

Πώς μπορείς να βοηθήσεις ένα φίλο/μια φίλη σου...

...που κακοποιείται

Εάν γνωρίζεις ένα άτομο που κακοποιείται, παρακάτω θα βρεις ορισμένες χρήσιμες συμβουλές για το πώς μπορείς να βοηθήσεις:

- **Να είσαι εκεί.** Άκου χωρίς να δίνεις συμβουλές, εκτός κι αν σου το ζητήσει. Συζητήστε για τις επιλογές που έχει και βεβαιώσου ότι έχει καταλάβει ότι **τον/την πιστεύεις**.
- Πες στο φίλο ή στη φίλη σου: «δε φταις εσύ γι' αυτό» και ότι «**δεν σου αξίζει να σε πληγώνουν**». Σε κανένα άτομο δεν αξίζει να συμπεριφέρονται με τέτοιο άσχημο τρόπο.
- **Μην τον/την πιέζεις** να χωρίσει και **μην υποβιβάζεις τον/την σύντροφό του/της**, γιατί αυτό μπορεί να τον/την κάνει να απομακρυνθεί από σένα.
- **Δείξε κατανόηση για το πώς νιώθει** και μην του/της λες πώς θα έπρεπε να νιώθει. Είναι πιθανό να αγαπάς ένα άτομο ακόμα κι αν σε πληγώνει.
- **Μην κάνεις κριτική!** Ψάξε να βρεις τι θέλει ο/η ΦΙΛΟΣ/ΦΙΛΗ σου να κάνει με τη σχέση του/της και στήριξε τον/την. Μπορείς να βοηθήσεις **χωρίς να λες τι πρέπει και τι δεν πρέπει να κάνει**.
- Μπορεί να είναι μπερδεμένος/-η, **μπορεί να αλλάξει γνώμη**, αλλά αυτό είναι φυσιολογικό!
- Μην αντιδράσεις υπερβολικά, γιατί μπορεί να τον/την κάνεις να νιώσει χειρότερα κι αυτό δεν βοηθάει.
- Μην κάνεις περιττές ερωτήσεις. Δεν είναι αυτή η κατάλληλη στιγμή για να ικανοποιήσεις την περιέργειά σου.
- Πρόσεχε τη γλώσσα του σώματος σου και σεβάσου τα όρια του/της φίλου/-ης σου. Δεν θέλουν όλα τα άτομα να τα αγκαλιάζουν.
- Μπορεί να αισθάνεται ενοχές που σου μίλησε. Μπορεί να νιώθει ντροπή... ή ακόμη και θυμό. Να είσαι προετοιμασμένος/-η γιατί μπορεί οι αντιδράσεις και τα συναισθήματά του/της να ποικίλουν.
- Ενθάρρυνε τον/την φίλο/-η σου να ζητήσει βοήθεια. Προσφέρσου να τον/την βοηθήσεις να βρει κάποια/-ον ειδικό που μπορεί να εμπιστευτεί και προσφέρσου να τον/την συνοδεύσεις στη συνάντηση με τον/την ειδικό εάν το επιθυμεί.
- Κάλεσε μια τηλεφωνική γραμμή βοήθειας για τη βία στις σχέσεις (όπως το 15900) για να μάθεις τι άλλο μπορείς να κάνεις για να βοηθήσεις τον/την φίλο/-η σου. Μπορείς να κρατήσεις την ανωνυμία σου εάν δεν θέλεις να πεις το όνομά σου ή του/της φίλου/-ης σου.
- Στήριξε τον/την και βοήθησε να ενημερωθεί - **προμηθεύσου ενημερωτικά έντυπα** για την κακοποίηση στις σχέσεις και δώσε τα στον/στην φίλο/-η σου (*χρειάζεται προσοχή όμως! Να δίνεις γραπτές πληροφορίες μόνο όταν είσαι σίγουρος/-η ότι δεν θα τον/την εκθέσεις σε μεγαλύτερο κίνδυνο εάν ο θύτης ανακαλύψει τα έντυπα*). Αλλιώς μετέφερε τις πληροφορίες προφορικά.
 - ⇒ Σε περίπτωση περιστατικών βίας στο διαδίκτυο, βεβαιώσου ότι ο/η φίλος/-η σου γνωρίζει το πλήκτρο "Report Abuse" (τα περισσότερα μέσα κοινωνικής δικτύωσης διαθέτουν τέτοιο πλήκτρο). Ενημέρωσέ τον/την ότι μπορεί επίσης να αναφέρει οποιοδήποτε τέτοιο περιστατικό στη Διεύθυνση Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος (καλώντας στο 11188).
- **Απόφυγε να έρθεις αντιμέτωπος/-η με το άτομο που τον/την κακοποιεί** ακόμη κι αν ο/η φίλος/-η σου θεωρεί ότι κάτι τέτοιο θα βοηθούσε. Μπορεί τα πράγματα να γίνουν ακόμα χειρότερα. Μην κάνεις κάτι που θα θέσει σε κίνδυνο και τη δική σου ασφάλεια.
- Άφησε τον/την φίλο/-η σου να **πάρει τις δικές του/της αποφάσεις** και σεβάσου τις ακόμη κι αν δεν συμφωνείς.
- **Μην κριτικάρεις** τον/την φίλο/-η σου που παραμένει σε αυτή τη σχέση ή που προσπαθεί να κάνει κάτι για να τη βελτιώσει. Απλά υπενθύμισε του/της ότι θα είσαι δίπλα του/της.