκοτώσει

...μπορεί να κάνει κακό στα παιδιά ή σε άλλα αγαπημένα μου άτομα

...αν το καταλάβει, μπορεί να πάρει το παιδί και να εξαφανιστεί

...δεν θα μου δίνει διαζύγιο

...θα χάσω όλα τα δικαστήρια γιατί δεν έχω χρήματα να πληρώσω δικηγόρο ενώ εκείνος θα πληρώσει τους «καλύτερους»

...δεν θα μπορέσω να βγάλω πέρα οικονομικά

...δεν θα έχω ασφαλιστική κάλυψη, ούτε εγώ ούτε το παιδί μου

...δεν θα έχω χρήματα ούτε για να του κάνω μήνυση

...μπορεί «να μου πάρει» το παιδί

...αν του κάνω μήνυση για κακοποίηση θα χάσει τη δουλειά του και μετά δεν θα μπορεί να στηρίξει οικονομικά τα παιδιά



Πολλές γυναίκες θέλουν, αλλά διστάζουν, να καταγγείλουν ή να χωρίσουν το σύζυγο ή το σύντροφό τους που τις κακοποιεί γιατί έχουν έναν ή περισσότερους από τους φόβους που θα αναφερθούν σε αυτό το κεφάλαιο. Κάποιες φοβούνται **ότι μπορεί να κινδυνεύουν**, ότι δηλαδή μπορεί να κάνει κακό στις ίδιες, στα παιδιά ή σε κάποιο άλλο κοντινό τους άτομο. Άλλες πάλι ανησυχούν **για νομικά ζητήματα**: μήπως το διαζύγιο «βγει εις βάρος τους», μήπως χάσουν τα παιδιά τους ή μήπως το δικαστήριο δεν τις πιστέψει. Μπορεί επίσης να ανησυχούν **για τα οικονομικά τους**: μήπως δεν τα καταφέρουν μόνες τους ή μήπως αναγκαστούν να στερήσουν από τα παιδιά τους όσα έχουν ανάγκη. Τέλος, υπάρχουν γυναίκες που, επειδή **δεν είναι Ελληνίδες**, μπορεί να έχουν κι άλλες ανησυχίες: φοβούνται **μήπως αναγκαστούν να φύγουν από την Ελλάδα** ή μήπως **τα παιδιά χάσουν τα δικαιώματά τους ή ακόμα και την ιθαγένειά τους**.

Σε αυτό το Κεφάλαιο παρουσιάζεται μια **συνοπτική απάντηση** για τις **βασικές διεξόδους που σου δίνει ο νόμος** ενώ στα Κεφάλαια που ακολουθούν θα βρεις περισσότερες πληροφορίες. Ο/η δικηγόρος σου, θα σε ενημερώσει λεπτομερώς για τα δικαιώματά σου, **την προστασία που μπορεί να σου παρέχει η Δικαιοσύνη** και τη διαδικασία που πρέπει να ακολουθήσεις, ανάλογα με τις δικές σου ανάγκες και την κατάσταση στην οποία βρίσκεσαι.

Ανεξάρτητα από το αν έχεις αποφασίσει να ακολουθήσεις κάποια νομική διαδικασία ή όχι, για κάποια από αυτά τα ζητήματα που μπορεί να σε απασχολούν υπάρχουν κι άλλες διεξοδοί που μπορείς να αναζητήσεις (πριν, μετά ή και κατά τη διάρκεια της νομικής διαδικασίας). Μπορεί, για παράδειγμα:

- μέχρι να ορίσει το δικαστήριο το ποσό της διατροφής ή επειδή εκείνος δεν σου δίνει τη διατροφή που έχει οριστεί, να πρέπει να βρεις οικονομική ή υλική στήριξη από κάποιο φορέα (βλ. Κεφ. Γ4 και Αφίσα: φορείς που παρέχουν Οικονομική – Υλική στήριξη)
- παρόλο που έχεις πάρει περιοριστικούς όρους εναντίον του, να κινδυνεύεις και να θέλεις να βρεις στέγη κάπου που να μη μπορεί να σε βρει (βλ. Κεφ. Γ4 και Αφίσα: φορείς με Ξενώνα Φιλοξενίας) ή να θέλεις να καταστρώσεις το δικό σου Σχέδιο Ασφαλείας (βλ. Παράρτημα και Κεφ. Γ3 και Ε)
- να μην έχεις χρήματα για δικηγόρο (βλ. Κεφ. Δ4.3).

Θέλω να χωρίσω αλλά φοβάμαι ότι...



...θα με βρει και θα με χτυπήσει ή θα με σκοτώσει

Ο νόμος προβλέπει διαδικασίες τις οποίες μπορείς να ακολουθήσεις προκειμένου να προστατευθείς, είτε είσαι παντρεμένη με το άτομο που σε κακοποιεί είτε όχι. Χωρίζω δεν σημαίνει ότι πρέπει να περιμένω την δικαστική έκδοση του διαζυγίου για να προστατευτώ. Ακόμη και όταν βρίσκεστε κάτω από την ίδια στέγη, ο νόμος σου παρέχει πολλαπλή προστασία:

1. **Ασφαλιστικά μέτρα και αίτηση έκδοσης προσωρινής διαταγής**¹⁰ για την προστασία της σωματικής σου ακεραιότητας και της προσωπικότητάς σου: Η διαδικασία των ασφαλιστικών μέτρων, σου παρέχει τη δυνατότητα να προσφύγεις στα Δικαστήρια (τα πλησιέστερα του τόπου διαμονής σου) και λόγω επείγουσας κατάστασης **να απαγορευθεί στο άτομο το οποίο σε απειλεί** (ή σε εξυβρίζει ή σου έχει προκαλέσει οποιαδήποτε σωματική βλάβη) **να σε πλησιάζει**. Δηλαδή, να του απαγορευθεί να πλησιάζει το σπίτι σου και τον χώρο στον οποίο εργάζεσαι.

Ταυτόχρονα, το ίδιο Δικαστήριο, μπορεί να επιβάλλει χρηματική ποινή και προσωρινή κράτησή του, εάν παραβιάζει την απόφαση του Δικαστηρίου, δηλαδή όταν σε προσεγγίζει ενώ του έχει απαγορευθεί.

Στην περίπτωση που δεν βρίσκεσαι σε διάσταση με τον σύζυγό σου αλλά μένετε μαζί (στην λεγόμενη οικογενειακή κατοικία), το Δικαστήριο μπορεί να διατάξει **την μετοίκηση του: δηλαδή να τον διατάξει να φύγει από το σπίτι**. Αυτό μπορεί να συμβεί ακόμη και αν το σπίτι είναι δικό του, δηλαδή στο όνομά του ή αν το έχει νοικιάσει εκείνος. Αυτό που προέχει είναι να αποτελεί οικογενειακή κατοικία. Αν έχετε παιδιά, είναι ένα επιπλέον στοιχείο για να πετύχεις τη μετοίκηση του, προκειμένου να μην αναγκαστούν τα παιδιά να αλλάξουν περιβάλλον.¹¹

Η **έκδοση της απόφασης από το Δικαστήριο είναι άμεση**, δηλαδή βγαίνει μέσα σε λίγες ημέρες από τη στιγμή που θα κινηθείς τη διαδικασία. Έτσι, σου παρέχεται η δυνατότητα να προστατευθείς άμεσα από την απειλή.

2. **Κατάθεση στο Αστυνομικό Τμήμα ή/και υποβολή μήνυσης:** Η προσφυγή σου σε Αστυνομικό Τμήμα και η κατάθεσή σου για κακοποίηση από μέλος της οικογένειάς σου¹² (σωματική βλάβη, απειλή, προσβολή της γενετήσιας αξιοπρέπειάς σου ή απειλή εναντίον ατόμου που ήταν μάρτυρας σε αυτά), σημαίνει ότι **η ποινική δίωξη ασκείται αυτεπάγγελα**. Δηλαδή, η κατάθεσή σου «διαβιβάζεται» στην Εισαγγελία για διερεύνηση της υπόθεσης.

Η Αστυνομία, ύστερα από την κατάθεσή σου, δηλαδή την καταγγελία συμβάντος, έχει υποχρέωση να επέμβει άμεσα και το άτομο που σε κακοποιεί να παραπεμφθεί και να **δικαστεί με την διαδικασία του αυτοφώρου**, δηλαδή μέσα σε 48 ώρες το πολύ. Στο Δικαστήριο,

¹⁰ άρθρα 682 και 691, ΚΠολΔ, σε συνδυασμό με το άρθρο 57 Α.Κ.

¹¹ άρθρο 1393 Α.Κ.

¹² Νόμος 3500/2006, για ενδοοικογενειακή βία

μπορεί να αποφασισθεί η **επιβολή περιοριστικών όρων**¹³ για την προστασία σου, δηλαδή ο/η δικαστής μπορεί να διατάξει ό,τι και στα ασφαλιστικά μέτρα (μετοίκηση, απαγόρευση προσέγγισης των χώρων διαμονής σου και εργασίας σου ή του ξενώνα στον οποίο φιλοξενείσαι). Αλλά και στις περιπτώσεις που το δικαστήριο δεν γίνεται αμέσως, και πάλι μπορείς να ζητήσεις να του επιβάλει περιοριστικούς όρους, οι οποίοι θα ισχύουν μέχρι να γίνει η δίκη.

Όλα τα παραπάνω μέτρα προστασίας μπορείς να τα ζητήσεις ακόμα και όταν δεν είσαι παντρεμένη με τον σύντροφό σου, αλλά μένετε μαζί στο ίδιο σπίτι. Ακόμα και στην περίπτωση που δεν μένεις στο ίδιο σπίτι με το σύντροφο που σε κακοποιεί, εάν αισθάνεσαι ότι κινδυνεύεις, μπορείς να ζητήσεις ασφαλιστικά μέτρα για την προστασία σου. Η μόνη διαφορά είναι ότι η καταγγελία σου δεν θα αφορά ενδοοικογενειακή βία κι επομένως δεν μπορείς να ζητήσεις περιοριστικούς όρους.



...μπορεί να κάνει κακό στα παιδιά ή σε άλλα αγαπημένα μου άτομα

Ο νόμος δεν προστατεύει μόνο εσένα! Προστασία παρέχεται και στα παιδιά σου, στους στενούς σου συγγενείς και στα πρόσωπα που είναι μάρτυρες της βίας ή απειλής.

Όλα τα παραπάνω, ασφαλιστικά μέτρα και περιοριστικοί όροι, ισχύουν και για τους/τις συγγενείς σου και τα παιδιά σου. Δηλαδή, το Δικαστήριο, είτε στο πλαίσιο των ασφαλιστικών μέτρων, είτε στο πλαίσιο της υποβολής μήνυσης για ενδοοικογενειακή βία, μπορεί να απαγορεύσει στο άτομο που σε κακοποιεί ή σε απειλεί να πλησιάζει εσένα, τα παιδιά, τους/τις συγγενείς σου ή τους/τις μάρτυρες οπουδήποτε (στο σπίτι, στο σχολείο, στη δουλειά ή οπουδήποτε αλλού).

Πρέπει να γνωρίζεις ότι στην περίπτωση που παραβιάσει τους περιοριστικούς όρους που του έχουν επιβληθεί και σας πλησιάσει, μπορεί να συλληφθεί.

Θέλω να χωρίσω αλλά φοβάμαι ότι...



...δεν θα μου «δίνει» διαζύγιο

Το διαζύγιο είναι δικαίωμά σου και ο νόμος σου παρέχει τη δυνατότητα να χωρίσεις με διαφορετικούς τρόπους:

¹³ άρθρο 18 του Ν.3500/2006

1. **Ισχυρός κλονισμός:** Στην περίπτωση κατά την οποία ασκείται βία και απειλή εις βάρος σου μπορείς να ζητήσεις την έκδοση του διαζυγίου σου για αυτόν τον λόγο¹⁴. Το διαζύγιο τότε θα εκδοθεί και πλέον ο γάμος σου θα έχει λυθεί. Για να πειστεί το Δικαστήριο ότι ο σύζυγός σου σε κακοποιεί, ασκώντας σου βία ή απειλώντας σε, χρήσιμο θα ήταν να έχεις κάποιες αποδείξεις γι αυτό: είτε μαρτυρικές καταθέσεις από πρόσωπα του περιβάλλοντός σου, είτε καταγγελίες στην αστυνομία (από σένα ή από άλλα άτομα), είτε βεβαιώσεις από νοσοκομεία ή από άλλους Οργανισμούς στους οποίους έχεις απευθυνθεί για αυτό το θέμα.

Το να αποδειχθεί ότι ο ισχυρός κλονισμός του γάμου σου οφείλεται σε υπαιτιότητα του συζύγου σου, θα σε βοηθήσει να λάβεις διατροφή, στην περίπτωση που δεν μπορείς να αναλάβεις τα έξοδα διαβίωσής σου μόνη σου. Αν έχετε παιδιά, η διατροφή των παιδιών είναι ανεξάρτητη από τη δική σου. Ο σύζυγος ή ο σύντροφος με σύμφωνο συμβίωσης πρέπει πάντα να καταβάλλει διατροφή για τα παιδιά του.

2. **Διετής διάσταση:** στην περίπτωση κατά την οποία υπάρχει μεταξύ σας διετής διάσταση (δηλαδή μένετε χωριστά για 2 χρόνια), τότε το διαζύγιό σου εκδίδεται χωρίς να χρειάζεται να αποδείξεις τίποτε άλλο¹⁵. Αυτό ισχύει, έστω και αν εσύ είσαι αυτή η οποία έχει φύγει από το σπίτι.

3. **Συναινετικό διαζύγιο:** απαραίτητες προϋποθέσεις είναι να συναινείτε και οι δύο στην έκδοση διαζυγίου, να έχουν περάσει 6 μήνες από την τέλεση του γάμου σας και, αν έχετε ανήλικα παιδιά, να έχετε ρυθμίσει τα θέματα¹⁶ που αφορούν στην επιμέλεια και τη διατροφή τους.

Το δικαίωμα σου να ζητήσεις διαζύγιο είναι ανεξάρτητο από οποιαδήποτε άλλη νομική διαδικασία. Δηλαδή μπορείς, οποτεδήποτε το αποφασίσεις, να κάνεις αίτηση ή αγωγή διαζυγίου, ανεξάρτητα από το αν έχεις ζητήσει τη βοήθεια της αστυνομίας και της δικαιοσύνης για την κακοποίησή σου, από το αν έχει ήδη γίνει κάποιο άλλο δικαστήριο ή αν περιμένεις να γίνει στο μέλλον ή από το αν, αντί για δικαστήριο για την κακοποίησή σου έχεις δεχτεί να ξεκινήσει διαδικασία ποινικής διαμεσολάβησης (για λεπτομερή περιγραφή της *Ποινικής Διαμεσολάβησης* βλ. Κεφ. Δ5).

¹⁴ άρθρο 1439 Α.Κ., όπως τροποποιήθηκε από το άρθρο 3 του Ν.3500

¹⁵ άρθρο 1439 Α.Κ.

¹⁶ άρθρο 1441 Α.Κ.

Έχε υπόψη σου ότι μέχρι να εκδοθεί το διαζύγιό σου χρειάζεται ένα χρονικό διάστημα αναμονής. Αυτό όμως δεν πρέπει να σε φοβίζει διότι μπορείς στο μεταξύ να προστατευτείς από την οποιαδήποτε απειλή ή βία εις βάρος σου με τα ασφαλιστικά μέτρα και τους περιοριστικούς όρους που αναφέρθηκαν παραπάνω. Δηλαδή, όσο περιμένεις την έκδοση του διαζυγίου σου, μπορείς να μένεις χωριστά από τον σύζυγό σου και αν χρειαστεί, μέχρι να εκδοθεί το διαζύγιο, να σου καταβάλει διατροφή, τουλάχιστον για τις ανάγκες των παιδιών σου.



...εκείνος μετά μπορεί να «μου πάρει» το παιδί

Η αίτηση ή αγωγή διαζυγίου από εσένα, δεν σημαίνει ότι θα χάσεις τα παιδιά σου.

Αν είσαι παντρεμένη¹⁷ ή αν έχεις σύμφωνο συμβίωσης¹⁸ με τον πατέρα των παιδιών σου, η γονική μέριμνα και η επιμέλεια των παιδιών ανήκει και στους δύο γονείς.

Γονική μέριμνα σημαίνει ότι οι γονείς διαχειρίζονται και αποφασίζουν μαζί για όλα τα θέματα που αφορούν τα παιδιά τους (καθημερινά και πολύ σημαντικά). Η **επιμέλεια των παιδιών¹⁹** αφορά τις αποφάσεις που παίρνουν οι γονείς για την καθημερινότητα των παιδιών τους (σχετικά με την ανατροφή, την επίβλεψη, την μόρφωση και την εκπαίδευση, καθώς και τον τόπο διαμονής των παιδιών τους).

Όταν χωρίζουν οι γονείς, το Δικαστήριο αναθέτει την επιμέλεια των παιδιών στο γονιό με τον οποίο μένουν τα παιδιά, έτσι ώστε να μπορεί εύκολα να τακτοποιεί καθημερινά ζητήματα που τα αφορούν όπως η εγγραφή τους στο σχολείο, η ιατρική τους περίθαλψη κ.α.

Αν ο ένας από τους δύο γονείς παραβαίνει τα καθήκοντα του απέναντι στα παιδιά του τότε το Δικαστήριο μπορεί να του αφαιρέσει εκτός από την επιμέλεια και τη γονική μέριμνα²⁰. Συνήθως όμως, η γονική μέριμνα αφαιρείται μόνο όταν υπάρχουν σοβαροί λόγοι (π.χ. όταν ο γονιός ασκεί βία σε βάρος τους).

Στην περίπτωση που δεν είσαι παντρεμένη με τον πατέρα των παιδιών σου, τη γονική μέριμνα (άρα και την επιμέλεια) την ασκείς μόνο εσύ. Όταν ο πατέρας έχει αναγνωρίσει το παιδί, μπορεί να ασκεί κι εκείνος γονική μέριμνα, αλλά μόνο αν εσύ συμφωνείς με αυτό²¹.

¹⁷ άρθρο 1510 Α.Κ.

¹⁸ άρθρο 10 του Νόμου 3719/2008, «Μεταρρυθμίσεις για την οικογένεια, το παιδί, την κοινωνία και άλλες διατάξεις»

¹⁹ άρθρο 1518 Α.Κ.

²⁰ άρθρο 1532 Α.Κ.

²¹ άρθρο 1515 Α.Κ.

Σε επείγουσα περίπτωση, αν υπάρχει κάποιος κίνδυνος για τη σωματική ή ψυχική υγεία του παιδιού σου, ο νόμος σου δίνει τη δυνατότητα²² να προσφύγεις στην/ στον Εισαγγελέα. Εάν ο/η Εισαγγελέας πεισθεί ότι πράγματι μπορεί να υπάρχει κίνδυνος για το παιδί μπορεί να ρυθμίσει την κατάσταση προσωρινά, δίνοντας εντολή π.χ. να φύγει ο σύζυγός/σύντροφός σου από το σπίτι, να του απαγορεύσει να πλησιάζει τα παιδιά (είτε στο σπίτι, είτε στο σχολείο) ή όποιο άλλο μέτρο κρίνει κατάλληλο για την προστασία του παιδιού. Αυτά τα προσωρινά μέτρα θα ισχύουν μέχρι να εκδοθεί απόφαση από το Δικαστήριο που θα διατάξει όλα τα προηγούμενα μέτρα.



...αν το καταλάβει μπορεί να πάρει το παιδί και να εξαφανιστεί

Αν έχεις την υποψία ότι μπορεί να κάνει κάτι τέτοιο, τότε ο νόμος σου παρέχει προστασία: μπορείς να δράσεις άμεσα, με τη λήψη ασφαλιστικών μέτρων. Σκοπός σου θα είναι να σου ανατεθεί από το Δικαστήριο η επιμέλεια των παιδιών σου. Με αυτό τον τρόπο, θα μπορέσεις να αποτρέψεις τέτοιον κίνδυνο.

Εάν την γονική μέριμνα την έχεις μόνο εσύ, τότε αυτό είναι αρπαγή ανηλίκου²³ και θα πρέπει να υποβάλεις μήνυση ώστε να κινηθεί η ποινική διαδικασία αμέσως.

Χρήσιμο είναι να γνωρίζεις ότι, στην περίπτωση που έχετε τη γονική μέριμνα και οι δύο και έχετε εκδώσει διαβατήριο για τα παιδιά σας (όπου χρειάζεται η συναίνεση – υπογραφή και των δύο γονέων) και φοβάσαι ότι θα ταξιδέψει με τα παιδιά στο εξωτερικό, τότε θα πρέπει να αντιδράσεις άμεσα και να προσφύγεις στα Δικαστήρια με ασφαλιστικά μέτρα.

Εάν έχεις μόνη σου τη γονική μέριμνα, εκείνος δεν μπορεί να εκδώσει διαβατήριο για τα παιδιά χωρίς τη δική σου υπογραφή.



...δεν θα δίνει τη συγκατάθεσή του και δεν θα μπορώ να γράψω το παιδί μου στο σχολείο ή να το πάω στο νοσοκομείο αν πάθει κάτι

Δεν χρειάζεσαι τη συγκατάθεση²⁴ του συζύγου σου, όπως δεν χρειάζεται κι εκείνος τη δική σου, για αρκετά πράγματα που αφορούν στην καθημερινότητα των παιδιών σας. Μπορείς χωρίς την συγκατάθεσή του: να γράψεις το παιδί σου στο σχολείο ή στο φροντιστήριο, να επισκεφθείς κάποιον γιατρό, να διαχειριστείς

²² άρθρο 1532 Α.Κ.

²³ άρθρο 324 Π.Κ.

²⁴ άρθρα 1510 και 1516 Α.Κ.

την περιουσία του παιδιού σου (αν έχει στο όνομά του), να εισαχθεί το παιδί σου στο νοσοκομείο λόγω έκτακτου – σοβαρού περιστατικού, να συναίνεσεις σε εγχείριση του παιδιού σου, να ασκήσεις ενώπιον Δικαστηρίων (αν χρειαστεί) τα δικαιώματα του παιδιού σου (π.χ. μήνυση στην περίπτωση κατά την οποία τελέσθηκε εις βάρος του αξιόποινη πράξη).

Ακριβώς τα ίδια ισχύουν αν το παιδί σας γεννήθηκε κατά το διάστημα που είχατε **σύμφωνο συμβίωσης** με τον σύντροφό σου ή μέσα σε 300 ημέρες από τη στιγμή που το σύμφωνο λύθηκε ή ακυρώθηκε, επειδή αυτομάτως θεωρείται ότι εκείνος είναι ο πατέρας²⁵ του παιδιού (κι αυτό μπορεί να αλλάξει μόνο με απόφαση δικαστηρίου).

Αν έχετε αποκτήσει τα παιδιά σας **εκτός γάμου**, έχεις εσύ τη γονική μέριμνα και δεν χρειάζεται να έχεις τη συγκατάθεσή του για να την ασκήσεις. Ο πατέρας των παιδιών σου ασκεί τη γονική μέριμνα μόνο αν έχεις συμφωνήσει εσύ ή αν του έχει δοθεί το δικαίωμα αυτό από το Δικαστήριο.

Θέλω να χωρίσω αλλά φοβάμαι ότι...



...δεν θα μπορέσω να τα βγάλω πέρα οικονομικά

Αν αποφασίσεις να χωρίσεις είναι εξαιρετικά χρήσιμο να ζητήσεις νομικές συμβουλές από δικηγόρο της απολύτου εμπιστοσύνης σου.

Πρέπει να γνωρίζεις αρχικά ότι:

1. Τα έξοδα διατροφής των παιδιών σας δεν θα τα αναλάβεις μόνη σου. Ο πατέρας των παιδιών υποχρεούται να συμμετέχει στα έξοδα διατροφής τους. Κι αυτό δεν ισχύει μόνο για τα παιδιά από γάμο αλλά και για τα παιδιά των οποίων οι γονείς είχαν σύμφωνο συμβίωσης²⁶ ή για τα παιδιά εκτός γάμου που έχουν αναγνωριστεί από τον πατέρα²⁷. Το Δικαστήριο στο οποίο θα προσφύγεις, στην περίπτωση που εκείνος δεν δίνει χρήματα για τα παιδιά σας, θα εξετάσει τις οικονομικές δυνατότητες των γονέων και τις ανάγκες των παιδιών και θα υποχρεώσει τον πατέρα να καταβάλει χρήματα.
2. Σε ορισμένες περιπτώσεις, εκτός από τη διατροφή των παιδιών, ο νόμος σου δίνει δικαίωμα να ζητήσεις από τον πρώην σύζυγό σου διατροφή και για σένα. Καλό είναι να γνωρίζεις ότι δικαιούσαι να ζητήσεις διατροφή για τον εαυτό σου²⁸ στις εξής περιπτώσεις:

²⁵ άρθρο 10 του Νόμου 3719/2008

²⁶ άρθρο 7 του Νόμου 3719/2008

²⁷ άρθρο 1516 Α.Κ.

²⁸ άρθρο 1442 Α.Κ.

- α) αν βρίσκεσαι σε ηλικία που είναι δύσκολο να βρεις δουλειά ή εάν η κατάσταση της υγείας σου δεν σου επιτρέπει να δουλέψεις,
 - β) αν σου έχει δοθεί η επιμέλεια του παιδιού ή των παιδιών σας και για αυτόν το λόγο δεν μπορείς να εργαστείς
 - γ) αν δεν μπορείς να βρεις σταθερή κατάλληλη εργασία και χρειάζεσαι επαγγελματική εκπαίδευση. Σε αυτή την περίπτωση μπορείς να λάβεις διατροφή, αλλά όχι για περισσότερο από τρία χρόνια
 - δ) για λόγους επιείκειας (π.χ. αν έχεις μεγάλη ηλικία ή αν η έκδοση διαζυγίου έγινε με υπαιτιότητα του συζύγου σου)
3. Αν έχετε κοινή περιουσία είναι αυτονόητο ότι σου αναλογεί, αν όχι η μισή, τουλάχιστον ένα ποσοστό της περιουσίας αυτής. Αν έχετε ακίνητα στο όνομα και των δύο, δεν θα μπορέσει να τα πουλήσει αν δεν έχει τη δική σου έγγραφη συγκατάθεση. Όμως, ανάλογα με τα χαρτιά ιδιοκτησίας που έχετε, υπάρχουν και περιπτώσεις που μπορεί να πουλήσει, αλλά μόνο το δικό του ποσοστό.
4. Αν έχετε κοινό τραπεζικό λογαριασμό, είστε συνδικαιούχοι. Αυτό σημαίνει ότι όσα δικαιώματα έχει εκείνος, έχεις κι εσύ στο συγκεκριμένο λογαριασμό. Αν, όμως, έχεις κάποιο λόγο να πιστεύεις ότι εκείνος μπορεί να «σηκώσει» ή να ξοδέψει όλα σας τα χρήματα, πρέπει να λάβεις τα κατάλληλα μέτρα ώστε να μην μπορεί να το κάνει.
5. Αν μέχρι τώρα δούλευες σε δική του δουλειά (π.χ. εμπορικό κατάστημα, γραφείο κ.λ.π.) δεν μπορεί να σε διώξει, δηλαδή να σε απολύσει, χωρίς να σου δώσει αποζημίωση απόλυσης.
6. Οι αποζημιώσεις που μπορείς να ζητήσεις είτε από τον σύζυγό/σύντροφό²⁹ σου είτε από το κράτος³⁰ για την κακοποίηση που έχεις υποστεί, καταβάλλονται μόνο αν του κάνεις καταγγελία, ασκηθεί ποινική δίωξη και αφού καταδικαστεί από ποινικό δικαστήριο: είναι επομένως μια διαδικασία που παίρνει πολύ χρόνο και δεν μπορεί να σου παρέχει άμεση οικονομική στήριξη. Αποζημίωση από το κράτος δικαιούσαι να ζητήσεις μόνο όταν ο δράστης δεν είναι σε θέση να σε αποζημιώσει.

²⁹ άρθρο 932 Α.Κ. όπως τροποποιήθηκε από το άρθρο 5 του Ν. 3500

³⁰ Ν. 3811/2009, «Αποζημίωση των θυμάτων εγκλημάτων βίας από πρόθεση (Εναρμόνιση της ελληνικής νομοθεσίας με την Οδηγία 2004/80/ΕΚ του Συμβουλίου της Ευρωπαϊκής Ένωσης της 29ης Απριλίου 2004) και άλλες διατάξεις».



...δεν θα έχω χρήματα ούτε για να του κάνω μήνυση

Δεν χρειάζεται να πληρώσεις τίποτα για να τον καταγγείλεις για ενδοοικογενειακή βία.

Από το 2012, υπάρχει νόμος³¹ που ορίζει ότι για να κάνει μήνυση ένα άτομο σε ένα άλλο πρέπει να πληρώσει ένα παράβολο εκατό (100) ευρώ. Ωστόσο, όπως αναφέρεται ξεκάθαρα στον ίδιο το νόμο, αυτό **ΔΕΝ ισχύει για τα εγκλήματα ενδοοικογενειακής βίας** (αλλά ούτε και για κανένα άλλο αυτεπάγγελτα διωκόμενο έγκλημα³²), **τα οποία μπορεί να καταγγείλει** (είτε το άτομο που κακοποιείται είτε οποιοδήποτε άλλο άτομο) **χωρίς να χρειάζεται να πληρώσει αυτό το παράβολο**³³.

Επειδή ο νόμος αυτός είναι πολύ πρόσφατος, υπάρχει περίπτωση να μην τον γνωρίζουν όλοι/-ες οι αστυνομικοί, και να επιμένουν ότι πρέπει να πληρώσεις παράβολο 100 ευρώ για να «πάρουν» τη μήνυσή σου για ενδοοικογενειακή βία. Εάν σου συμβεί κάτι τέτοιο, το μόνο που χρειάζεται να κάνεις είναι απλώς να ενημερώσεις τον/την αστυνομικό, ότι αυτό το λέει στο άρθρο 28, παρ. 2 του Ν. 4055/2012. Εναλλακτικά, μπορείς να τηλεφωνήσεις (από τη Τμήμα) στην τηλεφωνική γραμμή SOS 15900, σε ένα άλλο σχετικό φορέα ή σε μία/ένα δικηγόρο, που θα μιλήσει με τον/την αστυνομικό και θα εξηγήσει γιατί δεν χρειάζεται να πληρώσεις τα 100 Ευρώ.



...θα χάσω όλα τα δικαστήρια γιατί δεν έχω χρήματα να πληρώσω δικηγόρο ενώ εκείνος έχει, και θα πληρώσει «τους καλύτερους»

Πρέπει να γνωρίζεις ότι ο/η δικηγόρος που θα επιλέξεις να σε εκπροσωπήσει και να σε βοηθήσει, πρέπει να είναι της απολύτου εμπιστοσύνης σου και να ενδιαφέρεται για την υπόθεσή σου. Το γεγονός ότι ο σύζυγός σου έχει μεγαλύτερη οικονομική ευχέρεια από εσένα, δεν σημαίνει πως μπορεί να σου «πάρει» τα παιδιά ή πως το διαζύγιο «θα βγει» εις βάρος σου ή πως θα χάσεις την περιουσία σου, αλλά ούτε και ότι θα αθωωθεί στο ποινικό Δικαστήριο.

Στην περίπτωση κατά την οποία δεν έχεις την οικονομική δυνατότητα να επιλέξεις εσύ το/τη δικηγόρο σου, ο νόμος σου δίνει τη δυνατότητα να έχεις **«νομική βοήθεια»**, χωρίς να χρειαστεί να καταβάλεις χρήματα. Αυτό σημαίνει ότι, αφού κάνεις μια αίτηση στο Δικαστήριο που βρίσκεται στην περιοχή που κατοικείς, το

³¹ Ν. 4055/2012, «Δίκαιη δίκη και Εύλογη Διάρκεια Αυτής»

³² Στο άρθρο 28, παρ. 2 του Ν. 4055/2012 αναφέρεται ρητά ότι ισχύει μόνο για τα απολύτως κατ' έγκληση διωκόμενα εγκλήματα

³³ άρθρο 28, παρ. 2 του Ν. 4055/2012

Κράτος θα σου ορίσει δικηγόρο, συμβολαιογράφο και/ή δικαστικό επιμελητή/-ρια (ανάλογα με τις ανάγκες σου) χωρίς να χρειάζεται εσύ να πληρώσεις τίποτα, ούτε για τις υπηρεσίες τους ούτε για τα δικαστικά έξοδα. Αρκεί, σύμφωνα με τον νόμο, να είναι βάσιμες οι καταγγελίες σου ότι έχεις υποστεί ενδοοικογενειακή βία³⁴ ή να μπορείς να δείξεις ότι δεν έχεις χρήματα για να προσφύγεις στη δικαιοσύνη³⁵ ενώ σου είναι απαραίτητο. **Νομική βοήθεια σε γυναίκες για ζητήματα ενδο-οικογενειακής βίας** παρέχουν επίσης τα Συμβουλευτικά Κέντρα Γυναικών της Γ.Γ.Ι.Φ. σε συνεργασία με διάφορους Δικηγορικούς Συλλόγους. Εάν είσαι γυναίκα έως 35 ετών μπορείς να ζητήσεις νομική βοήθεια και από το Δικηγορικό Σύλλογο της περιοχής σου, εάν συμμετέχει στο Πρόγραμμα «**Νομική βοήθεια για νέους**» της Γενικής Γραμματείας Νέας Γενιάς (Βλ. και Κεφ. Δ4.3: *Νομική Συμβουλευτική, Νομική Εκπροσώπηση και Νομική Βοήθεια*).

 **...δεν θα έχω ασφαλιστική κάλυψη, ούτε εγώ ούτε το παιδί μου** (γιατί εγώ δεν δουλεύω και είμαστε και οι δύο προστατευόμενα μέλη στη δική του ασφάλιση)

Πρέπει να γνωρίζεις ότι για το παιδί σου δεν πρόκειται να αλλάξει τίποτα: ακόμη κι αν πάρεις διαζύγιο, θα εξακολουθεί να έχει την ασφαλιστική κάλυψη από το ασφαλιστικό ταμείο του πατέρα, όπως την είχε μέχρι την ημέρα του διαζυγίου.

Πράγματι, όμως, η δική σου περιθάλψη δεν θα μπορεί πλέον να καλύπτεται από το δικό του ασφαλιστικό ταμείο. Υπάρχουν άλλοι τρόποι όμως με τους οποίους θα μπορείς κι εσύ να έχεις ιατρική περιθάλψη ή φάρμακα, εάν σου χρειαστεί (βλ. Κεφ. Γ6 και Αφίσα: Ιατροφαρμακευτική περιθάλψη)

 **...αν του κάνω μήνυση ότι με κακοποιεί θα χάσει τη δουλειά του και μετά δεν θα μπορεί να στηρίξει οικονομικά τα παιδιά**

Το πιθανότερο είναι ότι αυτός ο φόβος σου δεν ισχύει. Η υποβολή μήνυσης εις βάρος του συζύγου για τα αδικήματα τα οποία περιλαμβάνονται στην «ενδοοικογενειακή βία», δεν σημαίνει ότι θα χάσει τη δουλειά του. Δεν είναι λόγος για να απολυθεί κάποιος ή να κλείσει την επιχείρησή του ή σε κάθε περίπτωση να τον διώξουν από τη δουλειά του.

Υπάρχουν, όμως και κάποια επαγγέλματα για τα οποία αυτό πράγματι ισχύει, όπως π.χ. για τους αστυνομικούς³⁶. Ωστόσο, αυτός θα έπρεπε να είναι ένας

³⁴ Ν. 3500/2006, άρθρο 22

³⁵ Ν.3226/2004, άρθρο 2, «Παροχή νομικής βοήθειας σε πολίτες χαμηλού εισοδήματος»

³⁶ Π.Δ. 22/1996

παραπάνω λόγος για να σταματήσει εκείνος να σε κακοποιεί και όχι ένας παραπάνω λόγος για να ανησυχείς εσύ.

Άρα, αν τον μηνύσεις δεν σημαίνει ότι δεν θα έχει πια χρήματα για τη διατροφή των παιδιών σου ή/και τη δική σου.

Θέλω να χωρίσω αλλά, επειδή δεν είμαι Ελληνίδα, φοβάμαι ότι...

 ...θα χάσω την άδεια παραμονής μου στην Ελλάδα

 ...θα χάσω την άδεια εργασίας μου

 ...τα παιδιά μου θα χάσουν την άδεια παραμονής τους ή την ιθαγένειά τους

Δεν υπάρχει κανένα πρόβλημα **εάν εσύ είσαι πολίτης κράτους-μέλους της Ευρωπαϊκής Ένωσης**, αφού μπορείς να κατοικείς σε όποιο άλλο κράτος-μέλος της Ε.Ε. θέλεις.

Αν **εσύ είσαι υπήκοος τρίτης χώρας**:

- και ο **σύζυγός σου είναι Έλληνας ή πολίτης άλλου Κράτους-μέλους της Ευρωπαϊκής Ένωσης**, τότε είτε έχεις *Δελτίο Διαμονής μέλους οικογένειας Έλληνα ή πολίτη κράτους-μέλους της Ε.Ε.* με διάρκεια 5 έτη³⁷ που σου επιτρέπει και να εργάζεσαι στην Ελλάδα, είτε έχεις *Δελτίο Μόνιμης Διαμονής*³⁸ (επειδή έχεις ήδη ζήσει στην Ελλάδα με το σύζυγό σου για τουλάχιστον 5 συνεχόμενα χρόνια³⁹). Το *Δελτίο Μόνιμης Διαμονής* πρέπει να ανανεώνεται κάθε 10 χρόνια. Τα ανήλικα παιδιά σας, είτε έχουν Ελληνική ιθαγένεια αν ο πατέρας είναι Έλληνας είτε ιθαγένεια άλλου κράτους-μέλους της Ε.Ε., οπότε δεν υπάρχει πρόβλημα διαμονής τους στην Ελλάδα.
- και ο σύζυγός σου είναι επίσης **υπήκοος τρίτης χώρας**, τότε έχεις πάρει *Άδεια Διαμονής στην Ελλάδα για λόγους οικογενειακής επανένωσης*⁴⁰, δηλαδή

³⁷ άρθρο 61, παρ. 1 του Ν. 3386/2005

³⁸ άρθρο 63, παρ. 1 του Ν. 3386/2005

³⁹ Δεν έχει σημασία αν κάπου-κάπου έβγαινες από την Ελλάδα αν η απουσία σου δεν ήταν πάνω από 6 μήνες το χρόνο ή αν ήταν παραπάνω αλλά αυτό οφειλόταν σε σοβαρούς λόγους (π.χ. εγκυμοσύνη ή μητρότητα, σοβαρή ασθένεια, σπουδές ή επαγγελματική κατάρτιση) (άρθρο 64, παρ. 1 του Ν. 3386/2005)

⁴⁰ άρθρα 1ε και 53 του Ν. 3386/2005

επειδή ο σύζυγος σου κατοικούσε νόμιμα στην Ελλάδα για 2 τουλάχιστον χρόνια και είχε δικαίωμα να φέρει κι εσένα και τα παιδιά (αν υπάρχουν). Αυτή η άδεια πρέπει να ανανεώνεται κάθε 2 χρόνια και σου επιτρέπεται και να εργάζεσαι στην Ελλάδα⁴¹. Αν έχουν ήδη περάσει 5 χρόνια από όταν πήρες την πρώτη άδεια διαμονής για λόγους οικογενειακής επανένωσης, έχεις πλέον τη δική σου *Αυτοτελή Άδεια Διαμονής*⁴² την οποία μπορείς να ανανεώνεις κάθε έτος αν πληρούνται ορισμένες προϋποθέσεις (αν εργάζεσαι και μπορείς να συντηρήσεις τον εαυτό σου και τα παιδιά σου).

Αν έχεις ήδη αποκτήσει *Δελτίο Μόνιμης Διαμονής* ή *Αυτοτελή Άδεια Διαμονής*, η παραμονή σου στην Ελλάδα αλλά και το δικαίωμά σου να εργαστείς δεν εξαρτάται καθόλου από το γάμο με το σύζυγό σου.

Εάν δεν έχεις αποκτήσει ακόμα τέτοιου είδους άδεια, θα σου είναι χρήσιμο να γνωρίζεις ότι δικαιούσαι να αποκτήσεις τη δική σου άδεια διαμονής (και εργασίας) εάν το διαζύγιο ή η διακοπή της συμβίωσής σας έγινε εξαιτίας **ενδοοικογενειακής βίας**. Και αυτό ισχύει σε κάθε περίπτωση, είτε ο σύζυγός σου είναι Έλληνας ή πολίτης άλλου κράτους-μέλους της Ε.Ε.⁴³, είτε είναι υπήκοος τρίτης χώρας⁴⁴.

Αλλά, **ακόμα και στην περίπτωση που δεν είσαι σε θέση να αποδείξεις ότι σε κακοποιεί**, μπορείς να πάρεις διαζύγιο και να μη χάσεις εσύ και τα παιδιά σου την άδεια διαμονής σας στην Ελλάδα, αρκεί να ήσουν παντρεμένη πάνω από 3 χρόνια και να έχετε ζήσει τουλάχιστον 1 χρόνο στην Ελλάδα⁴⁵.

Χρήσιμο είναι επίσης να γνωρίζεις πως δικαιούσαι *Δελτίο Διαμονής μέλους οικογένειας Έλληνα πολίτη* (που μετά από 5 χρόνια μετατρέπεται σε *Δελτίο Μόνιμης Διαμονής*):

- εάν είσαι μητέρα ανήλικου παιδιού που έχει την ελληνική ιθαγένεια⁴⁶ (επειδή ο πατέρας του είναι Έλληνας⁴⁷).
- εάν σου έχει ανατεθεί η επιμέλεια του ανήλικου παιδιού σας⁴⁸, το οποίο έχει ιθαγένεια είτε Ελληνική είτε άλλου κράτους-μέλους της Ε.Ε.

Σε αυτές τις περιπτώσεις, μάλιστα, δεν έχει σημασία εάν ήσουν παντρεμένη ή για πόσο χρόνο παρέμεινες παντρεμένη πριν το διαζύγιο.

⁴¹ άρθρα 57, παρ. 1 και 59, παρ. β του Ν. 3386/2005

⁴² άρθρο 60, παρ. 1.α του Ν.3386/2005

⁴³ άρθρο 60, παρ. 1.δ.ii του Ν.3386/2005

⁴⁴ άρθρο 62, παρ. 1.γ, του Ν.3386/2005

⁴⁵ άρθρα 60, παρ. δ.ι και 62, παρ. 1.β του Ν.3386/2005

⁴⁶ άρθρο 94, του Ν.3386/2005

⁴⁷ Την ιθαγένεια το παιδί την αποκτά αν υπάρχει γάμος, σύμφωνο συμβίωσης, υιοθεσία ή αναγνώριση πατρότητας (άρθρα 1, 2 και 3 του Ν.3284/2004 και άρθρο 1479 ΑΚ όπου αναφέρεται ότι η μητέρα αλλά και το τέκνο διατηρεί το δικαίωμα να ζητήσει με αγωγή την αναγνώριση της πατρότητας του τέκνου, το οποίο γεννήθηκε χωρίς γάμο με τον πατέρα).

⁴⁸ άρθρο 62, παρ. 1.β του Ν.3386/2005

Θέλω να χωρίσω αλλά φοβάμαι ότι...



...δεν θα μπορώ να αποδείξω στο δικαστήριο ότι με κακοποιεί

Αυτό είναι πράγματι ένα σημείο που πολλές γυναίκες φοβούνται επειδή εκείνος τους το λέει συνέχεια ή επειδή, πράγματι, δεν έχουν καμία απόδειξη για αυτό. Ο/η δικαστής, για να βγάλει την απόφασή του/της, εκτός από όσα λες εσύ και το άτομο που καταγγέλλεις, θα λάβει υπόψη του/της και άλλα αποδεικτικά στοιχεία, αν έχεις, όπως:

- **μάρτυρες**, που βεβαιώνουν ότι σε κακοποιεί, είτε επειδή ήταν μπροστά είτε επειδή εσύ τους είχες μιλήσει,
- **επίσημα έγγραφα**, όπως:
 - **καταγγελίες** που έχεις κάνει στην αστυνομία ή την εισαγγελία
 - **αποφάσεις** προηγούμενων δικαστηρίων
 - **καταγγελίες για παραβίαση** ασφαλιστικών μέτρων ή περιοριστικών όρων
 - **γνωματεύσεις ή εκθέσεις** από γιατρό οποιασδήποτε ειδικότητας, από ψυχολόγο ή ψυχίατρο
 - **ιατροδικαστική έκθεση**
 - **βεβαιώσεις** από άλλους σχετικούς φορείς ή επαγγελματίες στους οποίους απευθύνθηκες εξαιτίας της κακοποίησης από το σύντροφό σου.

Ως γενικό κανόνα, αυτό που πρέπει να θυμάσαι είναι ότι όσο περισσότερα έγγραφα και/ή μαρτυρίες έχεις που στηρίζουν αυτά που εσύ καταθέτεις, και όσο πιο συγκεκριμένα περιγράφουν ένα συμβάν ή τις συνέπειες που είχε σε σένα ή στα παιδιά, τόσο πιο εύκολα θα καταλάβει ο/η Δικαστής τι ακριβώς σου έχει συμβεί, και τόσο πιο πιθανό θα είναι να εκδώσει μια απόφαση υπέρ σου [Βλ. και Κεφ. Γ7 και την ενότητα «Πώς θα αποδείξω ότι με κακοποιούσε;» στο Κεφ. Δ3].



...θα με κατηγορήσει για εγκατάλειψη συζυγικής στέγης

Για να μη συμβεί αυτό, το μόνο που χρειάζεται είναι να μπορείς να αποδείξεις το λόγο για τον οποίο αναγκάστηκες να φύγεις από το σπίτι σας. Αυτό συνήθως γίνεται με οποιονδήποτε από τους τρεις παρακάτω τρόπους:

1. Μπορείς να πας στο Αστυνομικό Τμήμα (της περιοχής σου ή άλλο) και να κάνεις μήνυση για ενδοοικογενειακή βία.
2. Εάν φύγεις μετά από ένα βίαιο επεισόδιο, μπορείς να πας στο Νοσοκομείο. Εκεί θα φροντίσουν τα τραύματά σου, ενώ την ιατρική γνωμάτευση (που θα ζητήσεις και θα πάρεις) μπορείς να τη χρησιμοποιήσεις για να αποδείξεις το λόγο για τον οποίο έφυγες από το σπίτι, εάν σου χρειαστεί.

3. Μπορείς, να ενημερώσεις την/τον δικηγόρο σου, που θα του στείλει εξώδικο που θα τον ενημερώνει για τη μετακόμιση τη δική σου (και των παιδιών αν υπάρχουν).

Αν όμως κινδυνεύει η ζωή σου ή η σωματική σου ακεραιότητα, τότε η βασική σου προτεραιότητα θα πρέπει να είναι να σωθείς χωρίς να σκεφτείς τίποτα άλλο. Όλα τα υπόλοιπα θα τα τακτοποιήσεις αργότερα με τη βοήθεια της Αστυνομίας, της Εισαγγελίας και/ή του/της δικηγόρου σου.



...θα πει ψέματα, ότι εγώ είμαι εκείνη που τον κακοποιώ

Αυτό θα πρέπει να ανησυχεί μόνο τα άτομα που κάνουν ψεύτικες καταγγελίες και όχι εσένα. Γιατί, για να αποδείξει εκείνος ότι εσύ τον κακοποιείς, θα πρέπει, όπως κι εσύ, να έχει αποδεικτικά στοιχεία που στηρίζουν αυτά που λέει.

Κάθε άτομο που σκέφτεται να κάνει μια ψεύτικη καταγγελία προκειμένου να κερδίσει κάτι από ένα άλλο άτομο θα πρέπει να το σκεφτεί δυο και τρεις φορές πριν το αποφασίσει όχι μόνο επειδή μπορεί να υποστεί σοβαρές συνέπειες αν το Δικαστήριο το καταλάβει⁴⁹ αλλά ΚΥΡΙΩΣ επειδή, αν το κάνει, μειώνει τις πιθανότητες που έχουν άτομα που πράγματι κακοποιούνται να προστατευτούν από το Νόμο. Με άλλα λόγια, αν αρχίσουν να αυξάνονται οι ψευδείς καταγγελίες, τότε το Δικαστήριο μπορεί να αρχίσει να μην πιστεύει και τα άτομα που πράγματι κακοποιούνται...

⁴⁹ Άρθρα 225, 229 και 230 του Π.Κ.

Δ2. Άραγε, με προστατεύει ο Ελληνικός νόμος;

Έμαθα πολλά πράγματα κατά την αναζήτησή μου. Χρειάστηκε να μιλήσω στο τηλέφωνο με διάφορους φορείς, να επισκεφτώ κάποιους άλλους και, κάθε φορά, μάθαινα και κάτι καινούριο, ενώ δεν ήταν λίγες οι φορές που αυτό που μάθαινα ερχόταν σε αντίφαση που κάτι άλλο που είχα μάθει πριν. Έτσι σκέφτηκα ότι το καλύτερο που θα μπορούσα να κάνω ήταν να βρω και να διαβάσω τους νόμους που με αφορούν και, μέχρι ενός σημείου, το έκανα.

Όμως, μετά από λίγο καιρό κατάλαβα ότι κάθε νόμος βασίζεται σε πολλούς άλλους νόμους ή διατάξεις (τους οποίους πρέπει να βρεις και να διαβάσεις αν θέλεις να καταλάβεις πράγματι), ότι ένας νόμος που είχα ήδη διαβάσει μπορεί να μην ίσχυε πλέον (επειδή είχε τροποποιηθεί με μία διάταξη που είχε δημοσιευτεί σε έναν άλλο, άσχετο, νόμο που, φυσικά, δεν είχε τύχει να διαβάσω...). Κι έτσι, εγκατέλειψα τις προσπάθειες. Και ακριβώς τότε ήταν που γνώρισα τη Μαρία, μια δικηγόρο που και η ίδια ζούσε κάποτε σε μια βίαιη σχέση, η οποία μπορούσε να απαντήσει σε όλες μου τις ερωτήσεις λέγοντάς μου ποιος νόμος υπάρχει για κάθε περίπτωση και τι μπορούσα ή τι χρειαζόταν να κάνω εγώ (ή ο/η δικηγόρος μου). Και όχι μόνο αυτό, αλλά έκανε και κάτι που, σήμερα ξέρω ότι, ήταν ακόμα πιο σημαντικό: **με προετοίμασε για τη διαδικασία που επρόκειτο να ακολουθήσει**. Έτσι, ήξερα από την αρχή ότι δεν έπρεπε να απογοητευτώ που τα δικαστήρια κρατούσαν χρόνια, ότι δεν έπρεπε να παραξενευτώ όταν εκείνος με κατηγορήσε ότι ΕΓΩ τον κακοποιούσα και όχι εκείνος και ότι ήμουν «ανίκανη μάνα», ότι θα ήταν λάθος να αισθανθώ απολύτως ασφαλής και να «χαλαρώσω τα δικά μου μέτρα ασφαλείας» επειδή πήρα ασφαλιστικά μέτρα εναντίον του, και τόσα άλλα που θα περιγράψω στη συνέχεια δίνοντας αρχικά τη δική μου ερώτηση και μετά την απάντηση της Μαρίας. Εκτός από τις δικές μου ερωτήσεις, θα αναφέρω και διάφορες άλλες πληροφορίες που έμαθα από τη δικηγόρο και τα οποία δεν θα μπορούσα να ρωτήσω γιατί... δεν ήξερα καν ότι υπήρχαν...

Στα Πλαίσια «Να θυμάμαι...» και «Να μην ξεχάσω...», συνοψίζω τις πιο σημαντικές **πρακτικές πληροφορίες** που πρέπει κάθε κακοποιημένη γυναίκα «να έχει στο νου της».

Υπάρχει κάποιος νόμος που να με προστατεύει;

Από το Φεβρουάριο του 2007 άρχισε να εφαρμόζεται στη χώρα μας ο νόμος για την αντιμετώπιση της ενδοοικογενειακής βίας (**Νόμος 3500/Φ.Ε.Κ. 232/24.10.2006**)⁵⁰. Σύμφωνα με το Ν.3500, **είναι έγκλημα αν** ο σύζυγος ή ο σύντροφός σου, ή κάποιο άλλο μέλος της οικογένειάς σου (βλ. επόμενη ενότητα: *Ποια άτομα προστατεύει ο Ν.3500;*) σε κακοποιεί με κάποιον από τους παρακάτω τρόπους:

⁵⁰ Για συντομία, από δω και στο εξής θα αναφέρουμε αυτόν τον νόμο ως **N.3500/2006**.

- **Σωματική κακοποίηση:** σε χτυπά, σε τραυματίζει ή σε κάνει να πονάς με κάποιον άλλο τρόπο, σε κλειδώνει για μεγάλο χρονικό διάστημα (ή ακόμη και για μικρό, αλλά αυτό συμβαίνει συχνά, π.χ. σε καθημερινή βάση⁵¹), βλάπτει την υγεία σου ή την θέτει σε κίνδυνο με οποιοδήποτε τρόπο. Θεωρείται ακόμα πιο σοβαρό⁵² όταν αυτή η κακοποίηση σου προξενεί τέτοιο σωματικό ή ψυχικό πόνο που μπορεί να σου δημιουργήσει ή έχει ήδη δημιουργήσει κάποια βλάβη στη σωματική ή την ψυχική σου υγεία.

Επιπλέον, επειδή ο νόμος για την ενδοοικογενειακή βία θέλει να προστατεύει περισσότερο τα άτομα που είναι ευάλωτα, ορίζει **επιβαρυντικούς παράγοντες**,⁵³ δηλαδή θεωρεί την κακοποίηση πιο σοβαρή όταν το άτομο που κακοποιείται σωματικά είναι έγκυος, δεν μπορεί να αντισταθεί (για οποιονδήποτε λόγο), όταν κακοποιείται παιδί, ή όταν η κακοποίηση είναι επαναλαμβανόμενη.⁵⁴

- **Ψυχική κακοποίηση:** σε αναγκάζει, με διάφορες απειλές ή με άλλο τρόπο, να κάνεις κάτι που δεν θέλεις ή δεν σε αφήνει να κάνεις κάτι που θέλεις, ή σε τρομοκρατεί απειλώντας να ασκήσει βία (σωματική) σε βάρος σου⁵⁵. Όπως σε όλες τις περιπτώσεις, η καλύτερη απόδειξη για την «ψυχική βία» την οποία ασκεί το μέλος της οικογένειάς σου ή ο σύντροφός σου σε βάρος σου, είναι οι μάρτυρες. Δυστυχώς, όπως κι εσύ πολύ καλά γνωρίζεις, τις περισσότερες φορές δεν υπάρχουν μάρτυρες για τέτοια περιστατικά. Όμως, πρέπει να ξέρεις ότι σε ένα Δικαστήριο αποδεικτικά μέσα είναι πολλά: οι ενδείξεις, η αυτοψία, η πραγματογνωμοσύνη, τα επίσημα έγγραφα, η ομολογία του κατηγορούμενου και φυσικά οι μάρτυρες.⁵⁶
- **Σεξουαλική κακοποίηση:** σε αναγκάζει να κάνεις σεξ ή οποιαδήποτε άλλη σεξουαλική πράξη, ενώ εσύ δεν ήθελες⁵⁷. Ο ποινικός νόμος τιμωρεί επίσης πολύ αυστηρά τον δράστη και σε άλλες περιπτώσεις: όταν εκείνος **εκμεταλλεύεται οποιαδήποτε ανικανότητα του άλλου ατόμου να αντισταθεί** (αιτίες που μπορούν να κάνουν ένα άτομο να μην μπορεί να αντισταθεί μπορεί να είναι η μέθη, βαθύς ύπνος, λιποθυμική κατάσταση, εξάντληση λόγω υπερκόπωσης ή οποιαδήποτε άλλη αιτία όπως, για παράδειγμα, κάποια ψυχική ή νοητική διαταραχή ή νοητική υστέρηση)⁵⁸.

⁵¹ Για ορισμένες πράξεις ελαφριάς σωματικής βίας (όπως το να σε περιορίσουν **για μικρό χρονικό διάστημα** σε ένα χώρο από όπου δεν μπορείς να φύγεις), εάν έχουν συμβεί μόνο 1-2 φορές, ενδέχεται το δικαστήριο να θεωρήσει ότι δεν σου προκάλεσαν βλάβη. Όταν όμως μια τέτοια πράξη συμβαίνει σε τακτά χρονικά διαστήματα, μπορεί να θεωρηθεί κατ' εξακολούθηση έγκλημα που βλάπτει ή ενδέχεται να βλάψει την υγεία σου.

⁵² άρθρο 6, παρ. 4 του Ν.3500/2006

⁵³ άρθρο 6, παρ. 3 και 4 του Ν.3500/2006

⁵⁴ άρθρο 98, Π.Κ.

⁵⁵ άρθρο 7 του Ν.3500/2006

⁵⁶ άρθρο 178 Κ.Π.Δ.

⁵⁷ άρθρο 8 του Ν.3500/2006

⁵⁸ άρθρο 338 Π.Κ. και νομολογιακή ερμηνεία

• **Προσβολή γενετήσιας αξιοπρέπειας:** προσβάλλει την αξιοπρέπειά σου, λέγοντας ή κάνοντας πράξεις ή χειρονομίες σεξουαλικής φύσης που σε ταπεινώνουν, σε υποβιβάζουν ή σε προσβάλλουν ως άνθρωπο⁵⁹ ή ως γυναίκα⁶⁰. Δηλαδή, πρόκειται για ασελγείς χειρονομίες ή προτάσεις,⁶¹ οι οποίες δεν φθάνουν στο σημείο να πραγματοποιηθεί η ασελγής πράξη (όπως, π.χ. βιασμός ή απόπειρα βιασμού). Αν είσαι κορίτσι ή αγόρι κάτω των 15 ετών, τότε ο νόμος είναι αυστηρότερος για τον δράστη.⁶²

Ο Ν.3500 περιλαμβάνει επίσης τα εγκλήματα της θανατηφόρας βλάβης και της ανθρωποκτονίας με πρόθεση.⁶³

Τέλος, αλλά πολύ σημαντικό, ο Ν.3500 θεωρεί πως αν ένα παιδί βρίσκεται μπροστά στην κακοποίηση είναι κι εκείνο θύμα ενδοοικογενειακής βίας, ακόμη και όταν δεν κακοποιείται το ίδιο,⁶⁴ αφού το συγκεκριμένο συμβάν μπορεί να έχει πολύ σημαντικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία του παιδιού και, γι' αυτό, οι ποινές που προβλέπονται είναι αυστηρές. Σε αυτή την περίπτωση, ο δράστης θα τιμωρηθεί για το γεγονός αυτό καθ' αυτό, δηλαδή ότι τέλεσε την πράξη αυτή μπροστά σε ανήλικο⁶⁵, ενώ η δίκη και η ποινή για την ίδια την πράξη της κακοποίησης θα είναι εντελώς ξεχωριστά.

Αν ο σύζυγος/σύντροφός σου σε κακοποιεί με ένα διαφορετικό τρόπο (που δεν περιλαμβάνει ο Ν.3500), και πάλι υπάρχουν νόμοι που μπορούν να σε προστατεύσουν. Για να αναφέρουμε μερικά ενδεικτικά παραδείγματα, μπορεί να σε εξαναγκάζει σε πορνεία, επί πληρωμή ή όχι, ή σε οποιαδήποτε άλλη παράνομη πράξη. Για να μάθεις τι είδους προστασία μπορεί να σου παρέχει ο νόμος, ανάλογα με τη μορφή της κακοποίησης που υφίστασαι, θα πρέπει να έρθεις σε επαφή με δικηγόρο ή με κάποιον από τους φορείς που παρέχουν υπηρεσίες νομικής συμβουλευτικής (βλ. Αφίσα).

Ποια άτομα προστατεύει ο Ν.3500; Για παράδειγμα, εμένα, που δεν είμαι παντρεμένη μαζί του, με καλύπτει; Ο Ν.3500 για την ενδοοικογενειακή βία θεωρεί (**αρ. 1 , παρ. 2**) ότι κάποια άτομα είναι «οικογένεια» είτε ζουν κάτω από την ίδια στέγη είτε όχι, ενώ κάποια άλλα άτομα τα θεωρεί «οικογένεια» μόνο εφόσον συγκατοικούν στο ίδιο σπίτι.

Στην πρώτη κατηγορία (δηλαδή, θεωρούνται ότι αποτελούν οικογένεια, **είτε ζουν στο ίδιο σπίτι είτε σε διαφορετικά**) ανήκουν τα παρακάτω άτομα:

• σύζυγοι αλλά και πρώην σύζυγοι. Στους τέως συζύγους μάλιστα, δεν υπάρχει κανένας χρονικός περιορισμός, ως προς το πότε πήρες το διαζυγίό σου, και

⁵⁹ φυσικά αυτό ισχύει και για τα δύο φύλα και όχι μόνο για γυναίκες

⁶⁰ άρθρο 9 του Ν.3500/2006

⁶¹ άρθρο 337 Π.Κ.

⁶² άρθρο 339 Π.Κ.

⁶³ άρθρα 211 και 299 Π.Κ., όπως αναφέρονται στο άρθρο 1, παρ. 1 του Ν.3500/2006

⁶⁴ άρθρο 1, παρ. 3 του Ν.3500/2006

⁶⁵ άρθρο 6, παρ. 3 του Ν.3500/2006

φυσικά δεν απαιτείται να μένετε μαζί

- συγγενείς πρώτου βαθμού, εξ αίματος ή εξ αγχιστείας (γονείς – πεθερικά, παιδιά): τα παιδιά μπορεί να είναι βιολογικά ή υιοθετημένα, κοινά ή μόνο του ενός εκ των δύο συζύγων/συντρόφων
- συγγενείς δεύτερου βαθμού, εξ αίματος ή εξ αγχιστείας (αδέρφια, παππούδες, γιαγιάδες, εγγόνια)

«Οικογένεια» θεωρούνται επίσης, **αλλά ΜΟΝΟ εφόσον ζουν στο ίδιο σπίτι:**

- οι χωρίς γάμο σύντροφοι και τα παιδιά τους (κοινά ή μόνο του ενός ατόμου), είτε έχουν συνάψει σύμφωνο συμβίωσης είτε όχι. Για να θεωρηθούν, όμως, οικογένεια όταν δεν υπάρχει σύμφωνο συμβίωσης, θα πρέπει να έχει περάσει κάποιο χρονικό διάστημα κοινής συμβίωσης ώστε ο νόμος να θεωρήσει ότι το ζευγάρι είναι «μόνιμοι σύντροφοι»
- οι συγγενείς τρίτου βαθμού, εξ αίματος ή εξ αγχιστείας (ανίψια, θείοι, θείες, προ-παππούδες, προ-γιαγιάδες, δισέγγονα)
- οι συγγενείς τέταρτου βαθμού, εξ αίματος ή εξ αγχιστείας (πρώτα ξαδέρφια, θείοι και θείες των γονέων, προ-προ-παππούδες, προ-προ-γιαγιάδες, τρισέγγονα) και
- κάθε ανήλικο άτομο που συγκατοικεί με την οικογένεια, ακόμα και αν δεν έχει καμία συγγένεια με κανένα άτομο.
- αν κάποιο μέλος της οικογένειας είναι ανάδοχος γονέας ή επίτροπος ενός παιδιού ή δικαστικός παραστάτης ενός ενήλικου ατόμου, αυτό το ανήλικο ή ενήλικο άτομο θεωρείται ότι είναι μέλος της συγκεκριμένης οικογένειας

Αν η σχέση που έχεις με το σύντροφό σου δεν σου επιτρέπει να τον καταγγείλεις για ενδοοικογενειακή βία, δεν σημαίνει ότι είσαι απροστάτευτη: σε τέτοιες περιπτώσεις έχουν εφαρμογή οι γενικές διατάξεις του Ποινικού Κώδικα, όπως για παράδειγμα, οι διατάξεις σχετικά με σωματικές βλάβες,⁶⁶ το βιασμό και την προσβολή της γενετήσιας αξιοπρέπειας⁶⁷.

Πρέπει οπωσδήποτε να του κάνω μήνυση;

Η ενδοοικογενειακή βία θεωρείται σοβαρό έγκλημα που απειλεί τη δημόσια τάξη, γι' αυτό και όλα τα αδικήματα που αναφέρθηκαν στις σελ. 73-74 (εκτός από τη σεξουαλική κακοποίηση⁶⁸) διώκονται αυτεπάγγελα.⁶⁹

⁶⁶ άρθρα 308 – 314 Π.Κ.

⁶⁷ άρθρα 336 και 337 Π.Κ.

⁶⁸ Η σεξουαλική κακοποίηση εξαιρείται επειδή είναι **το μόνο από τα αδικήματα ενδοοικογενειακής βίας για το οποίο**, κάτω από συγκεκριμένες συνθήκες, ο/η εισαγγελέας μπορεί να απέχει από την ποινική δίωξη ή να αρχειοθετήσει την υπόθεση με αποτέλεσμα **να παύσει οριστικώς η ποινική δίωξη, λαμβάνοντας υπόψη τη δήλωση του θύματος** ότι η δίωξη και η δίκη θα οδηγήσει σε σοβαρή ψυχική βλάβη. Επίσης, εφόσον η υπόθεση εκδικαστεί, τότε για λόγους που αφορούν στην ψυχική ταλαιπωρία του θύματος ή προστατευτικούς για τον ιδιωτικό και οικογενειακό βίο των διαδίκων, μπορεί να γίνει κεκλεισμένων των θυρών, δηλαδή χωρίς δημοσιότητα (αρ. 330, ΚΠΔ). Επομένως, παρόλο που είναι αυτεπάγγελας διωκόμενο έγκλημα, μπορεί να εξαρτηθεί από τη μεταγενέστερη δήλωση του θύματος αν θα συνεχιστεί η ποινική δίωξη ή όχι. Άρα, αν το θύμα δεν θέλει να γίνει δίκη, τότε ο/η εισαγγελέας, είναι υποχρεωμένος να αρχειοθετήσει την υπόθεση.

⁶⁹ άρθρο 17, Ν.3500/2006

Αυτεπάγγελτα σημαίνει ότι από τη στιγμή που ο/η Εισαγγελέας θα λάβει γνώση του περιστατικού (από αναφορά, μήνυση ή οποιαδήποτε άλλη είδηση), μπορεί να ασκήσει ποινική δίωξη, χωρίς να είναι απαραίτητο το θύμα να υποβάλλει μήνυση. Σημαίνει επίσης πως αφού ενημερωθούν οι Αρχές και ξεκινήσει η ποινική δίωξη του κατηγορούμενου δεν μπορεί να σταματήσει.

Τέλος, σημαίνει ότι η αστυνομία αμέσως μόλις ενημερωθεί για την ύπαρξη ενδοοικογενειακής βίας οφείλει: α) **να πάει αμέσως να ελέγξει** (αν έχει κληθεί με οποιοδήποτε τρόπο), β) **να καταγράψει το περιστατικό στο βιβλίο αδικημάτων και συμβάντων** (είτε η αναφορά έγινε τηλεφωνικά είτε αυτοπροσώπως στο Αστυνομικό Τμήμα) και γ) **να ενημερώσει εγγράφως τον/την Εισαγγελέα**⁷⁰ (για το ποιος είναι ο δράστης και για τις αποδείξεις). Μόλις ενημερωθεί ο/η εισαγγελέας, θα ασκήσει ποινική δίωξη εναντίον του ανθρώπου που έχεις εσύ (ή κάποιιο άλλο άτομο) καταγγείλει ότι σε κακοποιεί και θα ακολουθηθεί η διαδικασία ανάλογα με τη φύση του εγκλήματος, δηλαδή αν είναι κακούργημα ή πλημμέλημα (όπως προκαταρκτική εξέταση, προανάκριση κλπ). Στο τέλος αυτής της διαδικασίας θα σχηματισθεί δικογραφία, μόνο εφόσον αποδειχθεί ότι έχει βάση ο ισχυρισμός της κακοποίησης.

Πώς θα το μάθει όμως η αστυνομία; από αναφορά, μήνυση ή άλλη είδηση ότι διαπράχθηκε αξιόποινη πράξη, που θα την κάνεις είτε εσύ η ίδια είτε οποιοδήποτε άλλο άτομο. Καθένας και καθεμία μας έχει όχι μόνο **δικαίωμα**⁷¹ αλλά **και υποχρέωση**⁷² **να αναφέρει στις Αρχές** (αστυνομία, εισαγγελέα πλημμελειοδικών ή άλλο/-η ανακριτικό υπάλληλο) **κάθε έγκλημα που «πέφτει» στην αντίληψή του/της**. Η αναγγελία αυτή μπορεί να γίνει είτε γραπτώς με αναφορά είτε και προφορικά, οπότε η Αρχή συντάσσει έκθεση. Επιπλέον, όλοι/-ες οι δημόσιοι υπάλληλοι⁷³, αλλά και οι εκπαιδευτικοί⁷⁴ οφείλουν να ενημερώνουν τις αρχές για κάθε πράξη ενδοοικογενειακής βίας (όπως και για οποιαδήποτε άλλη αξιόποινη πράξη που διώκεται αυτεπαγγέλτως) που γνωρίζουν ή που απλώς υποπτεύονται με βάση πληροφορίες που απέκτησαν κατά την εκτέλεση των καθηκόντων τους.

⁷⁰ άρθρο 37, παρ. 1, Κ.Ποιν.Δικ

⁷¹ άρθρο 42, Κ.Ποιν.Δικ

⁷² άρθρο 40 του Κ.Ποιν.Δικ

⁷³ άρθρο 37, παρ. 2, Κ.Ποιν.Δικ

⁷⁴ άρθρο 23, Ν.3500/2006

Να θυμάμαι

- **Για να καλέσω την αστυνομία** μπορώ να τηλεφωνήσω στο 100 ή στο 1033, που θα με συνδέσει με το Αστυνομικό Τμήμα της περιοχής μου. Η κλήση αυτή είναι δωρεάν και μπορώ να καλέσω ακόμα και όταν το σταθερό μου τηλέφωνο είναι κομμένο ή όταν δεν έχω μονάδες στο κινητό μου. Μπορώ, ακόμη, να στείλω δωρεάν SMS στο 100.
- **Η καταγραφή στο βιβλίο αδικημάτων και συμβάντων** του Αστυνομικού Τμήματος είναι μια ένδειξη ότι το περιστατικό και η τέλεση εγκληματικής πράξης **όντως συνέβη**.

Η καταγραφή του συμβάντος είναι σημαντική διότι, αν προσφύγεις στη Δικαιοσύνη θα έχεις τουλάχιστον ένα στοιχείο που θα δείχνει ότι αυτό συνέβη και εσύ το κατήγγειλες. Ακόμη κι αν δεν θελήσεις τελικά να προσφύγεις στη Δικαιοσύνη, πάντα είναι χρήσιμο να είναι καταγεγραμμένο το περιστατικό, διότι μπορεί να σου ξανασυμβεί. Σε αυτή την περίπτωση, η ύπαρξη της προηγούμενης καταγραφής, σε βοηθά να αποδείξεις ότι δεν είναι η πρώτη φορά που ο δράστης ήταν βίαιος απέναντί σου.

Να μην ξεχάσω

- να **ζητήσω και να πάρω αντίγραφο** της καταγραφής από το βιβλίο αδικημάτων και συμβάντων

Τι θα κάνει η αστυνομία αν την καλέσω εγώ ή κάποιος άλλο άτομο;

Θα έρθει στο σπίτι σου ή στο χώρο που βρίσκεσαι για να ελέγξει τι συμβαίνει. Εάν πεις στον/την αστυνομικό που θα έρθει ότι σε κακοποιεί ο σύζυγός/σύντροφός σου ή αν το καταλάβει με κάποιο άλλο τρόπο, οφείλει να τον συλλάβει αμέσως (αυτό ονομάζεται επ' αυτοφώρω σύλληψη για τέλεση πλημμελήματος ή κακουργήματος) και να τον πάει στον/την εισαγγελέα, που θα κρίνει αν ο κατηγορούμενος θα δικαστεί αμέσως⁷⁵.

Σε περίπτωση που πρέπει αλλά δεν γίνεται να δικαστεί αμέσως λόγω κωλύματος του δικαστηρίου (π.χ. δεν συνεδριάζει το αρμόδιο Δικαστήριο τη συγκεκριμένη ημέρα),

⁷⁵ αρ. 17, παρ. 2 του Ν.3500/2006

τότε ο/η εισαγγελέας μπορεί να αποφασίσει την κράτηση του κατηγορουμένου, η οποία όμως δεν μπορεί να είναι περισσότερη από 24 ώρες. Αν πάλι δεν μπορέσει να γίνει το δικαστήριο, τότε ο κατηγορούμενος οδηγείται στον/την ανακριτή που θα αποφασίσει (το πολύ μέσα σε 24 ώρες) σχετικά με την προσωρινή κράτηση ή όχι του κατηγορουμένου, και θα ενεργήσει και οποιαδήποτε άλλη αναγκαία ανακριτική πράξη. Τέλος ο/η ανακριτής θα στείλει τη δικογραφία στον/την εισαγγελέα προκειμένου να γίνει το δικαστήριο.

Σε περίπτωση σεξουαλικής κακοποίησης (ή αλλιώς βιασμού) εφόσον πρόκειται για κακούργημα, θα πρέπει ο/η εισαγγελέας να περιμένει την προκαταρκτική εξέταση ή απαραίτητες προανακριτικές πράξεις από τις οποίες να προκύπτουν επαρκείς ενδείξεις ώστε να ξεκινήσει την ποινική δίωξη και εν τέλει να αποφασιστεί αν θα παραμείνει ελεύθερος ή θα προφυλακιστεί.

Κι αν, όταν έρθει η αστυνομία, δεν με αφήνει να ανοίξω την πόρτα; Αν πρόκειται να συλληφθεί κάποιος επ' αυτοφώρω να διαπράττει μέσα στο σπίτι του κακούργημα (όπως η σεξουαλική κακοποίηση, βλάβη που μπορεί να οδηγήσει σε θάνατο ή ανθρωποκτονία) ή πλημμέλημα (όπως τα υπόλοιπα εγκλήματα ενδοοικογενειακής βίας), δικαίωμα να μπει στο σπίτι για να κάνει έρευνα⁷⁶ έχει ο/η εισαγγελέας, ανακριτής, ειρηνοδίκης ή πταισματοδίκης. Το μόνο που χρειάζεται είναι με οποιονδήποτε τρόπο να έχει πληροφορηθεί ότι μέσα σε αυτό το σπίτι γίνεται μια παράνομη πράξη. Εάν την έρευνα την κάνει αστυνομικός (δικαστικός λειτουργός ή πρόεδρος της κοινότητας σε μέρη που δεν υπάρχει αστυνομικό τμήμα), σε περίπτωση που βρει κλειστή την πόρτα ή ο/η ένοικος αρνείται να του ανοίξει, καλεί έναν/μία ανακριτικό υπάλληλο (εισαγγελέα, ανακριτή, ειρηνοδίκη ή πταισματοδίκη) και μαζί έχουν δικαίωμα να παραβιάσουν την πόρτα για να μπουν στο σπίτι προκειμένου να διαπιστώσουν αν εκείνη τη στιγμή γίνεται κάποια άδικη πράξη (δηλ. επ' αυτοφώρω έγκλημα). Στα πολύ μικρά ή στα απομακρυσμένα μέρη, το ρόλο του/της ανακριτικού υπαλλήλου αναλαμβάνει ο/η αστυνομικός και, επομένως, μπορεί και μόνος/-η του/της να παραβιάσει την πόρτα για να μπει στο σπίτι.

Κι αν η αστυνομία δεν έρχεται; Επειδή η ενδοοικογενειακή βία είναι αυτεπάγγελτα διωκόμενο αδίκημα⁷⁷, η αστυνομία είναι υποχρεωμένη να έρθει αν κληθεί, ακόμα και ανώνυμα. Κι αυτό γιατί η αστυνομία οφείλει να ερευνήσει κάθε καταγγελία (επώνυμη ή ανώνυμη) που λαμβάνει για κάθε αυτόφωρο έγκλημα προκειμένου να διαπιστώσει αν ισχύει ή όχι.

Αν τον συλλάβει η αστυνομία, το δικαστήριο θα γίνει αμέσως;
Αν η αστυνομία συλλάβει το σύζυγο/σύντροφό σου για ενδοοικογενειακή βία, επειδή πρόκειται για επ' αυτοφώρω έγκλημα, υπάρχουν οι παρακάτω τρεις πιθανότητες:
α) το δικαστήριο μπορεί να γίνει αμέσως (δηλαδή μέσα σε 24 ώρες από τη σύλληψή του), με τους περιορισμούς και τις εξαιρέσεις που προαναφέραμε στην αρχή αυτής

⁷⁶ άρθρα 254 και 255 ΚΠΔ

⁷⁷ άρθρο 17, παρ. 1 του Ν.3500/2006

της ενότητας. Σε αυτή την περίπτωση, από τη στιγμή της σύλληψής του και μέχρι να γίνει η δίκη μπορεί να είναι κρατούμενος.

- β) μπορεί να ξεκινήσει διαδικασία για το σχηματισμό δικογραφίας (δηλ. προκαταρκτική εξέταση, ανάκριση κλπ)
- γ) μπορεί ο/η εισαγγελέας να αποφασίσει να διερευνήσει εάν, αντί για δίκη, δέχεστε εσύ κι εκείνος να γίνει ποινική διαμεσολάβηση. Αυτή η διαδικασία, την οποία προτείνουν μερικές φορές οι εισαγγελείς (μόνο στα πλημμελήματα), μοιάζει με μια μορφή συμβιβασμού, και θα ξεκινήσει μόνο αν εσύ αποφασίσεις ότι το θέλεις. Στο Κεφάλαιο Δ5 περιγράφεται λεπτομερώς η διαδικασία της Ποινικής Διαμεσολάβησης έτσι ώστε, πριν αποφασίσεις, να ξέρεις τι ακριβώς είναι και τι πρόκειται να συμβεί εάν τη δεχτείς.

Στις περιπτώσεις που το δικαστήριο αναβάλει τη δίκη (για οποιονδήποτε λόγο), αν δεν έχει διατάξει την κράτηση του κατηγορούμενου, θα πρέπει να εξετάσει αυτεπαγγέλτως⁷⁸ (δηλαδή, χωρίς να το ζητήσεις εσύ) αν υπάρχει ανάγκη να επιβληθούν περιοριστικοί όροι⁷⁹ για την προστασία σου. Δηλαδή για την προστασία της σωματικής και ψυχικής υγείας σου, το δικαστήριο μπορεί να διατάξει τον κατηγορούμενο να φύγει από το σπίτι σας και να του απαγορεύσει να πλησιάζει τους χώρους που μένεις ή που δουλεύεις, τα σπίτια των κοντινών συγγενών σου καθώς και τα σχολεία των παιδιών σου.

⁷⁸ άρθρο 12, παρ. 1 του Ν.3500/2006

⁷⁹ άρθρο 18 του Ν.3500/2006

Δ3. Θέλω να σταματήσει να με κακοποιεί κι έχω αποφασίσει να τον καταγγείλω: αλλά δεν ξέρω ούτε τι πρέπει να κάνω, ούτε τι θα συμβεί μετά

Αν το αποφάσισες (να τον καταγγείλεις) επειδή εσύ ή τα παιδιά κινδυνεύετε πρέπει να κινηθείς μυστικά, πάρα πολύ γρήγορα αλλά και πάρα πολύ προσεκτικά.⁸⁰ Αν, πάλι, είσαι σίγουρη (ή σχεδόν σίγουρη) ότι δεν υπάρχει κίνδυνος, και πάλι πρέπει να κινηθείς μυστικά και πάρα πολύ προσεκτικά, αλλά έχεις λίγο παραπάνω χρόνο εάν πιστεύεις ότι σου χρειάζεται να προετοιμαστείς καλύτερα για το δικαστήριο ή τα δικαστήρια που θα ακολουθήσουν⁸¹ και για να αντιμετωπίσεις πρακτικά ζητήματα, όπως το εάν θα φύγεις εσύ ή εκείνος από το σπίτι, που θα μείνεις αν φύγεις εσύ, και με τι χρήματα θα ζήσεις.

Είναι σημαντικό να οργανώσεις πολύ καλά το δικό σου «Σχέδιο Απόδρασης» από αυτή τη σχέση που σε πληγώνει. Και είναι σημαντικό να έχεις σχεδιάσει καθένα από τα βήματά του ξεχωριστά, φροντίζοντας:

- να είσαι όσο το δυνατόν πιο **ασφαλής** και να μην κινδυνεύσεις, εσύ ή τα παιδιά αν έχεις⁸⁰
- να έχεις μαζέψει όσα περισσότερα **στοιχεία** μπορείς που θα σε βοηθήσουν να αποδείξεις στο Δικαστήριο ότι πράγματι σε κακοποιεί⁸¹
- να έχεις **σχεδιάσει** (όσο αυτό είναι δυνατόν) τα **μελλοντικά σου βήματα** και τα **πρακτικά ζητήματα** που θα σε απασχολήσουν, αφού φύγεις.

Αφού έχεις οργανώσει τα δικά σου βήματα «απόδρασης», τότε έχει πλέον έρθει η ώρα να **καταγγείλεις το δράστη για ενδοοικογενειακή βία**. Αυτό μπορείς να το κάνεις στο αστυνομικό τμήμα της περιοχής σου ή σε οποιοδήποτε άλλο τμήμα ή στην Εισαγγελία.

Φυσικά, υπάρχει πάντα η περίπτωση να μην προλάβεις να προετοιμαστείς, ιδιαίτερα εάν η σχέση στην οποία ζεις είναι πολύ βίαιη ή γίνει πολύ βίαιη ξαφνικά. Στην περίπτωση που κινδυνεύει η ζωή σου ή η σωματική σου ακεραιότητα, το μόνο που θα πρέπει να σκεφτείς είναι πώς θα σωθείς και τίποτα άλλο. Όλα τα υπόλοιπα θα τα τακτοποιήσεις αργότερα με τη βοήθεια της Αστυνομίας, της Εισαγγελίας και/ή του/της δικηγόρου σου.

Στην Αστυνομία

Πρέπει να πεις ξεκάθαρα ότι αυτό που θέλεις να καταγγείλεις είναι ενδοοικογενειακή βία. Μπορείς, αν αυτό σε κάνει να αισθάνεσαι καλύτερα, να ζητήσεις να μιλήσεις σε γυναίκα αστυνομικό. Επειδή όμως δεν είναι υποχρεωτικό να έχει κάθε αστυνομικό

⁸⁰ βλ. Κεφ. Δ4.1 για λήψη ασφαλιστικών μέτρων και περιοριστικών όρων καθώς και τα Κεφ. Γ3 το Παράρτημα για κατάρτιση Σχεδίου Ασφαλείας

⁸¹ βλ. και Κεφ. Γ7 και την ενότητα «Πώς θα αποδείξω ότι με κακοποιούσε;» στο Κεφ. Δ3

τμήμα γυναίκες αστυνομικούς όλες τις ώρες, μπορεί να χρειαστεί να μιλήσεις με άνδρα. Αυτό δεν θα πρέπει να σε φοβίσει, να σε κάνει να ντραπείς ή να σε εμποδίσει από το να καταγγείλεις ένα τέτοιο περιστατικό, γιατί κάθε αστυνομικός, γυναίκα ή άντρας έχει εντολές να φέρεται στους/τις πολίτες που καταγγέλλουν ενδοοικογενειακή βία με συγκεκριμένο τρόπο.

Την καταγγελία σου θα την κάνεις προφορικά και θα την καταγράψει ο/η αστυνομικός. Αν αυτό που καταγγέλλεις είναι ενδοοικογενειακή βία⁸² **δεν χρειάζεται να πληρώσεις τίποτα**. Οι αστυνομικοί καμιά φορά μπερδεύονται επειδή από το 2012, ισχύει ένας νόμος⁸³ που ορίζει ότι για να κάνει μήνυση ένα άτομο σε ένα άλλο πρέπει να πληρώσει ένα παράβολο εκατό (100) Ευρώ. Ωστόσο, αυτό δεν ισχύει για σένα γιατί, όπως αναφέρεται ξεκάθαρα στον ίδιο το νόμο, αυτό **ΔΕΝ ισχύει για τα εγκλήματα ενδοοικογενειακής βίας**⁸⁴. Επειδή ο νόμος αυτός είναι πολύ πρόσφατος, υπάρχει περίπτωση να μην τον γνωρίζουν όλοι/-ες οι αστυνομικοί, και να επιμένουν ότι πρέπει να πληρώσεις παράβολο 100 ευρώ για να «πάρουν» τη μήνυσή σου για ενδοοικογενειακή βία. Εάν σου συμβεί κάτι τέτοιο, το μόνο που χρειάζεται να κάνεις είναι απλώς να ενημερώσεις τον/την αστυνομικό, ότι αυτό το λέει στο άρθρο 28, παρ. 2 του Ν. 4055/2012. Εναλλακτικά, μπορείς να τηλεφωνήσεις (από το Τμήμα) στην τηλεφωνική γραμμή SOS 15900, σε ένα άλλο σχετικό φορέα ή σε μία/ένα δικηγόρο, που θα μιλήσει με τον/την αστυνομικό και θα εξηγήσει γιατί δεν χρειάζεται να πληρώσεις τα 100 Ευρώ.

Αν έχεις κάποιο τραύμα ή αν έχεις βιαστεί, το πιθανότερο είναι ότι η αστυνομία θα σε παραπέμψει στην Ιατροδικαστική Υπηρεσία για να σε εξετάσει και να συντάξει Ιατροδικαστική Έκθεση. Αν δεν στο προτείνει ο/η αστυνομικός, μπορείς να το ζητήσεις κι εσύ.

Αν υπάρχουν πρακτικά προβλήματα που δεν ξέρεις πώς να αντιμετωπίσεις (π.χ. πού μπορείς να μείνεις για ένα μικρό χρονικό διάστημα), μη διστάσεις να ρωτήσεις τον/την αστυνομικό. Ο/η αστυνομικός είναι υποχρεωμένος/-η να σε καθοδηγήσει⁸⁵ στα βήματα που πρέπει να ακολουθήσεις για να βρεις τη στήριξη που σου χρειάζεται (π.χ. να τηλεφωνήσετε μαζί από το Τμήμα για να βρείτε ένα ξενώνα να μείνεις, να σε στείλει ή να σε πάει περιπολικό σε ένα σχετικό φορέα που θα σε βοηθήσει).

Σε περίπτωση που δεν μπορέσετε να βρείτε λύση στο πρόβλημά σου, μπορείς να ζητήσεις να τηλεφωνήσεις από το Τμήμα στη Γραμμή SOS 15900 (που λειτουργεί 24 ώρες) ή σε κάποιο άλλο σχετικό φορέα που θα μπορεί να σε στηρίξει.

Όσον αφορά την καταγγελία σου, το αστυνομικό τμήμα, θα τη «στείλει» στην Εισαγγελία, η οποία είναι αρμόδια να αποφασίσει αν θα ασκηθεί ή όχι ποινική

⁸² ή άλλο αδίκημα που δώκεται αυτεπάγγελτα και όχι μετά από έγκληση (άρθρο 28, παρ. 2 του Ν. 4055/2012)

⁸³ Ν. 4055/2012, «Δίκαιη δίκη και Εύλογη Διάρκεια Αυτής»

⁸⁴ άρθρο 28, παρ. 2 του Ν. 4055/2012

⁸⁵ άρθρο 21, παρ. 2 του Ν.3500/2006

δίωξη. Αυτή η διαδικασία συνήθως παίρνει 2-3 μήνες, ιδιαίτερα αν ζεις σε μεγάλη πόλη. Όμως, η περίοδος αυτή δεν πρέπει να σε τρομάζει: υπάρχουν πολλοί τρόποι, οι οποίοι μπορούν να σου εξασφαλίσουν πιο άμεση προστασία (π.χ. ασφαλιστικά μέτρα για να μην σε πλησιάζει, περιοριστικοί όροι για τον δράστη δηλ. να μην προσεγγίζει τον χώρο εργασίας σου, το σπίτι σου, το σχολείο των παιδιών κ.λ.π.).⁸⁶

Εάν υπάρχει σημαντικός λόγος να βιαστείς (π.χ. επειδή κινδυνεύεις και δεν θέλεις να περιμένεις 2-3 μήνες μέχρι να «φτάσει» η καταγγελία σου από την αστυνομία στην Εισαγγελία) μπορείς να πας κατευθείαν στην Εισαγγελία Πρωτοδικών και να καταθέσεις εκεί την καταγγελία σου. Αν υπάρχει κάποιος άλλος λόγος που σε κάνει να μη θέλεις να πας στο Τμήμα της γειτονιάς σου (π.χ. επειδή ο άντρας σου έχει ένα φίλο αστυνομικό και φοβάσαι ότι θα του το πει ή επειδή έχεις ήδη πάει και δεν κατέγραψαν την καταγγελία σου «για να μη χαλάσεις το σπίτι σου»), μπορείς να πας σε κάποιο άλλο Αστυνομικό Τμήμα.

Στην Εισαγγελία Πρωτοδικών

Σχεδόν όλες οι πόλεις έχουν Εισαγγελία που, συνήθως, βρίσκεται στο ίδιο κτίριο με το Δικαστήριο. Στις μεγάλες πόλεις (Αθήνα, Θεσσαλονίκη) μάλιστα υπάρχει και εισαγγελέας που ασχολείται ειδικά με τις υποθέσεις ενδοοικογενειακής βίας. Αν δεν υπάρχει ειδικός Εισαγγελέας, αυτό δεν σου δημιουργεί κανένα πρόβλημα αφού κάθε Εισαγγελέας, αν λάβει γνώση τέτοιου περιστατικού, θα εφαρμόσει τις νόμιμες διαδικασίες. Ένας/μία εισαγγελέας υπηρεσίας βρίσκεται πάντα (24 ώρες) στην Εισαγγελία.

Στην Αθήνα, η Εισαγγελία βρίσκεται στα Δικαστήρια της Ευελπίδων (Κτίριο 16). Στον Πειραιά, στο κτήριο των Δικαστηρίων, στην οδό Σκουζέ, αρ. 3-5. Στη Θεσσαλονίκη, στην οδ. 26ης Οκτωβρίου, αρ. 3. Στις μικρότερες πόλεις, η Εισαγγελία βρίσκεται πάντα στο κτίριο των Δικαστηρίων.

Το δικαστήριο για την καταγγελία που θα υποβάλλεις για ενδοοικογενειακή βία μπορεί να αργήσει να γίνει. Γι' αυτό, εάν αισθάνεσαι ότι εσύ, τα παιδιά σου ή κάποιο άλλο κοντινό σου άτομο ίσως κινδυνεύετε, πρέπει να περιγράψεις την κατάσταση στον/την εισαγγελέα και να ζητήσεις να διατάξει **προσωρινά μέτρα προστασίας**⁸⁷ σας. Δηλαδή, να διατάξει μέτρα τα οποία θα σας προστατεύσουν άμεσα, χωρίς να χρειάζεται να περιμένεις την έκδοση δικαστικής απόφασης⁸⁸.

Στην Εισαγγελία δεν μπορείς να κάνεις προφορικά την καταγγελία σου όπως γίνεται στην Αστυνομία αλλά θα πρέπει να την κάνεις εγγράφως. Εάν ήδη έχεις δικηγόρο,

⁸⁶ βλ. Κεφ. Δ4.1.

⁸⁷ δηλαδή, περιοριστικούς όρους όπως αυτοί που περιγράφονται στο Κεφ. Δ4.1.

⁸⁸ Άρθρα 15 και 18 του Ν.3500/2006 και άρθρο 1532 εδ. γ' του Α.Κ, αν υπάρχει άμεσος κίνδυνος για τα παιδιά από τον πατέρα τους

θα αναλάβει αυτή τη διαδικασία ενώ αν είσαι μόνη σου και δεν ξέρεις πώς να το κάνεις, μπορείς να ρωτήσεις κάποιον/-α υπάλληλο ή αστυνομικό αν μπορούν να σε βοηθήσουν. Στην περίπτωση που δεν μπορεί να σε βοηθήσει κάποιος/-α υπάλληλος ή αστυνομικός και δεν έχεις την οικονομική δυνατότητα να επιλέξεις το/τη δικηγόρο που θέλεις, ο νόμος σου δίνει τη δυνατότητα για «νομική βοήθεια», χωρίς να χρειαστεί να καταβάλεις χρήματα.⁸⁹

Στην Ιατροδικαστική Υπηρεσία

Η Ιατροδικαστική Υπηρεσία εξετάζει άτομα που έχουν σωματικά τραύματα καθώς και τα άτομα μετά από βιασμό ή απόπειρα βιασμού. Είναι η μόνη Υπηρεσία που μπορεί να τραβήξει φωτογραφίες που θα δείχνουν το μέγεθος και το είδος των τραυμάτων σου. Επίσης, είναι η μόνη Υπηρεσία που μπορεί να συλλέξει, να αναλύσει και να διατηρήσει βιολογικό υλικό (π.χ., δέρμα, σπέρμα, τρίχες, κλπ). Το βιολογικό υλικό είναι σημαντικό επειδή μπορεί να οδηγήσει στην αναγνώριση του ατόμου που σε έχει κακοποιήσει, ακόμα και όταν εκείνος το αρνείται.

Μερικά στοιχεία που είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζεις είναι:

1. ο/η ιατροδικαστής είναι γιατρός που συνεργάζεται με το Υπουργείο Δικαιοσύνης προκειμένου να βοηθήσει στην επίλυση ή τη στοιχειοθέτηση εγκλημάτων
2. πρέπει να πας στον/την Ιατροδικαστή **το συντομότερο δυνατόν** μετά από τον τραυματισμό ή το βιασμό σου⁹⁰. Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι δεν πρέπει να πας καθόλου εάν, για οποιοδήποτε λόγο, δεν μπορέσεις να πας αμέσως: σημαίνει ότι όσο πιο γρήγορα γίνεται η εξέταση τόσο καλύτερη εικόνα των τραυματισμών σου έχει ο/η ιατροδικαστής και τόσο πιο αναλυτική είναι η Ιατροδικαστική Έκθεση
3. **δεν πρέπει να πλυθείς**, ούτε να αλλάξεις τα ρούχα ή τα εσώρουχά σου πριν από την εξέταση
 - σε περίπτωση, όμως, που η Ιατροδικαστική Υπηρεσία είναι μακριά από τον τόπο που κατοικείς και πρέπει να ταξιδέψεις για να φτάσεις εκεί τότε πρέπει να αλλάξεις ρούχα και εσώρουχα, να βάλεις αυτά που φορούσες σε μια νάιλον σακούλα, να την κλείσεις καλά, και να την πάρεις μαζί σου.

Η **ιατροδικαστική εξέταση** είναι ίσως ο πιο αποτελεσματικός τρόπος απόδειξης της κακοποίησης (σωματικής και/ή σεξουαλικής). Για να γίνει όμως ιατροδικαστική εξέταση, πρέπει να σε παραπέμψει στην Ιατροδικαστική Υπηρεσία η Αστυνομία ή ο/η Εισαγγελέας.

Ιατροδικαστικές Υπηρεσίες του Υπουργείου Δικαιοσύνης υπάρχουν σε 13 πόλεις της Ελλάδας (Αθήνα, Ηράκλειο, Θεσσαλονίκη, Κέρκυρα, Κοζάνη, Κομοτηνή, Λαμία, Λάρισα, Ναύπλιο, Πάτρα, Πειραιάς, Ρόδος και Σύρος). Επιπρόσθετα,

⁸⁹ Βλ. ενότητα Νομική βοήθεια στο Κεφ. Δ4.3

⁹⁰ ειδικά στις περιπτώσεις βιασμού, αν καθυστερήσεις περισσότερο από 24 ώρες, η πιθανότητα να συλλεχθεί βιολογικό υλικό του δράστη που να μπορεί να αξιοποιηθεί στο δικαστήριο είναι σχεδόν μηδενική.

Ιατροδικαστικά Τμήματα που ανήκουν στο Υπουργείο Υγείας, υπάρχουν και σε αρκετά Νοσοκομεία (Καβάλας, Μυτιλήνης, Ιωαννίνων, Πύργου, Κέρκυρας, Ηρακλείου Κρήτης, κ.α.).

Εάν στην πόλη που ζεις δεν υπάρχει Ιατροδικαστική υπηρεσία, καλό θα ήταν να γνωρίζεις **αν το Νοσοκομείο της περιοχής σου έχει Ιατροδικαστικό Τμήμα** καθώς και το πώς γίνεται η Ιατροδικαστική εξέταση: δηλαδή, αν γίνεται μόνο κατόπιν παραπομπής από την αστυνομία ή την Εισαγγελία ή εάν μπορεί να γίνει παραπομπή και από άλλο φορέα (όπως την Κοινωνική Υπηρεσία του Νοσοκομείου, το Συμβουλευτικό Κέντρο ή κάποια άλλη Μη Κυβερνητική Οργάνωση που παρέχει υπηρεσίες για κακοποιημένες γυναίκες).

Να θυμάμαι

- Η Αστυνομία **δεν έχει κανένα δικαίωμα** να μην δεχτεί την καταγγελία μου ή να αποφασίσει εάν αυτό που καταγγέλλω είναι ή όχι αδίκημα. Ο/Η αστυνομικός υπηρεσίας **οφείλει να καταγράψει** στο βιβλίο αδικημάτων-συμβάντων **ΟΛΕΣ τις καταγγελίες**.
- Οποιοδήποτε Αστυνομικό Τμήμα είναι αρμόδιο να δέχεται καταγγελίες ενδοοικογενειακής βίας.
- Η Αστυνομία απαγορεύεται να ανακοινώσει δημοσίως⁹¹ το όνομα, τη διεύθυνση ή άλλη λεπτομέρεια που μπορεί να αποκαλύψει την ταυτότητά μου, των παιδιών μου ή του ατόμου που έχω καταγγείλει.
- Η καταγγελία δεν είναι μήνυση αλλά όταν αφορά σε **ένα αδίκημα που διώκεται αυτεπάγγελα**, ο/η εισαγγελέας **θα ξεκινήσει υποχρεωτικά δίκη**.
- Όταν η καταγγελία μου αφορά ενδοοικογενειακή βία **δεν χρειάζεται να πληρώσω τίποτα**⁹² (το παράβολο των 100 Ευρώ δεν ισχύει για αυτές τις καταγγελίες).
- Η Αστυνομία είναι υποχρεωμένη⁹³ **αν το ζητήσω**, όχι μόνο να με ενημερώσει για το ποιος φορέας παρέχει τη στήριξη που χρειάζομαι (όπως, προστασία, ηθική, οικονομική και υλική στήριξη) αλλά και να με φέρει σε επαφή μαζί του ώστε να πάρω αμέσως τη στήριξη που χρειάζομαι.
- **Αν κινδυνεύω** εγώ ή κάποιο άλλο άτομο μπορώ να πάω κατευθείαν στην Αστυνομία ή στην Εισαγγελία και να κάνω καταγγελία
- Οποιαδήποτε στιγμή αποφασίσεις να προσφύγεις είτε στην Αστυνομία είτε στη Εισαγγελία πρέπει να γνωρίζεις ότι η διαδικασία και κατ' επέκταση εσύ, θα διευκολυνθεί αν έχεις **αποδεικτικά στοιχεία** μαζί σου. Τα αποδεικτικά στοιχεία σίγουρα θα χρειαστούν για το Δικαστήριο.⁹⁴

⁹¹ άρθρο 20 του Ν.3500/2006

⁹² άρθρο 28, παρ. 2 του Ν. 4055/2012

⁹³ άρθρο 21, παρ. 2 του Ν.3500/2006

⁹⁴ βλ. και Κεφ. Γ7 και την ενότητα «Πώς θα αποδείξω ότι με κακοποιούσε;» στο Κεφ. Δ3

- Ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για να αποδείξω στο δικαστήριο ότι έχω κακοποιηθεί (σωματικά ή σεξουαλικά), είναι η **ιατροδικαστική εξέταση**. Για να γίνει ιατροδικαστική εξέταση πρέπει να με παραπέμψει στον/την ιατροδικαστή η Αστυνομία: αν δεν μου το προτείνει ο/η αστυνομικός τη στιγμή που κάνω την καταγγελία μου, μπορώ να το ζητήσω εγώ η ίδια προκειμένου να έχω περισσότερες αποδείξεις που θα στηρίζουν αυτά που καταγγέλλω. Αλλά ακόμα και **αν δεν θέλω να πάω στην αστυνομία**, μπορώ να απευθυνθώ σε Νοσοκομείο όσο το δυνατόν πιο γρήγορα, ώστε να υπάρχει ιατρική γνωμάτευση για τα τραύματά μου ή γενικά για την κλινική μου κατάσταση.

Να μην ξεχάσω

- Να ζητήσω αντίγραφο της καταγγελίας μου που θα έχει καταγραφεί στο Βιβλίο Αδικημάτων – Συμβάντων του Αστυνομικού Τμήματος.
Καλό είναι να ζητήσεις αμέσως αντίγραφο του δελτίου συμβάντων. Φυσικά, μπορείς να το ζητήσεις και αργότερα, αρκεί να υποβάλεις αίτηση. Σε αυτήν την περίπτωση θα χρειαστεί να περιμένεις κάποιες ημέρες, ειδικά αν έχει περάσει καιρός από την καταγγελία σου.
- Να ζητήσω (κάνοντας μια αίτηση) ιατρική γνωμάτευση ή βεβαίωση από το/τη γιατρό/ψυχολόγο του Νοσοκομείου ή από οποιαδήποτε άλλη Υπηρεσία στην οποία απευθύνθηκα.
Καλό είναι να έχεις αναφέρει ότι αυτό οφείλεται σε κακοποίηση και ποιος σε έχει κακοποιήσει ώστε ο/η επαγγελματίας να μπορεί να το καταγράψει στο έγγραφο που θα σου δώσει. Επίσης, καλό είναι στην αίτησή σου να αναφέρεις ότι τη βεβαίωση/γνωμάτευση τη χρειάζεσαι για δικαστική χρήση (ή για πιθανή μελλοντική δικαστική χρήση).
- Να ζητάω, να παίρνω και να φυλάω αντίγραφα από όλα τα έγγραφα ή τις γραπτές καταγγελίες που κάνω, αλλά και από κάθε άλλο φορέα στον οποίο απευθύνομαι, τα οποία μπορεί να μου φανούν εξαιρετικά χρήσιμα στο μέλλον.
Καλό είναι να ζητάς και να παίρνεις τα αντίγραφα αμέσως, ακόμα κι αν δεν είσαι σίγουρη ότι θα σου χρειαστούν στο μέλλον. Έτσι, σε περίπτωση που, στο μέλλον, αποφασίσεις ότι θέλεις να κινηθείς δικαστικά, αυτό θα σε απαλλάξει από πρόσθετη, μελλοντική ταλαιπωρία.
- Τα έγγραφα αυτά πρέπει να τα κρύβω σε ασφαλές σημείο (έξω από το σπίτι μας, αν είναι δυνατόν), όπου αποκλείεται να τα βρει ο σύζυγός/σύντροφός μου. Μπορώ, για παράδειγμα, να τα δώσω στον/στη δικηγόρο μου, σε ένα φιλικό άτομο που εμπιστεύομαι απολύτως ή να τα φυλάξω στο χώρο εργασίας μου εάν εκείνος δεν έχει πρόσβαση εκεί.

Πρέπει να έχω δικηγόρο; Το καλύτερο θα ήταν, πριν κάνεις οτιδήποτε, να συμβουλευτείς έναν/μία δικηγόρο της εμπιστοσύνης σου. Να έχεις υπόψη σου ότι οι δικηγόροι έχουν εξειδικεύσεις, και αυτό σημαίνει ότι δεν γνωρίζουν όλοι/-ες εξίσου καλά τους νόμους που αφορούν στα ζητήματα ενδοοικογενειακής βίας και/ή στο Οικογενειακό Δίκαιο.

Εάν η οικονομική σου κατάσταση σου επιτρέπει να απευθυνθείς σε ιδιώτη δικηγόρο, ψάξε να βρεις έναν/μία δικηγόρο που να έχει εμπειρία σε υποθέσεις ενδοοικογενειακής βίας, κακοποίησης γυναικών και Οικογενειακού Δικαίου (αφού για παράδειγμα, η ενδοοικογενειακή βία αποτελεί τεκμήριο ισχυρού κλονισμού του γάμου και είναι πολύ πιθανό μετά την κακοποίηση σου να θέλεις να ζητήσεις και διαζύγιο). Στην περίπτωση που δεν έχεις χρήματα, θα πρέπει να απευθυνθείς σε έναν από τους φορείς που παρέχουν νομική συμβουλευτική και/ή νομική εκπροσώπηση (βλ. Κεφ. Δ4.3 και Αφίσα) για κακοποιημένες γυναίκες, που θα σε βοηθήσει με τα νομικά ζητήματα.

Μόλις κάνω την καταγγελία θα γίνει αμέσως το δικαστήριο;
Όχι εκτός κι αν η καταγγελία γίνει την ώρα που σε κακοποιεί και η αστυνομία έρθει και «πιάσει» το δράστη επ' αυτοφώρω (οπότε θα ακολουθήσει η διαδικασία που περιγράψαμε στο Κεφ Δ2, ενότητα «Αν τον συλλάβει η αστυνομία, το δικαστήριο θα γίνει αμέσως;»). Εάν κάνεις την καταγγελία σου στην Αστυνομία, εκείνη πρέπει να τη στείλει στην Εισαγγελία, και αυτό μπορεί να πάρει από μερικές μέρες έως και μερικούς μήνες. Μόλις η καταγγελία φτάσει στην Εισαγγελία (από την Αστυνομία, από εσένα ή από κάποιο άλλο άτομο) και ανάλογα με τη σοβαρότητα του αδικήματος (πλημμέλημα ή κακούργημα), ο/η εισαγγελέας μπορεί να αποφασίσει ένα ή περισσότερα από τα παρακάτω:

- Να ξεκινήσει προκαταρκτική εξέταση ή προανακριτικές πράξεις (εφόσον πρόκειται για κακούργημα).
- Να ξεκινήσει προανάκριση (εφόσον πρόκειται για πλημμέλημα).
- Να ξεκινήσει ανάκριση, κατά τη διάρκεια της οποίας μπορεί:
 - να εξετάσει μάρτυρες και/ή να ζητήσει ιατρική πραγματογνωμοσύνη, δηλαδή να ζητήσει από κάποιο γιατρό να εξετάσει εσένα και/ή το δράστη, για να διαπιστώσει εάν πράγματι είναι αλήθεια αυτά που κατήγγειλες⁹⁵
 - να ζητήσει έγγραφα που να αποδεικνύουν ότι έχεις κακοποιηθεί (π.χ. αστυνομίας, νοσοκομείου, ιατροδικαστή, ξενώνα)
- Να εξετάσει εάν θέλετε και εάν συμφωνείτε (εσύ κι εκείνος), αντί για δικαστήριο, να ξεκινήσει ποινική διαμεσολάβηση (μόνο για πλημμελήματα)⁹⁶. Αυτό γίνεται πριν την άσκηση της ποινικής δίωξης. Αν έχει ήδη ασκηθεί ποινική δίωξη και ο δράστης έχει παραπεμφθεί στο Δικαστήριο, η διαδικασία Ποινικής Διαμεσολάβησης μπορεί να εξεταστεί μόνο αν το Δικαστήριο αποφασίσει αναβολή της εκδίκησης⁹⁷.
- Να ξεκινήσει αμέσως δικαστήριο. Βέβαια, εξαρτάται από τη διαδικασία που

⁹⁵ άρθρο 183 Κ.Π.Δ.

⁹⁶ για λεπτομερή περιγραφή της Ποινικής Διαμεσολάβησης βλ. Κεφ. Δ5

⁹⁷ άρθρο 12 του ν. 3500/2006 και 423 Κ.Π.Δ.

έχει ακολουθηθεί π.χ. είτε ασφαλιστικά μέτρα, είτε διαδικασία αυτοφώρου, είτε άσκηση ποινικής δίωξης και απαραίτητης αναμονής για τη διενέργεια προκαταρκτικής και παραπομπή στο ακροατήριο.

- Να στείλει την υπόθεση στο ποινικό δικαστήριο, εφόσον υπάρχουν επαρκή στοιχεία. Η ημέρα που θα γίνει το Δικαστήριο μπορεί να απέχει αρκετούς μήνες από την τέλεση της πράξης ή από την ημέρα που έγινε η καταγγελία.

Σε γενικές γραμμές η ελληνική δικαιοσύνη κινείται με αργούς ρυθμούς και, εκτός από την περίπτωση των επ' αυτοφώρω εγκλημάτων όπου το δικαστήριο γίνεται αμέσως (δηλαδή μέσα σε 24 ή 48 ώρες), στις άλλες περιπτώσεις η διαδικασία μέχρι να γίνει το δικαστήριο μπορεί να κρατήσει αρκετούς μήνες ή και χρόνια καμιά φορά. Βέβαια, μέχρι να γίνει το δικαστήριο μπορεί να ρυθμιστεί η κατάσταση προσωρινά. Αυτό σημαίνει ότι θα επιβληθούν περιοριστικοί όροι ή άλλα μέτρα προκειμένου να μην κινδυνεύεις.

Πώς θα αποδείξω ότι με κακοποιούσε;

Αυτό το σημείο είναι πολύ σημαντικό γιατί οι περισσότερες γυναίκες που κακοποιούνται δεν το σκέφτονται ή αποφεύγουν να το σκεφτούν, δεν ξέρουν πώς να το κάνουν ή δεν αντιλαμβάνονται πόσο χρήσιμο μπορεί να τους είναι στο μέλλον. Έτσι, οι περισσότερες καταλήγουν να φτάσουν στο δικαστήριο (είτε για καταγγείλουν την κακοποίησή τους και να ζητήσουν προστασία, είτε για ζητήματα διαζυγίου, διατροφής και επιμέλειας παιδιών), μετά από χρόνια κακοποίησης και παρότι έχουν απευθυνθεί σε αρκετές δομές ζητώντας πληροφορίες, περίθαλψη, συμβουλευτική, προστασία ή άλλου είδους υπηρεσία, έχοντας πολύ λίγα ή και καθόλου αποδεικτικά στοιχεία. Επειδή ποτέ δεν πίστευαν (ή δεν ήθελαν να πιστέψουν) ότι κάποτε θα αναγκάζονταν να «φτάσουν στα δικαστήρια»; Ή, μήπως, επειδή ποτέ δεν είχαν σκεφτεί –ούτε κανείς τους είχε πει– ότι καλό είναι να μαζεύουν και να φυλάνε κάθε σχετικό έγγραφο, σε περίπτωση που τους χρειαστεί στο μέλλον;

Η αλήθεια είναι πως όταν φτάσεις στο δικαστήριο για οποιοδήποτε λόγο (π.χ. για να ζητήσεις μέτρα για την προστασία σου ή/και για να ρυθμίσετε πρακτικά θέματα σχετικά με το διαζύγιο, όπως το πού θα μείνουν τα παιδιά και ποιος από τους δύο γονείς θα ασκεί την επιμέλεια, τι διατροφή θα πρέπει να πληρώνει ή επειδή τον έχεις καταγγείλει για ενδοοικογενειακή βία), θα πρέπει να έχεις κάποια στοιχεία που να δείχνουν ότι πράγματι ισχύουν αυτά που λες, δηλαδή θα πρέπει να μπορείς να τεκμηριώσεις τα λεγόμενά σου ώστε το δικαστήριο να πειστεί ότι εσύ έχεις δίκιο και ότι πράγματι σου έχουν συμβεί όσα καταγγέλλεις.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να γίνει αυτό και όσο περισσότερα «αποδεικτικά στοιχεία» έχεις τόσο πιο εύκολο θα είναι για τον/τη δικαστή να βγάλει μια απόφαση

υπέρ σου. Το Δικαστήριο, εκτός από τη δική σου μαρτυρία, λαμβάνει υπόψη του όλα τα παρακάτω:

- **μάρτυρες**, δηλαδή άτομα (συγγενείς, φίλοι και φίλες) ή επαγγελματίες που γνωρίζουν την κατάσταση είτε επειδή ήταν μπροστά, είτε επειδή εσύ τους είχες μιλήσει
- **επίσημα έγγραφα**, όπως:
 - αντίγραφα από **καταγγελίες** που έχεις κάνει στην αστυνομία ή την εισαγγελία
 - **αποφάσεις** προηγούμενων δικαστηρίων (π.χ. ασφαλιστικά μέτρα ή περιοριστικούς όρους προστασίας) και **αντίγραφα από καταγγελίες** που έχεις κάνει εάν παραβίασε τέτοιες αποφάσεις
 - **ιατρικές/ ψυχολογικές/ ψυχιατρικές εκθέσεις/ γνωματεύσεις** από ιατρό οποιασδήποτε ειδικότητας, από ψυχολόγο ή ψυχίατρο που εργάζεται σε Δημόσιο Νοσοκομείο και/ή σε άλλο φορέα ή ακόμα και από ιδιώτη
 - **ιατροδικαστική έκθεση**
 - **βεβαιώσεις** από φορείς στους οποίους απευθύνθηκες για να ζητήσεις βοήθεια ή κάποια άλλη υπηρεσία εξαιτίας της κακοποίησης από το σύντροφό σου (π.χ. Γραμμή SOS 15900, Ξενώνα που φιλοξενήθηκες, Συμβουλευτικό Κέντρο Γυναικών ή οποιοδήποτε άλλο φορέα).

Συνήθως, ο/η Δικαστής δίνει μεγαλύτερη βαρύτητα στα έγγραφα των Δημόσιων Φορέων αλλά αυτό δεν σημαίνει πως δεν λαμβάνει υπόψη του τα έγγραφα που προέρχονται από άλλους φορείς ή επαγγελματίες που εργάζονται ιδιωτικά. Σύμφωνα με το νόμο⁹⁸ μάλιστα, από το 2005 όλα τα ιατρικά πιστοποιητικά και γνωματεύσεις, ανεξάρτητα από το αν εκδόθηκαν από γιατρό που εργάζεται σε δημόσιο ή ιδιωτικό φορέα ή από ιδιώτη, έχουν την ίδια νομική ισχύ για όλες τις αρχές και υπηρεσίες.

Τα έγγραφα που έχεις μπορεί να αναφέρουν πως όταν ζήτησες περίθαλψη, υποστήριξη, ή κάποια άλλη υπηρεσία είπες πως αυτό οφείλεται στη κακοποίηση από τον σύντροφό/σύζυγό σου, γεγονός που οπωσδήποτε είναι καλύτερο απ' ότι όταν δεν το αναφέρουν (επειδή εσύ δεν το είπες ή επειδή ο/η επαγγελματίας δεν το κατέγραψε παρόλο που το είπες).

Ως γενικό κανόνα, αυτό που πρέπει να θυμάσαι είναι ότι όσο περισσότερα έγγραφα και/ή μαρτυρίες έχεις που στηρίζουν αυτά που εσύ καταθέτεις, και όσο πιο συγκεκριμένα περιγράφουν ένα συμβάν ή τις συνέπειες που είχε σε σένα ή στα παιδιά, τόσο πιο εύκολα θα καταλάβει ο/η Δικαστής τι ακριβώς σου έχει συμβεί, και τόσο πιο πιθανό θα είναι να εκδώσει μια απόφαση υπέρ σου.

Τέλος, πρέπει να ξέρεις ότι ο/η Δικαστής αξιολογεί όλες τις αποδείξεις αλλά έχει και τη δυνατότητα να λαμβάνει απόφαση βάσει και της προσωπικής του κρίσης σχετικά την κατάσταση την οποία εξετάζει⁹⁹.

⁹⁸ άρ. 5, παρ. 1 του Ν.3418/2005, όπως τροποποιήθηκε από το άρ. 6, παρ. 2 του Ν.3627/2007.

⁹⁹ άρθρο 177 Κ.Π.Δ.

Να θυμάμαι

- Όλοι οι Δημόσιοι φορείς (π.χ. Νοσοκομείο, Αστυνομία, Δικαστήριο), Οργανισμοί Τοπικής Αυτοδιοίκησης (π.χ. Δήμος) και τα νομικά πρόσωπα Δημοσίου Δικαίου **έχουν υποχρέωση να μου παρέχουν έγγραφα** όπως ιατρικά πιστοποιητικά, βεβαιώσεις, γνωματεύσεις των εξετάσεών μου ή της νοσηλείας μου, καθώς και του ιατρικού μου φακέλου, διοικητικά έγγραφα, όπως αντίγραφα καταγγελιών που έχω κάνει, δικαστικών αποφάσεων κλπ. Το μόνο που χρειάζεται είναι να κάνω μια αίτηση και η Υπηρεσία στην οποία κάνω την αίτηση οφείλει να μου τα δώσει μέσα σε 5 ημέρες το πολύ¹⁰⁰. Εάν η Υπηρεσία καθυστερήσει πάνω από 5 ημέρες, οφείλει να με ενημερώσει εγγράφως για τους λόγους της καθυστέρησης και για την ημερομηνία και τον τρόπο που θα παραλάβω (αυτοπροσώπως ή ταχυδρομικά) το έγγραφο που έχω ζητήσει.
- **Τα επίσημα έγγραφα που με αφορούν (π.χ. ιατρικές πληροφορίες) είναι απόρρητα. Αυτό σημαίνει ότι κανένα άλλο άτομο, εκτός από μένα,** δεν μπορεί να τα ζητήσει κάνοντας αίτηση αλλά ούτε και να τα παραλάβει, παρά μόνο αν εγώ το έχω εξουσιοδοτήσει επισήμως¹⁰¹.

Να μην ξεχάσω

- Να ρωτήσω με ποιον τρόπο θα παραλάβω τα έγγραφα που ζήτησα.
- Εάν σκοπεύουν να τα στείλουν ταχυδρομικώς, θα πρέπει να φροντίσω να μην τα στείλουν στο σπίτι μου εάν υπάρχει περίπτωση να τα βρει ο δράστης. Μπορώ να κανονίσω να τα παραλάβω αυτοπροσώπως ή να δώσω μια άλλη διεύθυνση (π.χ. της εργασίας μου ή κάποιου έμπιστου ατόμου) για να τα ταχυδρομήσουν εκεί.

¹⁰⁰ άρθρα 1, 4 και 5 του Ν.2690/1999, «Κύρωση του Κώδικα Διοικητικής Διαδικασίας και άλλες διατάξεις»

¹⁰¹ άρθρο 4 του Ν.2690/1999.

Δ4. Νομικές Διέξοδοι σε Πρακτικά Προβλήματα

Η παροχή υπηρεσιών στήριξης (αρωγή/βοήθεια/συμπαράσταση) **είναι υποχρεωτική από το νόμο**. Συγκεκριμένα, στο νόμο 3500/2006 αναφέρεται ότι, αν είσαι θύμα ενδοοικογενειακής βίας, δικαιούσαι να λάβεις διάφορες υπηρεσίες, όπως:

- **προστασία**¹⁰², σε περίπτωση που κινδυνεύεις εσύ ή κάποιο άλλο άτομο. Η προστασία αυτή συνίσταται αφενός σε όλα τα ασφαλιστικά μέτρα τα οποία μπορείς να ζητήσεις από το Δικαστήριο (π.χ. απαγόρευση στον δράστη να σε πλησιάζει), αφετέρου αντίστοιχα μέτρα τα οποία μπορείς να ζητήσεις για τα ανήλικα παιδιά σου ή για οποιοδήποτε άλλο κοντινό σου άτομο που πιστεύεις ότι κινδυνεύει από το άτομο που σε κακοποιεί
- **νομική στήριξη**: δωρεάν νομική συμβουλευτική και/ή νομική εκπροσώπηση. Στην περίπτωση κατά την οποία δεν έχεις την οικονομική δυνατότητα να επιλέξεις τον/την δικηγόρο που θα σε εκπροσωπήσει ή δεν μπορείς να βρεις ένα φορέα που θα σου παρέχει δωρεάν νομική εκπροσώπηση, ο νόμος σου δίνει τη δυνατότητα για «νομική βοήθεια», χωρίς να χρειαστεί να καταβάλεις χρήματα. Ο νόμος σου δίνει αυτή τη δυνατότητα, δηλαδή σε απαλλάσσει από τα δικαστικά έξοδα και τα έξοδα δικηγόρου, συμβολαιογράφου, δικαστικού επιμελητή/-τριας, αρκεί να είναι βάσιμη τόσο η καταγγελία σου¹⁰³ όσο και το αίτημά σου (ότι, δηλαδή, δεν μπορείς να καλύψεις τα έξοδα). Αυτό γίνεται εφόσον προσφύγεις, χωρίς κόστος, στο Δικαστήριο της περιοχής της κατοικίας σου και κάνεις την αίτησή σου (Λεπτομέρειες για τη διαδικασία που πρέπει να ακολουθήσεις μπορείς να βρεις στο Κεφ. Δ4.3).
- **υλική και/ή οικονομική στήριξη**¹⁰⁴: στέγαση, κάλυψη αναγκών διαβίωσης, ιατροφαρμακευτική περίθαλψη, φύλαξη, δημιουργική απασχόληση και εκπαιδευτική στήριξη των παιδιών, ανάπτυξη επαγγελματικών δεξιοτήτων, κ.α.
- Ηθική συμπαράσταση¹⁰⁵, δηλαδή, **ψυχολογική στήριξη** (συμβουλευτική) ή άλλου είδους στήριξη (ανάλογα με τις ανάγκες) όπως, για παράδειγμα, εξεύρεση εργασίας ή στήριξη στην αναζήτηση εργασίας.

Υπάρχουν διάφοροι φορείς που παρέχουν υπηρεσίες σε γυναίκες που έχουν κακοποιηθεί από τον σύζυγό/σύντροφό τους (βλ. Αφίσα: Φορείς Παροχής Υπηρεσιών σε Κακοποιημένες Γυναίκες). Υπάρχουν όμως και φορείς που, σύμφωνα με το νόμο, έχουν υποχρέωση να σου δώσουν τη βοήθεια που χρειάζεσαι ή να μεσολαβήσουν ώστε να σε βοηθήσουν να τη βρεις, και οι οποίοι είναι:

- η Κοινωνική Υπηρεσία του Δήμου ή της Νομαρχίας όπου κατοικείς¹⁰⁶ και
- ειδικοί κρατικοί φορείς που λειτουργούν ειδικά για τη στήριξη κακοποιημένων γυναικών¹⁰⁷, όπως είναι οι φορείς που χρηματοδοτούνται και συντονίζονται από

¹⁰² άρθρα 15 και 18 του Ν.3500

¹⁰³ άρθρο 22, του Ν.3500 αλλά και Νόμος 3226/2004

¹⁰⁴ άρθρο 21, παρ.1 του Ν.3500

¹⁰⁵ ό.π.

¹⁰⁶ άρθρο 75, παρ. 2 & 3 του Ν.3463/2006

¹⁰⁷ ό.π. άρ. 21, παρ. 1 του Ν.3500

τη Γενική Γραμματεία Ισότητας των Φύλων (Γ.Γ.Ι.Φ.) του Υπουργείου Εσωτερικών και οι φορείς του Εθνικού Κέντρου Κοινωνικής Αλληλεγγύης (Ε.Κ.Κ.Α.) του Υπουργείου Εργασίας, Κοινωνικής Ασφάλισης & Πρόνοιας.

Η Αστυνομία στην οποία θα απευθυνθείς για να καταγγείλεις το περιστατικό βίας είναι υποχρεωμένη, **αν το ζητήσεις**, όχι μόνο να σε ενημερώσει για το ποιος φορέας παρέχει τη στήριξη που χρειάζεσαι αλλά και να σε φέρει σε επαφή μαζί του ώστε να πάρεις αμέσως τη στήριξη που χρειάζεσαι.¹⁰⁸

Σε περίπτωση που αποφασίσεις να μην πας στην αστυνομία, μπορείς να ζητήσεις τη στήριξη που χρειάζεσαι από τους εξειδικευμένους φορείς της περιοχής σου (κρατικούς ή μη), που θα βρεις στην Αφίσα, στο τέλος του «Οδηγού Απόδρασης». Εάν δεν βρίσκεις αυτό που χρειάζεσαι, μπορείς να επικοινωνήσεις με το Κέντρο Πληροφόρησης του Ε.Δ.κ.Β. ή να ζητήσεις πληροφορίες από την τηλεφωνική γραμμή SOS **15900** της Γενικής Γραμματείας Ισότητας των Φύλων ή από την Κοινωνική Υπηρεσία του Δήμου ή της Νομαρχίας σου.

Στη συνέχεια θα παρουσιαστούν, σε ξεχωριστά υποκεφάλαια, οι διέξοδοι που σου παρέχει ο νόμος προκειμένου να επιλύσεις διάφορα πρακτικά προβλήματα που μπορεί να έχεις σχετικά με ζητήματα **προστασίας, οικονομικά ζητήματα** καθώς και ζητήματα **νομικής συμβουλευτικής και/ή εκπροσώπησής** σου.

¹⁰⁸ άρθρο 21, παρ. 2, Ν.3500

Δ4.1. Προστασία

Αν πιστεύεις ότι κινδυνεύει η σωματική ή ψυχική σου υγεία (και/ή των παιδιών σου), μπορείς να ζητήσεις προστασία από το δικαστήριο. Οι δυνατότητες που έχεις είναι να ζητήσεις α) **ασφαλιστικά μέτρα** και **προσωρινή διαταγή** (εάν ο κίνδυνος είναι πολύ άμεσος) από πολιτικό-αστικό δικαστήριο, και/ή β) **περιοριστικούς όρους**, από ποινικό δικαστήριο. Το ένα δεν αποκλείει το άλλο, και αυτό σημαίνει ότι, ανάλογα με τις ανάγκες σου, μπορείς να ζητήσεις μόνο ασφαλιστικά μέτρα ή μόνο περιοριστικούς όρους ή και τα δύο.

Και τα δύο μέσα προστασίας είναι προσωρινά και σου δίνουν τη δυνατότητα να προστατευτείς άμεσα (δηλαδή μέσα σε λίγες ημέρες). Για να ζητήσεις προστασία από το πολιτικό-αστικό δικαστήριο δεν χρειάζεται να έχεις ήδη κάνει αγωγή: ζητάς την προσωρινή διαταγή για να σε προστατεύσει μέχρι να εκδοθούν τα ασφαλιστικά μέτρα, τα οποία θα σε προστατεύσουν μέχρι να εκδικαστεί η αγωγή σου (την οποία μπορείς να καταθέσεις και αργότερα). Στο ποινικό δικαστήριο, όμως, για να μπορείς να ζητήσεις περιοριστικούς όρους θα πρέπει να έχεις ήδη κάνει καταγγελία ότι ο σύζυγός/σύντροφός σου σε κακοποιεί, είτε την ίδια στιγμή που ζητάς περιοριστικούς όρους είτε παλαιότερα.

Τα **ασφαλιστικά μέτρα** είναι ένας από τους τρόπους που έχει το δικαστικό μας σύστημα να παρέχει **προσωρινή προστασία** σε ένα άτομο που κινδυνεύει το ίδιο ή τα δικαιώματά του **μέχρι να ξεκινήσει ή μέχρι να ολοκληρωθεί η δίκη** που θα κρίνει τη διαφορά ή θα ρυθμίσει την κατάσταση για την οποία ζητήθηκαν τα ασφαλιστικά μέτρα. Ακριβώς για αυτό το λόγο, τα μέτρα που διατάζει η απόφαση των ασφαλιστικών μέτρων ισχύουν προσωρινά, μπορούν να ακυρωθούν ή να τροποποιηθούν, και δεν δεσμεύουν την απόφαση της κύριας δίκης (αν και συνήθως η απόφαση των ασφαλιστικών μέτρων, εφόσον δεν έχουν αλλάξει οι συνθήκες, επηρεάζει πολύ το δικαστήριο της τακτικής αγωγής).

Το δικαστήριο συνήθως διατάζει τη λήψη ασφαλιστικών μέτρων¹⁰⁹, όταν:

- παραβιάζεται ένα δικαίωμά σου (π.χ. να είσαι ασφαλής) που πρέπει να προστατευτεί και/ή όταν υπάρχει μια κατάσταση που χρειάζεται να ρυθμιστεί (π.χ. ποιος γονιός θα έχει την επιμέλεια των παιδιών ή ποιος θα φύγει από το σπίτι) και/ή
- η κατάσταση είναι επείγουσα ή τα μέτρα θεωρούνται αναγκαία για να αποφευχθεί ένας πιθανός κίνδυνος

Για να ζητήσεις ασφαλιστικά μέτρα δεν χρειάζεται να μπορείς εκείνη τη στιγμή να αποδείξεις πλήρως αυτά που καταγγέλλεις (αν φυσικά υπάρχει αυτή η δυνατότητα, τότε είναι ακόμη πιο πιθανή μία απόφαση υπέρ σου). Κι αυτό επειδή τα ασφαλιστικά μέτρα έχουν τον χαρακτήρα του επείγοντος. Πρέπει όμως να μπορείς να παρουσιάσεις κάποια προκαταρκτικά στοιχεία που στηρίζουν το αίτημά σου και που μπορούν να πείσουν το δικαστήριο ότι τα γεγονότα που καταγγέλλεις είναι πραγματικά.

¹⁰⁹ άρ. 682.1, ΚΠολΔ

Με άλλα λόγια, εάν ο/η Δικαστής, με βάση τα στοιχεία που παρουσιάζεις, θεωρήσει ότι υπάρχει πιθανότητα να κινδυνεύσεις εσύ, τα παιδιά ή κάποιο άλλο άτομο ή ότι είναι πιθανό να παραβιάζεται ή να παραβιαστεί ένα δικαίωμά σου, διατάσσει προσωρινά μέτρα (προστασίας ή ρύθμισης της κατάστασης).

Πώς θα ζητήσω ασφαλιστικά μέτρα; Για να ζητήσεις ασφαλιστικά μέτρα, πρέπει να καταθέσεις μια αίτηση στο μονομελές πρωτοδικείο που είναι το αρμόδιο δικαστήριο που θα δικάσει την υπόθεση για την οποία ζητάς ασφαλιστικά μέτρα. Στην αίτησή σου¹¹⁰ θα πρέπει να περιγράψεις περιληπτικά τα περιστατικά που δείχνουν αν κινδυνεύεις και με ποιο τρόπο, αν η κατάσταση είναι επείγουσα και για ποιο λόγο, και τα περιστατικά που παραβιάζουν ένα ή περισσότερα δικαιώματά σου. Τέλος, θα πρέπει να περιγράψεις τα μέτρα που θέλεις να διατάξει το δικαστήριο για να αισθάνεσαι ασφαλής και/ή για να προστατεύσει το δικαίωμά σου που παραβιάζεται. Εάν τα ασφαλιστικά μέτρα αφορούν **και** σε χρηματικές απαιτήσεις θα πρέπει να αναφέρεις το χρηματικό ποσό που ζητάς. Το χρηματικό αυτό ποσό μπορεί να είναι, για παράδειγμα, διατροφή που πρέπει να πληρώνει ο σύζυγός σου για τα παιδιά σας. Πρέπει να γνωρίζεις ότι για να ετοιμάσεις την αίτησή σου θα χρειαστεί σίγουρα να σε βοηθήσει ένας/μία δικηγόρος.

Αφού καταθέσεις την αίτησή σου, το δικαστήριο θα ορίσει μια ημερομηνία (μετά από έναν με δύο μήνες το αργότερο) για να συζητήσει τα ασφαλιστικά μέτρα που ζητήσες. Θα πρέπει να γνωρίζεις ότι σε αυτή τη συζήτηση θα κληθεί να συμμετέχει και το άτομο εναντίον του οποίου ζητήσες τα ασφαλιστικά μέτρα. Μπορεί, επομένως, να έρθει μόνο ο δικηγόρος του αλλά υπάρχει περίπτωση να είναι κι εκείνος παρών. Αυτό όμως δεν πρέπει να σε φοβίζει, καθώς κι εσύ, αν το επιλέξεις, θα συνοδεύεσαι από την/το δικηγόρο σου, που μπορεί να σε προστατεύσει απέναντί του.

Η απόφαση χρειάζεται τουλάχιστον ένα μήνα για να εκδοθεί και αν είναι θετική για σένα, ο αντίδικος έχει υποχρέωση να συμμορφωθεί με αυτήν. Στην περίπτωση όμως που δεν το κάνει, μπορείς να τον καταγγείλεις στην αστυνομία, ότι δηλαδή παραβιάζει την απόφαση (σε ορισμένες περιπτώσεις μπορείς να καταθέσεις έγκληση – μήνυση, όταν π.χ. στην απόφαση ασφαλιστικών μέτρων ορίζεται διατροφή και ο αντίδικος δεν καταθέτει τα λεφτά, έχεις το δικαίωμα να καταθέσεις μήνυση για μη καταβολή διατροφής).

Τα ασφαλιστικά μέτρα όπως προείπαμε έχουν προσωρινό χαρακτήρα και γι' αυτό το λόγο πρέπει μέσα σε ένα μήνα, αν θες να σιγουρέψεις αυτό το αποτέλεσμα, να ασκήσεις αγωγή στο Μονομελές Πρωτοδικείο. Αν λήξει αυτή η προθεσμία και δεν το έχεις κάνει, αυτόματα τα ασφαλιστικά μέτρα παύουν να ισχύουν¹¹¹.

Αν το δικαστήριο κρίνει ότι η υπόθεση **είναι επείγουσα ή ότι υπάρχει άμεσος κίνδυνος**, μπορεί να συζητήσει την αίτησή σου χωρίς να καλέσει το άτομο εναντίον

¹¹⁰ άρ. 688, ΚΠολΔ

¹¹¹ άρ. 693, ΚΠολΔ

του οποίου ζητάς ασφαλιστικά μέτρα¹¹². Έχει, ακόμη, δικαίωμα να εκδώσει αυτεπαγγέλτως **προσωρινή διαταγή**¹¹³ τη στιγμή που καταθέτεις την αίτηση. Κι εσύ όμως μπορείς μόλις καταθέσεις την αίτηση να ζητήσεις προσωρινή διαταγή¹¹⁴, η οποία θα συζητηθεί εντός δύο ημερών, είτε παρουσία του αντιδίκου είτε χωρίς αυτόν. Ο/η δικαστής θα κρίνει αν είναι αναγκαία η παρουσία του κι αν χρειάζεται να τον καλέσει με οποιονδήποτε τρόπο. Αν το αίτημα της προσωρινής διαταγής γίνει δεκτό, τότε η συζήτηση της αίτησης των ασφαλιστικών μέτρων γίνεται εντός τριάντα (30) ημερών. Μέχρι τότε ισχύει η απόφαση της προσωρινής διαταγής εκτός και αν ο αντίδικος μπορέσει με νέα αίτησή του να την ανακαλέσει.

Τι είδους μέτρα μπορώ να ζητήσω; Κάνοντας αίτηση για ασφαλιστικά μέτρα, μπορείς να ζητήσεις από το δικαστήριο να διατάξει τον σύζυγο/σύντροφό σου να κάνει κάτι, να μην κάνει κάτι ή να δεχτεί κάτι που εσύ θέλεις¹¹⁵.

Ιδιαίτερα όταν πρόκειται για τις σχέσεις συζύγων και τις σχέσεις γονέων – παιδιών, το δικαστήριο μπορεί να διατάξει ασφαλιστικά μέτρα¹¹⁶ που θα ορίζουν:

- ποιο άτομο θα φύγει από το σπίτι και τι πράγματα δικαιούται να πάρει φεύγοντας,
- με ποιο γονιό θα μείνουν τα παιδιά,
- αν τη γονική μέριμνα θα συνεχίσουν να την έχουν και οι δύο ή αν θα την πάρει μόνο ο γονιός με τον οποίο ζουν τα παιδιά καθώς και
- τον τρόπο επικοινωνίας των παιδιών με το γονιό που δεν μένει μαζί τους.

Ειδικά για τις **υποθέσεις ενδοοικογενειακής βίας**¹¹⁷ μπορείς να ζητήσεις από το δικαστήριο να διατάξει να φύγει εκείνος από το σπίτι σας για να μην αναγκαστείς να φύγεις εσύ και να του απαγορευτεί να πλησιάζει το σπίτι, το σχολείο και άλλους χώρους που πηγαίνεις εσύ ή τα παιδιά.

Αν πιστεύεις ότι κάποιο άλλο μέτρο θα σε προστατεύει περισσότερο θα πρέπει να το ζητήσεις, φροντίζοντας να εξηγήσεις στο δικαστήριο γιατί αυτό το οποίο ζητάς είναι καταλληλότερο για την περίπτωσή σου. Πρέπει να γνωρίζεις ότι τα αστικά δικαστήρια σπανίως λειτουργούν αυτεπαγγέλτως: πρέπει πάντα να το έχει ζητήσει το ένα από τα δύο άτομα.

Ό,τι μέτρο και αν ζητήσω θα το δεχτεί το δικαστήριο; Όχι απαραίτητα. Για να δεχτεί το δικαστήριο να διατάξει αυτά που ζητάς πρέπει να προτείνεις μέτρα που ο/η δικαστής θα θεωρήσει λογικά και κατάλληλα να εξυπηρετήσουν τον σκοπό της αίτησής σου, δηλαδή να προστατεύσεις την ασφάλειά σου και αυτή των παιδιών σου. Μπορεί ακόμα και να απορρίψει την αίτησή σου αν τα

¹¹² αρ. 687, ΚΠολΔ

¹¹³ αρ. 691, παρ. 2, ΚΠολΔ

¹¹⁴ αρ. 691, παρ. 4, ΚΠολΔ

¹¹⁵ αρ. 731, ΚΠολΔ

¹¹⁶ αρ. 735, ΚΠολΔ

¹¹⁷ αρ. 735, ΚΠολΔ, όπως προστέθηκε από το αρ.15 του Ν.3500

αποδεικτικά στοιχεία είναι ελλιπή ή –ακόμη χειρότερα– ανύπαρκτα, αφού το δικαστήριο πρέπει να πειστεί ότι εσύ έχεις δίκιο. Δεν χρειάζεται να ανησυχείς όμως γιατί αυτό είναι κάτι που δεν συμβαίνει συχνά. Στο σημείο αυτό είναι που θα χρειαστείς την καθοδήγηση ειδικών, π.χ. του/της δικηγόρου που είτε θα έχεις διαλέξει μόνη σου είτε θα έχει διοριστεί για να σε «υποστηρίξει» σε όλη αυτή τη διαδικασία¹¹⁸. Το δικαστήριο μπορεί επίσης να διατάξει ένα διαφορετικό ή ένα επιπρόσθετο μέτρο¹¹⁹ (ακόμα κι αν δεν το ζητήσεις εσύ) που πιστεύει ότι προστατεύει ένα δικαίωμα που παραβιάζεται ή ρυθμίζει καλύτερα την κατάσταση.

Θα πρέπει επίσης να γνωρίζεις ότι ο σύζυγός/σύντροφός σου, εναντίον του οποίου ζητήσεις και πήρες ασφαλιστικά μέτρα, έχει δικαίωμα¹²⁰ να ζητήσει να ακυρωθούν ή να αλλάξουν τα μέτρα. Θα το πετύχει αυτό μόνο αν καταφέρει να πείσει το δικαστήριο ότι όσα κατέθεσες εσύ δεν ισχύουν, ή ότι κάποια πράγματα ήταν υπερβολικά ή ακόμα και ότι δεν τα απέδειξες πλήρως. Σε κάθε περίπτωση, αν το δικαστήριο ανακαλέσει την αρχική απόφασή του, τότε εκδίδεται καινούρια απόφαση ασφαλιστικών μέτρων στην οποία αναφέρεται η ανάκληση των προηγούμενων. Αν συμβεί κάτι τέτοιο, θα ενημερωθείς για αυτά τα νέα δεδομένα είτε από το/τη δικηγόρο σου, είτε από δικαστικό επιμελητή/-ρια που θα φέρει την απόφαση στο σπίτι σου ή όπου αλλού κατοικείς.

Μπορώ να ζητήσω ασφαλιστικά μέτρα (προστασίας) αν δεν τον έχω καταγγείλει για ενδοοικογενειακή βία; Ναι, μπορείς. Ασφαλιστικά μέτρα μπορείς να ζητήσεις για οποιονδήποτε λόγο εσύ κρίνεις ότι χρειάζεσαι προστασία, εξασφάλιση ενός δικαιώματος σου ή αποτροπή κινδύνου, αρκεί να είναι ΕΠΕΙΓΟΝ¹²¹. Στην αίτηση των ασφαλιστικών μέτρων σου, μπορείς να περιγράψεις περιστατικά τα οποία έχουν να κάνουν με ενδοοικογενειακή βία (π.χ. ξυλοδαρμούς κλπ) προκειμένου να αποδείξεις αυτά που λες, χωρίς να χρειάζεται να έχεις κάνει προηγουμένως κάποια καταγγελία ή μήνυση για ενδοοικογενειακή βία. Πάντα βέβαια είναι καλό να «φτάνεις» στο Δικαστήριο με όσα περισσότερα στοιχεία μπορείς. Η καταγγελία στην Αστυνομία αποτελεί ένα τεκμήριο αλλά, φυσικά, δεν αποδεικνύει από μόνη της ότι συνέβη το περιστατικό. Γι' αυτό, σημαντικό αποδεικτικό στοιχείο για το Δικαστήριο αποτελεί οποιοδήποτε ιατρικό πιστοποιητικό ή γνωμάτευση¹²² για τα τραύματά σου, όσο ήπια και αν ήταν, ή για τις ψυχολογικές επιπτώσεις που μπορεί να είχε η κακοποίηση επάνω σου.

Μην ξεχνάς, τέλος, ότι τα ασφαλιστικά μέτρα **έχουν προσωρινό χαρακτήρα, και πρέπει**, αφού βγει η απόφαση, **να κάνεις αγωγή μέσα σε 30 μέρες** (αν δεν την έχεις ήδη κάνει), προκειμένου να «σιγουρέψεις» το θετικό για σένα αποτέλεσμα. Αν περάσουν αυτές οι 30 μέρες και εσύ δεν κάνεις τίποτα τότε θα έχεις σοβαρό

¹¹⁸ άρ. 200 ΚΠολΔ (βλ. και Ενότητα Νομική Βοήθεια στο Κεφάλαιο Δ4.3)

¹¹⁹ άρ. 732 ΚΠολΔ

¹²⁰ άρ. 697 ΚΠολΔ, για ανάκληση ή μεταρρύθμιση

¹²¹ άρ. 693, ΚΠολΔ

¹²² Βλ. και Κεφ. Γ7 και την ενότητα «Πώς θα αποδείξω ότι με κακοποιούσε;» στο Κεφ. Δ3

πρόβλημα, αφού δεν θα ισχύει πλέον η απόφαση των ασφαλιστικών μέτρων (και θα μπορεί για παράδειγμα, αν τα ασφαλιστικά μέτρα όριζαν να φύγει ο άντρας σου από το σπίτι, να γυρίσει πίσω, κλπ).

Κι αν κινδυνεύω τόσο πολύ που δεν προλαβαίνω να βρω δικηγόρο και να καταθέσω αίτηση για ασφαλιστικά μέτρα; Σε αυτή την περίπτωση πρέπει να πας αμέσως στην Εισαγγελία ή στην Αστυνομία που θα σε βοηθήσει να ζητήσεις από τον/την εισαγγελέα **περιοριστικούς όρους**. Σε περίπτωση που δεν μπορείς να φύγεις από το σπίτι πρέπει να τηλεφωνήσεις στην Αστυνομία ή να βρεις κάποιον τρόπο να ειδοποιήσεις ένα άλλο άτομο που θα καλέσει την αστυνομία να έρθει εκεί που βρίσκεσαι.

Ασφαλιστικά μέτρα δεν μπορείς να ζητήσεις προφορικά, αλλά μόνο με αίτηση στο Μονομελές Πρωτοδικείο. Γι' αυτό, αν η κατάσταση είναι τόσο επείγουσα και δεν προλαβαίνεις να πας σε δικηγόρο μπορείς να ζητήσεις από τον/την εισαγγελέα **περιοριστικούς όρους** προκειμένου να προστατευθείς. Στους περιοριστικούς όρους μπορείς να ζητήσεις μια ρύθμιση που θα σε κάνει να αισθάνεσαι ασφαλής (π.χ. να φύγει από το σπίτι, να μη σε πλησιάζει, κλπ.). Η διαφορά τους από τα ασφαλιστικά μέτρα είναι ότι το δικαστήριο που θα τους ορίσει είναι ποινικό και όχι αστικό, όπως συμβαίνει με τα ασφαλιστικά μέτρα.

Κι αν εκείνος παραβιάζει τα ασφαλιστικά μέτρα ή τους περιοριστικούς όρους; Στην αίτησή σου για ασφαλιστικά μέτρα μπορείς να ζητήσεις από το Δικαστήριο και την ποινή που θα επιβληθεί (π.χ. χρηματική ποινή και/ή προσωρινή κράτηση), σε περίπτωση που ο σύζυγός/σύντροφός σου δεν συμμορφώνεται με την απόφαση. Αν έχεις ζητήσει από το Δικαστήριο την επιβολή χρηματικής ποινής και την προσωρινή του κράτηση, στην περίπτωση κατά την οποία παραβιάζει την απόφαση (π.χ. αν σε προσεγγίζει, ενώ του έχει απαγορευθεί), μπορεί να συλληφθεί.

Θα πρέπει να γνωρίζεις όμως ότι η αστυνομία δεν θα ελέγχει από μόνη της αν ο αντίδικος συμμορφώνεται ή όχι με την απόφαση των ασφαλιστικών μέτρων ή των περιοριστικών όρων. Σε περίπτωση, επομένως, που εκείνος δεν κάνει αυτά που διάταξε το δικαστήριο θα πρέπει **ΕΣΥ** να το αναφέρεις στην Αστυνομία. Αν παραβιάζει τα ασφαλιστικά μέτρα θα πρέπει να του κάνεις μήνυση ενώ αν παραβιάζει τους περιοριστικούς όρους, η αστυνομία οφείλει να έρθει μόλις την καλέσεις. Δεν έχει σημασία αν παραβιάζει μόνο ένα μέτρο – σκέλος της απόφασης γιατί το καθένα έχει διαφορετικά αποτελέσματα. Επομένως αν αντιληφθείς να παραβιάζει και το παραμικρό από την απόφαση, πρέπει αμέσως να ενημερώσεις τον/τη δικηγόρο σου ή την Αστυνομία.

Να μην ξεχάσω

- **να ενημερώσω για την απόφαση όλους τους χώρους** που του έχει απαγορευθεί να προσεγγίζει (π.χ. στο σχολείο των παιδιών, στον ξενώνα που μένω, στη δουλειά μου) ή να ζητήσω από τον/τη δικηγόρο μου να το κάνει αυτό (να την κοινοποιήσει σε αυτούς τους χώρους). Έτσι, θα μπορούν και άλλα άτομα (π.χ. ο εργοδότης μου ή η διευθύντρια του σχολείου των παιδιών μου να φωνάξουν την αστυνομία σε περίπτωση παραβίασης)
- **να έχω πάντα μαζί μου ένα αντίγραφο της απόφασης** (ή τον αριθμό της απόφασης), για να μπορώ να ενημερώσω την αστυνομία και τηλεφωνικά
- **να ζητήσω αντίγραφο** από το βιβλίο αδικημάτων & συμβάντων της αστυνομίας **για κάθε φορά που ανέφερα παραβίαση** των ασφαλιστικών μέτρων ή των περιοριστικών όρων

Για πόσο θα ισχύουν αυτά τα ασφαλιστικά μέτρα; Τα μέτρα ισχύουν προσωρινά¹²³ μέχρι να τα ανακαλέσει¹²⁴ το δικαστήριο που τα διέταξε ή το δικαστήριο που δικάζει την κύρια υπόθεση. Το δικαστήριο θα ανακαλέσει όλα ή κάποια από τα μέτρα:

- α) αν εκδοθεί οριστική απόφαση στη δίκη για την κύρια υπόθεση (δηλ. τη συζήτηση της αγωγής) αρνητική για σένα που είχες ζητήσει τα ασφαλιστικά μέτρα
- β) αν εκδοθεί οριστική απόφαση που σε ωφελεί, και εκτελεστεί (γεγονός που σημαίνει ότι δεν σου χρειάζονται πλέον τα ασφαλιστικά μέτρα)
- γ) αν συμφωνηθεί συμβιβασμός¹²⁵ για την κύρια υπόθεση, δηλαδή και οι 2 πλευρές συμφωνήσετε σε κάποια πράγματα και τα υπογράψετε σε χαρτί
- δ) αν περάσουν οι 30 ημέρες από τότε που βγήκε η απόφαση των ασφαλιστικών μέτρων κι εσύ δεν έχεις κάνει τίποτα, δεν έχεις καταθέσει αγωγή κλπ.

Αν δεν κινδυνεύω εγώ αλλά το παιδί μου, μπορώ και πάλι να ζητήσω ασφαλιστικά μέτρα; Βέβαια, μπορείς.

- α) Στην περίπτωση που μένεις με τον πατέρα του παιδιού σου και εκείνο είτε κακοποιείται από αυτόν, είτε απειλείται, τότε μπορείς να ζητήσεις ασφαλιστικά μέτρα ώστε να σου ανατεθεί η επιμέλεια και ίσως και η γονική μέριμνα¹²⁶ του παιδιού και, φυσικά, να απομακρυνθεί εκείνος από το σπίτι
- β) Αν μένεις μόνη σου με το παιδί και έχεις ήδη την επιμέλειά του τότε αν κινδυνεύει, θα κάνεις την αίτηση ασφαλιστικών μέτρων ζητώντας να σου ανατεθεί και η γονική μέριμνα του παιδιού σου.

¹²³ άρ. 695, ΚΠολΔ

¹²⁴ άρ. 698, ΚΠολΔ

¹²⁵ δεν εννοούμε την ποινική διαμεσολάβηση, γιατί είναι διαδικασία των ποινικών δικαστηρίων, ενώ τα ασφαλιστικά μέτρα είναι των πολιτικών – αστικών δικαστηρίων

¹²⁶ Η διαφορά γονικής μέριμνας και επιμέλειας περιγράφεται στο Κεφ. Δ1 στην ενότητα «Θέλω να χωρίσω αλλά φοβάμαι ότι ...εκείνος μετά μπορεί να 'μου πάρει' το παιδί»

Έχε υπόψη σου ότι, για να αφαιρεθεί η γονική μέριμνα από τον πατέρα θα πρέπει να υπάρχουν ισχυρές αποδείξεις ότι το παιδί κινδυνεύει από αυτόν.

Σε γενικές γραμμές, το δικαστήριο μπορεί να αποφασίσει οποιοδήποτε μέτρο κρίνει απαραίτητο για την προστασία του παιδιού (όπως για παράδειγμα να αναθέσει την γονική μέριμνα μόνο σε σένα), εφόσον το ζητήσεις εσύ, κοντινοί συγγενείς ή και ο εισαγγελέας αυτεπαγγέλτως.¹²⁷ Επίσης, όταν κινδυνεύει το παιδί σου, έχουν υποχρέωση οι εκπαιδευτικοί, εφόσον έμαθαν γι' αυτόν τον κίνδυνο, με οποιονδήποτε τρόπο, να ενημερώσουν το διευθυντή του σχολείου ο οποίος στη συνέχεια θα ενημερώσει τον αρμόδιο εισαγγελέα.¹²⁸ Εννοείται πως αν είσαι γονιός και κινδυνεύει το παιδί σου, έχεις υποχρέωση να το καταγγείλεις και να κάνεις όλες τις απαραίτητες κινήσεις για να προστατευθεί.

Σε ποινική δίκη ... Μέτρα άμεσης Προστασίας

Εάν η αστυνομία συλλάβει επ' αυτοφώρω το άτομο που σε κακοποιεί η δίκη θα ξεκινήσει αμέσως (δηλαδή, μέσα σε λίγες ημέρες) ενώ αν τον καταγγείλεις (αστυνομία ή εισαγγελία) η δίκη θα ξεκινήσει μετά από καιρό. Στην πρώτη περίπτωση αν η απόφαση βγει υπέρ σου τότε το δικαστήριο θα αποφασίσει όλα τα αναγκαία μέτρα (περιοριστικούς όρους) για να είσαι ασφαλής.

Στη δεύτερη περίπτωση, μέχρι να γίνει το δικαστήριο, μπορείς εσύ να ζητήσεις περιοριστικούς όρους¹²⁹ προκειμένου να μην διατρέχει κανένα κίνδυνο (π.χ. να φύγει εκείνος από το σπίτι σας για να μην αναγκαστεί να φύγεις εσύ, να του απαγορευτεί να πλησιάζει το σπίτι, το σχολείο και άλλους χώρους που πηγαίνεις εσύ ή τα παιδιά). Για να γίνει αυτό θα πρέπει να ζητήσεις από το δικαστήριο που έχει αναλάβει να δικάσει την υπόθεση, τον αρμόδιο ανακριτή ή το δικαστικό συμβούλιο να υπάρξουν περιοριστικοί όροι γιατί διατρέχεις κίνδυνο.

Φοβάμαι να τον καταγγείλω

Δεν πρέπει να φοβάσαι να καταγγείλεις τον σύζυγό/σύντροφό σου αν σε κακοποιεί. Ο νόμος σε προστατεύει και εφόσον πας στην Αστυνομία ή την Εισαγγελία και καταθέσεις μήνυση, τότε έχεις το δικαίωμα, αν πιστεύεις ότι κινδυνεύεις, να ζητήσεις οποιοδήποτε ασφαλιστικό μέτρο για την προσωρινή ρύθμιση της κατάστασης¹³⁰ ή περιοριστικούς όρους,¹³¹ όπως η απομάκρυνσή του από το σπίτι, η απαγόρευση να

¹²⁷ άρ. 1532 ΑΚ

¹²⁸ άρ. 23 του Ν.3500/2006

¹²⁹ άρ. 18 του Ν.3500

¹³⁰ άρ. 15 του Ν.3500

¹³¹ άρ. 18 του Ν.3500

πλησιάζει το σπίτι σου ή το σχολείο των παιδιών σου, μέχρι να γίνει το δικαστήριο και να βγει η απόφαση. Επομένως ότι και να αποφασίσεις να του κάνεις (καταγγελία, μήνυση), εσύ θα είσαι ασφαλής.

Θα πρέπει επίσης να γνωρίζεις ότι στις υποθέσεις ενδοοικογενειακής βίας τιμωρείται όποιο άτομο προσπαθεί να δωροδοκήσει μάρτυρα, τον/την απειλεί, εκβιάζει ή τον/την χτυπά προκειμένου να εμποδίσει το δικαστήριο να βγάλει σωστή απόφαση¹³².

Να θυμάμαι

- **Η πιο επικίνδυνη φάση** σε μια σχέση που υπάρχει κακοποίηση είναι όταν έχω αποφασίσει να τον αφήσω.
- **Αν φοβάμαι ότι κινδυνεύω, τότε πράγματι κινδυνεύω!** Και πρέπει να καλέσω αμέσως την αστυνομία χωρίς να σκεφτώ μήπως κάνω λάθος.
- Αν βρίσκομαι σε μεγάλο κίνδυνο πρέπει **να το πω ξεκάθαρα όταν καλέσω την Αστυνομία**
- Αν στο σπίτι υπάρχουν όπλα πρέπει **να το πω ξεκάθαρα όταν καλέσω την Αστυνομία**
- Η προσωρινή διαταγή (ασφαλιστικών μέτρων), τα ασφαλιστικά μέτρα και οι περιοριστικοί όροι είναι **προσωρινά**. *Η προσωρινή διαταγή ισχύει για 30 ημέρες (μέχρι να συζητηθούν τα ασφαλιστικά μέτρα) ενώ τα ασφαλιστικά μέτρα ισχύουν μέχρι να εκδικαστεί η αγωγή σου στο αστικό δικαστήριο, και να βγει η απόφαση που θα ρυθμίσει μόνιμα τη συγκεκριμένη κατάσταση την οποία ρύθμιζαν τα ασφαλιστικά μέτρα. Οι περιοριστικοί όροι ισχύουν μέχρι να γίνει το ποινικό δικαστήριο και να βγει η πρωτόδικη απόφαση. Αν το δικαστήριο αποφασίσει υπέρ σου αλλά η ποινή του ατόμου που σε κακοποιεί δεν είναι η φυλάκιση, η απόφαση μπορεί να περιλαμβάνει τους ίδιους ή νέους περιοριστικούς όρους για την προστασία σου.*
- Το δικαστήριο διέταξε ασφαλιστικά μέτρα ή περιοριστικούς όρους εναντίον του, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι είμαι απολύτως ασφαλής. Θα πρέπει να έχω **και τα δικά μου μέτρα ασφαλείας** σε περίπτωση που εκείνος αποφασίσει να παραβιάσει τα μέτρα του δικαστηρίου (βλ. και Σχέδιο Ασφαλείας στα Κεφ. Γ3 και Ε και στο Παράρτημα).

¹³² άρ. 10 του Ν.3500

Δ4.2. Οικονομικά Ζητήματα

Όλα τα παρακάτω είναι προσωρινά ασφαλιστικά μέτρα που θα επιβάλλει το δικαστήριο μέχρι να γίνει η δίκη για κάθε θέμα.

Κοινή Περιουσία¹³³: Μπορώ να ζητήσω από το ειρηνοδικείο ασφαλιστικά μέτρα που θα προστατεύουν τα δικαιώματά μου (ή των παιδιών, εφόσον είναι ανήλικα) στην κοινή μας περιουσία (π.χ. να του απαγορεύσει το δικαστήριο να την πουλήσει ή να εισπράττει τα κέρδη από την εκμετάλλευση κάποιου σπιτιού, κτήματος ή άλλου περιουσιακού στοιχείου).

Διατροφή¹³⁴: Μπορώ να καταθέσω ασφαλιστικά μέτρα ζητώντας από το δικαστήριο να τον υποχρεώσει να συνεισφέρει οικονομικά στις ανάγκες της οικογένειας (εφόσον έχω παιδιά μαζί του), αφού έχει υποχρέωση να βοηθάει οικονομικά για την ανατροφή τους ή να πληρώνει διατροφή για μένα εφόσον δεν έχω κανένα περιουσιακό στοιχείο ή τρόπο να αποκτήσω χρήματα και να εργασθώ¹³⁵.

Αποζημίωση: Εάν, εξαιτίας της κακοποίησης, έχω αποκτήσει κάποιο πρόβλημα υγείας (σωματικής ή ψυχικής) που δεν μου επιτρέπει να δουλεύω (είτε μόνιμα είτε παροδικά) μπορώ, με ασφαλιστικά μέτρα, να ζητήσω χρηματική αποζημίωση¹³⁶ για τα έξοδα που χάνω (επειδή δεν μπορώ να εργαστώ) αλλά και για τα έξοδα που έχω ήδη κάνει ή θα χρειαστεί να κάνω για τη θεραπεία μου. Επειδή η απόφαση είναι προσωρινή, τις περισσότερες φορές το δικαστήριο δεν επιδικάζει όλο το ποσό που ζητάς¹³⁷ με ορισμένες εξαιρέσεις¹³⁸ (π.χ. όταν πρόκειται για διατροφή που πηγάζει από το νόμο, ή για συνεισφορά για τις ανάγκες της οικογένειας ή για έξοδα θεραπείας ή ανάρρωσης ή για αποζημίωση λόγω στέρησης διατροφής ή για μισθούς υπερημερίας ή καθυστερούμενους μισθούς).

Όπως έχουμε αναφέρει και προηγουμένως τα ασφαλιστικά μέτρα είναι προσωρινά μέτρα και γι' αυτό το λόγο πρέπει μέσα σε τριάντα ημέρες να κάνεις αγωγή προκειμένου να σιγουρέψεις αυτό το αποτέλεσμα μέχρι να εκδικαστεί η αγωγή σου, αλλιώς η απόφαση των ασφαλιστικών μέτρων παύει να ισχύει.

Εάν δεν έχεις χρήματα για να προσλάβεις το/τη δικό/ή σου δικηγόρο που θα σε εκπροσωπήσει, ο νόμος σου δίνει τη δυνατότητα να έχεις «**νομική βοήθεια**», χωρίς να χρειαστεί να καταβάλεις χρήματα (στο επόμενο κεφάλαιο περιγράφονται αναλυτικά οι διαδικασίες που μπορείς να ακολουθήσεις).

¹³³ άρ. 733, ΚΠολΔ

¹³⁴ άρ. 728, ΚΠολΔ

¹³⁵ Βλ. και Κεφ. Δ1, στην Ενότητα «Θέλω να χωρίσω αλλά φοβάμαι ότι... δεν θα μπορέσω να τα βγάλω πέρα οικονομικά»

¹³⁶ άρ. 728, ΚΠολΔ

¹³⁷ άρ. 729, παρ. 2, ΚΠολΔ

¹³⁸ άρ. 729, παρ. 5, ΚΠολΔ

Δ4.3. Νομική Συμβουλευτική, Νομική Εκπροσώπηση και Νομική Βοήθεια

Νομική συμβουλευτική, νομική εκπροσώπηση και νομική βοήθεια: σημαίνουν όλα το ίδιο πράγμα; Τι μου χρειάζεται εμένα; Όχι, δεν σημαίνουν το ίδιο αλλά τρία διαφορετικά πράγματα και πρέπει να διαλέξω αυτό που μου χρειάζεται, ανάλογα με τις ανάγκες μου.

Νομική συμβουλευτική. Όταν ένας φορέας λέει ότι παρέχει νομική συμβουλευτική εννοεί ότι **μία/ένας δικηγόρος** θα συζητήσει μαζί μου, **θα με ενημερώσει** για το τι προβλέπει ο νόμος και **θα μου εξηγήσει** το πώς μπορώ να διεκδικήσω τα δικαιώματά μου με τον καλύτερο δυνατό τρόπο (π.χ. τι πρέπει να κάνω για να καταγγείλω ότι ο σύζυγος ή ο σύντροφός μου κακοποιεί εμένα ή τα παιδιά, για να ζητήσω να φύγει από το σπίτι, για να φύγουμε εγώ και τα παιδιά μου από το σπίτι χωρίς να κινδυνεύω να χάσω την επιμέλειά τους, για να προστατευτούμε αν κινδυνεύουμε, για να μη χάσω την περιουσία που μου ανήκει ή για να έχω την οικονομική δυνατότητα να ζήσω εγώ και τα παιδιά μου αν τον χωρίσω). Κάποιοι φορείς μπορεί να κάνουν νομική συμβουλευτική και τηλεφωνικά (ιδιαίτερα αν μένεις σε άλλη πόλη) ενώ άλλοι μόνο με ραντεβού.

Πειράζει αν το άτομο που θα μου κάνει νομική συμβουλευτική είναι ψυχολόγος ή κοινωνική λειτουργός; Ναι, πειράζει. Αν το άτομο που μιλάς δεν είναι δικηγόρος, τότε απλώς σε ενημερώνει (ίσως σωστά, ίσως λάθος) για όποιο νόμο τυχαίνει να γνωρίζει, αλλά αυτό δεν είναι νομική συμβουλευτική. Είναι γεγονός ότι αρκετοί/-ές ψυχολόγοι, κοινωνικές λειτουργοί και άλλοι/-ες επαγγελματίες υγείας-πρόνοιας που έρχονται συχνά σε επαφή με κακοποιημένες γυναίκες έχουν αναγκαστεί να μάθουν κάποιους νόμους και μπορεί και να τους γνωρίζουν αρκετά καλά. Όμως δεν γίνεται να γνωρίζουν αν ένας νόμος έχει αλλάξει, αν υπάρχει κάποιος νόμος που σε καλύπτει καλύτερα από κάποιον άλλον, όλες τις απαραίτητες διαδικαστικές ενέργειες που χρειάζονται για την κάθε περίπτωση, όπως τι έγγραφα και πώς πρέπει να γραφτούν ή να συμπληρωθούν και σε ποιο δικαστήριο/ υπηρεσία πρέπει να κατατεθούν, και πολλά άλλα που μόνο οι δικηγόροι ξέρουν. Επομένως, δεν υπάρχει πρόβλημα να συζητήσεις με μία/έναν επαγγελματία που δεν είναι δικηγόρος αν δεν γνωρίζεις τίποτα για τους νόμους που σε ενδιαφέρουν, αρκεί να ξέρεις ότι αυτό δεν είναι νομική συμβουλευτική και ότι μπορεί να έχεις και άλλες διεξόδους, τις οποίες θα μάθεις όταν συζητήσεις με την/τον δικηγόρο.

Νομική εκπροσώπηση. Όταν ένας φορέας λέει ότι παρέχει νομική εκπροσώπηση (κάποιοι φορείς το ονομάζουν και **νομική στήριξη**) εννοεί πως μία/ένας δικηγόρος, εκτός από τη νομική συμβουλευτική, **θα με εκπροσωπήσει** και στη δίκη ή στις δίκες που θα αποφασίσω ότι θέλω να γίνουν. Μπορεί επίσης να με εκπροσωπήσει και σε άλλες, εξωδικαστικές διαδικασίες όπως, για παράδειγμα, αν ο/η εισαγγελέας θέλει να εξετάσει τη διαδικασία ποινικής διαμεσολάβησης, αν κινδυνεύω και θέλω να ζητήσω περιοριστικούς όρους, αν θέλω να στείλω κάποιο

εξώδικο ή ακόμη και σε περίπτωση που βρούμε κάποια λύση με τον σύζυγό/ σύντροφό μου (συμβιβασμός) και θέλω να κάνω κάποιο ιδιωτικό συμφωνητικό, ώστε να αποφύγουμε το Δικαστήριο, τουλάχιστον προσωρινά.

Νομική εκπροσώπηση μπορεί να χρειαστεί για διάφορα πράγματα (μερικά μπορεί ήδη να τα υποψιάζεσαι ή να τα ξέρεις, ενώ άλλα ίσως δεν μπορείς ούτε και να τα φανταστείς ακόμα), όπως:

- για να γράψεις και να καταθέσεις τα διάφορα έντυπα που χρειάζονται:
 - για να καταγγείλεις την κακοποίησή σου (στην εισαγγελία ή στην αστυνομία - αν και στην αστυνομία δεν είναι απαραίτητο. Οι αστυνομικοί θα «πάρουν» την κατάθεσή σου και θα δράσουν αναλόγως).
 - για να ζητήσεις προσωρινή διαταγή, ασφαλιστικά μέτρα ή περιοριστικούς όρους που θα σε προστατεύσουν από το άτομο που σε κακοποιεί
 - για να ρυθμίσεις ζητήματα που αφορούν την επιμέλεια και/ή τη γονική μέριμνα των παιδιών σας, το διαζύγιο, το μίσθωμα της κοινής σας περιουσίας, την υποχρέωση να πληρώνει διατροφή, κ.α.
- για να έχεις δικηγόρο που
 - θα στείλει εξώδικα στον αντίδικο ή θα συντάξει ιδιωτικά συμφωνητικά σε περίπτωση που υπάρξει κάποια συμφωνία – συμβιβασμός.
 - θα καταθέσει αγωγή μετά την απόφαση των ασφαλιστικών μέτρων ώστε να γίνει το προσωρινό μέτρο μόνιμο
 - θα σε εκπροσωπήσει στα αστικά (ως ενάγουσα ή εναγόμενη) και/ή στα ποινικά δικαστήρια (ως πολιτικώς ενάγουσα – δηλαδή ως άτομο που έχει υποστεί βλάβη από τις ενέργειες του δράστη) που θα γίνουν
 - θα σε υπερασπιστεί εάν εσύ βρεθείς κατηγορούμενη, σε περίπτωση που εκείνος αποφασίσει να σε καταγγείλει για κάτι. Γεγονός που δεν είναι και τόσο σπάνιο καθώς, πολλές φορές, προσπαθώντας να αποδείξει ότι δεν έχει διαπράξει το αδίκημα, ο δράστης μπορεί να καταγγείλει εσένα, να σου κάνει μήνυση π.χ. για συκοφαντική δυσφήμιση, να σου καταθέσει αγωγή κλπ. Αυτό δεν πρέπει να σε φοβίζει όμως: σε όλη τη διαδικασία θα έχεις δίπλα σου ανθρώπους που θα σε στηρίζουν. Σίγουρα δεν είναι καθόλου ευχάριστο, να βρίσκεσαι στη θέση της κατηγορούμενης, ενώ εσύ είσαι αυτή που έχει κακοποιηθεί. *Όμως, αν φοβάσαι πάντα τη δυσκολία που θα αντιμετωπίσεις στην «δικαστηριακή διαδρομή» της υπόθεσής σου, τότε θα παραμείνεις για πάντα όμηρος του δράστη και του φόβου σου.*

Ο/η δικηγόρος σου μπορεί, ακόμη, να σε εκπροσωπήσει ή να σε συνοδεύσει (αν θέλεις) στη διαδικασία διερεύνησης της εφαρμογής ποινικής διαμεσολάβησης¹³⁹. Τέλος, η παρουσία δικηγόρου και οι συμβουλές που σου δίνει είναι ένα στοιχείο το οποίο θα αποτελέσει «φρένο» για εκείνον ώστε να σταματήσει να σε κακοποιεί. Διότι και μόνο το γεγονός ότι απευθύνθηκες σε δικηγόρο του δίνει να καταλάβει ότι είσαι αποφασισμένη να «απελευθερωθείς». Άλλωστε, να ξέρεις ότι και

¹³⁹ βλ. Κεφάλαιο Δ5.

ο/η δικός/-ή του δικηγόρος θα τον συμβουλέψει να μην επαναλάβει οποιαδήποτε πράξη η οποία μπορεί να ενισχύσει την ενοχή του.

Αν έχεις χρήματα, μπορείς να προσλάβεις ένα/μία δικηγόρο που θα σου παρέχει και τα δύο (νομική συμβουλευτική και εκπροσώπηση). Αν δεν έχεις χρήματα για δικηγόρο μπορείς να απευθυνθείς σε ένα φορέα που παρέχει δωρεάν νομική εκπροσώπηση (βλ. Αφίσα, στη στήλη Νομική Βοήθεια) ή σε ένα φορέα που παρέχει δωρεάν νομική συμβουλευτική και που θα σε βοηθήσει να κάνεις τη διαδικασία που χρειάζεται για να πάρεις νομική βοήθεια, δηλαδή δωρεάν νομική εκπροσώπηση.

Νομική βοήθεια. Είναι ο όρος που χρησιμοποιεί ο νόμος για να δείξει ότι **κάθε άτομο**, είτε έχει χρήματα είτε όχι, **έχει δικαίωμα να μπορεί να ζητήσει προστασία** από το δικαστήριο. Για να μπορεί να γίνει αυτό, ο νόμος δίνει τη δυνατότητα στα άτομα που δεν έχουν χρήματα, να μπορούν να ζητήσουν από το δικαστήριο (Πρωτοδικείο) να ορίσει ένα/μία δικηγόρο που θα αναλάβει δωρεάν την υπόθεσή τους: αυτό σημαίνει ότι θα σε εκπροσωπήσει σε ένα ή περισσότερα δικαστήρια που θα γίνουν και ότι δεν θα χρειαστεί να πληρώσεις ούτε δικαστικά έξοδα. Ο νόμος, μάλιστα, επειδή θεωρεί ότι είναι πολύ σημαντικό **εάν κακοποιείσαι μέσα την οικογένειά σου** να μπορείς, **όποτε το αποφασίσεις**, να ζητήσεις την προστασία του δικαστηρίου, σου δίνει την ίδια δυνατότητα, ακόμα και αν εσύ ή η οικογένειά σου έχετε χρήματα. Έχει καταλάβει, δηλαδή, ο/η νομοθέτης/-ίδα ότι μπορεί να υπάρχουν χρήματα, αλλά εσύ να μην έχεις ή να μην μπορείς να τα χρησιμοποιήσεις για να προσλάβεις δικηγόρο, είτε επειδή ο σύζυγός/σύντροφός σου δεν σου δίνει ή ελέγχει που ξοδεύεις όσα σου δίνει, είτε επειδή αναγκάστηκες να φύγεις από το σπίτι χωρίς να πάρεις μαζί σου απολύτως τίποτα. Σήμερα,¹⁴⁰ μια γυναίκα που κακοποιείται μπορεί να βρει **δωρεάν νομική βοήθεια** με έναν από τους παρακάτω τρόπους:

1. **Ευεργέτημα πενίας**¹⁴¹: Σε γενικές γραμμές, το ευεργέτημα της πενίας παρέχεται σε οποιοδήποτε άτομο μπορεί να αποδείξει ότι δεν έχει χρήματα να πληρώσει τα έξοδα της δίκης και τα παράβολα που απαιτούνται, χωρίς να χρειάζεται να περιορίσει τα έξοδα για τις βασικές ανάγκες του ίδιου του ατόμου και της οικογένειάς του. Στην περίπτωση που υπάρχει ενδοοικογενειακή βία, αν θέλεις να ζητήσεις ασφαλιστικά μέτρα για την προσωρινή ρύθμιση της κατάστασης και δεν έχεις χρήματα (έστω κι αν αυτό είναι προσωρινό), για να πάρεις το ευεργέτημα της πενίας¹⁴², χρειάζεται μόνο να αποδείξεις το περιστατικό της βίας (είτε με ιατρική πραγματογνωμοσύνη που δείχνει τα σημάδια της βίας, είτε με μάρτυρες κλπ) και να κάνεις μία αίτηση στο Μονομελές Πρωτοδικείο για διορισμό δικηγόρου. Μια ή δυο ημέρες μετά την αίτησή σου, το δικαστήριο θα σου ορίσει μία/ένα δικηγόρο και θα σου δώσει τα στοιχεία του/της για να επικοινωνήσεις μαζί του/της. Αυτός/-ή ο/η δικηγόρος **έχει υποχρέωση να δεχτεί** την εντολή του δικαστηρίου και να σου δώσει τη βοήθεια που χρειάζεσαι (εκπροσώπηση σε

¹⁴⁰ Νοέμβριος 2013

¹⁴¹ άρ. 194 επ. ΚΠολΔ

¹⁴² άρ. 22 του Ν.3500

δικαστήριο και παροχή βοήθειας για να γίνουν διάφορες πράξεις) **χωρίς να ζητήσει καθόλου χρήματα**, ούτε για τις υπηρεσίες του/της ούτε για δικαστικά έξοδα ή για κάτι άλλο. Εάν όμως ο/η δικηγόρος αρνηθεί να σε αναλάβει τότε, δυστυχώς, θα πρέπει να ενημερώσεις το δικαστήριο και να ξανακάνεις την ίδια διαδικασία από την αρχή για να οριστεί νέος/-α δικηγόρος.

2. Παροχή νομικής βοήθειας σε πολίτες χαμηλού εισοδήματος¹⁴³:

Χαμηλό θεωρείται το εισόδημά σου εάν το ετήσιο οικογενειακό σου εισόδημα είναι ίσο ή μικρότερο από περίπου 6.800€¹⁴⁴. Είναι όμως σημαντικό να θυμάσαι ότι στις περιπτώσεις ενδοοικογενειακής βίας και/ή στις υποθέσεις που αφορούν ενδοοικογενειακές διαφορές ή διενέξεις δεν λαμβάνεται υπόψη το εισόδημα εκείνου με τον οποίο υπάρχει η διαφορά ή διένεξη. Επομένως, εάν εσύ δεν έχεις εισόδημα ή έχεις μικρό εισόδημα, έχεις δικαίωμα να ζητήσεις νομική βοήθεια, όσο μεγάλο κι αν είναι το εισόδημα του συζύγου σου¹⁴⁵.

Νομική βοήθεια μπορείς να ζητήσεις τόσο για αστικές όσο και για ποινικές υποθέσεις και μπορείς (ανάλογα με τις ανάγκες σου) να ζητήσεις από το δικαστήριο να σου διορίσει δικηγόρο, συμβολαιογράφο και/ή δικαστικό επιμελητή/-ρια που θα σε υπερασπιστούν, θα σε εκπροσωπήσουν στο δικαστήριο και θα σου δώσουν όποια βοήθεια χρειάζεσαι για να γίνουν οι αναγκαίες πράξεις. Μπορείς επίσης να ζητήσεις να σε απαλλάξει από όλα τα δικαστικά έξοδα.

Πρέπει να κάνεις μια αίτηση στο μονομελές πρωτοδικείο ή στο ειρηνοδικείο ή στο δικαστήριο που θα δικάσει την υπόθεσή σου και μαζί μ' αυτήν να καταθέσεις και τα δικαιολογητικά¹⁴⁶ που δείχνουν την οικονομική σου κατάσταση. Την αίτηση πρέπει να την καταθέσεις τουλάχιστον δεκαπέντε ημέρες πριν από τη δίκη, ή την πράξη για την οποία ζητάς τη νομική βοήθεια: δεν χρειάζεται να πληρώσεις τίποτα, ούτε να έχεις δικηγόρο για αυτό. Μια ή δυο ημέρες μετά την αίτησή σου, το δικαστήριο θα σου ορίσει μία/ένα δικηγόρο και θα σου δώσει τα στοιχεία του/της για να επικοινωνήσεις μαζί του/της. Αυτός/-ή ο/η δικηγόρος **έχει υποχρέωση να δεχτεί** την εντολή του δικαστηρίου και να σου δώσει τη βοήθεια που χρειάζεσαι (εκπροσώπηση σε δικαστήριο και παροχή βοήθειας για να γίνουν διάφορες πράξεις) **χωρίς να ζητήσει καθόλου χρήματα**, ούτε για τις υπηρεσίες του/της ούτε για δικαστικά έξοδα ή για κάτι άλλο¹⁴⁷. Εάν όμως ο/η δικηγόρος αρνηθεί να σε αναλάβει τότε, δυστυχώς, θα πρέπει να ενημερώσεις το δικαστήριο και να ξανακάνεις την ίδια διαδικασία από την αρχή για να οριστεί νέος/-α δικηγόρος.

Εάν υπάρχουν περισσότερες από μία υποθέσεις στις οποίες χρειάζεσαι νομική

¹⁴³ Νόμος 3226/2004

¹⁴⁴ Το ποσό αυτό ισούται με τα 2/3 των κατώτατων ετήσιων ατομικών αποδοχών που προβλέπει η Εθνική Γενική Συλλογική Σύμβαση Εργασίας για το 2013 και τροποποιείται κάθε φορά που αλλάζει η Εθνική Γενική Συλλογική Σύμβαση Εργασίας.

¹⁴⁵ άρ. 1 του Ν.3226/2004

¹⁴⁶ άρ. 2 του Ν.3226/2004

¹⁴⁷ άρ. 3, παρ. 4 του Ν.3226/2004

βοήθεια, για κάθε διαφορετικό δικαστήριο θα πρέπει να κάνεις νέα αίτηση. Αν όμως ένα δικαστήριο αφορά μια παλιά υπόθεση (σε άλλο βαθμό, π.χ. εφετείο) μπορείς, αν θέλεις, να ζητήσεις τον/την δικηγόρο που σου είχαν ορίσει στο προηγούμενο δικαστήριο για την ίδια υπόθεση¹⁴⁸.

Αν δεν είσαι σίγουρη, μπορείς να ρωτήσεις αν δικαιούσαι νομική βοήθεια αλλά και για τη διαδικασία που πρέπει να κάνεις ένα φορέα που παρέχει υπηρεσίες νομικής συμβουλευτικής ή τον/την εισαγγελέα υπηρεσίας (για ποινικές υποθέσεις) και τον/την πρόεδρο υπηρεσίας του Δικαστηρίου που βρίσκεται στην περιοχή που μένεις (για αστικές υποθέσεις).

3. **Νομική βοήθεια για νέους** (για γυναίκες-θύματα ενδοοικογενειακής βίας το όριο ηλικίας είναι έως 35 ετών): παρέχεται από τη Γενική Γραμματεία Νέας Γενιάς, σε συνεργασία με Δικηγορικούς Συλλόγους διαφόρων περιοχών. Για το έτος 2013 παρέχουν δωρεάν νομική βοήθεια οι Δικηγορικοί Σύλλογοι 26 Νομών και η Ένωση Ασκούμενων Νέων Δικηγόρων Αθηνών (Ε.Α.Ν.Δ.Α.).

**Δικηγορικοί Σύλλογοι που συμμετέχουν
στο Πρόγραμμα «Νομική βοήθεια για Νέους» το έτος 2013**

Αγρινίου	Θεσπρωτίας	Κεφαλληνίας-	Πάτρας	Τρικάλων
Αθηνών	Θεσσαλονίκης	Ιθάκης	Πειραιά	Τριπόλεως
Αλεξανδρούπολης	Ιωαννίνων	Κω	Ροδόπης	Χαλκίδας
Βόλου	Καλαμάτας	Λάρισας	Ρόδου	Χανίων
Γιαννιτών	Κατερίνης	Λευκάδας	Σερρών	Χίου
Ηρακλείου		Νάξου		

Οι Δικηγορικοί Σύλλογοι που παρέχουν «Νομική βοήθεια για Νέους» δεν είναι κάθε χρόνο οι ίδιοι. Οι λίστες με τους Δικηγορικούς Συλλόγους για κάθε έτος αναρτάται στην ιστοσελίδα της Γ.Γ. Νέας Γενιάς (www.neagenia.gr).

4. **Νομική βοήθεια για γυναίκες θύματα βίας**: πρόκειται για μια συνεργασία της Γενικής Γραμματείας Ισότητας των Φύλων (Γ.Γ.Ι.Φ) και του Κ.Ε.Θ.Ι. με τους Δικηγορικούς Συλλόγους των Νομών όπου υπάρχει Συμβουλευτικό Κέντρο Γυναικών της Γ.Γ.Ι.Φ: Αθήνα, Ηράκλειο Κρήτης, Κέρκυρα, Κομοτηνή, Λαμία, Λάρισα, Μυτιλήνη, Ιωάννινα, Πάτρα, Σύρος, Τρίπολη. Εάν ζεις σε αυτές τις πόλεις και χρειάζεσαι νομικές υπηρεσίες και/ή δικηγόρο που θα σε εκπροσωπήσει σε δικαστήριο ή σε άλλη δημόσια Αρχή, θα πρέπει να απευθυνθείς στο **Συμβουλευτικό Κέντρο (γυναικών) της Γ.Γ.Ι.Φ.** που υπάρχει στην πόλη σου (βλ. Αφίσα). Η σύμβουλος με την οποία θα μιλήσεις θα σε ενημερώσει για τη διαδικασία που πρέπει να ακολουθήσεις ώστε να σου οριστεί δικηγόρος από το Δικηγορικό Σύλλογο της περιοχής σου.

¹⁴⁸ άρ. 3, παρ. 2 του Ν.3226/2004

Εάν ζεις σε άλλη περιοχή, αυτή η υπηρεσία θα παρέχεται μόλις αρχίσει να λειτουργεί Συμβουλευτικό Κέντρο της ΓΓΦ¹⁴⁹ στην περιοχή σου. Περισσότερες πληροφορίες για το χρόνο που θα αρχίσουν να λειτουργούν τα νέα Συμβουλευτικά Κέντρα της ΓΓΦ μπορείς ζητήσεις από την τηλεφωνική γραμμή SOS 15900.

Όμως, δεν είμαι Ελληνίδα; Μπορώ να ζητήσω νομική βοήθεια;

Νομική βοήθεια δικαιούται¹⁵⁰ κάθε άτομο με χαμηλό εισόδημα που έχει ιθαγένεια ενός Κράτους-Μέλους της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή που έχει άλλη ιθαγένεια ή είναι ανιθαγενής αλλά κατοικεί νόμιμα στην Ελλάδα ή σε οποιαδήποτε άλλη χώρα της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Μάλιστα στην περίπτωση ατόμου που κατοικεί σε άλλο Κράτος-Μέλος της Ε.Ε., μπορεί να ζητήσει¹⁵¹ η νομική βοήθεια να καλύψει και την αμοιβή διερμηνέα, τα έξοδα για την επίσημη μετάφραση εγγράφων που απαιτούνται για την επίλυση της διαφοράς καθώς και τα έξοδα μετακίνησης ατόμου που η μαρτυρία του θεωρείται ουσιώδης και δεν υπάρχει οικονομική δυνατότητα να ταξιδέψει στην Ελλάδα για να καταθέσει.

Μπορείς ακόμη, εάν σου χρειάζεται, να ζητήσεις να σου ορίσουν ένα/μία δικηγόρο που θα σου δώσει νομικές συμβουλές με σκοπό να λυθεί η διαφορά που έχεις χωρίς να γίνει δικαστήριο¹⁵². Αυτό μπορεί να το ζητήσει και μια γυναίκα που κατοικεί στην Ελλάδα (Ελληνίδα ή μη) και χρειάζεται νομική βοήθεια για δίκη ή διαδικαστική ενέργεια σε άλλο Κράτος-Μέλος της Ε.Ε.

Συνήθως τα άτομα που έχουν τα παραπάνω δικαιώματα, ταυτόχρονα είναι δικαιούχοι και του ευεργετήματος της πενίας.

Εάν δεν ανήκεις σε καμία από αυτές τις κατηγορίες, τότε πρέπει να αναζητήσεις νομική βοήθεια με άλλο τρόπο (π.χ. από μία Μ.Κ.Ο. ή από τα Συμβουλευτικά Κέντρα της Γ.Γ.Ι.Φ.).

¹⁴⁹ Η Γ.Γ.Ι.Φ έχει ανακοινώσει ότι μέσα στο 2013 θα αρχίσουν να λειτουργούν Συμβουλευτικά Κέντρα σε άλλες 3 πόλεις της Ελλάδας (Θεσσαλονίκη, Κοζάνη, Πειραιά).

¹⁵⁰ άρ. 1 του Ν.3226/2004

¹⁵¹ άρ. 10 του Ν.3226/2004

¹⁵² άρ. 10, παρ. γ του Ν.3226/2004

Δ5. Ποινική Διαμεσολάβηση σε Υποθέσεις Ενδοοικογενειακής Βίας

Οι περισσότεροι/-ες επαγγελματίες που έρχονται σε επαφή με κακοποιημένες γυναίκες, αλλά και αρκετοί/-ές νομικοί δεν συμφωνούν να γίνεται διαμεσολάβηση στις υποθέσεις ενδοοικογενειακής βίας επειδή κάνει την κακοποίηση μέσα στην οικογένεια «να φαντάζει» σαν μία προσωπική διαφορά (η οποία μπορεί να διευθετηθεί με την παρέμβαση ενός αμερόληπτου τρίτου ατόμου, όπως ο/η εισαγγελέας) και όχι ως ένα ζήτημα παραβίασης ανθρωπίνων δικαιωμάτων, όπως είναι στην πραγματικότητα. Υπάρχουν κι άλλοι λόγοι όπως, για παράδειγμα, ότι αυτή η διαδικασία μπορεί να εκθέσει το κακοποιημένο άτομο σε μεγαλύτερο κίνδυνο από αυτόν που ήδη βρίσκεται, ότι αντιμετωπίζει τα δύο μέρη ως συνυπεύθυνα για την κακοποίηση και θεωρεί ότι μπορούν να εκφράσουν ανεμπόδιστα τη γνώμη τους (χωρίς να λαμβάνονται καθόλου υπόψη όλοι εκείνοι οι φόβοι που μια κακοποιημένη γυναίκα μπορεί να έχει).

Οι δημιουργοί του νόμου, από την άλλη, αιτιολογούν την απόφασή τους, να βάλουν αυτή τη διαδικασία (τη διαμεσολάβηση) στο νόμο για την ενδοοικογενειακή βία, επειδή θεώρησαν ότι αυτή θα διευκόλυνε όσες γυναίκες κακοποιούνται αλλά δεν αποφασίζουν ή φοβούνται να το καταγγείλουν και να ζητήσουν βοήθεια επειδή, για κάποιο δικό τους λόγο, δεν θέλουν να γίνει δικαστήριο. Υπάρχουν επίσης νομικοί που πιστεύουν ότι η ποινική διαμεσολάβηση, αν εφαρμοστεί σωστά, μπορεί:

- να παρέχει προστασία και ενδυνάμωση στο κακοποιημένο άτομο, επειδή λαμβάνει υπόψη του τις απαιτήσεις και τις επιθυμίες του και του δίνει αποφασιστικό ρόλο (καθώς η ποινική διαμεσολάβηση δεν μπορεί να ξεκινήσει χωρίς τη δική του συμφωνία)
- να κάνει το δράστη να αναλάβει την αποκλειστική ευθύνη των πράξεών του, να ζητήσει συγγνώμη και να προσπαθήσει να διορθώσει όλες τις βλάβες που η συμπεριφορά του έχει προκαλέσει.

Όμως κάποιες από τις διατάξεις της Ποινικής Διαμεσολάβησης, με τον τρόπο που είναι διατυπωμένες και, κυρίως, με τον τρόπο που εφαρμόζονται ή που δεν εφαρμόζονται, δίνουν την εντύπωση ότι προσπαθούν να προστατεύσουν το δράστη και όχι το θύμα της κακοποίησης, ενώ δεν φαίνεται να λαμβάνουν καθόλου υπόψη όλους εκείνους τους παράγοντες που μπορεί να εξαναγκάσουν την κακοποιημένη γυναίκα να δεχτεί την έναρξη της Διαμεσολάβησης.

Παρά τις αντίθετες απόψεις, η Ποινική Διαμεσολάβηση και υπάρχει και εφαρμόζεται στη χώρα μας. Και πολλές από τις γυναίκες που εντέλει θα αποφασίσουν να καταγγείλουν την κακοποίησή τους **ενδέχεται να βρεθούν μπροστά στο δίλημμα «Διαμεσολάβηση ή Δίκη;»**. Για αυτό το λόγο, στο παρόν Κεφάλαιο θα περιγράψουμε την Ποινική Διαμεσολάβηση όπως την ορίζει ο Ν.3500/2006 αλλά και τον τρόπο που εφαρμόζεται με όσο το δυνατόν περισσότερες λεπτομέρειες, ελπίζοντας ότι αυτές οι πληροφορίες θα βοηθήσουν την καθεμιά από αυτές να πάρει

όποια απόφαση εκείνη κρίνει ότι είναι η καλύτερη.

Τι είναι η ποινική διαμεσολάβηση; Για κάποια από τα αδικήματα ενδοοικογενειακής βίας που σύμφωνα με το νόμο δεν είναι πολύ «βαριά»¹⁵³, ο/η εισαγγελέας έχει το δικαίωμα **να προτείνει**, αντί για δικαστήριο, να εφαρμοστεί μια άλλη διαδικασία που ονομάζεται ποινική διαμεσολάβηση. Δηλαδή, πρόκειται για κάποιας μορφής «συμβιβασμό» ανάμεσα στο κακοποιημένο άτομο και στο δράστη της κακοποίησης. Ο «συμβιβασμός» αυτός περιλαμβάνει συγκεκριμένους όρους (που περιγράφονται στην επόμενη ενότητα) και ξεκινά **ΜΟΝΟ εάν συμφωνούν με αυτούς τους όρους και τα δύο άτομα**. Δηλαδή, η διαμεσολάβηση θα ξεκινήσει μόνο εάν εσύ θεωρείς τους όρους ικανοποιητικούς και ο δράστης έχει δεχτεί να τους τηρήσει.

Πώς γίνεται; Μπορεί να τη ζητήσει ο δράστης ή ο/η δικηγόρος του αλλά μπορεί να την προτείνει και ο/η εισαγγελέας. Σε κάθε περίπτωση όμως ο/η εισαγγελέας, **για να αποφασίσει εάν μπορεί να ξεκινήσει διαδικασία διαμεσολάβησης ή αν πρέπει να γίνει δικαστήριο**, ακολουθεί τα παρακάτω, πολύ συγκεκριμένα βήματα:

1. πριν καλέσει εσένα, ο/η εισαγγελέας, θα καλέσει το δράστη για να τον ρωτήσει εάν δέχεται, αντί για δικαστήριο, να γίνει ποινική διαμεσολάβηση. Αν δεχτεί, θα πρέπει να δηλώσει στον Εισαγγελέα ότι είναι πρόθυμος να κάνει¹⁵⁴ όλα τα παρακάτω:
 - να υποσχεθεί (να δώσει το λόγο της τιμής του) πως δεν θα επαναλάβει οποιαδήποτε πράξη ενδοοικογενειακής βίας στο μέλλον
 - αν μένετε μαζί, να φύγει από το σπίτι, **εάν εσύ το ζητήσεις**
 - να παρακολουθήσει ειδικό θεραπευτικό πρόγραμμα για δράστες ενδοοικογενειακής βίας για όσο χρόνο χρειάζεται (γεγονός το οποίο θα αποφασίσουν οι θεραπευτές του προγράμματος)
 - να αποκαταστήσει άμεσα, εφόσον είναι δυνατόν, όλες τις ζημιές και να σε αποζημιώσει οικονομικά (χρηματική ικανοποίηση)
2. Αν ο δράστης δεν θέλει να δεχτεί κάποιον από τους όρους αυτούς, τότε δεν μπορεί να ξεκινήσει διαμεσολάβηση και ο/η εισαγγελέας ξεκινά την ποινική διαδικασία.
3. Εσένα θα σε καλέσει ο/η εισαγγελέας μόνο εάν εκείνος έχει δεχτεί να κάνει όλα τα παραπάνω. Αφού σου εξηγήσει τι είναι η ποινική διαμεσολάβηση, θα σε ενημερώσει για τις υποσχέσεις που έχει δώσει ο δράστης και θα σε ρωτήσει εάν συμφωνείς με αυτή τη διαδικασία ή εάν προτιμάς να γίνει δικαστήριο. Αν συμφωνείς με τους όρους μπορείς να δεχτείς αμέσως. Αν, πάλι δεν είσαι σίγουρη ή αν δεν μπορείς εκείνη τη στιγμή να αποφασίσεις τι είναι καλύτερο για σένα, μπορείς να ζητήσεις να σου δώσει προθεσμία 3 ημέρες για να το σκεφτείς πριν δώσεις την οριστική απάντησή σου. Αυτή τη διαδικασία, αν το προτιμάς, μπορεί να την αναλάβει

¹⁵³ Ποινική διαμεσολάβηση μπορεί να γίνει **μόνο για τα** αδικήματα ενδοοικογενειακής βίας που ο νόμος θεωρεί **πλημμελήματα** (άρ. 11, παρ. 1 του Ν.3500/2006) και ποτέ για τα κακούργηματα, π.χ. για τον βιασμό.

¹⁵⁴ άρθρο 11, παρ. 1 του Ν.3500/2006

ο/η δικηγόρος σου, αντί για σένα.

4. Εάν αποφασίσεις ότι δεν θέλεις να γίνει διαμεσολάβηση, τότε ξεκινά η ποινική διαδικασία.

Αυτό που θα πρέπει να θυμάσαι είναι ότι **η δική σου γνώμη και επιθυμία είναι καθοριστική** για το αν θα ξεκινήσει διαμεσολάβηση ή αν θα γίνει δικαστήριο.

Πότε γίνεται αυτή η διαδικασία; Μόλις αρχίσει προκαταρκτική εξέταση, επειδή εσύ ή κάποιο άλλο άτομο ενημέρωσε τις Αρχές ή επειδή οι Αρχές ενημερώθηκαν με κάποιον άλλο τρόπο (π.χ. κίνηση της διαδικασίας του αυτοφώρου μετά από ανώνυμη κλήση) για έγκλημα ενδοοικογενειακής βίας που δεν είναι κακούργημα αλλά πλημμέλημα, ο/η εισαγγελέας ενδέχεται να προσπαθήσει αρχικά να διερυνήσει εάν μπορεί, αντί για δικαστήριο να γίνει ποινική διαμεσολάβηση.

Εάν η αστυνομία έχει συλλάβει επ' αυτοφώρω το άτομο που σε κακοποιεί (δηλαδή, τη στιγμή που σε κακοποιούσε), κανονικά η δίκη θα έπρεπε να ξεκινήσει αμέσως (το πολύ μέσα σε 48 ώρες). Εάν το δικαστήριο θέλει να διερυνήσει την πιθανότητα έναρξης ποινικής διαμεσολάβησης θα πρέπει να αναβάλλει τη δίκη ώστε να έχει το χρόνο να κάνει τη διαδικασία που περιγράφηκε παραπάνω. Θα πρέπει να γνωρίζεις, όμως, ότι εάν το Δικαστήριο αναβάλλει τη δίκη, και εφόσον δεν έχει διατάξει την κράτηση του κατηγορούμενου, έχει υποχρέωση να εξετάσει αυτεπαγγέλτως (δηλαδή, χωρίς να το ζητήσεις εσύ) αν υπάρχει ανάγκη να επιβληθούν περιοριστικοί όροι¹⁵⁵. Αυτό σημαίνει ότι ο/η Εισαγγελέας θα σε ρωτήσει αν υπάρχει κίνδυνος για σένα και τα παιδιά σου, ώστε να επιβάλει περιοριστικούς όρους στον δράστη. Όμως, ακόμη και στην περίπτωση που δεν το ρωτήσει, μπορείς να το ζητήσεις εσύ, μέσω του/της δικηγόρου σου.

Είναι υποχρεωτική; Όχι. Πολύ συχνά οι άνθρωποι πιστεύουμε πως όταν ο/η εισαγγελέας ή η/ο δικαστής μας προτείνει κάτι, είναι υποχρεωτικό, και πρέπει να το κάνουμε. Όμως η διαμεσολάβηση δεν είναι δικαστήριο και, επομένως, δεν είσαι υποχρεωμένη να κάνεις τίποτα από όσα θα σου προτείνει ο/η εισαγγελέας αν εσύ δεν το θέλεις ή αν νομίζεις ότι κινδυνεύεις. Η συνάντηση που θα κάνεις με τον/την εισαγγελέα έχει στόχο να σου δώσει τις πληροφορίες που χρειάζεσαι για να μπορέσεις εσύ να αποφασίσεις εάν η διαμεσολάβηση ή το δικαστήριο είναι η καταλληλότερη λύση για σένα (και για τα παιδιά σου, αν έχεις).

Όταν με καλέσει ο/η εισαγγελέας, θα τον συναντήσω; Όχι. Σύμφωνα με το Ν.3500, ο/η εισαγγελέας θα σας καλέσει ξεχωριστά, πρώτα τον κατηγορούμενο και, μόνο εάν εκείνος συμφωνήσει με τους όρους, μετά θα καλέσει

¹⁵⁵ άρθρο 12, παρ. 1 του Ν.3500/2006

εσένα¹⁵⁶. Σε περίπτωση, όμως, που σας καλέσει μαζί, πρέπει να γνωρίζεις ότι έχεις το δικαίωμα να σε εκπροσωπήσει ο/η δικηγόρος σου ή ακόμα και να αρνηθείς και να ζητήσεις να κάνεις τη συνάντηση με τον/την εισαγγελέα μόνη σου (χωρίς να βρίσκεται εκείνος εκεί).

Τι θα συμβεί αν δεχτώ να ξεκινήσει διαμεσολάβηση; Εάν εσύ συμφωνήσεις και ξεκινήσει η διαμεσολάβηση, αυτό καταγράφεται στο ποινικό του μητρώο¹⁵⁷, όπου και θα μείνει για 3 χρόνια, ενώ η δικογραφία μπαίνει σε ένα ειδικό αρχείο της Εισαγγελίας (όπου θα παραμείνει για 3 χρόνια). Για αυτά τα 3 χρόνια η ποινική δίωξη (το δικαστήριο) θεωρείται ότι εκκρεμεί¹⁵⁸, δηλαδή μπορεί να ξεκινήσει αμέσως εάν ο δράστης παραβιάσει κάποιον από τους όρους. Αν περάσουν τα 3 χρόνια χωρίς να παραβιάσει κανέναν όρο, θεωρείται ότι η διαμεσολάβηση ολοκληρώθηκε με επιτυχία, και δεν μπορεί πλέον να του ασκηθεί δίωξη¹⁵⁹ για το συγκεκριμένο αδίκημα για το οποίο έγινε η διαμεσολάβηση και διαγράφεται και από το δελτίο του ποινικού του μητρώου.

Για τα 3 χρόνια που διαρκεί η διαμεσολάβηση, αν ο/η εισαγγελέας διαπιστώσει με οποιονδήποτε τρόπο ότι ο δράστης δεν συμμορφώθηκε με τους όρους που έχουν τεθεί, δηλαδή παραβίασε τη δέσμευσή του, θα διακόψει τη διαδικασία διαμεσολάβησης και θα κινησει τις ποινικές διαδικασίες¹⁶⁰. Όμως, επειδή ο/η εισαγγελέας δεν μπορεί να γνωρίζει αν συνεχίζει να σε κακοποιεί, αν ξαναγύρισε στο σπίτι ενώ εσύ δεν ήθελες, αν δεν ξεκίνησε ποτέ το θεραπευτικό πρόγραμμα ή εάν το διέκοψε, ή αν δεν έκανε κάτι από αυτά που είχατε συμφωνήσει, θα πρέπει να τον/την ενημερώσεις εσύ, κάνοντας μια αναφορά – καταγγελία στην Εισαγγελία ή στην Αστυνομία.

Τι να διαλέξω; Την ποινική διαμεσολάβηση ή το δικαστήριο;

Μόνο εσύ ξέρεις καλύτερα από κάθε άλλο άτομο αν και πόσο πολύ τον φοβάσαι, αν κινδυνεύεις και αν χρειάζεσαι προστασία. Μόνο εσύ ξέρεις αν θέλεις να φύγει από το σπίτι ή τι άλλο μπορεί να κάνει εσένα και τα παιδιά (αν έχεις) να αισθάνεστε καλύτερα ή πιο ασφαλείς. Για όλους αυτούς τους λόγους και για πολλούς ακόμα, που μόνο εσύ γνωρίζεις, αυτή την απόφαση θα πρέπει να την πάρεις μόνη σου, γιατί μόνο εσύ ξέρεις τι θα είναι καλύτερο για σένα και για τα παιδιά σου (αν έχεις). Οι πληροφορίες που ακολουθούν ίσως σε βοηθήσουν να αποφασίσεις.

Πριν αποφασίσεις, **πρέπει να είσαι σίγουρη**, γιατί αν δεχθείς τη διαμεσολάβηση,

¹⁵⁶ άρθρο 12, παρ. 3 και 4 του Ν.3500/2006

¹⁵⁷ άρθρο 13, παρ. 1 του Ν.3500/2006 και άρθρο 574, παρ. 3 ΚΠοινΔ, όπως τροποποιήθηκε από το άρθρο 13, παρ. 6 του Ν.3500/2006

¹⁵⁸ άρθρο 13, παρ. 4 του Ν.3500/2006

¹⁵⁹ άρθρο 13, παρ. 2 και 4 του Ν.3500/2006

¹⁶⁰ άρθρο 13, παρ. 3 του Ν.3500/2006

δεν μπορείς μετά να αλλάξεις γνώμη.¹⁶¹ Αν εσύ έχεις δεχτεί, η μόνη αιτία για να διακοπεί η διαμεσολάβηση και να ξεκινήσει δικαστήριο είναι εάν εκείνος παραβιάσει τους όρους και ο/η εισαγγελέας το μάθει.

Απομάκρυνση του δράστη από το σπίτι: Μπορεί να γίνει αμέσως αν εσύ ζητήσεις να συμπεριληφθεί στους όρους της διαμεσολάβησης. Αλλά το ίδιο μπορεί να συμβεί και αν αποφασίσεις ότι δεν θέλεις να ξεκινήσει διαμεσολάβηση και επιλέξεις να γίνει δικαστήριο: **έχεις, δηλαδή, τη δυνατότητα να ζητήσεις¹⁶² είτε ασφαλιστικά μέτρα, είτε περιοριστικούς όρους,** προκειμένου να φύγει εκείνος από το σπίτι αντί να φύγεις εσύ (και τα παιδιά) και/ή **να μην σε/σας πλησιάζει.**

Προστασία: Αν έχεις πάρει **περιοριστικούς όρους ή ασφαλιστικά μέτρα** προστασίας, θα πρέπει να γνωρίζεις ότι, αν δεχτείς τη διαμεσολάβηση, **θα σταματήσουν αυτομάτως να ισχύουν¹⁶³.** Αυτό γίνεται επειδή, σύμφωνα με το νόμο, ποινική διαμεσολάβηση, σημαίνει ότι ο δράστης έχει δεχτεί να τηρήσει τους όρους τους οποίους συμφωνήσατε. Εάν εσύ έχεις λόγους να πιστεύεις ότι αυτό δεν θα συμβεί ή εάν φοβάσαι ότι κινδυνεύεις, τότε η διαμεσολάβηση μάλλον δεν είναι η καταλληλότερη διαδικασία για σένα.

Αν τα ασφαλιστικά μέτρα που έχεις πάρει αφορούν τα κοινά περιουσιακά σας στοιχεία ή ακόμα και τα δικά του (π.χ. να μην μπορεί να τα πουλήσει ή μεταβιβάσει), θα πρέπει να γνωρίζεις ότι και αυτά τα μέτρα μπορεί να σταματήσουν να ισχύουν μόλις ξεκινήσει η διαμεσολάβηση. Βέβαια αυτό δεν γίνεται αυτόματα (όπως συμβαίνει με τους περιοριστικούς όρους ή τα ασφαλιστικά μέτρα προστασίας) αλλά μπορεί να συμβεί εάν εκείνος ζητήσει από το αστικό δικαστήριο να ακυρώσει τα ασφαλιστικά μέτρα εναντίον του, επειδή το γεγονός ότι δέχτηκες να ξεκινήσει διαμεσολάβηση δείχνει ότι «τα έχετε βρει μεταξύ σας».

Διαζύγιο: Η άσκηση βίας σε βάρος σου, αποτελεί τεκμήριο ισχυρού κλονισμού του γάμου¹⁶⁴ και, επομένως, αποτελεί αιτία διαζυγίου εις βάρος του δράστη. Εάν εσύ τον έχεις καταγγείλει για ενδοοικογενειακή βία και εκείνος έχει αποδεχθεί την ποινική διαμεσολάβηση, αυτό αποτελεί σχεδόν «ομολογία» ότι πράγματι σε κακοποιούσε. Άρα, είτε έχεις ήδη ζητήσει διαζύγιο είτε το κάνεις κάποια στιγμή στο μέλλον, το ότι εκείνος έχει δεχθεί την ποινική διαμεσολάβηση, αποτελεί στοιχείο ισχυρισμού κλονισμού του γάμου σας.

Κάποιες φορές όμως, μπορεί να λειτουργήσει και εις βάρος σου, αν ο/η δικαστής που δικάζει το διαζύγιό σου θεωρήσει πως το γεγονός ότι δέχτηκες να ξεκινήσει ποινική διαμεσολάβηση (ή ότι συνέχισες να ζεις μαζί του κάτω από την ίδια στέγη),

¹⁶¹ άρθρο 12, παρ. 5 του Ν.3500/2006

¹⁶² με τις διαδικασίες που περιγράφονται στο Κεφ. Δ4.1.

¹⁶³ άρθρο 18, παρ. 1 του Ν.3500/2006

¹⁶⁴ άρθρο 1439 ΑΚ, όπως τροποποιήθηκε από το άρθρο 3 του Ν.3500/2006

σημαίνει ότι τον έχεις συγχωρέσει κι επομένως ότι η ενδοοικογενειακή βία δεν αποτελεί τεκμήριο ισχυρού κλονισμού του γάμου σας (με αποτέλεσμα το διαζύγιο να βγει συναινετικό ή ακόμα και εις βάρος σου)¹⁶⁵. Και παρότι αυτό μάλλον δεν συμβαίνει συχνά, εσύ θα πρέπει να το λάβεις υπόψη σου πριν αποφασίσεις αν θα συμφωνήσεις να δεχτείς ή όχι τη διαδικασία της ποινικής διαμεσολάβησης.

Χρηματική αποζημίωση: Εάν έχεις κάνει αγωγή αποζημίωσης για ηθική βλάβη ή για άλλη βλάβη ή ζημιά που σου προκάλεσε η ενδοοικογενειακή βία¹⁶⁶, θα πρέπει να γνωρίζεις πως, αν δεχτείς να ξεκινήσει ποινική διαμεσολάβηση, αυτόματα θα θεωρηθεί ότι έχει υπάρξει συμβιβασμός¹⁶⁷, δηλαδή ότι δεν έχεις πλέον απαίτηση αποζημίωσης (εκτός από εκείνη που μπορεί να συμπεριληφθεί στους όρους της διαμεσολάβησης¹⁶⁸, την οποία ο δράστης είναι υποχρεωμένος να δεχτεί). Στην πραγματικότητα, οι απαιτήσεις σου θεωρούνται «παγωμένες» και εάν η ποινική διαμεσολάβηση διακοπεί επειδή ο δράστης παραβίασε τους όρους της, μπορείς και πάλι να διεκδικήσεις να σε αποζημιώσει για την κακοποίηση που έχεις υποστεί¹⁶⁹. Εάν όμως περάσουν τα 3 χρόνια και ολοκληρωθεί επιτυχώς η διαμεσολάβηση δεν έχεις πλέον δικαίωμα να διεκδικήσεις αποζημίωση. Το ίδιο ισχύει (δηλ. χάνεις το δικαίωμα να ζητήσεις αποζημίωση) αν πάρεις διαζύγιο πριν περάσουν τα 3 χρόνια που διαρκεί η διαμεσολάβηση (ανεξάρτητα από το αν τελικά η διαμεσολάβηση θα ολοκληρωθεί ή θα διακοπεί)¹⁷⁰.

Θεραπεία του δράστη: θα πρέπει να ξέρεις ότι, στη χώρα μας, υπάρχουν πολύ λίγα προγράμματα για δράστες που κακοποιούν γυναίκες και ότι αυτά που υπάρχουν διαρκούν λίγο και δεν ξέρουμε αν είναι αποτελεσματικά. Αυτό σημαίνει ότι το θεραπευτικό πρόγραμμα που θα τον «στείλει» ο/η εισαγγελέας να παρακολουθήσει μπορεί να έχει πολύ μικρή διάρκεια (π.χ. να κάνει λίγες μόνο συναντήσεις με ψυχολόγο ή με άλλο επαγγελματία), ενώ η ψυχοθεραπεία συνήθως διαρκεί για αρκετά, ή και για πολλά, χρόνια. Πολλές γυναίκες συχνά πιστεύουν ότι αυτή η «θεραπεία» θα τον βοηθήσει να αλλάξει και θα σταματήσει να τις κακοποιεί (με τον ίδιο τρόπο που παλαιότερα πίστευαν ότι αν άλλαζαν οι ίδιες, τη δική τους συμπεριφορά, εκείνος θα σταματούσε να τις κακοποιεί). Δυστυχώς, τις περισσότερες φορές δεν συμβαίνει κάτι τέτοιο, και αυτό θα πρέπει να το ξέρεις για να μην αρχίσεις να δημιουργείς (για άλλη μια φορά) ψεύτικες ελπίδες ότι μπορεί αυτό το πρόγραμμα «να τον αλλάξει».

Με άλλα λόγια, αυτό που χρειάζεται **να μην ξεχνάς** είναι ότι ο σύζυγός σου ή ο σύντροφός σου δεν πήγε μόνος του για θεραπεία (επειδή κατάλαβε το λάθος του και ζήτησε βοήθεια για να σταματήσει να σε κακοποιεί). Πήγε υποχρεωτικά, επειδή εσύ κατήγγειλες ότι σε κακοποιεί και ο/η δικαστής τον ενημέρωσε πως ο μοναδικός τρόπος για να αποφύγει το δικαστήριο ήταν να δεχτεί να πάει σε αυτό το

¹⁶⁵ Απιολογική Έκθεση του Ν.3500/2006, σχετικά με το άρ. 14

¹⁶⁶ π.χ. άρθρο 932 Α.Κ. όπως τροποποιήθηκε από το άρθρο 5 του Ν. 3500/2006

¹⁶⁷ άρθρο 14, παρ. 1 του Ν.3500/2006

¹⁶⁸ άρθρο 11, παρ. 2.γ. του Ν.3500/2006

¹⁶⁹ άρθρο 14, παρ. 2 του Ν. 3500/2006

¹⁷⁰ άρθρο 14, παρ. 3 του Ν. 3500/2006 και Απιολογική Έκθεση σχετικά με το άρ. 14

θεραπευτικό πρόγραμμα. **Εσύ, λοιπόν, θα πρέπει να γνωρίζεις** ότι η αναγκαστική θεραπεία δεν είναι σχεδόν ποτέ αποτελεσματική εάν εκείνος που σε κακοποιεί δεν αποφασίσει **μόνος του** ότι ο τρόπος που σου φέρεται είναι λάθος και ότι του χρειάζεται βοήθεια για να τον αλλάξει.

Κάτι άλλο που θα πρέπει να γνωρίζεις είναι ότι, **μερικές φορές, η ποινική διαμεσολάβηση παραμένει σχεδόν ανεφάρμοστη**. Δηλαδή, ενώ ξεκινάει, δεν μπορεί να ολοκληρωθεί όπως προβλέπει ο νόμος είτε επειδή δεν υπάρχουν θεραπευτικά κέντρα είτε επειδή δεν έχουν διαθέσιμο χρόνο, είτε επειδή ο ίδιος ο δράστης δεν έρχεται σε επαφή μαζί τους, αλλά ούτε και διακόπτεται, είτε επειδή ο/η εισαγγελέας δεν ενημερώνεται ποτέ για το γεγονός ότι δεν τηρούνται οι όροι της διαμεσολάβησης, είτε επειδή θεωρεί ότι δεν ευθύνεται ο δράστης για τη μη-τήρησή τους.

Να θυμάμαι

- Η διαμεσολάβηση μπορεί να ξεκινήσει **ΜΟΝΟ αν εγώ θέλω να γίνει και αν συμφωνώ με τους όρους**. Και, κανένα άτομο (εισαγγελέας, δικηγόρος, η οικογένειά μου ή άλλο άτομο) δεν έχει το δικαίωμα να με πιέσει να συμφωνήσω αν εγώ δεν θέλω.
- **Μόνο εγώ ξέρω καλύτερα** από κάθε άλλο άτομο αν είναι προτιμότερο να διαλέξω το δικαστήριο ή τη διαμεσολάβηση.
- **Αν δεχτώ τη διαμεσολάβηση,**
 - δεν θα γίνει δικαστήριο για το αδίκημα που έχω καταγγείλει (εκτός αν εκείνος παραβιάσει τους όρους που συμφωνήσατε μέσα στα επόμενα 3 χρόνια και το μάθει ο/η εισαγγελέας)
 - δεν μπορώ μετά να αλλάξω γνώμη
 - οι περιοριστικοί όροι προστασίας μου θα σταματήσουν αυτομάτως να ισχύουν και το ίδιο μπορεί να συμβεί και για όποια ασφαλιστικά μέτρα έχω πάρει εναντίον του (αφού εκείνος θα μπορεί να ζητήσει ακύρωσή τους)
 - το θεραπευτικό πρόγραμμα είναι **μόνο για το δράστη**. Ο/η εισαγγελέας δεν έχει δικαίωμα να μου προτείνει, να μου ζητήσει ή να με υποχρεώσει να συμμετέχω σε κάποια μορφή θεραπείας μαζί με τον δράστη. Κι αν ακόμα το κάνει, εγώ μπορώ να αρνηθώ και μάλιστα αυτό δεν θα έχει καμία συνέπεια για την συνέχιση της διαμεσολάβησης ή για τη δίκη. Τα ίδια ισχύουν και για το φορέα που ο/η εισαγγελέας θα στείλει το δράστη για θεραπεία: οι επαγγελματίες που εργάζονται σε αυτόν δεν έχουν δικαίωμα να μου ζητήσουν να συμμετέχω σε θεραπεία ζεύγους ή σε οτιδήποτε άλλο μαζί με το δράστη, γιατί **ΕΓΩ ΔΕΝ ΕΧΩ ΚΑΜΙΑ ΕΥΘΥΝΗ** που εκείνος επέλεξε να με κακοποιεί.
 - εάν αντιμετωπίσω κάποιο πρόβλημα και δεν μπορώ να αρνηθώ, μπορώ να ζητήσω στήριξη από κάποιο σχετικό φορέα ή επαγγελματία (π.χ.

από το Ε.Δ.κ.Β., από τη γραμμή SOS 15900, από το Συμβουλευτικό Κέντρο Γυναικών της περιοχής μου, από τον/τη Δικηγόρο μου)

- εάν εγώ αισθανθώ ότι η κακοποίηση μου έχει δημιουργήσει οποιοδήποτε πρόβλημα, θα αναζητήσω στήριξη, συμβουλευτική ή ψυχοθεραπεία **ΜΟΝΟ για ΜΕΝΑ**, από έναν άλλο φορέα, που παρέχει τέτοιες υπηρεσίες σε γυναίκες που έχουν κακοποιηθεί
- Η διαμεσολάβηση δεν με προστατεύει: γιατί εκείνος μπορεί να παραβιάσει τους όρους της ανά πάσα στιγμή. Γι' αυτό θα πρέπει να μην χαλαρώνω ποτέ **τα δικά μου μέτρα προστασίας** και να έχω εμπιστοσύνη στο ένστικτό μου όταν με προειδοποιεί ότι μπορεί να κινδυνεύω.
- **Αν φοβάμαι ότι κινδυνεύω**, μάλλον δεν είναι καλή ιδέα να δεχτώ τη διαμεσολάβηση γιατί μόλις ξεκινήσει θα σταματήσουν να ισχύουν τα μέτρα προστασίας μου (περιοριστικοί όροι και/ή ασφαλιστικά μέτρα) που έχει διατάξει το δικαστήριο.

Να μην ξεχάσω

Πριν αποφασίσω αν θα δεχτώ να γίνει διαμεσολάβηση (αντί για δικαστήριο), **έχω δικαίωμα** να ζητήσω από τον/την εισαγγελέα:

- να με ενημερώσει με λεπτομέρειες για όλους τους όρους που ο σύζυγός/ σύντροφός μου έχει δεχτεί να τηρήσει όπως, για παράδειγμα, για πόσο χρόνο θα μείνει έξω από το σπίτι ή ποιο ποσό έχει συμφωνήσει να μου δώσει ως αποζημίωση και να ζητήσω να παραλάβω την Έκθεση που έχει υπογράψει για αυτούς τους όρους
- να προσθέσει ή να αλλάξει κάποιους από τους όρους ώστε να αισθάνομαι ασφαλής
- να μου πει τι θα πρέπει να κάνω εγώ αν εκείνος παραβιάσει κάποιους από τους όρους που συμφωνήσαμε (π.χ. αν με κακοποιήσει ξανά, αν γυρίσει σπίτι χωρίς την άδειά μου, αν δεν με αποζημιώσει οικονομικά, αν διακόψει ή αν δεν ξεκινήσει καν το θεραπευτικό πρόγραμμα) ή αν κάποιος από τους όρους που συμφωνήσαμε δεν τηρούνται (π.χ. επειδή ο φορέας που έστειλε το δράστη για να παρακολουθησει το θεραπευτικό πρόγραμμα δεν έχει χρόνο για εκείνον ή επειδή δεν τον δέχεται εάν δεν πάω κι εγώ μαζί του για θεραπεία ζεύγους).

Αντί Επιλόγου: Μετά την απόδραση...

Πήρα ασφαλιστικά μέτρα εναντίον του, έτσι ώστε να μην μπορεί να πλησιάσει ούτε εμένα ούτε τα παιδιά και είχα συνέχεια μαζί μου το χαρτί σε περίπτωση που χρειαζόταν να καλέσω την αστυνομία προκειμένου να συλληφθεί αμέσως.

Όσο έμεινα στον ξενώνα μου παρείχαν συμβουλευτική και ψυχολογική υποστήριξη και σε εμένα και στα παιδιά. Έγραψα τα παιδιά σε άλλο σχολείο και άρχισα να ψάχνω για νέο σπίτι και για δουλειά. Ξεκίνησα σιγά-σιγά να καταστρώνω το νέο σχέδιο ζωής μας.

Όταν πήγαμε στο νέο μας σπίτι, πρόσεχα πολύ σε ποια άτομα έδινα τη νέα μου διεύθυνση και το τηλέφωνό μου. Ενημέρωσα τη γειτόνισσα αλλά και το σχολείο των παιδιών έτσι ώστε να ειδοποιήσουν την αστυνομία σε περίπτωση που εμφανιστεί στο σπίτι ή προσεγγίσει τα παιδιά όταν εγώ δεν ήμουν μαζί τους. Τα παιδιά ήξεραν ήδη τι έπρεπε να κάνουν σε περίπτωση που τα προσέγγιζε.

Συναισθηματικά «πισωγυρίσματα»

Στον ξενώνα, συνάντησα γυναίκες που δεν ήταν η πρώτη φορά που είχαν “αποδράσει”. Είχαν φύγει αλλά είχαν ξαναγυρίσει πίσω. Εκείνη την εποχή πραγματικά απορούσα μετά από όλα αυτά που είχαν περάσει και αφού είχαν πάρει την απόφαση να φύγουν, πώς ήταν δυνατόν να ξαναγυρίσουν πίσω; Το θεωρούσα αδιανόητο! Η καθεμιά μου εξήγησε τους λόγους που την έκαναν να φεύγει και να ξαναγυρίζει αλλά και πάλι δεν το χωρούσε ο νους μου. Όταν όμως ήρθε η στιγμή που κι εγώ η ίδια σκέφτηκα να γυρίσω πίσω, τότε κατάλαβα πόσο εύκολο είναι να πείσεις σε αυτή την παγίδα...

Η Κατερίνα μου εξήγησε τους δικούς της λόγους που την έκαναν να γυρίσει:

“**γύρισα πίσω** επειδή τον **λυπήθηκα**. Συναντηθήκαμε μια μέρα και με ικέτευε να γυρίσω κοντά του, μου ζητούσε συνέχεια συγγνώμη, έλεγε ότι είχε αλλάξει και ότι δεν πρόκειται ποτέ να μου ξανακάνει κακό, ότι δεν μπορούσε να ζήσει χωρίς εμένα και ότι τις προάλλες τον έτρεχαν στο νοσοκομείο επειδή έκανε απόπειρα αυτοκτονίας. Θεώρησα ότι το γεγονός ότι έφυγα τον ταρακούνησε και ότι είχε μετανιώσει πραγματικά... αλλά μετά από λίγο καιρό πάλι τα ίδια... τίποτα δεν είχε αλλάξει”.

Δυστυχώς είναι πολύ συνηθισμένη πρακτική των ατόμων που κακοποιούν τις συντρόφους τους να χρησιμοποιούν την απόπειρα αυτοκτονίας είτε ως απειλή είτε ως μέσο χειραγώγησης. Τα λόγια του αυτά έκαναν την Κατερίνα να αισθάνεται ενοχές, τη γέμισαν με ελπίδα ότι έχει αλλάξει και ότι την αγαπάει πραγματικά με αποτέλεσμα να γυρίσει πίσω. Τώρα πια όμως ξέρει ότι τίποτα δεν είχε αλλάξει και ότι δεν έπρεπε να τον πιστέψει...

Άλλες γυναίκες γύρισαν πίσω από **φόβο**... “Αν δεν έρθεις τώρα αμέσως στο σπίτι θα σου...”. Φοβήθηκαν ότι τα πράγματα θα ήταν χειρότερα αν δεν γύριζαν πίσω. Άλλες γύρισαν λόγω των **παιδιών**: “πώς θα μεγαλώσεις μόνη σου τα παιδιά...” ή “θα στερήσεις από τα παιδιά τον πατέρα τους” ή “θα σου πάρω τα παιδιά”.

Η Σοφία γύρισε πίσω επειδή **δεν τη στήριξε κανείς**, ούτε από το οικογενειακό ούτε από το φιλικό της περιβάλλον: “έτσι είναι οι άντρες... κάνε υπομονή... δε θα διαλύσεις το σπίτι σου γι’ αυτό το λόγο”. Άλλες, δεν τις πίστεψαν: “αποκλείεται να σου το έκανε αυτό... είσαι υπερβολική”.

Φυσικά υπάρχουν και γυναίκες που δεν ξαναγυρίζουν πίσω και για κάθε γυναίκα που ξαναγύρισε, κάποτε θα έρθει η στιγμή που θα φύγει και δεν θα ξαναγυρίσει πίσω: όταν δεχθεί την υποστήριξη που χρειάζεται και κατανοήσει ότι **η κακοποίηση σίγουρα θα συνεχιστεί αν γυρίσει πίσω** και πως **δεν υπάρχει τίποτα που να μπορεί να κάνει η ίδια για να τη σταματήσει**, τότε κάθε γυναίκα μπορεί να “αποδράσει” μια για πάντα και να μην ξανακοιτάξει πίσω...

Γι’ αυτό και υπενθύμιζα συνεχώς στον εαυτό μου ότι:

- **δεν έφταιγα εγώ**... αλλά εκείνος
- **δεν πρέπει να νιώθω εγώ ντροπή και ενοχές** για ό,τι μου συνέβη... αλλά εκείνος
- δεν υπάρχει **καμία δικαιολογία για τη βία**
- **κανείς δεν έχει το δικαίωμα να μου φέρεται έτσι**
- **τα παιδιά έχουν ανάγκη** ένα καλό πατέρα και όχι έναν οποιονδήποτε πατέρα - χρειάζονται μια υγιή μητέρα και όχι μια κακοποιημένη μητέρα που δυσκολεύεται να τα φροντίσει
- **δεν είμαι μόνη**, υπάρχουν άτομα και φορείς που μπορούν να με στηρίξουν
- **μπορώ, και θα τα καταφέρω!**

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ:
Καταστρώνοντας το Δικό σου Σχέδιο Ασφαλείας

Κάθε γυναίκα που δίνει τη μάχη της επιβίωσης μέσα σε μια βίαιη σχέση (αλλά και όταν φεύγει ή έχει ήδη φύγει από τη σχέση αυτή) έχει αναπτύξει συγκεκριμένες στρατηγικές στην προσπάθειά της να αποτρέψει το ξέσπασμα βίαιων επεισοδίων, να εκτιμά το μέγεθος του κινδύνου κάθε φορά και να προστατεύει τον εαυτό της και τα παιδιά της (αν έχει).

Μόνο εσύ η ίδια ξέρεις ποια είναι εκείνα τα μέτρα που θα σε κάνουν να αισθάνεσαι πιο ασφαλής. Ενδέχεται όμως να υπάρχουν και πράγματα που να μην έχεις σκεφτεί μέχρι σήμερα ότι μπορείς να κάνεις. Μία/ένας επαγγελματίας μπορεί να σε βοηθήσει να σκεφτείς ποια είναι τα πιο κατάλληλα μέτρα ασφαλείας προκειμένου να φτιάξεις το προσωπικό σου Σχέδιο Ασφαλείας με βάση τις δικές σου ανάγκες. Σε καμία περίπτωση όμως ο/η επαγγελματίας δεν μπορεί να δώσει μια “συνταγή” που να μπορεί να εφαρμοστεί σε όλες τις περιπτώσεις –καθώς κάθε Σχέδιο Ασφαλείας είναι προσωπικό και μοναδικό- ή που να μπορεί να εγγυηθεί την ασφάλεια κάθε γυναίκας που βρίσκεται σε μια βίαιη σχέση ή ακόμη και όταν έχει φύγει από αυτή τη σχέση. Η δημιουργία ωστόσο του σχεδίου ασφαλείας θα σε βοηθήσει να είσαι καλύτερα προετοιμασμένη να αντιδράσεις σε διάφορες καταστάσεις ανεξάρτητα από το αν έχεις αποφασίσει να μείνεις ή να φύγεις από αυτή τη σχέση. Παρακάτω παρέχονται κάποιες ιδέες που μπορεί να σου φανούν χρήσιμες για να “καταστρώσεις” το δικό σου σχέδιο προστασίας. Μπορεί ήδη να κάνεις κάποια πράγματα από τα παρακάτω αλλά μπορεί να υπάρχουν και άλλα που δεν τα έχεις σκεφτεί. Δεν αποκλείεται κάποια από τα παρακάτω να μη σε αφορούν (π.χ. να μην έχεις παιδιά) ή να μην είναι κατάλληλα για σένα κι, επομένως, θα πρέπει είτε να τα αγνοήσεις είτε να τα προσαρμόσεις στις δικές σου ανάγκες.

Μπορείς να γράψεις το δικό σου σχέδιο ασφαλείας, απαντώντας στις ερωτήσεις που ακολουθούν αλλά, αν επιλέξεις κάτι τέτοιο, χρειάζεται προσοχή ώστε να μην το εντοπίσει ο σύντροφός σου. Το καλύτερο είναι να έχεις απομνημονεύσει τα βήματα του Σχεδίου Ασφαλείας σου αλλά και να είσαι σε ετοιμότητα. Σε περίπτωση, για παράδειγμα, που χρειαστεί να φύγεις γρήγορα από το σπίτι, τα πράγματα θα είναι πιο εύκολα αν έχεις προετοιμάσει από πριν μια τσάντα με απαραίτητα ήδη έτσι ώστε να μην χρειαστεί να το κάνεις αυτό όταν βιάζεσαι, γιατί σίγουρα θα ξεχάσεις πράγματα ή μπορεί να μην έχεις καθόλου χρόνο στη διάθεσή σου.

Επίσης, καθώς η σοβαρότητα των βίαιων επεισοδίων αλλά και οι τακτικές που χρησιμοποιεί το άτομο που κακοποιεί μπορεί να αλλάζουν από μέρα σε μέρα, δεν αποκλείεται να χρειάζεται κάπου-κάπου να τροποποιείς κάποια πράγματα από το σχέδιό σου ή να προσθέτεις κι άλλα. Εάν φοβάσαι ότι ο σύντροφός σου μπορεί να σου κάνει κακό, τότε πρέπει να πάρεις όλα τα αναγκαία μέτρα προστασίας ώστε να αισθάνεσαι όσο το δυνατόν πιο ασφαλής.

A. Σχέδιο Ασφαλείας...

...όταν βρίσκεσαι σε μια σχέση κακοποίησης

Για διάφορους λόγους, μπορεί να μην έχεις σκεφτεί μέχρι τώρα ή να μην αισθάνεσαι έτοιμη ακόμη να φύγεις από αυτή τη σχέση (είτε ζείτε μαζί είτε όχι) ή μπορεί ακόμη και να μην έχεις μιλήσει σε κανένα άτομο για την κατάσταση που βιώνεις. Υπάρχουν όμως πράγματα που μπορείς να σκεφτείς και να κάνεις τα οποία θα αυξήσουν την ασφάλειά σου αλλά και την ετοιμότητά σου να αντιδράσεις σε περίπτωση ανάγκης. Το να προετοιμάσεις ένα σχέδιο ασφαλείας αυξάνει τη δική σου ασφάλεια και των παιδιών σου. Σε βοηθάει να σκεφτείς τρόπους να αυξήσεις την ασφάλειά σου είτε όσο βρίσκεσαι στη σχέση αυτή ή όταν αποφασίσεις να φύγεις. Μπορεί ήδη να κάνεις κάποια πράγματα από τα παρακάτω αλλά μπορεί να υπάρχουν και άλλα που δεν τα έχεις σκεφτεί.

Οι παρακάτω ερωτήσεις μπορεί να σου φανούν χρήσιμες για να φτιάξεις το δικό σου σχέδιο ασφαλείας:

- 1. Έχεις μιλήσει σε κάποιο άτομο (ή σε κάποια άτομα ή σε κάποιο φορέα) για την κακοποίηση που υφίστασαι;**
Εάν όχι, υποψιάζεσαι ότι υπάρχει κάποιο άτομο/κάποια άτομα που το γνωρίζουν;
- 2. Σε ποιο άτομο (ή σε ποια άτομα) μπορείς να απευθυνθείς για βοήθεια αν χρειαστεί** (π.χ. αν χρειάζεσαι χρήματα, αν χρειαστεί κάπου να μείνεις);
Υπάρχει ένας/μία γείτονας/-ισσα, φίλος/-η ή συγγενής που μπορείς να ζητήσεις τη βοήθειά του/της; Μπορείς/είναι ασφαλές να μιλήσεις σε κάποιο ή κάποια άτομα που εμπιστεύεσαι για την κακοποίηση που υφίστασαι; Εάν ναι, σε ποια άτομα; (αυτό θα τα βοηθήσει να είναι καλύτερα προετοιμασμένα να σε στηρίξουν και να σε βοηθήσουν αν χρειαστεί).
- 3. Έχεις γραπτές πληροφορίες για την ενδοοικογενειακή βία ή την κακοποίηση των γυναικών** (π.χ. ενημερωτικά φυλλάδια ή αυτό το σχέδιο ασφαλείας) **που δεν πρέπει να εντοπίσει ο σύντροφός σου;**
Αν έχεις στα χέρια σου γραπτές πληροφορίες για την κακοποίηση των γυναικών (π.χ. ενημερωτικά φυλλάδια) αλλά θεωρείς ότι θα είναι επικίνδυνο αν τα εντοπίσει, τότε μην τα παίρνεις μαζί σου και αποφάσισε που μπορείς να τα αφήσεις (π.χ. μπορείς να τα δώσεις σε ένα άτομο που εμπιστεύεσαι;).
- 4. Κάνεις τηλέφωνα ή μπαίνεις σε ιστοσελίδες που δεν πρέπει να εντοπίσει ο σύντροφός σου;** (π.χ. καλείς σε τηλεφωνική γραμμή SOS ή σε φορείς παροχής υπηρεσιών σε κακοποιημένες γυναίκες, ψάχνεις πληροφορίες στο internet για την ενδοοικογενειακή βία ή την κακοποίηση των γυναικών;)
Τι μπορείς να κάνεις για να μην το καταλάβει ο σύντροφός σου, σε περίπτωση που βλέπει τις κλήσεις από τους λογαριασμούς ή ψάχνει τα τηλέφωνα ή σε

περίπτωση που αποφασίσει να το κάνει στο μέλλον; (π.χ. να μην τηλεφωνείς από το σπίτι ή το κινητό σου, να σβήνεις τις τελευταίες κλήσεις και τα ίχνη σου στο internet);

Χρήσιμες οδηγίες για το internet: το πιο ασφαλές είναι να ψάχνεις πληροφορίες στο internet από υπολογιστή στον οποίο δεν έχει πρόσβαση ο σύντροφός σου (π.χ. από τον υπολογιστή φίλου/-ης σου, της δουλειάς σου). Αν ωστόσο χρησιμοποιείς υπολογιστή στον οποίο έχει πρόσβαση ο σύντροφός σου, παρακάτω παρέχονται οδηγίες για το πώς μπορείς να σβήνεις κάθε φορά τα ίχνη των πληροφοριών που ψάχνεις στο internet.

- Μόλις τελειώσεις την αναζήτησή σου και πριν κλείσεις τον browser που χρησιμοποιείς για πρόσβαση στο internet (π.χ. Internet Explorer, Chrome, Mozilla) πάτησε ταυτόχρονα τα πλήκτρα: **Ctrl + Shift + Delete**. Αυτόματα θα ανοίξει ένα πλαίσιο (παράθυρο) στο οποίο μπορείς να επιλέξεις το χρονικό διάστημα και το είδος των πληροφοριών που θέλεις να διαγράψεις από το ιστορικό των αναζητήσεων που έκανες.
- Σε περίπτωση που παρακολουθεί τις κινήσεις σου στον υπολογιστή, χρειάζεται προσοχή και κατά τη χρήση του e-mail, facebook κ.ά. όπως, για παράδειγμα, να αλλάζεις τακτικά τους κωδικούς πρόσβασης ή να φτιάξεις ένα νέο λογαριασμό e-mail που δεν θα τον γνωρίζει.

5. **Έχεις απομνημονεύσει τηλέφωνα που μπορεί να σου χρειαστούν σε περίπτωση ανάγκης;** Τέτοια τηλέφωνα μπορεί να είναι του/της δικηγόρου σου, τηλέφωνα έκτακτης ανάγκης όπως της Αστυνομίας, του ΕΚΑΒ (166), της Πυροσβεστικής (199), της 24ωρης τηλεφωνικής γραμμής SOS 15900 ή το 197, άλλα τηλέφωνα φορέων και ξενώνων για κακοποιημένες γυναίκες, τηλέφωνα έμπιστων φίλων/συγγενών όπου μπορείς να απευθυνθείς σε περίπτωση που χρειάζεσαι βοήθεια.



Εάν πρέπει να καλέσεις την **Αστυνομία** μπορείς να τηλεφωνήσεις είτε στο Αστυνομικό Τμήμα της περιοχής σου, είτε στο 100 (άμεση δράση) ή το 1033 το οποίο σε συνδέει με την αστυνομία της περιοχής που ζεις.

Αν βρίσκεσαι σε έκτακτη ανάγκη και χρειάζεσαι βοήθεια μπορείς να καλέσεις δωρεάν το **112** (είτε από σταθερό είτε από κινητό), που θα καλέσει την αστυνομία, το ασθενοφόρο ή την πυροσβεστική. Το 112 μπορείς να το καλέσεις ακόμη και αν το κινητό σου δεν έχει σήμα, δεν έχει υπόλοιπο χρόνου ομιλίας ή δεν έχει κάρτα SIM, αλλά και αν το σταθερό σου είναι κομμένο. Όλα τα τηλέφωνα έκτακτης ανάγκης μπορείς να τα καλέσεις και από καρτοτηλέφωνο, χωρίς να χρειάζεται

να έχεις τηλεκάρτα.

6. **Έχεις εύκολη και γρήγορη πρόσβαση σε τηλέφωνο σε περίπτωση που επείγει να τηλεφωνήσεις για βοήθεια** (π.χ. στην αστυνομία); Εκτός από τα ήδη υπάρχοντα τηλέφωνα, μπορείς να κρύψεις ένα κινητό τηλέφωνο σε σημείο που να μην μπορεί να το βρει;

7. **Ποια είναι τα ασφαλή σημεία στο σπίτι σου;**

Τη στιγμή που καταλαβαίνεις ότι πρόκειται να ξεσπάσει ένα βίαιο επεισόδιο, προσπάθησε να αποφεύγεις μέρη/δωμάτια του σπιτιού από τα οποία δεν μπορείς να ξεφύγεις εύκολα ή μικρούς χώρους όπου μπορεί να χτυπήσεις (π.χ. τουαλέτα) ή μέρη στα οποία υπάρχουν αιχμηρά ή επικίνδυνα αντικείμενα (π.χ. κουζίνα, γκαράζ, αποθήκη). Προσπάθησε να βρίσκεσαι σε πιο ασφαλή δωμάτια ή σε δωμάτια απ' όπου μπορείς να βγεις ευκολότερα αν χρειαστεί (π.χ. κοντά στην εξώπορτα).

8. **Αν χρειαστεί, πώς μπορείς να φύγεις από το σπίτι άμεσα** (όταν εκείνος βρίσκεται εκεί) **και χωρίς να το καταλάβει αμέσως;**

Κάθε γυναίκα συνήθως ακολουθεί μια συγκεκριμένη ρουτίνα, π.χ. βγάζει έξω τα σκουπίδια, ή πάει βόλτα το σκύλο, ή “πετάγεται” στο σούπερ μάρκετ ή στο ψιλικατζίδικο της γειτονιάς. Όταν υπάρχει μια τέτοια ρουτίνα μπορεί να χρησιμοποιηθεί με ασφάλεια σε περίπτωση που χρειαστεί να φύγεις από σπίτι χωρίς να γίνεις άμεσα αντιληπτή από το σύντροφό σου. Εσύ έχεις τέτοιες ρουτίνες; Εάν όχι, μπορείς να δημιουργήσεις;

9. **Πού μπορείς να μείνεις για μερικές μέρες σε περίπτωση που αναγκαστείς ή αποφασίσεις να φύγεις, όπου θα είσαι ασφαλής;**

Αν δεν μπορείς να πας εκεί που σκέφτεσαι ή αν μπορεί να σε βρει εκεί ο σύντροφός σου, που αλλού μπορείς να πας; Ξέρεις που μπορείς να τηλεφωνήσεις σε περίπτωση που χρειάζεσαι ξενώνα;



.....
Αν χρειάζομαι ξενώνα θα τηλεφωνήσω στο 15900 ή στο 197. Μπορώ να ζητήσω και από την αστυνομία να με βοηθήσει.
.....

10. **Μπορείς να μαζέψεις κάποια χρήματα και να τα έχεις σε ένα σημείο που δεν μπορεί να τα βρει ο σύντροφός σου αλλά απ' όπου εσύ θα μπορείς να τα πάρεις εύκολα; Θα μπορείς να τα πάρεις αν χρειαστεί να φύγεις απρογραμμάτιστα;**

Αν έχεις τη δυνατότητα, μπορείς να ανοίξεις και έναν λογαριασμό στο όνομά σου (δίνοντας στη τράπεζα άλλη διεύθυνση και τηλέφωνο επικοινωνίας, π.χ. μιας φίλης σου) όπου θα μπορείς να αποταμιεύεις χρήματα.

11. **Θα σου φαινόταν χρήσιμο να βγάλεις ένα δεύτερο ζευγάρι κλειδιά** (π.χ. του σπιτιού, αυτοκινήτου) **και να τα κρύψεις κάπου, σε περίπτωση που σου πάρει τα κλειδιά** (και δεν μπορείς, για παράδειγμα, να βγεις από το σπίτι);

12. **Έχεις σκεφτεί να καταγράψεις σημαντικές πληροφορίες για τα περιστατικά βίας σε περίπτωση που σου χρειαστούν στο μέλλον;**

Τέτοιες πληροφορίες είναι, για παράδειγμα:



Ημερομηνία & ώρα	Ποιος /-α άτομα ήταν παρόντα
Τι συνέβη και ποια ήταν τα λόγια του;	Σε ποιο /-α άτομα /φορείς μίλησα μετά;
Πού συνέβη;	Τι έκανα μετά (π.χ. πήγα στο Νοσοκομείο)



Αυτές οι πληροφορίες είναι εξαιρετικά χρήσιμες σε περίπτωση που σου χρειαστεί να αποδείξεις ότι ο σύντροφός σου σε κακοποιεί. Γι' αυτό, μαζί με αυτό το "ημερολόγιο" θα πρέπει να μαζεύεις και να κρατάς και "έγγραφα τεκμηρίωσης", δηλαδή αντίγραφα από όλους τους φορείς που επισκέφθηκες και για κάθε ενέργεια που έκανες (π.χ. ιατρική έκθεση/γνωμάτευση ή άλλη βεβαίωση αν χρειάστηκε περιθάλψη από Νοσοκομείο ή αν ζήτησες υπηρεσίες από άλλο φορέα εξαιτίας της κακοποίησης, αντίγραφο από την καταγγελία που έκανες στην αστυνομία ή στον/την εισαγγελέα, κλπ.)

Φυσικά χρειάζεται να προσέχεις πολύ, τότε και πού θα καταγράψεις αυτές τις πληροφορίες αλλά και πού θα τις φυλάς ώστε εκείνος να μην το καταλάβει ή να μην τις βρει. Οποσδήποτε είναι πιο ασφαλές να βρεις έναν άλλο χώρο (αν μπορείς), έξω από το σπίτι σας.

13. **Μπορείς να επινοήσεις μια συνθηματική λέξη ή φράση ή άλλο σήμα/σινιάλο με τα παιδιά σου, τους γείτονες ή φίλους/-ες ή συγγενείς που να σηματοδοτεί ότι βρίσκεσαι σε κίνδυνο και επείγει να καλέσουν την αστυνομία** (π.χ. αν ανάψεις το φως στη βεράντα ή αν κάποια μέρα δεν τηλεφωνήσεις, ενώ έχετε συνεννοηθεί ότι θα το κάνεις κάθε μέρα, και δεν μπορούν να σε βρουν);

Μπορείς για παράδειγμα να πεις σε κάποιο γειτονικό άτομο να καλέσει την αστυνομία αν π.χ. ακούσει δυνατές φωνές; Άλλωστε, μην ξεχνάς ότι οποιοδήποτε άτομο αντιληφθεί περιστατικό ενδοοικογενειακής βίας έχει την υποχρέωση να καλέσει την αστυνομία (και χωρίς να το έχεις ζητήσει εσύ).

Επίσης, μια χρήσιμη πληροφορία είναι ότι κάποια κινητά τηλέφωνα διαθέτουν μια υπηρεσία για επείγουσες κλήσεις. Όταν η υπηρεσία αυτή είναι διαθέσιμη και ενεργοποιημένη, πατώντας ένα πλήκτρο έκτακτης ανάγκης αποστέλλεται αυτόματα ένα SMS σηματοδοτώντας ότι βρίσκεσαι σε έκτακτη ανάγκη ή το

τηλέφωνο καλεί αυτόματα έναν (ή και περισσότερους αριθμούς) που εσύ έχεις ορίσει (φυσικά, θα πρέπει να έχεις συνεννοηθεί με αυτό το άτομο για το τι πρέπει να κάνει αν λάβει κλήση έκτακτης ανάγκης από σένα: π.χ. να καλέσει την αστυνομία να έρθει στο σπίτι σου λέγοντας ότι....).

14. **Αν έχεις παιδί ή παιδιά, έχεις συζητήσει μαζί τους τρόπους που θα τα κάνουν να είναι πιο ασφαλή και πώς μπορούν να ζητήσουν βοήθεια** (αν χρειαστεί);

Μπορείς να μιλήσεις στο παιδί σου (ή στα παιδιά σου ή σε κάποια από τα παιδιά σου) έτσι ώστε να ξέρουν:

- ότι μπορεί να χρειαστεί κάποια στιγμή να φύγετε πολύ γρήγορα από το σπίτι
- ποιο τηλέφωνο πρέπει να πάρουν αν χρειαστεί να καλέσουν την αστυνομία
- τι να κάνουν τη στιγμή που ξεσπάει ένα βίαιο επεισόδιο, δηλαδή να:
 - απομακρύνονται από το σημείο όπου εκτυλίσσονται βίαια γεγονότα και να πηγαίνουν είτε στο δωμάτιό τους ή σε άλλο δωμάτιο όπου θα είναι ασφαλή
 - μην προσπαθήσουν ποτέ να “μπουν στη μέση” για να σε “σώσουν” ή για να τον σταματήσουν
- ότι αν σε ακούσουν να λες τη συνθηματική λέξη ή δουν το σινάλο, πρέπει:
 - να φύγουν από το σπίτι και να πάνε σε ένα ασφαλές μέρος (ανάλογα με την ηλικία τους, μπορούν να φύγουν από το σπίτι και να πάνε σε ένα ασφαλές μέρος, όπως, το σπίτι των διπλανών ή γειτόνων, σε σπίτι συγγενή ή έξω από το σπίτι)
 - να καλέσουν την αστυνομία.

15. **Τι άλλο μπορείς να κάνεις;**

Εάν κινδυνεύεις άμεσα:

- Κάλεσε αμέσως την **αστυνομία ή φύγε από το σπίτι** -αν μπορείς- όσο το δυνατόν πιο γρήγορα. Μπορείς να πας στην Αστυνομία, στην Εισαγγελία ή σε άλλο ασφαλές μέρος (π.χ. σπίτι συγγενών, φίλων, γειτόνων όπου δεν θα μπορεί να σε βρει ή σε ξενώνα)
- Εάν έχεις τραυματιστεί μπορείς να πας στο νοσοκομείο ή, αν είναι μακριά και δεν έχεις άλλο τρόπο να πας, πήγαινε στην αστυνομία (που θα σε μεταφέρει). Αν δεν μπορείς να μετακινηθείς κάλεσε το 166 (ΕΚΑΒ) ή το 100 (Άμεση Δράση) ή το 112, για να στείλουν ασθενοφόρο να σε παραλάβει.

Αν έχει περάσει ο κίνδυνος, κάλεσε στην 24ωρη τηλεφωνική γραμμή SOS “15900” για οποιαδήποτε πληροφορία ή βοήθεια χρειάζεσαι ή επισκέψου ένα Συμβουλευτικό Κέντρο ή άλλο φορέα που ασχολείται με θέματα κακοποίησης (βλ. Αφίσα).

Είναι πολύ σημαντικό να **εμπιστευέσαι το ένστικτο και τα συναισθήματά σου**. Αν νομίζεις ότι βρίσκεσαι σε κίνδυνο, τότε πράγματι κινδυνεύεις και πρέπει να ζητήσεις βοήθεια όσο πιο γρήγορα μπορείς.

Το σημαντικότερο είναι η ασφάλεια η δική σου και των παιδιών σου.

Σε έκτακτη ανάγκη μπορεί να χρειαστεί να φύγεις χωρίς να πάρεις τίποτα μαζί σου, πάρα μόνο τα παιδιά (αν μπορείς). Αλλά αν έχεις λίγο χρόνο στη διάθεσή σου τότε θα μπορείς -έχοντας κάνει ορισμένες προετοιμασίες από πριν, όπως αυτές που περιλαμβάνει το επόμενο **Σχέδιο Ασφαλείας (...όταν προετοιμάζεσαι αν φύγεις)**- να κινηθείς πολύ πιο αποτελεσματικά, παίρνοντας όσο το δυνατόν περισσότερα μέτρα για να μην κινδυνεύσετε εσύ και/ή τα παιδιά σου. Αλλιώς είναι να προετοιμάζεις μια κατάσταση με πιο καθαρό μυαλό και αλλιώς να προσπαθείς εκείνη τη στιγμή του άγχους και της έντασης να σκεφτείς: Τι πρέπει να πάρω μαζί μου; Πού να πάμε για να μη μας βρει;

B. Σχέδιο Ασφαλείας...

...όταν προετοιμάζεσαι να φύγεις

Μπορεί κάποια στιγμή να αναγκαστείς να φύγεις και ίσως χρειαστεί να το κάνεις τόσο γρήγορα (επειδή κινδυνεύεις) ώστε να μην προλαβαίνεις ούτε να προετοιμαστείς ούτε να πάρεις τίποτα μαζί σου. Μπορεί όμως και να το έχεις ήδη αποφασίσει να φύγεις, και να έχεις το χρόνο να προετοιμαστείς γι' αυτό. Κάποια από τα παραπάνω βήματα, εκτός από μέτρα προστασίας για όσο διάστημα είστε μαζί, αποτελούν και βήματα προετοιμασίας της “απόδρασης”, και γι' αυτό θα πρέπει να κινείσαι με μυστικότητα ώστε **ο σύντροφός σου να μην καταλάβει ότι σχεδιάζεις να φύγεις** (π.χ. επικοινωνία με φορείς, αποταμίευση χρημάτων, αντικλειδία). Όσο πιο βίαιη είναι μια σχέση, **τόσο πιο προσεκτική και πιο μυστική πρέπει να είναι η προετοιμασία “απόδρασης” από αυτήν.**

Έτσι λοιπόν, θα πρέπει να σκεφτείς και να αποφασίσεις πώς και ποια είναι η πιο κατάλληλη στιγμή να φύγεις, πού θα πας και με τι μέσο, αλλά και να έχεις φροντίσει να πάρεις μαζί σου τα απαραίτητα έγγραφα και πράγματα. Τέλος, αν δεν εργάζεσαι και δεν σκοπεύεις να ζητήσεις τη στήριξη κάποιου ξενώνα ή άλλου φορέα, θα πρέπει να έχεις μαζέψει μερικά χρήματα, τουλάχιστον για τον πρώτο καιρό, μέχρι να βρεις δουλειά. Επίσης, θα πρέπει να σκεφτείς και να αποφασίσεις αν θα ενημερώσεις, για την πρόθεσή σου να φύγεις, κάποιο άτομο (ή κάποια άτομα) που εμπιστεύεσαι και που δεν υπάρχει περίπτωση να το πει στο σύντροφο σου.

Παρακάτω θα βρεις μερικές ιδέες που μπορεί να σου φανούν χρήσιμες για να οργανώσεις καλύτερα το πλάνο της δικής σου διαφυγής και των παιδιών σου (αν έχεις). Εάν φοβάσαι ότι ο σύντροφός σου μπορεί να σου κάνει κακό, τότε πρέπει να πάρεις όλα τα αναγκαία μέτρα προστασίας ώστε να αισθάνεσαι όσο το δυνατόν πιο ασφαλής.

1. Έχεις σκεφτεί πότε και πώς θα φύγεις χωρίς να κινδυνεύσεις εσύ ή τα παιδιά;

- Πότε/ποια είναι η πιο κατάλληλη στιγμή για να φύγεις χωρίς να το καταλάβει αμέσως;
- Αισθάνεσαι ότι χρειάζεται να ενημερώσεις κάποιο φορέα (π.χ. την αστυνομία), για να σε προστατεύσει αν χρειαστεί;
- Πώς θα πάρεις μαζί το παιδί (ή τα παιδιά) σου;
- Με τι μέσο σκοπεύεις να μετακινηθείς; Πόσο ασφαλές είναι;

2. Έχεις σκεφτεί πού θα πας φεύγοντας; Το έχεις κανονίσει; Θα αισθάνεσαι ασφαλής εκεί; Είσαι σίγουρη ότι δεν θα σε εντοπίσει ο σύντροφός σου εκεί που θα πας;

Έχεις σκεφτεί κάποια εναλλακτική λύση σε περίπτωση που δεν μπορείς να πας εκεί που σχεδιάζεις; Ξέρεις που μπορείς να τηλεφωνήσεις σε περίπτωση που χρειαστείς ξενώνα;

Ένα από τα σημαντικότερα βήματα είναι να οργανώσεις το πού θα πας και πώς αλλά και να προσέξεις ώστε στο μέρος στο οποίο θα καταφύγεις προσωρινά (π.χ. σπίτι συγγενών, φίλων) ή μόνιμα (π.χ. νέο δικό σου σπίτι) να μην μπορεί να σε εντοπίσει ο σύντροφός σου. Ίσως η πρώτη σου σκέψη είναι να πας στο σπίτι της οικογένειάς σου, συγγενών ή φίλων. Αν όμως θεωρείς ότι θα σε αναζητήσει εκεί ο σύντροφός σου, τότε θα πρέπει να μείνεις σε ένα μέρος άγνωστο σε εκείνον, αποφεύγοντας τα σπίτια συγγενών και φίλων που γνωρίζει ο σύντροφός σου. Εάν δεν υπάρχει κάποιο άλλο ασφαλές μέρος να μείνεις και δεν έχεις χρήματα, μπορείς να αναζητήσεις φιλοξενία σε κάποιο ξενώνα.



.....
 Αν χρειάζομαι ξενώνα θα τηλεφωνήσω στο 15900 ή στο 197. Μπορώ να ζητήσω και από την αστυνομία να με βοηθήσει.

Επίσης, θα πρέπει φεύγοντας να λάβεις κάποια μέτρα που θα εμποδίζουν το δράστη να σε εντοπίσει, π.χ. να μην τηλεφωνείς από το κινητό σου σε περίπτωση που πηγαίνει λογαριασμός στο σπίτι, καθώς έτσι μπορεί να δει σε ποια άτομα τηλεφωνήσες αφού έφυγες και να σε αναζητήσει.

3. **Σε ποιο άτομο (ή σε ποια άτομα) που εμπιστεύεσαι μπορείς να απευθυνθείς για βοήθεια** (π.χ. αν χρειάζεσαι χρήματα, να μείνεις κάπου, αν θέλεις να σε συνοδεύσει κάποιο άτομο τη στιγμή που φεύγεις, να σε βοηθήσει και να σε στηρίξει στο ξεκίνημα της νέας σου ζωής);

4. **Έχεις σκεφτεί τι είδους πράγματα και έγγραφα** (δικά σου και/ή των παιδιών) **χρειάζεται να πάρεις μαζί σου φεύγοντας; Πώς μπορείς να τα πάρεις μαζί σου εύκολα και γρήγορα φεύγοντας;**

Ορισμένα πράγματα/έγγραφα που μπορεί να είναι απαραίτητα (π.χ. που δύσκολα αντικαθίστανται), είναι:

Ταυτότητα /-ες (δική μου και παιδιών)	Έγγραφα που σχετίζονται με την εργασία μου
Διαβατήριο /-α (δικό μου και παιδιών)	Κινητό τηλέφωνο (με νέο και απόρρητο νούμερο)
Δίπλωμα οδήγησης και άδεια αυτοκινήτου	Χρήσιμα τηλέφωνα
Πιστοποιητικά (π.χ. γέννησης, οικογενειακής κατάστασης)	Λίγα ρούχα (δικά μου και των παιδιών)
Βιβλιόριο /-α υγείας /κοινωνικής ασφάλισης	1-2 αγαπημένα πράγματα δικά μου /των παιδιών
Νομικά έγγραφα (π.χ. ασφαλιστικών μέτρων, επιμέλειας παιδιών)	Σχολικά έγγραφα των παιδιών και βιβλία
Καταγραφές και έγγραφα τεκμηρίωσης της κακοποίησης	Χρήματα
Εκκαθαριστικό εφορίας	Κάρτες και βιβλιάρια τραπεζικών λογαριασμών
Σημαντικές ιατρικές εξετάσεις – φάρμακα	Άδεια παραμονής και εργασίας (αν είσαι μετανάστρια)
Αντικλειδιά (σπιτιού – αυτοκινήτου)	

Τι άλλα έγγραφα/πράγματα πρέπει να πάρεις μαζί σου φεύγοντας;

5. **Αν σχεδιάζεις να φύγεις χωρίς να το ξέρει, καλό θα ήταν να ετοιμάσεις μια τσάντα ή βαλίτσα “απόδρασης” με απαραίτητα πράγματα που θα σου χρειαστούν αφού φύγεις.** Ποια από τα παραπάνω πράγματα θα βάλεις μέσα στην τσάντα/βαλίτσα από πριν (π.χ. λίγα ρούχα, φωτοτυπίες εγγράφων, χρήματα, αντικλειδιά κ.ά.);

Χρειάζεται προσοχή ώστε: εκείνος να μην καταλάβει ότι λείπουν από το σπίτι τα πράγματα που θα μαζεύεις στην “βαλίτσα απόδρασης”. Γι’ αυτό θα πρέπει να βάζεις μέσα ρούχα που δεν θα προσέξει ότι λείπουν ή καινούρια (αν έχεις χρήματα), αντίγραφα των σημαντικών εγγράφων και όχι τα πρωτότυπα. Τα υπόλοιπα πράγματα, που δεν μπορείς να βάλεις στη βαλίτσα από πριν χωρίς να το καταλάβει, μπορείς να φροντίζεις να ξέρεις ακριβώς που βρίσκονται ώστε να μπορείς να τα μαζέψεις σε πολύ λίγο χρόνο, τη στιγμή που φεύγεις. Αυτή την “τσάντα/βαλίτσα απόδρασης” θα πρέπει να την κρύψεις σε ένα σημείο που δεν υπάρχει περίπτωση να εντοπίσει ο σύντροφός σου ή –ακόμα καλύτερα- να τη δώσεις σε ένα άτομο που εμπιστεύεσαι.

Καλό είναι:

- φεύγοντας, να πάρεις μαζί σου τα πρωτότυπα έγγραφα, γι’ αυτό χρειάζεται να έχεις φροντίσει να ξέρεις ακριβώς που βρίσκονται
 - να έχεις φροντίσει να βγάλεις αντίγραφα από όλα τα έγγραφα και να τα έχεις φυλάξει κάπου που θα μπορείς να τα πάρεις μόλις φύγεις, σε περίπτωση που δεν θα καταφέρεις να πάρεις τα πρωτότυπα
 - αν έχετε κοινούς τραπεζικούς λογαριασμούς, να “σηκώσεις” τα χρήματα που σου ανήκουν πριν καταλάβει ότι έχεις φύγει, γιατί αλλιώς μπορεί να προλάβει και να τα “σηκώσει” εκείνος.
6. **Ξέρεις ποιες κινήσεις πρέπει να κάνεις φεύγοντας έτσι ώστε να είσαι καλυμμένη νομικά;** (π.χ. για να μην μπορεί να σε κατηγορήσει για εγκατάλειψη συζυγικής στέγης¹⁷¹);

7. **Τι άλλο μπορείς να κάνεις** (π.χ. για να μη σε βρει, για να είσαι ασφαλής);

Χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή τη στιγμή της εγκατάλειψης του συντρόφου σου. Ο δράστης έχει επιδιώξει να έχει τον πλήρη έλεγχο της ζωής της συντρόφου του και τη στιγμή της εγκατάλειψης ή του χωρισμού καταλαβαίνει ότι χάνει αυτό τον έλεγχο. Το γεγονός αυτό μπορεί να τον οδηγήσει να χρησιμοποιήσει κάθε μέσο προκειμένου να αποτρέψει τη σύντροφό του από το να τον εγκαταλείψει.

¹⁷¹ βλ. Κεφ. Δ1 Θέλω να φύγω αλλά φοβάμαι ότι ...θα με κατηγορήσει για εγκατάλειψη συζυγικής στέγης

Γ. Σχέδιο Ασφαλείας...**...αφού έχεις φύγει**

Εάν έχεις “αποδράσει” από τη βίαιη σχέση σου, μπορεί να μην θέλεις να γνωρίζουν οι γύρω σου τον λόγο που έφυγες. Είναι δική σου η απόφαση αν θα πεις (και σε ποια άτομα) ότι ο σύντροφός σου σε κακοποιούσε. Αν όμως νομίζεις ότι ενδέχεται να σε ψάξει ο πρώην σύντροφός σου κι εσύ δεν θέλεις να σε βρει ή αν πιστεύεις ότι μπορεί ακόμη και να κινδυνεύεις τότε μπορείς να αυξήσεις την ασφάλειά σου ενημερώνοντας κάποια άτομα (π.χ. φίλους/-ες, γείτονες/-ισσες, το σχολείο των παιδιών, άτομα από τη δουλειά σου) για την κατάσταση προκειμένου:

- **να μη δώσουν άθελά τους κάποια πληροφορία στον πρώην σύντροφό σου** αλλά και
- **να είναι καλύτερα προετοιμασμένοι/-ες να βοηθήσουν σε περίπτωση που χρειαστεί.**

Παρακάτω θα βρεις μερικές ιδέες που μπορεί να σου φανούν χρήσιμες για να προστατεύσεις καλύτερα τον εαυτό σου και τα παιδιά σου (αν έχεις). Εάν φοβάσαι ότι ο σύντροφός σου μπορεί να σου κάνει κακό, τότε πρέπει να πάρεις όλα τα αναγκαία μέτρα προστασίας ώστε να αισθάνεσαι όσο το δυνατόν πιο ασφαλής. Μερικές ιδέες, είναι οι εξής:

- **Άλλαξε τους αριθμούς στα τηλέφωνα σου και άλλα προσωπικά σου στοιχεία** (π.χ. λογαριασμός e-mail, facebook κ.ά.). Χρειάζεται προσοχή έτσι ώστε να μη δημοσιοποιείς προσωπικές σου πληροφορίες (π.χ. στο facebook). Μπορείς να ζητήσεις τα νέα σου τηλέφωνα να είναι απόρρητα (να μην εμφανίζονται στον τηλεφωνικό κατάλογο) καθώς και να ζητήσεις από τα άτομα που γνωρίζουν τα νέα σου τηλέφωνα να μην τα δίνουν σε κανένα άτομο χωρίς την έγκρισή σου.
- **Κράτησε μυστική τη νέα σου διεύθυνση.**
Ενημέρωσε τα άτομα που ξέρουν τη νέα σου διεύθυνση (καθώς και τα παιδιά σου) ότι δεν πρέπει να την αποκαλύψουν σε κανένα άτομο.
- **Ενημέρωσε κάποια άτομα της εμπιστοσύνης σου που μένουν στη γειτονιά σου** να “έχουν το νου τους”, και πες τους ξεκάθαρα κάτω από ποιες συνθήκες θα πρέπει να καλέσουν την αστυνομία ή να κάνουν κάτι άλλο.
- **Μπορείς να αλλάξεις το σχολείο/παιδικό σταθμό όπου πηγαίνουν τα παιδιά** και/ή να ενημερώσεις το σχολείο/παιδικό σταθμό σχετικά με το **ποια άτομα μπορούν να παραλαμβάνουν τα παιδιά;**
- **Εάν γνωρίζει που εργάζεσαι και δεν γίνεται να αλλάξεις το χώρο που δουλεύεις ή τη δουλειά σου:**
 - υπάρχει κάποιος/-α συνάδελφος που μπορείτε να πηγαίνετε μαζί στη δουλειά;
 - μπορείς να αλλάξεις ωράριο;

- μπορείς να ενημερώσεις τους/τις συναδέλφους σου για την κατάσταση έτσι ώστε να είναι προσεκτικοί/-ές;
 - τι άλλο μπορείς να κάνεις;
- **Εάν εξακολουθείς να μένεις στην ίδια περιοχή μπορείς να ακολουθείς διαφορετική ρουτίνα και να αποφεύγεις μέρη που σύχναζες πριν** (π.χ. να μην πηγαίνεις στην ίδια παιδική χαρά, στο ίδιο super market);
- Εάν πρέπει να επικοινωνήσεις με τον πρώην σύντροφό σου, **κάλεσέ τον με απόκρυψη. Εάν χρειάζεται να τον συναντήσεις** για κάποιο λόγο, φρόντισε να συναντηθείτε σε δημόσιο χώρο και να συνοδεύεσαι από κάποιο άτομο της εμπιστοσύνης σου.
- Εάν έχεις πάρει **ασφαλιστικά μέτρα ή/και περιοριστικούς όρους** (π.χ. να μην πλησιάζει εσένα και/ή τα παιδιά):
- βεβαιώσου ότι ο/η δικηγόρος σου έχει κοινοποιήσει την απόφαση σε όλους τους χώρους που το Δικαστήριο του απαγόρευσε να σας πλησιάζει (π.χ. σχολείο, εργασία)
 - φρόντισε να έχεις πάντα μαζί σου ένα αντίγραφο και/ή μάθε απέξω το νούμερο της απόφασης
 - αν τα παραβιάσει με οποιοδήποτε τρόπο, κάλεσε αμέσως την αστυνομία αναφέροντας το νούμερο της απόφασης που παραβιάζει
- Φρόντισε να κρατήσεις οποιαδήποτε απόδειξη παραβίασης των περιοριστικών όρων/ασφαλιστικών μέτρων (π.χ. απειλητικά τηλεφωνήματα, μηνύματα, καταγγελίες που έκανες για παραβίασή τους), γιατί θα σου είναι χρήσιμες σε πιθανά, μελλοντικά, δικαστήρια.
- **Ενημέρωσε τα παιδιά** να ξέρουν τι πρέπει να κάνουν σε περίπτωση που εμφανιστεί ο πρώην σύντροφός σου/πατέρας τους στο σπίτι ή αλλού.
- **Προετοίμασε ένα Σχέδιο Έκτακτης Διαφυγής σε περίπτωση που σε εντοπίσει ο πρώην σύντροφός σου** (μάθε το και στα παιδιά προκειμένου να ξέρουν τι πρέπει και τι δεν πρέπει να κάνουν).
- **Τι άλλο μπορείς να κάνεις** (π.χ. για να μη σε βρει, για να είσαι ασφαλής/είσαστε ασφαλείς);

Σημείωση

Εάν ο κίνδυνος είναι υψηλός, μπορεί να χρειάζεται να προσθέσεις και άλλα μέτρα προστασίας χρησιμοποιώντας τις ερωτήσεις 1, 2, 5, 6, 7, 9, 11, 12, 13, 14 του Σχεδίου Α και τις ερωτήσεις 1, 2, 3 του Σχεδίου Β.

Δ. Σχέδιο Ασφαλείας...**... όταν έχει φύγει εκείνος**

Εάν έχει φύγει ο σύντροφός σου από το σπίτι (με ασφαλιστικά μέτρα/περιοριστικούς όρους ή με άλλο τρόπο), μπορεί να μην θέλεις να γνωρίζουν οι γύρω σου για ποιο λόγο δεν μένει πλέον εκείνος εκεί. Τα άτομα που μένουν στη γειτονιά μπορεί να το γνωρίζουν ή να το υποψιάζονται (ιδιαίτερα αν υπήρχε σωματική βία ή δυνατές φωνές). Σε κάθε περίπτωση πάντως, είναι δική σου η απόφαση αν θα επιλέξεις να πεις (και σε ποια άτομα) ότι ο σύντροφός σου σε κακοποιούσε.

Αν όμως νομίζεις ότι ο πρώην σύντροφός σου θα συνεχίσει να σε ενοχλεί ή αν πιστεύεις ότι μπορεί να κινδυνεύεις τότε μπορείς να αυξήσεις την ασφάλειά σου ενημερώνοντας κάποια άτομα (π.χ. φίλους/-ες, γείτονες/-ισσες, το σχολείο των παιδιών, άτομα από τη δουλειά σου) για την κατάσταση και το πώς μπορούν να βοηθήσουν σε περίπτωση που χρειαστεί.

Παρακάτω θα βρεις μερικές ιδέες που μπορεί να σου φανούν χρήσιμες για να προστατεύσεις καλύτερα τον εαυτό σου και τα παιδιά σου (αν έχεις). Εάν φοβάσαι ότι ο σύντροφός σου μπορεί να σου κάνει κακό, τότε πρέπει να πάρεις όλα τα αναγκαία μέτρα προστασίας ώστε να αισθάνεσαι όσο το δυνατόν πιο ασφαλής. Προτεινόμενες ενέργειες είναι οι εξής:

- **Άλλαξε τις κλειδαριές σε κάθε εξώπορτα του σπιτιού.**
- **Άλλαξε τους αριθμούς στα τηλέφωνα σου** (σταθερό και κινητό) **και άλλα προσωπικά σου στοιχεία** (π.χ. λογαριασμός e-mail, facebook κ.ά.). Μπορείς να ζητήσεις τα νέα σου τηλέφωνα να είναι απόρρητα (να μην εμφανίζονται στον τηλεφωνικό κατάλογο) καθώς και να ζητήσεις από τα άτομα που γνωρίζουν τα νέα σου τηλέφωνα να μην τα δίνουν σε κανένα άτομο χωρίς την έγκρισή σου.
- **Ενημέρωσε κάποια άτομα της εμπιστοσύνης σου που μένουν στη γειτονιά σου** να “έχουν το νου τους”, και πες τους ξεκάθαρα κάτω από ποιες συνθήκες θα πρέπει να καλέσουν την αστυνομία ή να κάνουν κάτι άλλο.
- **Ενημέρωσε το σχολείο/τον παιδικό σταθμό** σχετικά με το ποια άτομα μπορούν να παραλαμβάνουν τα παιδιά.
- **Εάν γνωρίζει που εργάζεσαι και δεν γίνεται να αλλάξεις το χώρο που δουλεύεις ή τη δουλειά σου:**
 - Υπάρχει κάποιος/-α συνάδελφος που μπορείτε να πηγαίνετε μαζί στη δουλειά;
 - Μπορείς να αλλάξεις ωράριο; Μπορείς να ενημερώσεις τους/τις συναδέλφους σου για την κατάσταση έτσι ώστε να είναι προσεκτικοί/-ές;
 - Τι άλλο μπορείς να κάνεις;

- **Μπορείς να ακολουθείς διαφορετική ρουτίνα και να αποφεύγεις μέρη που συχνάζεις πριν** (π.χ. να μην πηγαίνεις στην ίδια παιδική χαρά, στο ίδιο super market);
- Εάν πρέπει να επικοινωνήσεις με τον πρώην σύντροφό σου, **κάλεσέ τον με απόκρυψη. Εάν χρειάζεται να τον συναντήσεις** για κάποιο λόγο, φρόντισε να συναντηθείτε σε δημόσιο χώρο και να συνοδεύεσαι από κάποιο άτομο της εμπιστοσύνης σου.
- Εάν έχεις πάρει **ασφαλιστικά μέτρα ή/και περιοριστικούς όρους** (π.χ. να μην πλησιάζει εσένα και/ή τα παιδιά):
 - βεβαιώσου ότι ο/η δικηγόρος σου έχει κοινοποιήσει την απόφαση σε όλους τους χώρους που το Δικαστήριο του απαγόρευσε να σας πλησιάζει (π.χ. σχολείο, εργασία)
 - φρόντισε να έχεις πάντα μαζί σου ένα αντίγραφο και/ή μάθε απέξω το νούμερο της απόφασης
 - αν τα παραβιάσει με οποιοδήποτε τρόπο, κάλεσε αμέσως την αστυνομία αναφέροντας το νούμερο της απόφασης που παραβιάζει

Φρόντισε να κρατήσεις οποιαδήποτε απόδειξη παραβίασης των περιοριστικών όρων/ασφαλιστικών μέτρων (π.χ. απειλητικά τηλεφωνήματα, μηνύματα, καταγγελίες που έκανες για παραβίασή τους), γιατί θα σου είναι χρήσιμες σε πιθανά, μελλοντικά, δικαστήρια.
- **Ενημέρωσε τα παιδιά** να ξέρουν τι πρέπει να κάνουν σε περίπτωση που εμφανιστεί ο πρώην σύντροφός σου/πατέρας τους στο σπίτι ή αλλού.
- **Προετοίμασε ένα Σχέδιο Έκτακτης Διαφυγής σε περίπτωση που σε εντοπίσει ο πρώην σύντροφός σου** (μάθε το και στα παιδιά προκειμένου να ξέρουν τι πρέπει και τι δεν πρέπει να κάνουν).
- **Τι άλλο μπορείς να κάνεις** (για να είσαι ασφαλής/είσαστε ασφαλείς);

Σημείωση

Εάν ο κίνδυνος είναι υψηλός, προσθέστε μέτρα προστασίας χρησιμοποιώντας και τις ερωτήσεις 1, 2, 5, 6, 7, 9, 11, 12, 13, 14 του Σχεδίου Α και τις ερωτήσεις 1, 2, 3 του Σχεδίου Β.

Σημείωση των Συγγραφέων

Οι αφηγήσεις που περιλαμβάνονται στον Οδηγό, παρόλο που δεν βασίζονται σε πραγματικά γεγονότα, κατασκευάστηκαν με τέτοιο τρόπο έτσι ώστε να αντικατοπτρίζουν την πραγματικότητα που ζει κάθε κακοποιημένη γυναίκα. Η επιλογή των ονομάτων στις αφηγήσεις είναι συμπτωματική.

Ο Οδηγός «Απόδρασης» από μια Βίαιη Σχέση δημιουργήθηκε από το Ευρωπαϊκό Δίκτυο κατά της Βίας στο πλαίσιο του Σχεδίου Δράσης:

Αντι-Δράσεις κατά της Βίας μεταξύ Ερωτικών Συντρόφων (ΒΕΣ) ↔ Δράσεις υπέρ γυναικών-θυμάτων

ΔΡΑΣΕΙΣ
ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ
κατά της βίας ↑ υπέρ των γυναικών

με τη συγχρηματοδότηση του Ευρωπαϊκού Κοινωνικού Ταμείου και εθνικών πόρων (αρ. υποέργου: 2) στο πλαίσιο της κατηγορίας πράξης 3.2.4. "Υποστήριξη των Μ.Κ.Ο. (γυναικείων οργανώσεων)" (α' & β' κύκλου), του Ε.Π. «ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΗ ΜΕΤΑΡΡΥΘΜΙΣΗ 2007-2013» [Δικαιούχος: Γενική Γραμματεία Ισότητας των Φύλων - Ειδική Υπηρεσία Συντονισμού, Διαχείρισης και Εφαρμογής Συγχρηματοδοτούμενων Δράσεων του Υπουργείου Εσωτερικών (ΕΥΣΥΔΕ-ΥΠΕΣ)].



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ



ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ
ΙΣΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Οι πληροφορίες που περιλαμβάνονται στον Οδηγό και στην Αφίσα με τους Φορείς παροχής υπηρεσιών σε κακοποιημένες γυναίκες ίσχυαν τον Νοέμβριο 2013. Επικαιροποιημένες εκδόσεις της Αφίσας και/ή του Οδηγού θα αναρτώνται στην ιστοσελίδα του Ευρωπαϊκού Δικτύου κατά της Βίας (www.antiviolence-net.eu/FAQ.htm)



σημαντική σημείωση:

Εάν θεωρείς ότι θα ήταν επικίνδυνο εάν εντόπιζε ο σύντροφός σου τον Οδηγό αυτό, τότε μπορείς είτε **να μην τον πάρεις μαζί σου** είτε **να τον φυλάξεις σε ασφαλές σημείο**, όπου δεν θα έχει πρόσβαση ο σύντροφός σου, ή **να τον δώσεις σε ένα άτομο της εμπιστοσύνης σου**.

διανέμεται δωρεάν