



**ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ**

ΚΕΝΤΡΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

**ΚΑΚΟΠΟΙΗΣΗ ΣΤΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ
ΑΛΤΑ ΠΑΝΕΡΑ, ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ**

Θεσσαλονίκη, 2010

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΚΑΚΟΠΟΙΗΣΗ

Η κακοποίηση στις σχέσεις είναι ένα είδος συμπεριφοράς που εκδηλώνει ο ένας από τους δύο συντρόφους προς τον άλλο διότι νιώθει την ανάγκη για συνεχή έλεγχο και εξουσία πάνω του. Το άτομο αυτό χρησιμοποιεί διάφορες μορφές βίας για να τρομάξει και να αναγκάσει τον άλλο να κάνει αυτό που θέλει ο ίδιος. Η κακοποίηση διαφέρει πολύ από έναν καβγά ζευγαριού. Αν και διαφορές υπάρχουν στις διαπροσωπικές σχέσεις, η κακοποίηση επηρεάζει κάθε πτυχή της σχέσης μέσα από τον εκφοβισμό και τον έλεγχο. Η κακοποίηση δεν είναι μόνο σωματική. Η συναισθηματική ή σεξουαλική κακοποίηση μπορεί να είναι εξίσου ή περισσότερο επώδυνη από τη σωματική βία.

ΤΥΠΟΙ ΚΑΚΟΠΟΙΗΣΗΣ

Ι. Συναισθηματική κακοποίηση

Συναισθηματική κακοποίηση είναι όταν ο/η σύντροφός σου σε μειώνει, σε αγνοεί, σε κοροϊδεύει, σε προσβάλλει, σε ειρωνεύεται ή σε βρίζει. Μπορεί τα σχόλια να αφορούν αυτά που φοράς ή τον τρόπο που φέρεσαι. Μπορεί να θέλει να σταματήσεις να περνάς χρόνο με τους φίλους σου και την οικογένειά σου ή να σε ανακρίνει για κάθε λεπτομέρεια που συνέβη όσο δεν ήσασταν μαζί. Μπορεί να χρησιμοποιεί τη ζήλια ή την οργή ή τη σκόπιμη μείωσή σου μπροστά σε τρίτους προκειμένου να σε τρομάξει ή να ελέγξει τη συμπεριφορά σου.

Η ζήλια μπορεί να φαίνεται σαν ένδειξη αγάπης. Όταν, όμως, κάποιος χρησιμοποιεί το θυμό ή τη ζήλια για να προσπαθήσει να ελέγξει αυτά που κάνεις, ή φέρεται σαν να του ανήκεις, τότε δεν είναι αγάπη, αλλά έλεγχος και άσκηση εξουσίας.

Μπορεί, επίσης, ο σύντροφός σου να προσπαθεί να σε χειρίζεται κάνοντάς σε να νιώθεις ότι κάνεις λάθος, ότι είσαι ανεπαρκής ή ότι φέρεσαι παράλογα. Μπορεί να χρησιμοποιεί εκφοβιστικές τακτικές δημιουργώντας φόβο με τον τόνο της φωνής ή μέσα από μορφασμούς και χειρονομίες. Μια ακόμα μορφή συναισθηματικής κακοποίησης είναι να απειλεί ότι αν χωρίσετε θα κάνει κακό στον εαυτό του ή σε άλλους.

Η συναισθηματική κακοποίηση μπορεί να είναι εξίσου επώδυνη με τη σωματική.

II. Σωματική κακοποίηση

Αυτή περιλαμβάνει οποιαδήποτε έκφραση σωματικής βίας, όπως χτυπήματα, χαστούκια, σπρωξίματα, κλωτσιές, τράβηγμα των μαλλιών, πνίξιμο, ή απειλές. Μπορεί να συμπεριλαμβάνει τη χρήση όπλων ή αντικειμένων, το σπάσιμο αντικειμένων, ή την επικίνδυνη οδήγηση.

Η σωματική κακοποίηση συχνά παίρνει επικίνδυνες διαστάσεις. Το Συμβούλιο της Ευρώπης έχει διαπιστώσει ότι η ενδοοικογενειακή βία αποτελεί τη βασική αιτία θανάτου και αναπηρίας για τις γυναίκες ηλικίας 16 έως 44 ετών και ευθύνεται για περισσότερους θανάτους και προβλήματα υγείας απ' ό,τι ο καρκίνος ή τα αυτοκινητιστικά δυστυχήματα. Άλλωστε, το ένα τρίτο των γυναικών, που φτάνουν στα επείγοντα περιστατικά των νοσοκομείων, είναι κακοποιημένες. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας αναφέρει ότι σε ποσοστό μέχρι και 70 % των περιπτώσεων δολοφονιών γυναικών, τα θύματα δολοφονήθηκαν από τους συντρόφους τους.

Το να χτυπάς κάποιον ή να τον απειλείς είναι ποινικό αδίκημα.

III. Σεξουαλική κακοποίηση

Αυτή περιλαμβάνει την πίεση ή τον εξαναγκασμό να κάνεις σεξουαλικές πράξεις που δεν επιθυμείς. Ακόμα και αν δεν σε εξαναγκάζει σωματικά να κάνεις σεξ, η προσπάθεια να σε χειριστεί ή να σε πείσει να κάνετε σεξ όταν εσύ δε θέλεις (όπως όταν κάποιος λέει “αν με αγαπούσες θα το έκανες” ή “είσαι ψυχρή”) και αυτό ακόμα είναι σεξουαλική κακοποίηση. Ακόμα και αν έχει υπάρξει στο παρελθόν κάποια σεξουαλική επαφή, αυτό δε σημαίνει ότι δεν έχεις το δικαίωμα να αρνηθείς στο μέλλον. Είναι σεξουαλική κακοποίηση αν όταν έχεις πει πολύ ή έχεις κάνει χρήση ναρκωτικών ή κοιμάσαι ή είσαι λιπόθυμη και δεν καταλαβαίνεις τι σου συμβαίνει, κάποιος σε εξαναγκάζει να συμμετέχεις σε σεξουαλικές πράξεις.

Το σιζ' πρέπει να είναι:

- Κάτι που αποφασίζεις να κάνεις όταν νιώθεις έτοιμη
- Κάτι που σε κάνει να νιώθεις όμορφα
- Κάτι που μπορείς να σταματήσεις όποτε θέλεις
- Πρέπει να είναι ασφαλές, με τη λήψη προφυλάξεων, για να προστατευτείς από σεξουαλικά μεταδιδόμενες ασθένειες και από ανεπιθύμητες εγκυμοσύνες

Το σιζ' δεν πρέπει να είναι:

- Ο μόνος τρόπος που αποδεικνύεις την αγάπη σου για κάποιον
- Κάτι που νιώθεις πίεση να κάνεις
- Κάτι που κάνεις γιατί το κάνουν 'όλοι οι άλλοι'
- Κάτι που σε κάνει να νιώθεις ότι σε χρησιμοποιούν

Το πιο σημαντικό πράγμα σε μια σεξουαλική σχέση είναι να εμπιστευτείς τον άλλο και να νιώθεις ότι μπορείς να επικοινωνήσεις μαζί του.

Ο βιασμός και άλλες μορφές σεξουαλικής κακοποίησης είναι ποινικά αδικήματα.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΑΥΤΟΥ ΠΟΥ ΚΑΚΟΠΟΙΕΙ

- Έντονη ζήλια
- Έντονος εκρήξεις οργής
- Δυσκολία έκφρασης συναισθημάτων πέραν της οργής
- Έκφραση θυμού με ξεσπάσματα ή κακή διάθεση
- Απειλές βίας
- Άσκηση συνεχούς κριτικής και τάση μείωσης του/της συντρόφου μπροστά σε άλλους
- Συνεχείς κατηγορίες όταν κάτι δεν πάει καλά
- Σπάσιμο πραγμάτων
- Έντονη κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών
- Χρήση ναρκωτικών ουσιών

- ο Άσκηση σωματικής βίας
- ο Ύπαρξη 'διπλής προσωπικότητας', π.χ. Δρ. Τζέκυλ και κ. Χάιντ
- ο Πίστη στην ανισότητα των φύλων

ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΗ ΕΙΝΑΙ Η ΚΑΚΟΠΟΙΗΣΗ;

Η κακοποίηση μπορεί να συμβεί σε όλων των ειδών τις σχέσεις (ετεροφυλοφιλία, ομοφυλοφιλία) και τα θύματα μπορεί να είναι είτε άντρες είτε γυναίκες. Έρευνες δείχνουν ότι η κακοποίηση είναι πιο συχνή από τους άντρες προς τις γυναίκες.

Συχνά ακούγεται μόνον η ύπαρξη κακοποίησης στο γάμο. Η βία όμως συνήθως ξεκινά όταν δύο άνθρωποι έχουν σχέση. Οι νέοι δεν εξαιρούνται από σχέσεις κακοποίησης. Μάλιστα, η κακοποίηση συνήθως ξεκινά αφού το ζευγάρι έχει δημιουργήσει μια σοβαρή σχέση και όχι στα πρώτα στάδια της γνωριμίας τους.

Η κακοποίηση εμφανίζεται σε όλα τα κοινωνικοοικονομικά στρώματα και σε όλα τα επίπεδα μόρφωσης.

ΓΙΑΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ

Οι ανισότητες της κοινωνίας μας και οι διαφορετικές προσδοκίες για το πώς θα έπρεπε να συμπεριφέρονται οι άντρες και οι γυναίκες μπορούν εν μέρει να εξηγήσουν γιατί οι άντρες είναι πιο συχνά δράστες κακοποίησης στα πλαίσια μιας σχέσης. Η βία και η κακοποίηση συχνά χρησιμοποιούνται ως τρόποι ελέγχου της συμπεριφοράς της γυναίκας, έτσι ώστε να κάνει μόνον αυτά που θέλουν οι ίδιοι.

Ένας άνθρωπος που κακοποιεί πιστεύει ότι έχει κάποιο κέρδος από τη συμπεριφορά του, ότι γίνεται αυτό που θέλει ο ίδιος, ότι γίνεται το επίκεντρο της προσοχής, και ότι είναι δυνατός και σημαντικός.

Οι αντιλήψεις των ανθρώπων παίζουν σημαντικό ρόλο στη συνέχιση της κακοποίησης. Μια συνήθης αντίδραση όταν γνωστοποιείται η κακοποίηση είναι ότι η γυναίκα 'τον προκάλεσε'

ή 'τα ήθελε', υπονοώντας ότι η γυναίκα υπέστη την κακοποίηση λόγω της συμπεριφοράς της.

Δεν υπάρχει τίποτα που μπορείς να κάνεις το οποίο δικαιολογεί να σε κακοποιεί κάποιος.

Στην πραγματικότητα, το μόνο άτομο που πρέπει να κατηγορούμε είναι αυτό που ασκεί την κακοποίηση.

ΣΤΑΔΙΑ ΚΑΚΟΠΟΙΗΣΗΣ

Η κακοποίηση ακολουθεί μια κυκλική πορεία που περιέχει 3 στάδια.

1. Το στάδιο της κακοποίησης, κατά το οποίο υπάρχει η έκφραση βίας.

2. Το στάδιο της μεταμέλειας, κατά το οποίο ο δράστης παρουσιάζει τον εαυτό του όπως ήταν όταν αρχικά ερωτεύτηκαν, έχει άψογη συμπεριφορά και υπόσχεται ότι η κακοποίηση δε θα ξανατυμβεί. Στο στάδιο αυτό το θύμα βλέποντας τη συμπεριφορά του δράστη μπορεί ακόμα και να αμφιβάλλει αν όντως συνέβη η κακοποίηση ή αν έφταιζε η ίδια για αυτήν.

3. Το στάδιο της έντασης, κατά το οποίο ο δράστης είναι ευερέθιστος, κακόκεφος και το θύμα νιώθει έντονο άγχος. Η ένταση κορυφώνεται με ένα καινούριο επεισόδιο βίας.

Συχνά οι άλλοι ρωτούν: "ΓΙΑΤΙ ΑΝΕΧΕΤΑΙ;" ή "ΓΙΑΤΙ ΔΕ ΧΩΡΙΖΕΙ;" Οι ερωτήσεις αυτές υπονοούν ότι κατά κάποιο τρόπο το φταιξιμο είναι του θύματος ή κάτι δεν πάει καλά με το θύμα επειδή παραμένει στη σχέση. Υπάρχουν πολλοί λόγοι, όμως, που το θύμα παραμένει σε μια σχέση κακοποίησης, όπως ο φόβος περαιτέρω βίας προς τον εαυτό του ή την οικογένειά του ή ο συναισθηματικός χειρισμός τους από το δράστη. Η θετική αλλαγή στάσης και συμπεριφοράς του δράστη κατά το στάδιο της μεταμέλειας συχνά δίνει την ελπίδα ότι αυτός θ' αλλάξει και η κακοποίηση θα σταματήσει. Ο κύκλος της βίας όμως επαναλαμβάνεται και κάθε φορά το στάδιο της μεταμέλειας είναι πιο σύντομο.

Τα περισσότερα θύματα θέλουν να λήξει η κακοποίηση αλλά όχι και η σχέση.

ΠΟΤΕ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΣΧΕΣΗ ΥΓΙΗΣ

Η σχέση είναι υγιής όταν:

- Περνάτε καλά μαζί.
- Νιώθετε και οι δύο πως μπορείτε να είστε ο εαυτός σας.
- Μπορείτε να έχετε διαφορετικές απόψεις και ενδιαφέροντα.
- Ακούτε ο ένας τον άλλο.
- Υπάρχει εμπιστοσύνη.
- Μπορείτε να βρείτε τη μέση λύση, να ζητήσετε συγγνώμη, να λύσετε τις διαφωνίες σας συζητώντας.
- Δε χρειάζεται να περνάτε όλο το χρόνο σας μαζί αλλά έχετε χρόνο για τον εαυτό σας ή για τους φίλους σας και την οικογένειά σας.

Μια υγιής σχέση βασίζεται στον αλληλοσεβασμό.

ΕΝΤΟΠΙΣΜΟΣ ΜΙΑΣ ΣΧΕΣΗΣ ΚΑΚΟΠΟΙΗΣΗΣ

Το να έχεις μια σχέση πρέπει να είναι θετική εμπειρία. Οι υγιείς σχέσεις έχουν θετικό αντίκτυπο στον άνθρωπο, γεμίζοντάς τον συναισθήματα ευχαρίστησης, αν και κάποιες φορές οι σχέσεις παίρνουν μια αρνητική τροπή ή τα συναισθήματα είναι ανάμικτα.

Τι μπορείς να κάνεις αν νιώθεις ότι ο σύντροφός σου σε πλιγώνει, σε ελέγχει ή σου φέρεται άσχημα; Τα συναισθήματα αυτά είναι η πρότη ένδειξη ότι κάτι δεν πάει καλά στον τρόπο που προχωρά η σχέση. Συχνά αυτοί που είναι σε σχέσεις κακοποίησης νιώθουν:

- Πιεσμένοι και μπερδεμένοι
- Ενοχές και ανεπάρκεια
- Θυμό
- Φόβο
- Νευρικότητα
- Άγχος
- Ταπείνωση και εγκλωβισμό
- Χαμηλή αυτο-εκτίμηση

Τέτοια συναισθήματα είναι μήνυμα ότι κάτι δεν πάει καλά.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΤΙΚΑ ΣΗΜΑΤΑ

Αν απαντήσεις ΝΑΙ σε κάποια από τις παρακάτω ερωτήσεις, πιθανώς είσαι σε μια σχέση κακοποίησης, ή η σχέση στην οποία βρίσκεσαι μπορεί να γίνει επικίνδυνη.

- Νοιώθεις νευρικότητα με τη σχέση σου;
- Προσέχεις τη συμπεριφορά σου για ν' αποφύγεις το θυμό ή τη ζήλια του/της;
- Νιώθεις πίεση στο σεξ;
- Φοβάσαι τη μεταξύ σας διαφωνία και σταματάς να λες τη γνώμη σου;
- Σου κάνει κριτική ή σε ταπεινώνει μπροστά σε άλλους;
- Συνεχώς σε ελέγχει ή σε ανακρίνει για το τι συμβαίνει όταν δεν είστε μαζί;
- Σε κατηγορεί επανειλημμένα και αδικώς ότι φλερτάρεις ή έχεις σχέσεις με άλλους;
- Σου λέει ότι αν εσύ αλλάξεις δε θα σε κακοποιεί;
- Η εκδήλωση ζήλιας σε εμποδίζει να δεις τους φίλους ή την οικογένειά σου;
- Σε κάνει να νιώθεις ότι κάνεις συνεχώς λάθη, ανοησίες, τρέλες, ή είσαι ανεπαρκής;
- Σε έχει τρομάξει με βίαιη ή απειλητική συμπεριφορά;
- Κάνεις συχνά πράγματα που ευχαριστούν τον άλλο ενώ είναι δυσάρεστα για σένα;
- Σε εμποδίζει να βγεις ή να κάνεις αυτά που θέλεις;
- Νιώθεις ότι όταν είστε μαζί τίποτα που κάνεις δεν είναι ποτέ αρκετό;
- Λέει ότι θα σκοτώσει κάποιον ή θ' αυτοκτονήσει αν χωρίσετε;
- Ψάχνεις για δικαιολογίες της κακής συμπεριφοράς του και, για παράδειγμα, την αποδίδεις στη δυσκολία ελέγχου της, στο ποτό ή στα ναρκωτικά, ή στο ότι έκανε πλάκα;
- Έχεις χαμηλή αυτο-εκτίμηση, συμπτώματα κατάθλιψης ή έντονου άγχους;

Μπορεί να έχεις απαντήσει ΝΑΙ σε κάποιες από τις παραπάνω ερωτήσεις αλλά ακόμα να σκέφτεσαι πως σίγουρα τα πράγματα δεν είναι τόσο άσχημα. Το να νιώθεις όμως φόβο, ταπεινώση, πίεση, ή έλεγχο δεν είναι τα συναισθήματα που θα έπρεπε να νιώθεις σε μια υγιή σχέση. Θα έπρεπε να νιώθεις ότι υπάρχει αγάπη, σεβασμός, και ότι έχεις την ελευθερία να είσαι ο εαυτός σου.

Τα συναισθήματά σου και η ασφάλειά σου είναι πολύ σημαντικά.

Αν είσαι σε μια σχέση κακοποίησης, είναι πολύ πιθανό αυτή με τα χρόνια να χειροτερένει. Αυτός που κακοποιεί σε μια σχέση συχνά σε κάνει να νιώθεις ότι εσύ φταις για την συμπεριφορά του.

Δεν μπορείς, όμως, να επιτύχεις αλλαγή της συμπεριφοράς του δράστη. Ο δράστης πρέπει να αλλάξει μόνος του τη στάση του και να αποδεχτεί την ευθύνη της κακοποίησής σου, και όχι να ψάχνει δικαιολογίες για τη συμπεριφορά του. Αν αυτό δε συμβεί και θέλεις να σταματήσει η βία, τότε δυστυχώς, το να χωρίστε είναι η μόνη λύση.

Κάποιος που σε αγαπά θα έπρεπε να σε κάνει να νιώθεις καλά για τον εαυτό σου.

Κανείς δεν έχει το δικαίωμα να σε κάνει να νιώθεις τόσο άσχημα.

ΠΩΣ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ Η ΚΑΚΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟ ΘΥΜΑ

Η κακοποίηση μπορεί να επηρεάσει το θύμα της με διάφορους τρόπους όπως:

- Κακό ύπνο
- Ναυτία ή πονοκεφάλους
- Κατάχρηση αλκοόλ ή ναρκωτικών
- Άγχος ή κατάθλιψη
- Απουσίες από τα μαθήματα ή την εργασία
- Χαμηλότερες ακαδημαϊκές ή επαγγελματικές επιδόσεις
- Έλλειψη επικοινωνίας με γονείς ή συγγενείς ή το να τους λες ψέματα γιατί φοβάσαι πως αν πεις τι συμβαίνει σι' αλήθεια στη σχέση σου, θα σε κατηγορήσουν ή θα σου απαγορεύσουν να βγαίνεις
- Αίσθηση δυσπιστίας προς τους ανθρώπους
- Έλλειψη επαφής με τον αληθινό σου εαυτό, με ό,τι είναι σημαντικό για σένα, με τις απόψεις σου, με τα συναισθήματά σου, με τους φίλους σου, με την οικογένειά σου
- Έλλειψη αυτοπεποίθησης
- Αίσθηση μοναξιάς και φόβο να μιλήσεις γι' αυτά που σου συμβαίνουν

ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΜΕΤΑ-ΤΡΑΥΜΑΤΙΚΟΥ ΣΤΡΕΣ

Σαν συνέπεια της κακοποίησης που έχουν υποστεί κάποια άτομα παρουσιάζουν μια σειρά από συμπτώματα στα οποία συμπεριλαμβάνονται και τα εξής:

- Επαναλαμβανόμενες και ενοχλητικές σκέψεις του συμβάντος της κακοποίησης
- Εφιάλτες που σχετίζονται με το γεγονός
- Ανακλήσεις και μνήμες τόσο ισχυρές που νοιώθεις ή φέρεσαι σαν να σου συμβαίνει το επεισόδιο κακοποίησης ξανά
- Προσπάθειες να αποφευχθούν σκέψεις ή συναισθήματα που συνδέονται με το τραυματικό γεγονός
- Συναισθηματική απομάκρυνση- να μην έχεις επαφή με τα συναισθήματά σου
- Συναισθήματα αποξένωσης ή απόστασης από τους άλλους
- Απώλεια ενδιαφέροντος για δραστηριότητες που παλαιότερα σου έδιναν ευχαρίστηση
- Επίμονα συμπτώματα αυξημένου άγχους, όπως δυσκολία να αποκοιμηθείς ή να παραμείνεις κοιμισμένος/η, δυσκολία συγκέντρωσης, εκνευρισμός, ξεσπάσματα οργής, ή έντονη αντίδραση ξαφνιάσματος
- Αισθήματα απόγνωσης και απελπισίας. Σκέψεις αυτοκτονίας

Αυτά τα συμπτώματα μπορεί να παρουσιαστούν σύντομα μετά την κακοποίηση ή ακόμα και πολλά χρόνια αργότερα.

Αν πάσχεις από μετα-τραυματικό στρες συχνά μπορεί να νοιώθεις άγχος ή κατάθλιψη. Μπορεί κάποιες φορές να λειτουργείς παρορμητικά ή απρόβλεπτα. Μπορεί οι στενές διαπροσωπικές σχέσεις να σε κάνουν να νοιώθεις άβολα ή να σε τρομάζουν.

ΠΩΣ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΩ ΤΟ ΘΥΜΑ ΚΑΚΟΠΟΙΗΣΗΣ

- Κάνε ερωτήσεις που θα βοηθήσουν το θύμα ν' αναγνωρίσει τι του συμβαίνει και να το ορίσει ως κακοποίηση.
- Δώσε θάρρος στο θύμα ώστε να ζητήσει βοήθεια και σεβάσου τα όριά του.
- Βοήθησε να καταλάβει ότι υφίσταται κακοποίηση.

- Δώσε το μήνυμα ότι είσαι στη διάθεσή του για υποστήριξη.
- Πρόσφερε πληροφορίες για τη δυναμική της κακοποίησης, τις μορφές της, και τους φορείς που μπορούν να βοηθήσουν.
- Μην υποθέτεις ότι το θύμα θέλει να χωρίσει ή ότι εσύ ξέρεις τι είναι καλύτερο για αυτό. Τέτοια πίεση απλώς επιβαρύνει το θύμα.
- Μην ρωτάς για το τι προκάλεσε την κακοποίηση. Αυτό απλώς επιβεβαιώνει τα συναισθήματα αυτο-μομφής του θύματος και το εμποδίζει να καταλάβει ότι ο δράστης της κακοποίησης πρέπει να αναλάβει την ευθύνη για την συμπεριφορά του.
- Μην μιλάς και στους δύο μαζί. Αυτό θα κάνει το θύμα να φοβάται περισσότερο ν' ανοιχτεί. Μην μιλάς στο δράστη καθόλου χωρίς την άδεια του θύματος.
- Μην υποθέτεις ότι όλη η σχέση τους καθορίζεται από βία.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ;

- Να θυμάσαι ότι η κακοποίηση συνήθως χειροτερεύει με τον καιρό.
- Είναι σημαντικό να καταλάβεις το πρόβλημα και να ζητήσεις βοήθεια.
- Αν βρίσκεσαι σε μια τέτοια σχέση, η καλύτερη επιλογή είναι συνήθως ν' απομακρυνθείς από το άτομο που σε κακοποιεί.
- Αυτό όμως συνήθως είναι δύσκολο. Τα άτομα που κακοποιούνται μπορεί να νιώθουν στεναχώρια, μοναξιά, ή ακόμα και ότι τρελαίνονται.
- Μπορεί ακόμη να κατηγορούν τον εαυτό τους γι' αυτό που τους συμβαίνει.

Αν σε κακοποιούν, δε φταις εσύ. Αξίζεις να σου φέρονται με σεβασμό.

Αν αναρωτιέσαι αν αυτό που σου συμβαίνει είναι κακοποίηση ή όχι, αν δεν ξέρεις πώς να προχωρήσεις, ή αν θες να καταλάβεις τα κίνητρα που σε ώθησαν σε μια τέτοια επιλογή, υπάρχουν ειδικοί που μπορούν να σε βοηθήσουν.

Περισσότερες πληροφορίες

Κέντρο Συμβουλευτικής και Ψυχολογικής Υποστήριξης

(στο χώρο της Υγειονομικής Υπηρεσίας της Φοιτητικής Λέσχης Α.Π.Θ.)

2310-992-621, 2310-992-643