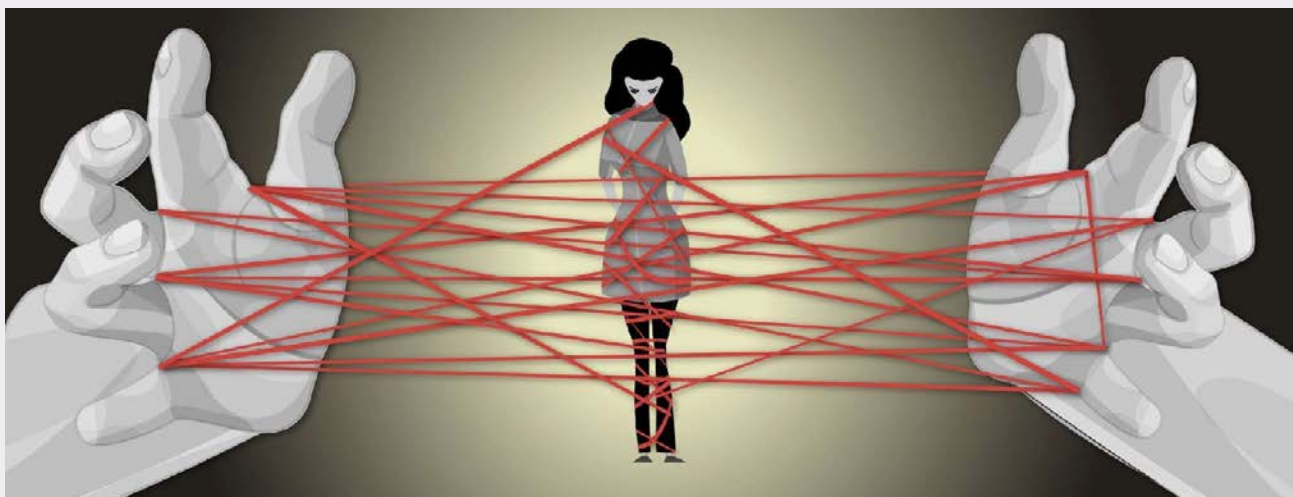




Πώς φεύγω από μια βίαιη σχέση;

- Πώς μπορώ να βγω από μια κακοποιητική σχέση;
- Είναι βίαιος. Απειλεί να με σκοτώσει.
Ίσως μου πάρει τα παιδιά.
- Δεν έχω χαρτιά νόμιμης παραμονής στην χώρα.
- Δεν έχω καθόλου χρήματα



Είναι συνηθισμένο γυναίκες θύματα ενδοοικογενιακής βίας να φοβούνται να χωρίσουν και να απομακρυνθούν από το βίαιο περιβάλλον. Η περίοδος που η γυναίκα έχει ήδη απομακρυνθεί ψυχολογικά και αρχίζει να το οργανώνει στο μυαλό της για την φυγή είναι και η πιο επικίνδυνη περίοδος για μια κακοποιητική σχέση.



Σε αυτό το σημείο ο κακοποιητής εξαγριώνεται όταν έχει αντιληφθεί την επικείμενη φυγή και επιδιώκει να την αποτρέψει. Αν και κάθε περίπτωση είναι μοναδική, είναι καλό να γνωρίζουν οι γυναίκες κάποιες βασικές οδηγίες για την απομάκρυνση τους, ώστε να κινηθούν μεθοδικά και να αποφύγουν κάποια ολέθρια λάθη με πολλές φορές μη αναστρέψιμα αποτελέσματα.



Σε υπερεπείγουσα κατάσταση άμεσου κινδύνου φυσικά το καλύτερο που έχεις να κάνεις, είναι να ειδοποιήσεις την αστυνομία.

Αν όμως η κατάσταση είναι ελεγχόμενη τότε πρέπει να κινηθείς μεθοδικά χωρίς λάθη . Είναι πολύ σημαντικό να αποφύγεις να κάνεις προεξαγγελτικές δηλώσεις στον κακοποιητικό σύντροφο για την επικείμενη φυγή σου.



Αρχικά είναι καλό να απευθυνθείς σε φορείς και υπηρεσίες που στηρίζουν τα θέματα της έμφυλης βίας για να λάβεις σωστές οδηγίες , ψυχολογική στήριξη και νομική κατεύθυνση.

Κάλεσε την γραμμή 15900 ή στείλε e-mail στο sos_15900@isotita.gr .

Κάλεσε ή επισκέψου κάποιο από τα 15 συμβουλευτικά κέντρα των δήμων (<http://www.isotita.gr/emfyli-via/>). Τα κέντρα των δήμων παρέχουν δωρεάν κοινωνική , ψυχολογική υποστήριξη και συμβουλευτική. Οι υπηρεσίες αυτές απευθύνονται σε όλες τις γυναίκες ανεξαρτήτως εθνικότητας οι οποίες **έχουν**

υποστεί κάθε μορφή έμφυλης βίας.

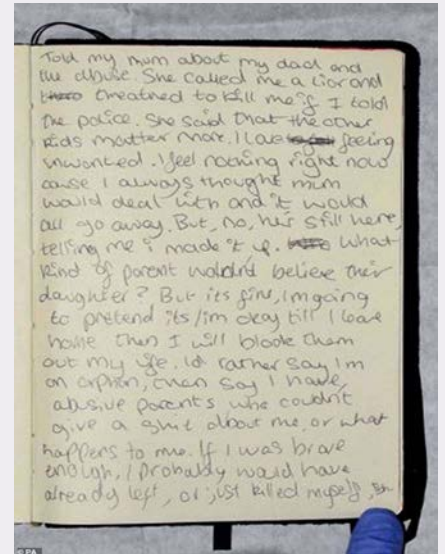


Είναι σημαντικό να μην αφήνεις ίχνη από κλήσεις και από τις αναζητήσεις που έχεις κάνει στο διαδίκτυο.

Ενημέρωσε τους κοντινούς σου ανθρώπους που εμπιστεύεσαι και ζήτησε τους την βοήθειά τους αν βρίσκεσαι σε άμεσο κίνδυνο ώστε να είναι έτοιμος να καλέσει την αστυνομία μόλις χρειαστεί.

Επίσης είναι καλό να προετοιμάσεις τα παιδιά σου για ένα βίαιο περιστατικό ώστε να είναι σε θέση να καλέσουν την αστυνομία, χωρίς εκείνα να εμπλακούν.

Σε ένα τετράδιο να έχεις καταγεγραμμένα όλα τα περιστατικά βίας καθώς επίσης και τους μάρτυρες ενώπιον των οποίων συνέβησαν αυτά. Φρόντισε να έχεις αντίγραφα από τις καταγγελίες στην αστυνομία, εισαγγελία, γνωματεύσεις γιατρών και ιατροδικαστών.



Σε περίπτωση που υποστείς τραυματισμό από κάποιο περιστατικό βίας, ακόμη κι αν δεν πας στην αστυνομία, πήγαινε σε κάποιο εφημερεύον νοσοκομείο προκειμένου να καταχωρηθεί το περιστατικό ως "κακοποίηση" και

φυσικά πάρε αντίγραφο. Ζήτησε να γίνει φωτογράφιση από ειδικό ιατροδικαστή ή ιατροδικαστικό ανθρωπολόγο στις πληγές στο σώμα σου. Η καταγραφή κάθε περιστατικού θα σε βοηθήσει να αποδείξεις τον ισχυρισμό σου περί κακοποίησης.



Φρόντισε να έχεις συγκεντρωμένα σε καλά κρυμμένο δικό σου σημείο όλα τα απαραίτητα έγγραφα , ταυτότητες, βιβλιάρια, κάρτες και βιβλιάρια τραπεζικών λογαριασμών , διπλώματα οδήγησης , πιστοποιητικά οικογενειακής κατάστασης, , εκκαθαριστικά εφορίας, κωδικούς εφορίας, σημαντικές ιατρικές εξετάσεις , έγγραφα που αφορούν την εργασία και την άδεια παραμονής. Να έχεις κλειδιά από το σπίτι και το αυτοκίνητο και αφάιρεσε τα χρήματά σου από τους κοινούς λογαριασμούς.

Αποθήκευσε στο κινητό σου όλα τα κινητά και όλα τα τηλέφωνα που θα μπορούσαν να σου χρειαστούν.(ξενώνων, έμπειρων φίλων, πυροσβεστικής, δικηγόρων κλπ). Αφού φύγεις αντικατέστησε το νούμερο του κινητού σου και απόφυγε να εγκατασταθείς σε σημείο όπου θα σε εντοπίσει άμεσα ο κακοποιητής. Προτίμησε κάποιον ξενώνα της Γενικής Γραμματείας Ισότητας και του Εθνικού Κέντρου Κοινωνικής Αλληλεγγύης που έχουν απόρρητη διεύθυνση. Κάλεσε στο 15900 και εκείνοι θα σε παραπέμπουν σε κάποιον ξενώνα. Για πολύ επείγουσες καταστάσεις απευθύνσου στον Ξενώνα κακοποιημένων γυναικών του Δήμου Αθηναίων. Εκεί μπορείς να διαμείνεις μαζί με τα παιδιά σου για τρεις μήνες μέχρι να οργανώσεις την νέα σου ζωή. Πριν φύγεις σκέψου ψύχραιμα και οργάνωσε καλά κάθε λεπτομέρεια. Καντο σε στιγμή που ο κακοποιητής είναι ήρεμος και εντελώς ανυποψίαστος.





Θυμίζουμε ότι η ενδοοικογενειακή βία είναι αυτεπάγγελτο αδίκημα και δεν είναι αναγκαία η μήνυση. Αρκεί μια απλή καταγγελία ή πληροφορίες από ενδιαφερομένους ή μάρτυρες για να λάβει γνώση ο εισαγγελέας και να ασκήσει ποινική δίωξη. Συνεπώς λόγω του αυτεπάγγελτου χαρακτήρα η διαδικασία δεν μπορεί να διακοπεί.

Σε περίπτωση που δέχεσαι κακοποίηση από τον σύντροφο σου ή κάποιο μέλος της οικογένειάς σου μπορείς να το καταγγείλεις στην αστυνομία .

Η αστυνομία είναι υποχρεωμένη να καταγράψει την καταγγελία και να σου χορηγήσει αντίγραφο.



Για την καταγγελία δεν χρεώνεσαι με κανένα παράβολο

Σε περίπτωση που οι αστυνομικοί σε αποθαρρύνουν από την καταγγελία κάλεσε τον δικηγόρο σου να επέμβει. Σε περίπτωση τραυματισμού η αστυνομία πρέπει να σε παραπέμψει σε ιατροδικαστή. Αν δεν το κάνει ζήτησε το εσύ. Μην ξεχάσεις να λάβεις αντίγραφο της ιατροδικαστικής έρευνας.

Αν αισθάνεσαι ότι υπάρχει κίνδυνος για σένα και τα παιδιά σου ή κάποιο κοντινό σου πρόσωπο απειλείται απευθύνσου σε έναν δικηγόρο να κινήσεις εναντίον του διαδικασία ασφαλιστικών μέτρων. Σε περίπτωση που δεν μπορείς να καλύψεις με δικές σου δαπάνες τα δικαστικά έξοδα ζήτη από ένα συμβουλευτικό κέντρο οδηγίες ώστε να λάβεις δωρεάν νομική βοήθεια από το Πρωτοδικείο της περιοχής σου.