

💜 Αν βιώνεις ή έχεις βιώσει βία – δεν είσαι μόνη

Η βία κατά των γυναικών αποτελεί σοβαρή παραβίαση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων και μπορεί να εκδηλωθεί με πολλούς τρόπους. Μπορεί να είναι **σωματική**, **ψυχολογική ή συναισθηματική**, **σεξουαλική**, **λεκτική**, **οικονομική**, ή ακόμη και **ψηφιακή** (μέσω διαδικτύου ή κοινωνικών δικτύων).
Καμία μορφή βίας **δεν είναι αποδεκτή** και **ποτέ δεν ευθύνεσαι εσύ**.

Έχεις δικαίωμα να ζεις **ελεύθερη, χωρίς φόβο, εξαναγκασμό και κακοποίηση**.

⚠️ Αν βρίσκεσαι σε κίνδυνο

Αν κινδυνεύεις ή αντιμετωπίζεις άμεσα περιστατικό βίας:

- 📞**Κάλεσε αμέσως την Αστυνομία στο 100 ή το 112.**

  Η γραμμή λειτουργεί 24 ώρες το 24ωρο. Αν δεν μπορείς να μιλήσεις, προσπάθησε να αφήσεις τη γραμμή ανοιχτή ή να ειδοποιήσεις κάποιο άτομο εμπιστοσύνης.

- ☎️ **Επικοινώνησε με τη Γραμμή SOS 15900.** Πρόκειται για **πανελλαδική, 24ωρη, δωρεάν και ανώνυμη γραμμή** υποστήριξης για γυναίκες θύματα βίας.
  Εξειδικευμένο προσωπικό (ψυχολόγοι και κοινωνικοί λειτουργοί) παρέχει άμεσα βοήθεια, καθοδήγηση και ενημέρωση για τα επόμενα βήματα.

  📧 Εναλλακτικά, μπορείς να στείλεις **email στο sos15900@isotita.gov.gr** αν δεν είναι ασφαλές να τηλεφωνήσεις.

- 📍 Στο Ηράκλειο μπορείς να απευθυνθείς στον **Σύνδεσμο Μελών Γυναικείων Σωματείων Ηρακλείου και Ν. Ηρακλείου**

  - Διεύθυνση: Μεραμβέλου 56, έναντι ξενοδοχείου Ατλαντίς
  - Τηλ.: 2810 242121 (09.00-17.00)
  - Γραμμή SOS: 801 11 1600 & 6974301011 (24/7)
  - Email: info@kakopoiisi.gr
  - Ιστοσελίδα: www.kakopoiisi.org

🏠 Πού μπορείς να απευθυνθείς

Υπάρχει **δίκτυο υποστηρικτικών δομών** σε όλη την Ελλάδα που παρέχουν δωρεάν και εμπιστευτικές υπηρεσίες σε γυναίκες θύματα βίας.

Συμβουλευτικά Κέντρα

Σε αυτά μπορείς να λάβεις:

- Ψυχολογική υποστήριξη και ενδυνάμωση,
- Κοινωνική συμβουλευτική,
- Νομική ενημέρωση και καθοδήγηση,
- Πληροφόρηση για τα δικαιώματα και τις διαθέσιμες υπηρεσίες,
- Διασύνδεση με άλλους φορείς (αστυνομία, νοσοκομεία, εισαγγελικές αρχές, ξενώνες, κοινωνικές υπηρεσίες).

Ξενώνες Φιλοξενίας

Αν χρειάζεσαι **ασφαλή διαμονή**, υπάρχουν **Ξενώνες Φιλοξενίας Γυναικών Θυμάτων Βίας** σε όλη τη χώρα.

Εκεί μπορείς να παραμείνεις προσωρινά, μαζί με τα παιδιά σου, σε ασφαλές περιβάλλον, με πλήρη ψυχοκοινωνική υποστήριξη, σίτιση και πρόσβαση σε νομικές υπηρεσίες.

📍 Στο Ηράκλειο μπορείς να απευθυνθείς στον **Σύνδεσμο Μελών Γυναικείων Σωματείων Ηρακλείου και Ν. Ηρακλείου**

- Διεύθυνση: Μεραμβέλου 56, έναντι ξενοδοχείου Ατλαντίς
- Τηλ.: 2810 242121 (09.00-17.00)
- Γραμμή SOS: 801 11 1600 & 6974301011 (24/7)
- Email: info@kakopoiisi.gr
- Ιστοσελίδα: www.kakopoiisi.org

⚖️ **Τα δικαιώματά σου ως γυναίκα – θύμα ή επιζώσα βίας**

Αν έχεις υποστεί βία, **ο νόμος είναι με το μέρος σου**. Έχεις δικαίωμα:

1. **Να προστατευθείς από τον θύτη.** Μπορείς να ζητήσεις περιοριστικά μέτρα ή απομάκρυνσή του από την κατοικία.
2. **Να υποβάλεις καταγγελία ή μήνυση** στην Αστυνομία ή στον/στην Εισαγγελέα.
   Δεν χρειάζεται να το κάνεις μόνη σου – έμπειρα στελέχη του Συνδέσμου Μελών Γυναικείων Σωματείων Ηρακλείου αλλά και των κοινωνικών υπηρεσιών της περιοχής σου μπορούν να βοηθήσουν.
3. **Να έχεις νομική συνδρομή και δωρεάν νομική βοήθεια**, εφόσον πληροίς τα κριτήρια του νόμου (Ν. 4194/2013). Τα στελέχη των υπηρεσιών θα σε βοηθήσουν και θα σε συμβουλέψουν σχετικά.
4. **Να λάβεις ιατρική περίθαλψη και ψυχολογική φροντίδα** χωρίς διακρίσεις και χωρίς απαίτηση προηγούμενης καταγγελίας.

5. **Να ενημερώνεσαι για κάθε στάδιο της υπόθεσής σου**, για τις ενέργειες των αρχών και για τα δικαιώματά σου στη διαδικασία.
6. **Να προστατεύεις τα παιδιά σου**, εφόσον κινδυνεύουν, και να ζητήσεις συνδρομή κοινωνικών υπηρεσιών ή εισαγγελικής αρχής για τη διασφάλισή τους.

🌱 Η υποστήριξη που μπορείς να λάβεις

Οι γυναίκες που απευθύνονται σε δομές υποστήριξης λαμβάνουν **ολιστική βοήθεια**, προσαρμοσμένη στις ανάγκες τους:

- **Ψυχολογική στήριξη** για τη διαχείριση του τραύματος, του φόβου και της ανασφάλειας,
- **Νομική ενημέρωση** και καθοδήγηση για τα δικαιώματα και τις διαδικασίες,
- **Κοινωνική υποστήριξη** για πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας, στέγασης, εκπαίδευσης ή εργασίας,
- **Διασύνδεση** με άλλους φορείς και υπηρεσίες για κάθε πρακτικό ή θεσμικό ζήτημα.

Όλες οι υπηρεσίες παρέχονται **δωρεάν** και **με απόλυτη εμπιστευτικότητα**.

💬 Θυμήσου

Δεν είσαι μόνη.

Η βία **δεν είναι ντροπή** και **δεν είναι ιδιωτική υπόθεση**.

Η βοήθεια που θα ζητήσεις μπορεί να είναι το πρώτο βήμα προς την ελευθερία και την ασφάλειά σου.

Η ζωή χωρίς βία είναι **δικαίωμά σου**. Κάνε το βήμα — υπάρχουν άνθρωποι έτοιμοι να σε στηρίξουν.

💜 Αν βλέπεις ή γνωρίζεις περιστατικό έμφυλης βίας



Η έμφυλη βία δεν είναι «ιδιωτική υπόθεση» — είναι **παραβίαση δικαιωμάτων** και μπορεί να έχει σοβαρές συνέπειες για τη ζωή μιας γυναίκας.
Αν δεις ή μάθεις ότι μια γυναίκα είναι θύμα βίας, **η στάση σου μπορεί να κάνει τη διαφορά**.
Μάθε πώς μπορείς να βοηθήσεις με **ασφάλεια, σεβασμό και ανθρωπιά**. 🌷

🧘‍♀️ 1. Μείνε ψύχραιμος/η & εξασφάλισε την ασφάλεια

- Μην εκτεθείς σε κίνδυνο. Παρατήρησε ήρεμα τι συμβαίνει.
- Αν η γυναίκα **κινδυνεύει άμεσα**, κάλεσε 📞 **100 (Αστυνομία)** ή **112 (Γραμμή Έκτακτης Ανάγκης)** ή **801 11 1600 / 6974301011 (Γραμμή S.O.S. του Συνδέσμου)** αμέσως.
- Αν υπάρχουν παιδιά, ειδοποίησε επίσης τις **Κοινωνικές Υπηρεσίες** ή την **Εισαγγελία Ανηλίκων**.

🚫 2. Μην επέμβεις με βία

Μην προσπαθήσεις να σταματήσεις το περιστατικό μόνος/η σου.
Η ασφάλεια **της γυναίκας και η δική σου** είναι προτεραιότητα.
Αρκεί να **καλέσεις βοήθεια** και να **παραμείνεις κοντά** αν είναι ασφαλές.

💬 3. Στήριξε τη γυναίκα με λόγια σεβασμού

Αν μπορείς να της μιλήσεις, χρησιμοποίησε **απλές, υποστηρικτικές φράσεις** όπως:

- «Σε πιστεύω.»
- «Αυτό που συμβαίνει δεν είναι δικό σου λάθος.»
- «Δεν είσαι μόνη — υπάρχει βοήθεια.»
- «Αν θέλεις, μπορώ να μείνω μαζί σου ή να καλέσω τη Γραμμή SOS.»

✨ Μην τη ρωτάς γιατί δεν έφυγε ή γιατί δεν μίλησε νωρίτερα.
Κάθε γυναίκα χρειάζεται **τον δικό της χρόνο και ασφάλεια** για να κάνει βήματα.

📝 4. Κατέγραψε όσα είδες ή άκουσες

Αν είσαι μάρτυρας:

- Σημείωσε **ημερομηνία, ώρα, τοποθεσία**.
- Περιέγραψε **τι συνέβη**, χωρίς κρίσεις ή υποθέσεις.
- Κράτησε **ανώνυμες σημειώσεις** που μπορούν να βοηθήσουν τις αρχές.
- Αν σε καλέσουν, **κατάθεσε ό,τι γνωρίζεις** – είναι πολύτιμο για τη γυναίκα και τη δικαιοσύνη.

📞 5. Ζήτα καθοδήγηση

Αν δεν ξέρεις πώς να αντιδράσεις ή χρειάζεσαι βοήθεια:
👉 **Κάλεσε τη Γραμμή SOS του Συνδέσμου 801 11 1600/6974301011** (24 ώρες / 7 ημέρες την εβδομάδα)
ή
👉 **Κάλεσε τη Γραμμή SOS 15900** (24 ώρες / 7 ημέρες την εβδομάδα)
ή
📧 επικοινώνησε με ένα **Συμβουλευτικό Κέντρο Γυναικών** ή **Ξενώνα Φιλοξενίας** στην περιοχή σου.

Οι σύμβουλοι θα σου πουν **τι βήματα να κάνεις με ασφάλεια**, πάντα **εμπιστευτικά**. 🤝

👶 6. Αν υπάρχουν παιδιά

Αν το θύμα είναι παιδί ή υπάρχουν παιδιά που **εκτίθενται στη βία**,
είσαι **υποχρεωμένος/η από τον νόμο** να ενημερώσεις τις αρχές.
Η έγκαιρη ειδοποίηση **προστατεύει τη ζωή και την ψυχή ενός παιδιού**. 💛

🚫 7. Τι να ΜΗΝ κάνεις

- Μην δημοσιοποιήσεις το περιστατικό στα social media.
- Μην προσπαθήσεις να «συνετίσεις» τον θύτη.
- Μην υποτιμήσεις τα σημάδια («δεν είναι σοβαρό», «είναι οικογενειακά»).
- Μην πιέζεις τη γυναίκα να καταγγείλει αν δεν είναι έτοιμη — **στήριξέ τη**, όχι **καθοδήγησέ τη με πίεση**.

🌸 8. Θυμήσου

✔️ Η έμφυλη βία μπορεί να συμβαίνει σε κάθε ηλικία, κοινωνική ομάδα ή σχέση.
✔️ Δεν χρειάζεται να είσαι ειδικός — η **ενσυναίσθηση και το ενδιαφέρον** αρκούν.

✔️ Μια κίνηση, ένα τηλεφώνημα, ένα βλέμμα στήριξης μπορούν να σώσουν μια ζωή. 💪

🔗 **Χρήσιμες πληροφορίες**

- ☎️ **100 — Άμεση επέμβαση (Αστυνομία) ή 112 (Γραμμή Έκτακτης Ανάγκης)**
- 💜 **Γραμμή SOS 801 11 1600/ 6974301011 & 15900 — 24/7, ανώνυμα & δωρεάν**
- 🏠 **Συμβουλευτικά Κέντρα και Ξενώνες Φιλοξενίας**
- ⚖️ **Εισαγγελία / Κοινωνικές Υπηρεσίες**

💪 Κάθε φορά που **δεν μένουμε σιωπηλοί**, κάνουμε ένα βήμα προς μια κοινωνία **χωρίς φόβο και βία**.
Η φωνή σου μπορεί να είναι η αρχή μιας νέας ζωής για μια γυναίκα. 🌈