

Η ενδοοικογενειακή βία αφορά κάποιες συμπεριφορές καταπίεσης και κακομεταχείρισης (κάποιες φορές βίαιες) που ασκούνται από ορισμένα άτομα στους συντρόφους τους. Η κακομεταχείριση μπορεί να είναι σωματική, σεξουαλική ή συναισθηματική και μπορεί να περιλαμβάνει απειλές, απομόνωση, οικονομικό έλεγχο και παρακολούθηση.

Ο σύντροφός σας, κάποια στιγμή...

- Σας έχει χτυπήσει, κλωτσήσει, σπρώξει ή τραυματίσει;
- Έχει χρησιμοποιήσει όπλα για να σας βλάψει ή να σας απειλήσει;
- Σας έχει εξαναγκάσει σε ανεπιθύμητη σεξουαλική δραστηριότητα;
- Έχει απειλήσει να βλάψει εσάς ή άλλα άτομα, να σας διώξει ή να κοινοποιήσει προσωπικές σας πληροφορίες;
- Έχει ελέγξει τι κάνετε ή ποιους βλέπετε με τρόπο που επηρεάζει την εργασία σας, τη δραστηριότητά σας ως γονέα, την εκπαίδευση, την υγεία σας ή άλλες απαραίτητες δραστηριότητες;
- Σας έχει κλέψει χρήματα ή καταστρέψει πράγματα που σας ανήκουν;
- Σας κατακρίνει συνεχώς, σας βρίζει ή σας καταπιέζει;
- Σας έχει αρνηθεί τις βασικές σας ανάγκες όπως τροφή, στέγαση, ρουχισμό, ιατρική ή άλλη φροντίδα;

Αν απαντήσατε “ναι” σε κάποια από αυτές τις ερωτήσεις, η υγεία και η ασφάλειά σας ενδέχεται να βρίσκονται σε κίνδυνο.

Μπορεί να συμβεί στον καθένα

Η ενδοοικογενειακή βία αποτελεί ένα πολύ κοινό και σοβαρό πρόβλημα που μπορεί να επηρεάσει τη σωματική και τη συναισθηματική υγεία του θύματος. Μπορεί να συμβεί στον καθένα, ανεξάρτητα από το ποιος είναι ή από πού προέρχεται.

Δεν είναι δικό σας λάθος

Αν σας κακοποιήσει ο σύντροφός σας, μπορεί να νιώσετε σύγχυση, φόβο, θυμό ή ότι έχετε παγιδευτεί. Όλα αυτά τα συναισθήματα είναι φυσιολογικές αντιδράσεις σε περιπτώσεις κακοποίησης. Επίσης, είναι πιθανό να κατηγορήσετε τον εαυτό σας για ό,τι συμβαίνει. Ωστόσο, ανεξάρτητα από τις περιστάσεις, δεν ευθύνεστε ποτέ εσείς για τη βία που σας ασκεί ο σύντροφός σας.

Σε κανέναν δεν αξίζει να πέφτει θύμα κακοποίησης.

Αναγνώριση υποστήριξης

Η ανάπτυξη ενός συστήματος υποστήριξης μπορεί να είναι πολύ σημαντική. Υπάρχουν πολλά άτομα αλλά και μέρη που μπορούν να σας βοηθήσουν: φίλοι, οικογένεια, συνάδελφοι, ομάδες αλληλοβοήθειας, ιερείς, γιατροί, σύμβουλοι, δάσκαλοι και ειδικοί για την αντιμετώπιση της ενδοοικογενειακής βίας είναι μόνο μερικά παραδείγματα.

Η ενδοοικογενειακή βία αποτελεί έγκλημα

Αν έχετε πέσει θύμα τραυματισμού, βιασμού ή απειλής ως αποτέλεσμα ενδοοικογενειακής βίας (ή αν είστε μάρτυρες διάπραξης αυτών των εγκλημάτων) μπορείτε να καλέσετε στο 911 για την αστυνομία ή για ιατρική βοήθεια.

Επίσης, μπορείτε να απευθυνθείτε στις δικαστικές αρχές για να ζητήσετε περιοριστική εντολή που θα απαγορεύει στο συγκεκριμένο άτομο να σας βλάψει ή να πλησιάζει μέρη όπως το σπίτι, το χώρο εργασίας ή το σχολείο. Η περιοριστική εντολή μπορεί, επίσης, να προστατεύει τα παιδιά και τα κατοικίδια σας.

Υπάρχουν πολλοί ακόμη τρόποι προστασίας και υποστήριξης για τα θύματα της ενδοοικογενειακής βίας. Επικοινωνήστε με τους πόρους που αναφέρονται στο πίσω μέρος αυτού του φυλλαδίου για να μάθετε περισσότερα σχετικά με τα δικαιώματα και τις επιλογές σας.

Σχεδιασμός για μεγαλύτερη ασφάλεια

Χωρίς βοήθεια, η ενδοοικογενειακή βία συνήθως χειροτερεύει όσο περνάει ο καιρός. Ορισμένες φορές μπορεί να γίνει τόσο σοβαρή που να οδηγήσει σε θάνατο.

Εμπιστευτείτε το ένστικτό σας: αν πιστεύετε ότι βρίσκεστε σε κίνδυνο, τότε μάλλον είστε. Μην αγνοήσετε τους φόβους σας. Ίσως πρέπει:

- **Να απομνημονεύσετε** αριθμούς τηλεφώνων που μπορούν να σας βοηθήσουν ή ανοιχτές γραμμές επικοινωνίας.
- **Να σχεδιάσετε οδούς διαφυγής** και να επιλέξετε μέρη στα οποία μπορείτε να πάτε αν χρειαστεί να φύγετε γρήγορα.
- **Να μιλήσετε με τα παιδιά σας** για το τι μπορούν να κάνουν αν δεν νιώθουν ασφαλή ή φοβούνται.
- **Να ετοιμάσετε μια τσάντα για περίπτωση έκτακτης ανάγκης** με χρήματα, φάρμακα, κλειδιά αυτοκινήτου, σημαντικά έγγραφα όπως πιστοποιητικά γέννησης, κάρτες με αριθμούς κοινωνικής ασφάλισης και έγγραφα μετανάστευσης. Φυλάξτε τη σε ένα ασφαλές μέρος ή δώστε τη σε κάποιον φίλο.
- **Πείτε σε άλλα άτομα που εμπιστεύεστε** τι συμβαίνει και συζητήστε μαζί τους για το πώς μπορούν να σας βοηθήσουν.

Υπάρχει διαθέσιμη βοήθεια

Βοήθεια όλο το 24 ωρο:

SafeLink

1-877-785-2020

(TTY 1-877-521-2601)

Ζητήστε διερμηνέα για τα Ελληνικά

Εθνική, ανοιχτή γραμμή άμεσης επικοινωνίας για την ενδοοικογενειακή βία
<http://www.thehotline.org>
1-800-799-7233
1-800 787-3224 (TTY)

Διαθέσιμη βοήθεια σε περισσότερες από 140 γλώσσες,
Ζητήστε διερμηνέα για τα Ελληνικά

Για περισσότερες πληροφορίες, καλέστε στο:
Πρόγραμμα ενδοοικογενειακής βίας του BMC
617-414-7734

Πρόσθετοι τρόποι επικοινωνίας για υπαλλήλους του BMC

Πρόγραμμα βοήθειας υπαλλήλων
1-866-695-6327 (24 ώρες το 24ωρο)
Τμήμα δημόσιας ασφάλειας
617-414-4444 (24 ώρες το 24ωρο)

<http://internal.bmc.org/domesticviolence>

Αυτό το πρόγραμμα υποστηρίζεται εν μέρει από τον οργανισμό MOVA, μέσω του προγράμματος υποστήριξης 1984 VOCA από το Γραφείο για τα θύματα εγκληματικών ενεργειών, της Υπηρεσίας προγραμμάτων του Υπουργείου Δικαιοσύνης, Υπουργείο Δικαιοσύνης των Η.Π.Α.

Ασφάλεια και υποστήριξη



CENTER
**BOSTON
MEDICAL**

EXCEPTIONAL CARE. WITHOUT EXCEPTION.