

PROTECTWomen

**Προωθώντας την πρόληψη του εξαναγκαστικού
ελέγχου και της ψυχολογικής βίας κατά των γυναικών
που προέρχονται από ευάλωτες ομάδες**



Πρόγραμμα συνεχούς επαγγελματικής ανάπτυξης
Ενότητα 1. Ψυχολογική βία και εξαναγκαστικός έλεγχος:
Κατανόηση και δυναμική
Φύλλα δραστηριοτήτων

Δραστηριότητα αριθ. 1

Λίστα δεικτών για την ψυχολογική βία και τον εξαναγκαστικό έλεγχο

Πώς να τη χρησιμοποιήσετε

- Χρησιμοποιήστε αυτή τη λίστα κατά τη διάρκεια συνομιλιών, παρατηρήσεων ή ανασκοπήσεων περιπτώσεων.
- Σημειώστε όλα όσα ισχύουν. Η παρουσία πολλαπλών δεικτών μπορεί να υποδηλώνει αυξημένο κίνδυνο.

Κατηγορία	Δείκτες	Ελέγξτε
1. Συναισθηματικοί και ψυχολογικοί	• Συχνές συγγνώμες, νευρικό γέλιο, αυτοκατηγορία • Φοβική γλώσσα του σώματος (αποφυγή οπτικής επαφής, τεταμένη στάση) • Υποβάθμιση ή δικαιολόγηση της συμπεριφοράς του συντρόφου • Ξαφνικές αλλαγές διάθεσης όταν αναφέρεται ο σύντροφος • Εκδηλώσεις ενοχής για ασήμαντα θέματα • Δισταγμός στην έκφραση προσωπικών απόψεων • Η επιζώσα αμφισβητεί τη μνήμη ή την κρίση της («Ίσως το φαντάστηκα») • Περιγράφει τον σύντροφο ως «κυκλοθυμικό» ή απρόβλεπτο	
2. Έλεγχος και απομόνωση	• Ο σύντροφος περιορίζει την επαφή με φίλους/-ες/οικογένεια • Περιορισμένη πρόσβαση σε τηλέφωνο, διαδίκτυο ή μεταφορικά μέσα • Διστάζει να μιλήσει ανοιχτά όταν ο σύντροφος είναι κοντά • Αποφεύγει κοινωνικές εκδηλώσεις λόγω των προτιμήσεων του συντρόφου • Αναφέρει ότι ο σύντροφος ελέγχει πού βρίσκεται ή απαιτεί ενημέρωση • Λέει ότι ο σύντροφος δε θέλει ή την εμποδίζει να έχει χόμπι • Έχει περιορισμένη ιδιωτικότητα στο σπίτι (ελέγχονται τα μηνύματα/το τηλέφωνο) • Ο σύντροφος επιμένει να είναι παρών στα ραντεβού της	
3. Οικονομικός έλεγχος	• Ο σύντροφος διαχειρίζεται όλα τα οικονομικά ή περιορίζει την πρόσβασή της στα χρήματα • Δεν έχει ανεξάρτητο λογαριασμό ή εισόδημα • Ζητά συγγνώμη ή διστάζει όταν συζητά για χρήματα/εργασία • Πρέπει να ζητάει άδεια πριν ξοδέψει χρήματα • Ο σύντροφος ελέγχει ή παρακρατεί τα απαραίτητα (φαγητό, μετακινήσεις, ρούχα)	



	• Αποθαρρύνεται από το να εργαστεί ή να σπουδάσει • Ο σύντροφος παίρνει τον μισθό ή τα επιδόματα • Ξαφνικές ανεξήγητες οικονομικές δυσκολίες παρά την απασχόληση	
4. Απειλές και εκφοβισμός	• Ο σύντροφος έχει απειλήσει να προκαλέσει βλάβη στην ίδια, στα παιδιά, στα κατοικίδια ή στον εαυτό του • Φόβος για τις συνέπειες σε περίπτωση που διαφωνήσει ή φύγει • Παρακολούθηση τηλεφωνικών κλήσεων, τοποθεσίας ή καθημερινών ρουτινών • Ο σύντροφος χρησιμοποιεί θυμό, φωνές ή σιωπή για να την ελέγχει • Απειλές νομικών ενεργειών (επιμέλεια, απέλαση, έξωση) • Ζημιά σε περιουσία ή σπάσιμο αντικειμένων κατά τη διάρκεια διαφωνιών • Ο σύντροφος χρησιμοποιεί τα παιδιά ως μέσου χειραγώγησης ή εκφοβισμού	
5. Σεξουαλικός και αναπαραγωγικός έλεγχος	• Αναφορές για πίεση ή εξαναγκασμό σε σεξουαλική δραστηριότητα • Ο σύντροφος ελέγχει τις αποφάσεις σχετικά με την αντισύλληψη ή την εγκυμοσύνη • Αποφεύγει τη συζήτηση για οικειότητα λόγω δυσφορίας • Περιγράφει το σεξ ως «υποχρέωση» και όχι ως επιλογή • Φόβος απόρριψης που οδηγεί σε τιμωρία ή σύγκρουση • Ο σύντροφος ντροπιάζει ή κριτικάρει το σώμα/τη σεξουαλικότητά της • Πίεση για να μείνει έγκυος ή να διακόψει την εγκυμοσύνη • Ο σύντροφος της αρνείται την πρόσβαση σε υγειονομική περίθαλψη που σχετίζεται με τη σεξουαλικότητα/αναπαραγωγή	

Εφαρμογή της λίστας ελέγχου δεικτών

Οδηγίες:

1. Σκεφτείτε μια τρέχουσα περίπτωση (ή μια παλαιότερη περίπτωση με την οποία είστε εξοικειωμένοι/-ες).
2. Χρησιμοποιήστε τη **λίστα ελέγχου δεικτών** για να σημειώσετε ποια σημάδια εντοπίζονται.
3. Μετρήστε πόσες κατηγορίες επηρεάζονται (συναισθηματική, έλεγχος, οικονομική, απειλές, σεξουαλική).
4. Σκεφτείτε:
 - Ποιο επίπεδο κινδύνου υποδηλώνεται (χαμηλό / μέτριο / υψηλό);
 - Ποιες παρεμβάσεις απαιτούνται; Μόνο ασφαλής χώρος ή περαιτέρω παραπομπή;
 - Ανέδειξε η λίστα ελέγχου σημάδια που είχατε παραβλέψει προηγουμένως;

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την δημιουργία του παρόντος υλικού δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει μόνο την άποψη των συντακτών/τριών και η Επιτροπή ή ο Ελληνικός Εθνικός Οργανισμός δεν δύνανται να καταστούν υπεύθυνοι για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτό.

Επίπεδα κινδύνου

- **ΧΑΜΗΛΟΣ κίνδυνος** → **1 κατηγορία** που επηρεάζεται
(π.χ. μόνο κάποια συναισθηματικά/ψυχολογικά σημάδια, αλλά χωρίς απομόνωση, οικονομικό έλεγχο, απειλές ή σεξουαλικό εξαναγκασμό)
- **ΜΕΤΡΙΟΣ κίνδυνος** → **2–3 κατηγορίες** που επηρεάζονται
(στοιχεία που εμφανίζονται σε πολλαπλούς τομείς — π.χ. συναισθηματικά + οικονομικά + απομόνωση — που υποδηλώνουν αυξανόμενο έλεγχο και ευαλωτότητα)
- **ΥΨΗΛΟΣ κίνδυνος** → **4–5 κατηγορίες** που επηρεάζονται
(εκτεταμένος εξαναγκαστικός έλεγχος, η επιζώσα έχει πολύ περιορισμένη αυτονομία, συνήθως υπάρχουν **απειλές/εκφοβισμός** ή **σεξουαλικός έλεγχος** — άμεση ανησυχία για την ασφάλειά της)

Εκτιμώμενη διάρκεια: 20 λεπτά.

Δραστηριότητα αριθ. 2.

Ερωτηματολόγιο έγκαιρης εκτίμησης κινδύνου

- Για να χρησιμοποιηθεί σε συνομιλίες υποστήριξης με γυναίκες που παρουσιάζουν αυξημένη ευαλωτότητα.
- Χρησιμοποιήστε το σε ένα ασφαλές, ιδιωτικό περιβάλλον.
- Ρωτήστε ευγενικά, χρησιμοποιώντας ανοιχτές ερωτήσεις αν χρειαστεί.
- Η απάντηση «ναι» ή η συχνή εμφάνιση κατάφασης μπορεί να υποδηλώνει αυξημένο κίνδυνο.

Τομέας	Ερώτηση / Δείκτης	Ναι	Όχι
1. Συναισθηματική και ψυχολογική ασφάλεια	• Αισθάνεστε συχνά φόβο για το πώς μπορεί να αντιδράσει ο σύντροφός σας όσον αφορά ασήμαντα πράγματα; • Συνηθίζετε να ζητάτε συγγνώμη ή να αναλαμβάνετε την ευθύνη, ακόμα και όταν δεν φταίτε εσείς; • Αμφιβάλλετε για τη μνήμη ή την κρίση σας λόγω των αντιδράσεων του συντρόφου σας; • Ο σύντροφός σας σας κριτικάρει ή σας υποτιμά συχνά; • Αισθάνεστε άγχος, ένταση ή στρες, όταν είστε στο σπίτι; • Ο σύντροφός σας χρησιμοποιεί χειραγώγηση ή ενοχές για να σας ελέγχει; • Αποφεύγετε να εκφράζετε τις απόψεις σας για να αποφύγετε τις συγκρούσεις;		



2. Έλεγχος και απομόνωση	• Ο σύντροφός σας περιορίζει την επαφή σας με φίλους/-ες, οικογένεια ή συναδέλφους; • Νιώθετε ότι πρέπει να εξηγείτε ή να δικαιολογείτε πού πηγαίνετε και ποιον/-α συναντάτε; • Ο σύντροφός σας παρακολουθεί το τηλέφωνό σας, τα μηνύματά σας ή τη χρήση του διαδικτύου; • Σας αποθαρρύνει ή σας εμποδίζει από το να συμμετέχετε σε χόμπι ή κοινωνικές δραστηριότητες; • Ο σύντροφός σας επιμένει να είναι παρών σε δικά σας ραντεβού ή συναντήσεις; • Αισθάνεστε απομονωμένη ή χωρίς υποστήριξη από τον σύντρόφό σας στην καθημερινή ζωή;		
3. Οικονομική αυτονομία	• Έχετε ελεύθερη πρόσβαση σε χρήματα, τραπεζικούς λογαριασμούς ή το δικό σας εισόδημα; • Ο σύντροφός σας ελέγχει ή περιορίζει τις δαπάνες σας, ακόμη και για προσωπικά είδη; • Σας αποθαρρύνει ή σας εμποδίζει από το να εργαστείτε ή να σπουδάσετε; • Ο σύντροφός σας παίρνει ή ελέγχει τον μισθό ή τις παροχές σας; • Έχετε αντιμετωπίσει ανεξήγητες οικονομικές δυσκολίες παρά το γεγονός ότι εργάζεστε;		
4. Απειλές και εκφοβισμός	• Έχει απειλήσει ποτέ ο σύντροφός σας να βλάψει εσάς, τα παιδιά σας, τα κατοικίδια ζώα σας ή τον εαυτό του; • Έχει σπάσει ή καταστρέψει αντικείμενα κατά τη διάρκεια καβγάδων; • Έχει απειλήσει να σας πάρει τα παιδιά, την περιουσία ή την οικονομική υποστήριξη; • Έχει ο σύντροφός σας χρησιμοποιήσει ποτέ εκφοβισμό, φωνές ή σωματικές χειρονομίες για να σας τρομάξει; • Ο σύντροφός σας χρησιμοποιεί τα παιδιά ή άλλα άτομα για να σας χειραγωγήσει ή να σας ελέγξει;		

5. Σεξουαλική και αναπαραγωγική αυτονομία	• Έχετε αισθανθεί ποτέ πίεση να προχωρήσετε σε σεξουαλική δραστηριότητα χωρίς να το επιθυμείτε; • Ο σύντροφός σας ελέγχει τις αποφάσεις σας σχετικά με την αντισύλληψη ή την εγκυμοσύνη; • Νιώθετε ότι δεν μπορείτε να αρνηθείτε το σεξ χωρίς συνέπειες; • Ο σύντροφός σας έχει ντροπιάσει ή κριτικάρει το σώμα/τη σεξουαλικότητά σας; • Σας αρνείται πρόσβαση σε υγειονομική περίθαλψη που σχετίζεται με τη σεξουαλική ή αναπαραγωγική υγεία; • Ο σύντροφός σας έχει χρησιμοποιήσει αποφάσεις σχετικά με την εγκυμοσύνη ή την αναπαραγωγή ως μέσο ελέγχου;	
--	--	--

Εκτίμηση κινδύνου / Βαθμολογία

- **0–5 απαντήσεις «Ναι»:** Χαμηλός κίνδυνος → παρέχετε υποστήριξη σε ασφαλές περιβάλλον και εποπτεύστε την κατάσταση.
- **6–15 καταφατικές απαντήσεις:** Μέτριος κίνδυνος → σημάδια εξαναγκαστικού ελέγχου, εξετάστε το ενδεχόμενο περαιτέρω βοήθειας.
- **16+ απαντήσεις «Ναι»** **Ή οποιαδήποτε καταφατική απάντηση στον τομέα Απειλές/Σεξουαλικότητα:** Υψηλός κίνδυνος → απαιτείται επείγουσα παρέμβαση/παραπομπή.

Πλαίσιο αναστοχασμού

Παρατηρήσεις / Σημειώσεις:

- Βασικοί δείκτες που παρατηρήθηκαν:

- Οποιαδήποτε αξιοπερίεργα ή απροσδόκητα σημάδια:



Co-funded by
the European Union

- Σημειώσεις σχετικά με τις απαντήσεις ή με το πλαίσιο:

Εκτίμηση κινδύνου:

- Συνολικό επίπεδο κινδύνου (Χαμηλό / Μέτριο / Υψηλό):

Επόμενα βήματα / Παρεμβάσεις:

- Άμεση υποστήριξη (ασφαλής χώρας, κατανόηση, αναγνώριση):

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την δημιουργία του παρόντος υλικού δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει μόνο την άποψη των συντακτών/τριών και η Επιτροπή ή ο Ελληνικός Εθνικός Οργανισμός δεν δύνανται να καταστούν υπεύθυνοι για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτό.

- Παραπομπή ή περαιτέρω βοήθεια (εξειδικευμένες υπηρεσίες, συμβουλευτική, νομική βοήθεια):

Οδηγίες

1. **Διαβάστε το σενάριο της υπόθεσης**
 - ο Διαβάστε προσεκτικά την παράγραφο που περιγράφει την κατάσταση μιας γυναίκας που καταφεύγει σε εσάς (Νίνα, 35 ετών).
 - ο Δώστε προσοχή σε **ανεπαίσθητες ενδείξεις** στην ομιλία, τη συμπεριφορά και το πλαίσιο.
2. **Συμπληρώστε το ερωτηματολόγιο**
 - ο Χρησιμοποιήστε το **ερωτηματολόγιο έγκαιρης εκτίμησης κινδύνου**.
 - ο Επιλέξτε «Ναι» για κάθε δείκτη που φαίνεται να υπάρχει με βάση το σενάριο.
3. **Χρησιμοποιήστε το πλαίσιο αναστοχασμού**
 - ο Συνοψίστε **τις βασικές παρατηρήσεις** σας από το ερωτηματολόγιο.
 - ο Προσδιορίστε το **συνολικό επίπεδο κινδύνου** (Χαμηλό / Μέτριο / Υψηλό).
 - ο Καταγράψτε **τα επόμενα βήματα ή τις παρεμβάσεις**, διακρίνοντας μεταξύ υποστήριξης σε ασφαλή χώρο και παραπομπής σε εξειδικευμένες υπηρεσίες.

Απαιτούμενα υλικά

- Ερωτηματολόγιο έγκαιρης εκτίμησης κινδύνου (έντυπο ή ψηφιακό)
- Στυλό/μολύβι ή συσκευή για τη λήψη σημειώσεων

Εκτιμώμενη διάρκεια: 20 λεπτά

Σενάριο περίπτωσης: «Νίνα, 35 ετών»

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την δημιουργία του παρόντος υλικού δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει μόνο την άποψη των συντακτών/τριών και η Επιτροπή ή ο Ελληνικός Εθνικός Οργανισμός δεν δύνανται να καταστούν υπεύθυνοι για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτό.

Η Νίνα, 35 ετών, επισκέπτεται ένα κοινοτικό συμβουλευτικό κέντρο και φαίνεται νευρική όσο μιλάει. Αναφέρει ότι ο σύντροφός της συχνά σχολιάζει τη δουλειά της, μερικές φορές κριτικάρει χαριτολογώντας τις αποφάσεις της, γελώντας νευρικά όσο το περιγράφει. Δεν έχει καταφέρει να συναντήσει φίλους/-ες της εδώ και μήνες, εξηγώντας ότι στον σύντροφό της «δεν του αρέσει πολύ να βγαίνει μαζί τους». Όταν ρωτάται για τα χρήματα, διστάζει και λέει ότι «αυτός τα διαχειρίζεται καλύτερα», προσθέτοντας ότι μερικές φορές πρέπει να ρωτάει αν θέλει να αγοράσει κάτι για τον εαυτό της. Η Νίνα κοιτάζει συχνά το τηλέφωνό της, καθώς μιλάει, και ζητάει συγγνώμη πολλές φορές για ασήμαντα πράγματα. Αναφέρει ότι κάποτε ο σύντροφός της θύμωσε τόσο που έσπασε ένα τηλέφωνο, αλλά αμέσως προσθέτει ότι δεν ήταν κάτι σοβαρό. Όταν μιλάει για τις σεξουαλικές τους σχέσεις, διστάζει και χαμογελά, λέγοντας ότι μερικές φορές συμφωνεί με αυτό που θέλει εκείνος επειδή είναι πιο εύκολο. Αναφέρει επίσης εντελώς τυχαία ότι ανησυχεί για το τι μπορεί να συμβεί στα παιδιά της αν ποτέ προκύψει μεταξύ τους διαφωνία.

Δραστηριότητα αρ. 3

Χαρτογράφηση κινδύνων και ιεράρχηση προτεραιοτήτων

Οδηγίες:

1. Κατάλογος πιθανών κινδύνων

- Σκεφτείτε γενικά τους κινδύνους που ενδέχεται να αντιμετωπίσουν οι γυναίκες σε καταστάσεις κακοποίησης ή εξαναγκασμού: σωματικούς, συναισθηματικούς, οικονομικούς, σεξουαλικούς, κοινωνικούς.
- Γράψτε τουλάχιστον 6-8 πιθανούς παράγοντες κινδύνου.

2. Κατηγοριοποιήστε τους κινδύνους

- Χωρίστε τους σε κατηγορίες (π.χ. άμεσος σωματικός κίνδυνος, κλιμακούμενη ψυχολογική βλάβη, οικονομική ευπάθεια, κοινωνική απομόνωση).

3. Αξιολογήστε την πιθανότητα και τον αντίκτυπο

- Για κάθε κίνδυνο, αξιολογήστε **την πιθανότητα** (χαμηλή/μέτρια/υψηλή) και **τον αντίκτυπο** (χαμηλό/μέτριο/υψηλό).
- Χρησιμοποιήστε τον παρακάτω πίνακα.

4. Προτεραιοποιήστε τους κινδύνους

- Χρησιμοποιώντας τον πίνακα, προσδιορίστε τους **3 κορυφαίους κινδύνους** που απαιτούν επείγουσα παρέμβαση.

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την δημιουργία του παρόντος υλικού δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει μόνο την άποψη των συντακτών/τριών και η Επιτροπή ή ο Ελληνικός Εθνικός Οργανισμός δεν δύνανται να καταστούν υπεύθυνοι για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτό.

5. Σχεδιάστε βήματα μετριασμού

- Για κάθε κίνδυνο υψηλής προτεραιότητας, γράψτε ένα ή δύο **πρακτικά βήματα** που θα μπορούσατε να πραγματοποιήσετε για να μειώσετε τον κίνδυνο ή να παρέχετε υποστήριξη.

Απαιτούμενα υλικά:

- Σημειωματάριο ή εκτυπωμένο φύλλο εργασίας
- Στυλό/μολύβι

Εκτιμώμενη διάρκεια: 25 λεπτά

Παράδειγμα (εν μέρει συμπληρωμένο για λόγους καθοδήγησης)

Παράγοντας κινδύνου	Κατηγορία	Πιθανότητα	Αντίκτυπος	Προτεραιότητα
Ο σύντροφος παρακολουθεί τα μηνύματα του τηλεφώνου	Ψυχολογική	Υψηλή	Μέτριος	Υψηλή
Οικονομική εξάρτηση	Οικονομική	Μεσαία	Υψηλός	Υψηλή

Δραστηριότητα αριθ. 4

Αναγνώριση της κρυμμένης βίας

Οδηγίες

- Ετοιμάστε το σημειωματάριό σας: Θα χρειαστεί να γράψετε τις απαντήσεις σας, να εξασκηθείτε στους διαλόγους και να αναλογιστείτε τα όσα παρατηρήσατε.
- Διαβάστε προσεκτικά κάθε περίπτωση: Φανταστείτε ότι συναντάτε αυτό το άτομο στη δουλειά σας.
- Απαντήστε στις ερωτήσεις αναστοχασμού γραπτώς: Να είστε όσο το δυνατόν περισσότερο λεπτομερείς.
- Εξασκηθείτε στον γραπτό διάλογο: Γράψτε τουλάχιστον 3 ατάκες που θα μπορούσε να πει το άτομο και τις πιθανές απαντήσεις σας για να το υποστηρίξετε.

- Ελέγξτε τη δουλειά σας: Συγκρίνετε τις σημειώσεις σας με τις «κόκκινες σημαίες» (red flags) (Παράρτημα 1) και τα παραδείγματα απαντήσεων που παρέχονται.
- Σκεφτείτε: Σημειώστε τι αναγνωρίσατε εύκολα και τι σας ξέφυγε. Σκεφτείτε πώς μπορείτε να οξύνετε την αντίληψή σας.

Απαιτούμενα υλικά:

- Σημειωματάριο ή φύλλο εργασίας
- Στυλό/μολύβι (ή υπολογιστής για πληκτρολόγηση)

Εκτιμώμενη διάρκεια: 25 λεπτά

Περίπτωση 1

Η Αμίρα (29) συνήθιζε να επισκέπτεται τους/τις φίλους/-ες της κάθε εβδομάδα, αλλά τώρα λέει ότι «δεν έχει χρόνο». Αναφέρει ότι ο σύντροφός της δεν θέλει να βγαίνει μόνη της, επειδή «ανησυχεί για την ασφάλειά της». Η Αμίρα άφησε τη δουλειά της πέρυσι, επειδή ο σύντροφός της πίστευε ότι έπρεπε να επικεντρωθεί στην οικογένειά τους. Μερικές φορές λέει ότι αισθάνεται «τυχερή» που έχει κάποιον που την προστατεύει τόσο πολύ.

Ερωτήσεις για αναστοχασμό

1. Ποιες μορφές ψυχολογικής βίας βλέπετε εδώ;
2. Πώς εμφανίζεται ο έλεγχος μεταμφιεσμένος σε φροντίδα;
3. Ποιοι κίνδυνοι συνοδεύουν την αυξανόμενη απομόνωση της Αμίρα;
4. Πώς θα μπορούσατε να αντιδράσετε με τρόπο που να την ενθαρρύνει να προβληματιστεί, χωρίς να κατηγορήσετε άμεσα τον σύντρόφό της;

Περίπτωση 2

Η Λίνα (41) συχνά λέει ότι αισθάνεται «συγχυσμένη». Αναφέρει ότι ο σύντροφός της της λέει ότι «αντιδρά υπερβολικά» κάθε φορά που εκφράζει θλίψη ή θυμό. Όταν κάποτε είχε ζητήσει εξηγήσεις λόγω του ότι εκείνος φλέρταρε με άλλη γυναίκα, της είπε ότι «το φαντάστηκε» και ότι «υπερβάλλει». Τον τελευταίο καιρό, η Λίνα αμφισβητεί τη μνήμη της και λέει: «Ίσως είμαι πολύ ευαίσθητη».

Ερωτήσεις για αναστοχασμό:

1. Ποια είναι τα σημάδια ψυχολογικής βίας στην ιστορία της Λίνας;
2. Πώς μπορεί το gaslighting να επηρεάσει την αυτοεκτίμησή της και την ικανότητά της να ζητήσει βοήθεια;
3. Ποια θα ήταν μια υποστηρικτική ερώτηση που θα βοηθούσε τη Λίνα να εμπιστευτεί ξανά τη δική της αντίληψη;

Περίπτωση 3

Η Όλγα (37) εργάζεται με μερική απασχόληση, αλλά ολόκληρος ο μισθός της κατατίθεται στον λογαριασμό του συντρόφου της. Λέει ότι παίρνει «χαρτζιλίκι» από αυτόν για τα ψώνια. Αν θέλει να αγοράσει κάτι για τον εαυτό της, πρέπει να «ρωτήσει πρώτα». Γελάει με αυτό: «Έτσι διαχειριζόμαστε τα χρήματα, αυτός είναι καλύτερος σε αυτά».

Σκέψεις

1. Τι είδους βία μπορεί να υπάρχει σε αυτή την περίπτωση;
2. Γιατί η Όλγα δεν περιγράφει αυτή την κατάσταση ως κακοποίηση;
3. Ποιες ερωτήσεις θα μπορούσατε να της κάνετε για να την βοηθήσετε να σκεφτεί την οικονομική της ανεξαρτησία και τις επιλογές της;

Περίπτωση 4

Η Σοφία (32) λέει ότι ο σύντροφός της την πιέζει μερικές φορές να κάνουν σεξ όταν εκείνη δεν έχει διάθεση. Αν αρνηθεί, την κατηγορεί ότι «δεν τον αγαπάει αρκετά». Εκείνη το περιγράφει ως «φυσιολογικό για μια σχέση» και δεν χρησιμοποιεί τη λέξη «βία». Συχνά ζητά συγγνώμη, λέγοντας: «Δεν θέλω να τον θυμώνω».

Ερωτήσεις για αναστοχασμό:

1. Ποιες μορφές βίας υπάρχουν αλλά δεν κατονομάζονται;
2. Ποιος είναι ο ρόλος της συναισθηματικής χειραγώγησης σε αυτή την περίπτωση;
3. Ποια ευαίσθητη, υποστηρικτική γλώσσα θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε για να δώσετε στη Σοφία τον χώρο να περιγράψει την εμπειρία της με τα δικά της λόγια;

Οι απαντήσεις βρίσκονται στο Παράρτημα 1.

Δραστηριότητα 5: «Ασφαλής χώρος ή παραπομπή;»

Οδηγίες

1. **Επανεξέταση των θεμελιωδών αρχών**
 - ο Ασφαλής χώρος: παροχή συναισθηματικής υποστήριξης, ενεργητική ακρόαση, επικύρωση και διαβεβαίωση.
 - ο Περαιτέρω βοήθεια: εμπλοκή επαγγελματικών υπηρεσιών, παρέμβαση σε περιπτώσεις κρίσης, νομική υποστήριξη ή παραπομπή σε εξειδικευμένους φορείς.
2. **Αναλύστε τα παρακάτω σύντομα περιστατικά**
 - ο Παρακάτω θα βρείτε 4 σύντομες μίνι-περιπτώσεις (1-3 προτάσεις η καθεμία).
 - ο Για κάθε περίπτωση, απαντήστε σε δύο ερωτήσεις:
 1. Θα αρκούσε η δημιουργία ενός **ασφαλούς χώρου**; Γιατί ναι ή γιατί όχι;
 2. Απαιτείται **περαιτέρω βοήθεια**; Τι είδους;
3. **Σκεφτείτε και αιτιολογήστε**
 - ο Γράψτε μια σύντομη παράγραφο για κάθε περίπτωση, εξηγώντας το σκεπτικό πίσω από την απόφαση.

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την δημιουργία του παρόντος υλικού δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει μόνο την άποψη των συντακτών/τριών και η Επιτροπή ή ο Ελληνικός Εθνικός Οργανισμός δεν δύνανται να καταστούν υπεύθυνοι για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτό.



Απαιτούμενα υλικά

- Σημειωματάριο ή φύλλο εργασίας
- Στυλό/μολύβι

Εκτιμώμενος χρόνος: 15 λεπτά

Σύντομες περιπτώσεις

Περίπτωση 1:

Η Τζένα αναφέρει ότι ο σύντροφός της τής φωνάζει μερικές φορές κατά τη διάρκεια των διαφωνιών τους, αλλά αισθάνεται ασφαλής στο σπίτι της και έχει φίλους/-ες που την υποστηρίζουν.

Περίπτωση 2:

Η Μάγια αναφέρει ότι ο σύντροφός της την κλειδώνει έξω από το σπίτι όταν είναι θυμωμένος μαζί της και ελέγχει όλα τα οικονομικά της.

Περίπτωση 3:

Η Σάρα λέει ότι ο σύντροφός της κριτικάρει συνεχώς τη δουλειά της, αλλά αισθάνεται σίγουρη ότι μπορεί να διαχειριστεί το άγχος και έχει πρόσβαση σε συμβουλευτική υποστήριξη αν χρειαστεί.

Περίπτωση 4:

Η Λέα αναφέρει ότι ο σύντροφός της την απείλησε ότι θα της κάνει κακό αν προσπαθήσει να τον χωρίσει.

Σκέψη

- Ποιες περιπτώσεις θα μπορούσαν να αντιμετωπιστούν απλά με την παροχή ενός ασφαλούς και υποστηρικτικού περιβάλλοντος;
- Ποιες περιπτώσεις απαιτούν σαφώς **παραπλήρωση βοήθειας ή παραπομπή;**
- Ποια σημάδια ή δείκτες βοηθούν στη διάκριση μεταξύ των δύο επιπέδων υποστήριξης;

Οι απαντήσεις βρίσκονται στο Παράρτημα 1.



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Αριθ. 1

Δραστηριότητα αριθ. 4. Ξεκλειδώνουμε τις σωστές απαντήσεις – Προειδοποιητικά σημάδια και δείγματα απαντήσεων

Περίπτωση 1 – Απομόνωση και έλεγχος

Κόκκινες σημαίες (red flags): Κοινωνική απομόνωση, συγκεκαλυμμένος έλεγχος («για την ασφάλειά σου»), οικονομικοί περιορισμοί (αποχώρηση από την εργασία), κανονικοποίηση του ελέγχου ως «προστασίας».

Δείγμα υποστηρικτικής απάντησης:

«Αναφέρατε ότι δεν βλέπετε πια τόσο συχνά τους φίλους σας – πώς νιώθετε γι' αυτό;»

«Πώς θα θέλατε να είναι η κοινωνική σας ζωή;»

Περίπτωση 2 – Ψυχολογική βία και συναισθηματική πίεση

Κόκκινες σημαίες (red flags): Ψυχολογική βία (την κάνει να αμφισβητεί τη μνήμη και τα συναισθήματά της), υπονόμηση της αυτοεκτίμησής της, συναισθηματική χειραγώγηση.

Αντίκτυπος: Της δημιουργεί αμφιβολίες για τον εαυτό της, εξάρτηση, σύγχυση, μειώνει την ικανότητά της να ζητήσει βοήθεια.

Παράδειγμα υποστηρικτικής απάντησης:

«Φαίνεται ότι αμφιβάλλεις συχνά για τον εαυτό σου – τι σε βοηθά να νιώθεις σίγουρη για τη δική σου άποψη;»

«Τα συναισθήματά σου έχουν σημασία. Πώς βλέπεις την κατάσταση όταν εμπιστεύεσαι το ένστικτό σου;»

Περίπτωση 3 – Οικονομική εξάρτηση

Προειδοποιητικά σημάδια: Οικονομική βία — απώλεια οικονομικής αυτονομίας, εξάρτηση από τον σύντροφο για κάλυψη βασικών αναγκών, περιορισμός της πρόσβασης σε πόρους.

Γιατί δεν το αντιμετωπίζει ως κακοποίηση: Κανονικοποίηση («είναι καλύτερος στα οικονομικά»), πολιτισμικές ή οικογενειακές πεποιθήσεις, σταδιακή απώλεια ανεξαρτησίας.

Παράδειγμα υποστηρικτικής απάντησης:

«Πώς νιώθεις που δεν έχεις άμεση πρόσβαση στα εισοδήματά σου;»

«Τι θα άλλαζε για σένα αν είχες δικό σου τραπεζικό λογαριασμό;»

Περίπτωση 4 – Σεξουαλική και συναισθηματική πίεση

Προειδοποιητικά σημάδια: Εξαναγκαστική σεξουαλική επαφή, συναισθηματική χειραγώγηση («δεν μ' αγαπάς»), ενοχοποίηση, απολογία και φόβος για ξέσπασμα οργής.

Παράδειγμα υποστηρικτικής απάντησης:

«Είπες ότι μερικές φορές δεν έχεις διάθεση για σεξ – πώς νιώθεις όταν συμβαίνει αυτό;»

«Σε μια υγιή σχέση, η άνεσή σου και η συγκατάθεσή σου έχουν σημασία. Τι θα θεωρούσες σεβασμό προς το πρόσωπό σου;»

Δραστηριότητα 5:

Αναγνωρίζοντας την κρυφή βία

Περίπτωση 1:

Η Τζένα αναφέρει ότι ο σύντροφός της φωνάζει μερικές φορές κατά τη διάρκεια των διαφωνιών τους, αλλά αισθάνεται ασφαλής στο σπίτι της και έχει φίλους που την υποστηρίζουν.

Ασφαλής χώρος: Πιθανώς επαρκής

- Παρέχετε επικύρωση, ακούστε ενεργά, προσφέρετε διαβεβαίωση.

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την δημιουργία του παρόντος υλικού δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει μόνο την άποψη των συντακτών/τριών και η Επιτροπή ή ο Ελληνικός Εθνικός Οργανισμός δεν δύνανται να καταστούν υπεύθυνοι για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτό.

Περαιτέρω βοήθεια: Δεν απαιτείται αυστηρά.

- Δεν υπάρχει άμεσος κίνδυνος, αλλά ο/η εκπαιδευόμενος/-η πρέπει να παραμείνει σε εγρήγορση για τυχόν κλιμάκωση.

Σκεπτικό:

- Η σύγκρουση είναι λεκτική· αισθάνεται ασφάλεια και υποστήριξη. Η παρακολούθηση της κατάστασης και η προσφορά στρατηγικών αντιμετώπισης είναι αρκετές για την ώρα.

Περίπτωση 2:

Η Μάγια αναφέρει ότι ο σύντροφός της την κλειδώνει έξω από το σπίτι όταν είναι θυμωμένος και ελέγχει όλα τα οικονομικά της.

Ασφαλής χώρος: Σημαντικός, αλλά δεν επαρκεί από μόνος του.

- Ακούστε την, επικυρώστε τα συναισθήματά της και βεβαιωθείτε ότι αισθάνεται πως έχει υποστήριξη.

Περαιτέρω βοήθεια: Απαιτείται.

- Υψηλός κίνδυνος εξαναγκαστικού ελέγχου και πιθανής βλάβης. Συνιστάται η παραπομπή σε εξειδικευμένες υπηρεσίες για την ενδοοικογενειακή βία ή σε επαγγελματία κοινωνικής υποστήριξης.

Αιτιολόγηση:

- Ο έλεγχος της πρόσβασης στο σπίτι και στα οικονομικά αποτελεί ένδειξη σοβαρού εξαναγκαστικού ελέγχου. Απαιτείται επαγγελματική παρέμβαση.

Περίπτωση 3:

Η Σάρα λέει ότι ο σύντροφός της κριτικάρει συνεχώς τη δουλειά της, αλλά αισθάνεται σίγουρη ότι μπορεί να διαχειριστεί το άγχος της και έχει πρόσβαση σε συμβουλευτική υποστήριξη αν χρειαστεί.

Ασφαλής χώρος: Πιθανώς επαρκής

- Παροχή συναισθηματικής υποστήριξης και επιβεβαίωσης.

Περαιτέρω βοήθεια: Προαιρετική.

- Μπορεί να προσφερθεί επαγγελματική βοήθεια εάν το άγχος ενταθεί ή η αντιμετώπισή του γίνει δύσκολη.

Σκεπτικό:

- Υπάρχει κριτική, αλλά αισθάνεται δυνατή και διαθέτει πόρους. Ένα υποστηρικτικό περιβάλλον μπορεί να είναι αρκετό σε αυτό το στάδιο.

Περίπτωση 4:

Η Λία αναφέρει ότι ο σύντροφός της την απείλησε ότι θα της κάνει κακό αν προσπαθήσει να τον εγκαταλείψει.

Ασφαλής χώρος: Σημαντικός.

- Παροχή άμεσης συναισθηματικής υποστήριξης, επιβεβαίωσης και καθησύχασης.

Περαιτέρω βοήθεια: Απολύτως απαραίτητη.

- Πρόκειται για περίπτωση **υψηλού κινδύνου**: πρέπει να εμπλακούν αμέσως οι νομικές και κοινωνικές υπηρεσίες, καθώς και οι υπηρεσίες προστασίας

Σκεπτικό:

- Οι απειλές σωματικής βλάβης υποδηλώνουν άμεσο κίνδυνο. Η επαγγελματική παρέμβαση είναι υποχρεωτική για τη διασφάλιση της ασφάλειας.

Βασικά συμπεράσματα:

- Ο **ασφαλής χώρος** είναι κατάλληλος **μόνο** για καταστάσεις χαμηλού κινδύνου, στις οποίες η γυναίκα αισθάνεται ότι έχει υποστήριξη και είναι ασφαλής.
- **Περαιτέρω βοήθεια** είναι απαραίτητη όταν υπάρχουν ενδείξεις εξαναγκαστικού ελέγχου, σωματικών απειλών, απομόνωσης ή οικονομικού ελέγχου που θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε βλάβη.
- Δείκτες όπως απειλές, περιορισμός της ελευθερίας ή συμπεριφορές υψηλού κινδύνου πρέπει να καθοδηγήσουν την απόφασή σας.