

# Πάρε τη ζωή σου στα χέρια σου. Μπορείς!

Από τα πρώτα κιόλας επεισόδια βίας δείξε ότι δεν είσαι διατεθειμένη να δεχτεί κανενός είδους βία. Αυτό πιθανώς να αποτρέψει την εξέλιξή της. Ωστόσο, μην προσδοκάς ότι θα αλλάξουν εύκολα τα πράγματα. Γι' αυτό θα ήταν πολύ σημαντικό να έχεις σκεδιάσει ένα «πλάνο ασφαλείας» για να μπορείς να αντιμετωπίσεις μια επικίνδυνη κατάσταση.



**Τι προετοιμασία μπορείς να κάνεις:**

1. Να έχεις σε ένα ασφαλές σημείο του σπιτιού τα απαραίτητα και τα πολύ προσωπικά σου είδη, σε περίπτωση που φύγεις από το σπίτι (π.χ. χρήματα, κάρτα ανάληψης ή τραπεζική κάρτα, ταυτότητα, διαβατήριο, βιβλιário υγείας, ρούχα, αντικλείδια σπιτιού κ.λπ.).



## Ανακάλυψε τη δύναμη που βρίσκεται μέσα σου.

2. Να έχεις συνεννοηθεί με κάποιον/-α από το οικογενειακό ή το φιλικό σου περιβάλλον για μια συνθηματική λέξη ή φράση που θα μπορείς, όταν ο δράστης είναι παρών, να χρησιμοποιήσεις στο τηλέφωνο, για να καταλάβει ότι βρίσκεσαι σε κίνδυνο και να καλέσει σε βοήθεια.



3. Μίλησε για το πρόβλημά σου σε κάποιον/-α από τη γειτονιά σου που εμπιστεύεσαι, ώστε να καλέσει σε βοήθεια εάν αντιληφθεί ότι είσαι εκτεθειμένη σε κίνδυνο.

**Τι μπορείς να κάνεις ΚΑΤΑ την ώρα ενός επεισοδίου βίας:**

1. Να καλέσεις σε βοήθεια.  
2. Να τηλεφωνήσεις στο 100 ή να στείλεις δωρεάν μήνυμα από το κινητό σου στο 100, αναφέροντας ακριβή διεύθυνση, ονοματεπώνυμο και είδος επείγουσας ανάγκης (π.χ. κινδυνεύει η ζωή μου, δέχομαι βία από τον σύζυγό μου).



3. Να τηλεφωνήσεις στον Πανευρωπαϊκό Αριθμό Έκτακτης Ανάγκης 112 ή να στείλεις δωρεάν μήνυμα από το κινητό σου ή με e-mail στη διεύθυνση [contact@112.gov.gr](mailto:contact@112.gov.gr).

4. Να τηλεφωνήσεις σε κάποιον/-α γνωστό/-ή για να ζητήσεις βοήθεια.

5. Να καλέσεις στην Τηλεφωνική Γραμμή SOS 15900, η οποία λειτουργεί 24 ώρες την ημέρα, 365 ημέρες τον χρόνο.



6. Να τηλεφωνήσεις στις ειδικές υπηρεσίες για κακοποιημένες γυναίκες (αναφέρονται στην πίσω σελίδα του φυλλαδίου), οι οποίες παρέχουν νομική, ψυχολογική, κοινωνική, εργασιακή στήριξη και ασφαλή φιλοξενία σε ξενώνες.

7. Αν δεν μπορείς να μιλήσεις στο τηλέφωνο, στείλε γραπτό μήνυμα μέσω e-mail στο [sos15900@isotifa.gr](mailto:sos15900@isotifa.gr) και στα e-mail των Συμβουλευτικών Κέντρων (αναφέρονται στην πίσω σελίδα του φυλλαδίου).

8. Να τηλεφωνήσεις στο 197, τη Γραμμή Άμεσης Κοινωνικής Βοήθειας (ΕΚΚΑ), που λειτουργεί δωρεάν ως γραμμή έκτακτης ανάγκης όλο το 24ωρο.

9. Προσπάθησε να απομακρυνθείς από τον δράστη, προφυλάσσοντας τον εαυτό σου και τα παιδιά σου, τηρώντας τις νόμιμες διαδικασίες και έχοντας μαζί σου τα απαραίτητα.



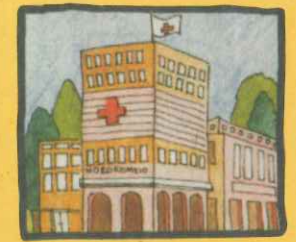
**Τι μπορείς να κάνεις ΜΕΤΑ από ένα επεισόδιο βίας:**

1. Να πας στο Αστυνομικό Τμήμα της περιοχής σου ή/και σε οποιοδήποτε Αστυνομικό Τμήμα μπορείς. Εκεί πρέπει να δηλώσεις την κακοποίηση και να ζητήσεις να σε προστατεύσουν. Ο/Η αστυνομικός υπηρεσίας οφείλει να

καταγράψει στο βιβλίο αδικημάτων-συμβάντων την καταγγελία σου και εσύ έχεις δικαίωμα να ζητήσεις αντίγραφο της καταγγελίας σου. Μπορείς να ζητήσεις να γίνουν συστάσεις στον δράστη ή/και να του υποβάλεις μήνυση. Στις περιπτώσεις των αδικημάτων του νόμου 3500/2006 (για την αντιμετώπιση της ενδοοικογενειακής βίας και άλλες διατάξεις), ο/η αστυνομικός πρέπει να ασκήσει αυτεπάγγελτη ποινική δίωξη και να ενεργοποιήσει την αυτόφωρη διαδικασία, όπου προβλέπεται. Επίσης, μπορείς να κάνεις καταγγελία ή να υποβάλεις μήνυση στην Εισαγγελία Πρωτοδικών, καθώς και να ζητήσεις να του κάνει συστάσεις, ή να ζητήσεις να σου δώσει συμβουλές ο/η εισαγγελέας Πρωτοδικών (για να κάνεις μήνυση δεν χρειάζεται να πληρώσεις το παράβολο).



2. Να κάνεις ιατροδικαστική εξέταση για να αποδείξεις την κακοποίησή σου (σωματική ή/και σεξουαλική). Για την ιατροδικαστική εξέταση, σε παραπέμπει στην Ιατροδικαστική Υπηρεσία είτε η Αστυνομία είτε ο/η Εισαγγελέας.



3. Εάν έχεις σωματικά τραύματα, να πας σε ένα εφημερεύον νοσοκομείο και να υποβληθείς σε εξέταση. Μην διστάσεις να αναφέρεις τα πραγματικά στοιχεία του συμβάντος. Εάν έχεις τραυματιστεί και δεν μπορείς να μετακινηθείς, καλέσε το 166 (ΕΚΑΒ) για να σε μεταφέρει.



4. Να απευθυνθείς σε μια από τις εξειδικευμένες υπηρεσίες (που αναφέρονται στην πίσω σελίδα του φυλλαδίου), οι οποίες είναι στελεχωμένες με συμβούλους, που θα σε ακούσουν, θα σου προσφέρουν ΔΩΡΕΑΝ νομική, ψυχολογική, κοινωνική και εργασιακή στήριξη και θα σε βοηθήσουν να ακολουθήσεις στη ζωή σου τους δρόμους που εσύ θα επιλέξεις και θα σου ταιριάζουν περισσότερο. Αν έχεις ανάγκη από φιλοξενία, υπάρχει η δυνατότητα να εξασφαλιστεί προσωρινή διαμονή για σένα και τα παιδιά σου.



## Η βία δεν είναι αγάπη, είναι έγκλημα!

Εάν αντιμετωπίζεις



σωματική  
βία



ψυχολογική  
βία



σεξουαλική  
κακοποίηση



ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ  
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ  
ΚΑΙ ΙΣΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ



**ΚΕΘΙ**  
ΚΕΝΤΡΟ ΕΡΕΥΝΩΝ ΓΙΑ ΘΕΜΑΤΑ ΙΣΟΤΗΤΑΣ

15900

ΚΑΤΑ ΤΗ ΒΙΑΣ  
ΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ



## Πού μπορείς να απευθυνθείς εάν αντιμετωπίζεις οποιαδήποτε μορφή έμφυλης βίας

(π.χ. σωματική βία, ψυχολογική βία, σεξουαλική κακοποίηση)

Γενική Γραμματεία Οικογενειακής Πολιτικής  
και Ισότητας των Φύλων (ΓΓΟΠΙΦ)  
Δραγατσάνιου 8, 105 59 Αθήνα, Τ: 213 1511102-103  
E: info@isotita.gr

Κέντρο Ερευνών για Θέματα Ισότητας (ΚΕΘΙ)  
Πινδάρου 2, 106 71, Αθήνα, Τ: 210 3898000, 210 3898022  
E: kethi@kethi.gr

Συμβουλευτικό Κέντρο Αθήνας  
(η δομή υπάγεται οργανικά στην ΓΓΟΠΙΦ)  
Τ: 210 3317305-6, E: isotita4@otenet.gr

Τηλεφωνική Γραμμή SOS  
Τ: 15900, E: sos15900@isotita.gr

Συμβουλευτικά Κέντρα του ΚΕΘΙ  
Αθήνα (Πολύκεντρο), Τ: 210 5202800  
E: polykentro@isotita.gr  
Πειραιάς, Τ: 210 4828970, 4825372  
E: peiraias@isotita.gr

Θεσσαλονίκη, Τ: 2310 528984, 528988  
E: thessaloniki@isotita.gr

Ηράκλειο, Τ: 2810 341387, E: irakleio@isotita.gr  
Ιωάννινα, Τ: 26510 77449, E: ioannina@isotita.gr  
Κέρκυρα, Τ: 26610 47396, E: kerkyra@isotita.gr  
Κοζάνη, Τ: 24610 49672, E: kozani@isotita.gr  
Κομοτηνή, Τ: 25310 33290, E: komotini@isotita.gr  
Λαμία, Τ: 22310 20059, E: lamia@isotita.gr  
Λάρισα, Τ: 2410 535840, E: larisa@isotita.gr  
Μυτιλήνη, Τ: 22510 34470, E: mytilini@isotita.gr  
Πάτρα, Τ: 2610 620059, E: patra@isotita.gr  
Σύρος, Τ: 22810 76496, E: ermoupoli@isotita.gr  
Τρίπολη, Τ: 2710 241814, E: tripoli@isotita.gr

Όλο το Δίκτυο της ΓΓΟΠΙΦ για την πρόληψη και την καταπολέμηση  
της βίας κατά των γυναικών και χρήσιμες πληροφορίες στο  
[www.womensos.gr](http://www.womensos.gr)

### Ελληνική Αστυνομία:

Τηλεφωνική επικοινωνία ή και αποστολή sms στο 100 για  
άμεση αστυνομική επέμβαση

### Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας (ΕΚΑΒ):

Τηλεφωνική επικοινωνία με το 166 για άμεση βοήθεια μεταφοράς  
σε νοσοκομείο

### Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης (ΕΚΚΑ):

Τηλεφωνική επικοινωνία με το 197 για άμεση κοινωνική βοήθεια

### Πανευρωπαϊκός Αριθμός Έκτακτης Ανάγκης:

Τηλεφωνική επικοινωνία με το 112 ή και αποστολή δωρεάν sms ή  
e-mail στη διεύθυνση [contact@112.gov.gr](mailto:contact@112.gov.gr)

### Στην ιστοσελίδα του Υπ. Δικαιοσύνης

([https://www.ministryofjustice.gr/?page\\_id=895](https://www.ministryofjustice.gr/?page_id=895))

υπάρχει τηλεφωνικός κατάλογος των υπηρεσιών που μπορείς να  
απευθυνθείς, π.χ. Ιατροδικαστικές Υπηρεσίες, Εισαγγελίες κ.λπ.

### Στην ιστοσελίδα της Ελληνικής Αστυνομίας

([http://www.astynomia.gr/index.php?option=ozo\\_](http://www.astynomia.gr/index.php?option=ozo_content&perform=view&id=2030&Itemid=421&lang=)

[content&perform=view&id=2030&Itemid=421&lang=](http://www.astynomia.gr/index.php?option=ozo_content&perform=view&id=2030&Itemid=421&lang=))  
μπορείς να βρεις τα τηλέφωνα και τα e-mail των Υπηρεσιών  
Αντιμετώπισης της Ενδοοικογενειακής Βίας,  
που λειτουργούν σε όλη την Ελλάδα.

Άλλες πληροφορίες



Κι όμως, μπορείς  
να ζεις ελεύθερη  
από τον φόβο της βίας!

Έρθε η ώρα  
να αντιδράσεις!



Δεν φταις εσύ.

Μπορείς να αλλάξεις τη ζωή  
σου, γι' αυτό μην τη σπατάλεις

Μπορείς να ξεφύγεις από  
τους φόβους σου

Πίστεψε στον εαυτό σου και  
στις δυνάμεις σου