

# ΝΑ ΜΕΙΝΕΤΕ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΚΑΙ ΑΝΑΖΗΤΗΣΕΤΕ (ΜΑΖΙ) ΒΟΗΘΕΙΑ Η ΝΑ ΦΥΓΕΤΕ;

Όποια και να είναι η απόφασή σας, να ξέρετε ότι μπορείτε να ζητήσετε βοήθεια και δεν είσαστε μόνος/μόνη σας, ακόμη και αν είσαστε εξαρτημένος(η), για παράδειγμα αν δεν έχετε εισοδήματα ή ο σύντροφος κρατάει την άδεια παραμονής σας.

## Αν έχετε αποφασίσει να μείνετε, σπάστε την απομόνωσή.

- Μιλήστε με τα άτομα γύρω σας (ένα γείτονα, ένα φίλο/μια φίλη, ένα μέλος της οικογένειάς σας) και με επαγγελματίες που μπορούν να σας βοηθήσουν (εσάς και τον σύντροφό σας).
- Κρατείστε πρόχειρους τους κρίσιμους αριθμούς τηλεφώνου. Καλέστε βοήθεια ή τον αριθμό 112 σε περίπτωση σοβαρότερων βίαιων πράξεων.
- Προβλέψτε ένα μέρος όπου μπορείτε να πάτε σε περίπτωση επανάληψης των βίαιων σκηνών.
- Συμφωνήστε με τους γύρω σας τον τρόπο που θα τους ειδοποιήσετε όταν ελλοχεύει κίνδυνος.
- Μιλήστε στον γιατρό σας. Προμηθευθείτε ιατρικά πιστοποιητικά που αποδεικνύουν τους ξυλοδαρμούς και τους τραυματισμούς, την ψυχολογική σας κατάσταση και το χρονικό διάστημα πλήρους ανικανότητας για εργασία, ακόμη και αν είσαστε άνεργος(η). Να ξέρετε ότι ο γιατρός τηρεί επαγγελματική εχεμύθεια. Τα έγγραφα αυτά να τα διατηρείτε σε ασφαλές μέρος. Μπορεί αργότερα να σας χρησιμεύσουν ως αποδείξεις, εάν εγκαταλείψετε προσωρινά ή οριστικά τον σύντροφό σας.

Για περισσότερες πρακτικές συμβουλές, επισκεφθείτε τον δικτυακό τόπο : <http://igvm-iefh.belgium.be/>

Συμπληρώστε το παρόν σημειωματάριο, αποκόψτε το και διατηρήστε το στο πορτοφόλι σας, ώστε να έχετε πάντα απάνω σας τους πιο κρίσιμους αριθμούς τηλεφώνου.

## ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΕΥΘΥΝΘΕΙΤΕ;

Communauté hellénique: **02/538.39.47**

Groupe Santé Josaphat : **02/241.76.71**

M. Douvalis: **02/672.37.04**

Τηλευποδοχή: **106/107**

Άτομο εμπιστοσύνης:

Οικογενειακός γιατρός:

Τοπικό αστυνομικό τμήμα:

Σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης: **112**, καλέστε « Βοήθεια »

# ΑΝ ΕΧΕΤΕ ΑΠΟΦΑΣΙΣΕΙ ΝΑ ΦΥΓΕΤΕ, ΠΑΡΤΕ ΟΡΙΣΜΕΝΕΣ ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ.

- Εμπιστευθείτε ένα άτομο που μπορεί να σας προσφέρει βοήθεια και στήριξη.
- Κάντε αντίγραφα των σημαντικών εγγράφων (πιστοποιητικό γάμου, κάρτα SIS, δελτίο ταυτότητας, δελτίο μισθοδοσίας, οικογενειακά επιδόματα, μισθωτήριο ή αντίγραφο του τίτλου ιδιοκτησίας εάν είσαστε (συν)ιδιοκτήτης, τραπεζικός λογαριασμός(οί) όψεως και ταμειευτηρίου, αριθμός(οί) λογαριασμού(ών), ενυπόθηκο(α) δάνειο(α)). Να έχετε πρόχειρους τους κρίσιμους αριθμούς τηλεφώνου και κάντε αντικλειδιά.
- Προσπαθήστε να κρατήσετε ορισμένα ρούχα, λίγα χρήματα και φάρμακα, ενδεχομένως, για σας και τα παιδιά σας, σε ασφαλές μέρος ή σε άτομο εμπιστοσύνης.
- Ανακαλέστε κάθε εξουσιοδότηση στον λογαριασμό σας ή ανοίξτε δικό σας τραπεζικό λογαριασμό.
- Σκεφθείτε από πριν τον τρόπο με τον οποίο θα εγκαταλείψετε το σπίτι χωρίς να κινδυνεύετε, και φροντίστε να διαθέσετε ασφαλές κατάλυμα για την(τον) ίδια(ο) και τα παιδιά σας. Αν δεν σας είναι δυνατό να αποταθείτε στην οικογένειά σας ή στους φίλους σας, απευθυνθείτε σε καταφύγιο ή κοινωνικό κέντρο υποδοχής.
- Εάν έχετε ελάχιστα εισοδήματα ή καθόλου, μπορείτε να ζητήσετε οικονομική βοήθεια από το CPAS.
- Όποια και να είναι τα οικονομικά σας μέσα, μπορείτε πάντα να απευθυνθείτε σε ένα δικηγόρο, ο οποίος θα σας προσφέρει τις νομικές του υπηρεσίες δωρεάν ή με έκπτωση, ανάλογα με την οικονομική σας κατάσταση.
- Ζητήστε από τον οικογενειακό σας γιατρό ή το νοσοκομείο ιατρικό πιστοποιητικό: με το έγγραφο αυτό αποδεικνύεται ότι έχετε πέσει θύμα βίας. Πάρτε επίσης μαζί σας τα ήδη εκδοθέντα ιατρικά πιστοποιητικά. Αποτελούν σημαντικές αποδείξεις για να διεκδικήσετε τα δικαιώματά σας στα δικαστήρια.
- Αποταθείτε στην αστυνομία για τη δήλωση των σκηνών βίας, και ενδεχομένως υποβάλετε καταγγελία εναντίον του δράστη, και πληροφόρηστε την αστυνομία εάν εγκαταλείψατε τη συζυγική στέγη.
- Να ξέρετε ότι ο νόμος σας δίνει τη δυνατότητα να εγκαταλείψετε το σπίτι χωρίς να χάσετε τα δικαιώματά σας, είτε είσαστε είτε δεν είσαστε παντρεμένη(ος). Θα διατηρήσετε τα δικαιώματά σας όσον αφορά τα παιδιά σας, την κατοικία και τα υπάρχοντά σας.



RUE ERNEST BLEROTSTRAAT 1 • LOCAL/LOKAAL 2031  
BRUXELLES/ BRUSSEL 1070

GRIEKS/GREC

skinn.be

# ΣΠΑΣΤΕ ΤΗ ΣΙΩΠΗ ΠΡΙΝ ΑΥΤΗ ΣΑΣ ΣΠΑΣΕΙ ΤΟ ΗΘΙΚΟ

**Η ΒΙΑ  
ΣΤΟ  
ΖΕΥΓΑΡΙ**  
Μιλήστε ελεύθερα

Δεν είσαστε  
μόνος/μόνη

.be

# ΠΟΙΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ; Ο ΕΝΑΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΣΥΝΤΡΟΦΟΥΣ ΑΣΚΕΙ ΒΙΑ ΣΤΟΝ ΑΛΛΟ

Ταπεινώσεις, προσβολές, μομφές και βρισιές ...  
Νοιώθετε πληγωμένος(η).  
Νοιώθετε γελοιοποιημένος(η), ταπεινωμένος(η) και προδομένος(η).

Ψύλο, τραυματισμοί και ηρηξήματα ...  
Το σώμα σας δεν αντέχει άλλο.

Δεν μπορείτε να δείτε την οικογένεια και τους φίλους σας,  
Δεν μπορείτε να εργασθείτε,  
ο σύντροφός σας έχει κρατήσει το διαβατήριό σας ή την άδεια παραμονής  
Είσαστε απομονωμένος(η).

Εξαναγκάζεστε να υποστείτε ανεπιθύμητες σεξουαλικές πράξεις ...  
Νοιώθετε τσακισμένος(η).

Δεν σας ζητάνε τη γνώμη σας  
Χάνετε την αυτοπεποίθησή σας.

Αισθάνεστε συνεχώς φόβο

Μην μένετε σιωπηλοί απέναντι στη βία του συντρόφου σας.  
Μιλήστε στους γύρω σας, ψάξτε να βρείτε βοήθεια.

Το φυλλάδιο αυτό είναι διαθέσιμο σε 17 γλώσσες: κινεζικά, πορτογαλικά, πολωνικά, σερβοκροατικά, κογκολέζικα lingala, ολλανδικά, γαλλικά, ελληνικά, γερμανικά, ιταλικά, σουαχίλι, τουρκικά, αγγλικά, ισπανικά, αραβικά, ρουμανικά και ρωσικά.

**Για να σας στείλουμε επιπλέον φυλλάδια, επικοινωνήστε μαζί μας :**  
Institute for the Equality of Women and Men,  
+32 (0) 2/233.49.47, gelijkheid.manvrouw@igvm.belgie.be

Η βία στο ζευγάρι εκδηλώνεται σε όλες τις ηλικίες, όλες τις κοινωνικές και οικονομικές τάξεις, όλους τους πολιτισμούς, στις σχέσεις των ατόμων είτε του αντίθετου είτε του ίδιου φύλου. Μαλλονότι τα θύματα είναι στην μεγάλη τους πλειονότητα γυναίκες, δεν αποκλείεται να είναι και άνδρες θύματα βίας μεταξύ συντρόφων.

Η αντιμετώπιση της βίας στο ζευγάρι δεν είναι εύκολη υπόθεση, και ίσως έχετε την εντύπωση ότι είσαστε ο μοναδικός άνθρωπος με τέτοια εμπειρία. Δυστυχώς, η αλήθεια είναι πολύ διαφορετική. Η βία στην ιδιωτική ζωή αποτελεί τη συχνότερη μορφή βίας στην κοινωνία μας.

Συχνά τα θύματα της βίας στο ζευγάρι σιωπούν επειδή αισθάνονται ενοχή, ντροπή ή ακόμη και επειδή εκπλήσσονται για τα συγκεκριμένα και αντιφατικά συναισθήματα που τρέφουν για τον σύντροφό τους. Συχνά μάλιστα ελπίζουν ότι όλα εντέλει θα τακτοποιηθούν, ιδίως επειδή τις εκρήξεις βίας ακολουθούν περίοδοι μεγαλύτερης ηρεμίας στις οποίες ο/η σύντροφος εκδηλώνει μεταμέλεια.

Η βία στο ζευγάρι δε είναι επιτρεπτή. Κανείς δεν έχει το δικαίωμα να μεταχειρίζεται βία, οποιονδήποτε λόγο και αν επικαλείται. Τη βία δεν πρέπει ούτε να την θεωρούμε προφανή ούτε να την αποδεχόμαστε. Οι απειλές, οι ξυλοδαρμοί και οι τραυματισμοί, η παρενόχληση και η σεξουαλική βία αποτελούν αδικήματα.

Το θύμα μπορεί να διεκδικήσει τα δικαιώματά του, να ζητήσει βοήθεια και να κινήσει διαδικασίες για να σταματήσει η κατάσταση αυτή.

# ΜΗΠΩΣ ΕΙΣΑΣΤΕ ΘΥΜΑ ΒΙΑΣ; ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ; ΣΠΑΣΤΕ ΤΗ ΣΙΩΠΗ

Είναι πολύ σημαντική, και συνάμα πολύ δύσκολη και συχνά συνταρακτική, η απόφαση για το τι θα κάνετε. Έχει σημασία να μιλήσετε για το πρόβλημα, και όχι μόνο με ένα άτομο της εμπιστοσύνης σας, αλλά επίσης με εξειδικευμένους επαγγελματίες, οι οποίοι θα σας ακούσουν, θα σας συμβουλέψουν και θα σας βοηθήσουν να βρείτε λύση. Μιλώντας για το πρόβλημα θα σας βοηθήσει να δείτε καθαρότερα τι επιθυμείτε και μπορείτε να πράξετε. Για να μπορέσετε να βελτιώσετε την κατάσταση είναι ανάγκη πρώτα να καταλάβετε τι σας συμβαίνει.

Τα άτομα και οι οργανώσεις που αναφέρονται παρακάτω θα σας ακούσουν χωρίς να σας κρίνουν. Δεν θα σας επιβάλουν τίποτε. Θα σας ακροαστούν, θα σας βοηθήσουν να κατανοήσετε σε τι κατάσταση βρίσκεστε, θα σας δώσουν συμβουλές, ιδέες και διευθύνσεις από όπου θα λάβετε περισσότερη βοήθεια. Η βοήθειά τους δίνεται με εχεμύθεια, εθελοντική προσφορά και ανωνυμία.

**Δικτυακός τόπος συζυγικής βίας :**  
<http://igvm-iefh.belgium.be/>  
Στον ιστότοπο αυτό του διαδικτύου θα βρείτε πληροφορίες, ιδίως σχετικά με την οργάνωση που μπορεί να σας προσφέρει βοήθεια στην περιοχή σας.

**ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΣΥΖΥΓΙΚΗΣ ΒΙΑΣ**  
Χρήσιμα τηλέφωνα για μια πρώτη, και ανώνυμη, επαφή είναι:  
Communauté hellénique: 02/538.39.47, Groupe Santé Josaphat : 02/241.76.71, M. Douvalis: 02/672.37.04.

**ΤΗΛΕΥΠΟΔΟΧΗ : 106/107**  
Για εμπιστευτική ακρόαση όλο το εικοσιτετράωρο, καλέστε την τηλευποδοχή στον αριθμό 106/107 (δωρεάν, ανώνυμη και προσπελάσιμη ακόμη και τις ημέρες αργίας). Η τηλευποδοχή προσφέρει επίσης τη βοήθειά της μέσω του δικτυακού τόπου [www.Tele-onthaal.be](http://www.Tele-onthaal.be) / [www.chat-accueil.org/accueil.php](http://www.chat-accueil.org/accueil.php), με τη μορφή επιγραμμικής συνομιλίας.