

Γιώργος Στυλιανόπουλος



Οδηγός Ευαισθητοποίησης και Ισότιμης Συμπεριφοράς



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ
ΚΕΝΤΡΟΥ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ



emoducation

ΚΥΚΛΟΦΟΡΟΥΝ ΕΠΙΣΗΣ

Του ίδιου Συγγραφέα

Nice! Keep Going...

Πως να υλοποιήσεις οποιοδήποτε project,
Εκδόσεις Payhip.

Οδηγοί Συναισθηματικής Εκπαίδευσης:

Ο Ρόλος της Συναισθηματικής Εκπαίδευσης στο Σχολείο του Μέλλοντος

Μελέτη - Αργύρης Στραβελάκης Μάρδας, Ασημίνα Κοντογεωργίου, Αικατερίνη Μαρία Ρόζη, Θεοδώρα Γκέλη, Αθανάσιος Σπανιάς, Μέλισσα - Άννα Σελεβίστα, Κέλλυ Σταυριδάκη.

Αντιμετώπιση του άγχους κατά τη διάρκεια επιδημιών και όχι μόνο

Οδηγός Συναισθηματικής Διαχείρισης - Αργύρης Σ. Μάρδας

Συναισθηματική Νοημοσύνη και Μαθησιακή Συμπεριφορά.

Μελέτη - Θεοδώρα Γκέλη

Γιώργος Στυλιανόπουλος

Οδηγοί Συναισθηματικής Εκπαίδευσης

Οδηγός Ευαισθητοποίησης και Ισότιμης Συμπεριφοράς

Users PlayBook



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ
ΚΕΝΤΡΟΥ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Σειρά: Οδηγοί Συναισθηματικής Εκπαίδευσης
Τίτλος: Οδηγός Ευαισθητοποίησης και Ισότιμης Συμπεριφοράς
Συγγραφέας: Γιώργος Στυλιανόπουλος

Σύνθεση εξωφύλλου: Αργύρης Σ. Μάρδας.
Γραφιστικά: Γιώργος Στυλιανόπουλος, icons8.com, upklyak
Φωτογραφίες: Unsplash, Freepik
Copyright © 2022 Ελληνικό Κέντρο Συναισθημάτων
Αλκυόνης 85 - 17562 Παλαιό Φάληρο. Τηλ: 2109841088

Απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αναπαραγωγή, ολική, μερική ή περιληπτική, ή η απόδοση κατά παράφραση ή διασκευή του περιεχομένου του βιβλίου με οποιοδήποτε τρόπο, μηχανικό, ηλεκτρονικό, φωτοτυπικό, ηχογράφησης ή άλλο, χωρίς προηγούμενη γραπτή άδεια του εκδότη - δημιουργού. Νόμος 2121/1993 και κανόνες διεθνούς δικαίου που ισχύουν στην Ελλάδα.

Παραγωγή: Ελληνικό Κέντρο Συναισθημάτων
Έκδοση: Ελληνικό Κέντρο Συναισθημάτων

Περιεχόμενα

Σημείωμα Εκδότη	11
Σημείωμα Συγγραφέα	13
Εισαγωγή	15
Σκοπός του οδηγού	15
Είδη διακρίσεων	16
Λεξιλόγιο	16
Δομή	16
Λίγα στοιχεία	18
Οι Βασικές Έννοιες	19
Επικοινωνήστε μαζί μας!	20
Χρήσιμες πρακτικές	22
1. Οικογένεια	24
2. Σχολείο	33
3. Εργασία	34
Παραδείγματα Ανισότητας και Σεξουαλικής Παρενόχλησης/Βίας	46
Η σωστή επικοινωνία	50
1. Πως μπορώ να έχω μια ουσιαστική συζήτηση;	52
2. Πότε έχω μια υγιή σχέση;	55
Επίλογος	57
Παραρτημα:	58
Α. Οδηγίες τι κάνω μετά από βιασμό	58
Β. Έντυπο υποβολής καταγγελίας για Σεξουαλική Παρενόχληση: Link	59
Γ. Υπόδειγμα συμφωνίας στον χώρο εργασίας για τη σεξουαλική παρενόχληση	59
Δ. Συντομος Πίνακας Δικαιωμάτων ΛΟΑΤΚΙ+	61
Ε. Χρησιμοι Συνδεσμοι	62





Σημείωμα Εκδότη

Το Ελληνικό Κέντρο Συναισθημάτων, ευαισθητοποιημένο στις ανάγκες της σύγχρονης εποχής και αναγνωρίζοντας τα κενά της προσπάθει, με τα μέσα που έχει να καλύψει μερικά από αυτά.

Πώς πρέπει άραγε να επικοινωνούμε με τον συνάνθρωπο μας την σύγχρονη εποχή; Πώς μπορούμε να συμπεριφερόμαστε στον εργασιακό χώρο για να μην τον μεταμορφώνουμε σε καθημερινή κόλαση για μερικούς συνεργάτες μας; Πώς απευθυνόμαστε στους μαθητές μας μέσα στην τάξη για να νιώθουν όλοι ότι είναι μέρος της ομάδας μας και όχι παρείσακτοι, ειδικά αν είναι διαφορετικοί από τους υπολοίπους. Και ίσως το πιο σημαντικό: Πώς μεγαλώνουμε τα παιδιά μας; Τι παράδειγμα μπορούμε να του δώσουμε;

Ο παρακάτω οδηγός είναι απαραίτητος σε κάθε πολίτη της Ελλάδος, εργαζόμενο ή ελεύθερο επαγγελματία ή επιχειρηματία. Σε κάθε εκπαιδευτικό, δάσκαλο ή καθηγητή. Σε κάθε γονέα, μαθητή και σπουδαστή.

Καλή Απόλαυση!



Αργύρης Σ. Μάρδας, Πρόεδρος Ελληνικού Κέντρου Συναισθημάτων

Σημείωμα Συγγραφέα

Η βία και η ασυνενοησία είναι δυο μεγάλες πληγές της σημερινής κοινωνίας. Είναι κάτι που πρέπει ν' αλλάξει τώρα. Για να έχουμε αύριο. Οι παλιές πρακτικές βλέπουμε που μας οδηγούν: σε πολέμους, στον ρατσισμό, σε έναν άδικο κόσμο.

Στο χέρι μας είναι να κάνουμε κάτι γι' αυτό. Στο χέρι όλων. Για ν' αλλάξει κάτι, όλοι πρέπει να βάλουμε το λιθαράκι μας. Ένα δικό μου λιθαράκι είναι αυτός ο οδηγός.

Για να ξέρουμε τι είναι τι. Πως κάνουμε κάτι πιο σωστά. Πως στηρίζουμε το συνάνθρωπο σε κάποιες δύσκολες στιγμές του.

Επειδή ως τώρα η πληροφορία είναι κάπως σκόρπια και βρίσκεται μέσα σε μεγάλες έρευνες και οδηγούς με αρκετή πληροφορία, πιστεύω πως κάτι πιο συνοπτικό και με απλουστευμένη απεικόνιση, θα βοηθήσει κάποιον να κατανοήσει καλύτερα το θέμα.

Ευχαριστώ πολύ τον Αργύρη Μάρδα για την προτροπή και την συνδρομή του καθώς και την αμέριστη βοήθειά του στην σύνταξη αυτού του οδηγού, τη Γιάννα Φαφαλιού για την επιστημονική επιμέλεια του οδηγού, και τις Ειρήνη Αργύρη, Γιούλα Κουβατσέα, Νάνσυ Λάμπρου, Κική Παπαχρήστου που ανέλαβαν την επικοινωνία μας με τις δομές ενδυνάμωσης θυμάτων κακοποίησης/ άνισης μεταχείρισης.

Καλή ανάγνωση!



Γιώργος Στυλιανόπουλος, Σύμβουλος Προσωπικής Ανάπτυξης και Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης

Εισαγωγή



Σκοπός του οδηγού

Σκοπός μας είναι να δημιουργήσουμε ένα Εγχειρίδιο **πρόληψης** και **αντιμετώπισης** περιστατικών άνισης μεταχείρισης, με όσο το δυνατόν πιο **απλή** και **συνοπτική**, για τον μέσο άνθρωπο, μορφή. Για το λόγο αυτό έχει γίνει μια (δύσκολη αλλά αναγκαία) επιλογή των πιο συχνά συναντώμενων μορφών διακρίσεων, καθώς και των πιο αποτελεσματικών τρόπων πρόληψης και αντιμετώπισής τους.

Αφετηρία για τη δημιουργία αυτού του Οδηγού αποτελεί η πεποίθηση ότι **η κατάργηση των έμφυλων διακρίσεων, η οικοδόμηση ισότιμων ανθρώπινων σχέσεων και η προάσπιση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων αφορά εξίσου τους άνδρες και τις γυναίκες**. Για να καταπολεμήσουμε τον σεξισμό και τα έμφυλα στερεοτύπα, είναι απαραίτητη η διαρκής **επαγρύπνηση και η ευαισθητοποίηση όλων**, όχι μόνο των θυμάτων και των πιο εκτεθημένων ομάδων, αλλά και των φίλων, της οικογένειάς τους, και των συναδέρφων τους.



Είδη διακρίσεων

Οι διακρίσεις μπορεί να γίνουν με αφορμή το **φύλο** σου, μια πιθανή **αναπηρία**, την **ηλικία** σου, την **οικονομική** και **οικογενειακή** σου κατάσταση, το **κοινωνικό** σου **φύλο**, τον **σεξουαλικό προσανατολισμό** σου, τη **φυλετική** σου **καταγωγή**, την **εθνική** σου **καταγωγή**, τις **θρησκευτικές** ή άλλες **πεποιθήσεις**.

Μπορούν να ασκηθούν σε κάποια, είτε από κάποιον συνάνθρωπο, είτε από τους θεσμούς, είτε από την κοινωνία. Συνήθως συμπεριλαμβάνει, είτε **ακούσια** είτε **εκούσια**, **λεκτική** ή/και **σωματική βία**. Σε κάθε περίπτωση η ζημιά που γίνεται είναι σημαντική για τον δέκτη της.



Λεξιλόγιο

Όπως έχει φανεί σε πολλές έρευνες, είναι πολύ σημαντικό το λεξιλόγιο που χρησιμοποιούμε καθημερινά. Κάτω απ' αυτό το πρίσμα, βοηθάει αντί να λέμε πως “οι γυναίκες απαιτούν ισότητα”, να λέμε πως προσβλέπουμε σε μια **ισότητα των ανθρώπων**. Αυτό αποστιγματίζει την προσπάθεια ίσης αντιμετώπισης και επαναφέρει στην αντίληψη των ανθρώπων πως δεν είναι κάτι που αφορά αποκλειστικά τις γυναίκες, τη ΛΟΑΤΚΙ κοινότητα κλπ, αλλά όλους, ανεξαιρέτως.

Αυτό είναι ένα μόνο παράδειγμα θετικής χρήσης του λεξιλογίου. Στο κεφάλαιο γλωσσάρι θα αναφέρουμε κάποιους συγκεκριμένους όρους, η σωστή κατανόηση των οποίων μας βοηθάει στο να τους χρησιμοποιούμε κατάλληλα.



Δομή

Υπάρχουν τρεις βασικοί τομείς (αλλά δεν είναι οι μόνοι) που παρατηρούμε άσχημες συμπεριφορές, και που συχνά περιλαμβάνουν παρενόχληση ή άνιση συμπεριφορά: το **σπίτι**, το **σχολείο** και τον **εργασιακό χώρο**. Θ' ασχοληθούμε χωριστά με τον κάθε τομέα. Κατ'



ΦΡΙΚΙΟ!

ΦΥΓΕ ΑΠΟ
ΕΔΩ!!

ΕΙΣΑΙ ΜΟΝΟΣ
ΣΟΥ!!

LOSER

επέκταση οι συμβουλές γι' αυτές τις περιπτώσεις μπορούν να εφαρμοστούν και σε άλλους τομείς (πχ δημόσιες υπηρεσίες, μέσα μαζικής μεταφοράς, μαγαζιά κλπ).

Σε κάθε τομέα θ' αναφερθούμε σε χρήσιμες πρακτικές πρόληψης και αντιμετώπισης των δυσμενών καταστάσεων, καθώς και σε παραδείγματα εφαρμογής τους.

Ο οδηγός μπορεί να διαβαστεί είτε αναλυτικά, είτε κάποια να κοιτάξει μόνο τα σχήματα. Έχουν αρκετή πληροφορία για να δημιουργηθεί μια ολοκληρωμένη εικόνα.



Λίγα στοιχεία

Θα μπορούσαμε ν' αφιερώσουμε σελίδες σε αναφορές στατιστικών και συμφωνιών που αφορούν την ισότητα και την παρενόχληση, αλλά θα περιοριστούμε σε κάποια καθαρά ενδεικτικά στοιχεία.

Το πρώτο σημαντικό βήμα για ισότητα ήταν η **Διακήρυξη της Φιλαδέλφειας**. Η διακήρυξη βεβαιώνει ότι όλοι οι άνθρωποι, ανεξαρτήτως φυλής, πίστης ή φύλου, έχουν το δικαίωμα να επιδιώκουν την υλική τους πρόοδο και την πνευματική τους ανάπτυξη με ελευθερία και αξιοπρέπεια, οικονομική ασφάλεια και ίσες ευκαιρίες.

Ένα στατιστικό στοιχείο του **ΟΗΕ** που δείχνει το βάθος του προβλήματος της βίας εναντίων των γυναικών, είναι το εξής: **το 35% των γυναικών παγκοσμίως έχει υποστεί ενδοοικογενειακή ή σεξουαλική βία**. Το 58% των 87.000 γυναικών που σκοτώθηκαν παγκοσμίως το 2017, σκοτώθηκαν από άμεσους συνεργάτες, συντρόφους ή μέλη της οικογένειάς τους. Την περίοδο της πανδημίας και κυρίως στη φάση των περιοριστικών μέτρων, πενταπλασιάστηκαν οι κλήσεις στις γραμμές υποστήριξης θυμάτων.

Όσο αφορά την **Ελλάδα**, τώρα, **το 48% των ερωτώμενων δήλωσε ότι έχει βιώσει διάκριση ή παρενόχληση βάσει σεξουαλικού προσανατολισμού**. Μόνο το 6% των συμμετεχουσών/όντων στην έρευνα, κατήγγειλε το πιο πρόσφατο περιστατικό βίας με κίνητρο μίσος (το χαμηλότερο ποσοστό στην Ευρωπαϊκή ένωση) και μόλις το **2% ενημέρωσε σχετικά με το αντίστοιχο περιστατικό παρενόχλησης στην Αστυνομία**.

Πρόσφατοι σχετικοί νόμοι είναι: Ο [Νόμος 3896/2010](#) (ΦΕΚ Α' 207/08-12-2010) που εξισώνει για πρώτη φορά οποιαδήποτε διάκριση εναντίον διαφυλικών με διάκριση λόγω φύλου, ο [Νόμος 4808/2021](#) (ΦΕΚ

Α' 101/19-06-2021) που δημιουργεί συγκεκριμένους μηχανισμούς υποστήριξης της ισότητας και μείωσης των κρουσμάτων παρενόχλησης/βίας με βάση το φύλο και την ταυτότητα φύλου.

Θες να δεις περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα δικαιώματά σου στην εργασία και γενικά; Πήγαινε [εδώ](#) ή [εδώ](#) (σελ 7-9).



Οι Βασικές Έννοιες

Ας ξεκαθαρίσουμε, τώρα, τι σημαίνουν κάποιες έννοιες:

Διάκριση: η αδικαιολόγητη και άνιση μεταχείριση ενός ανθρώπου. Διακρίνεται σε άμεση, έμμεση, παρενόχληση, εντολή, διάκριση λόγω σχέσης, πολλαπλή διάκριση, διάκριση λόγω νομιζόμενων χαρακτηριστικών. Για επεξήγησή κάθε είδους διάκρισης δεξ [εδώ](#) σελ 10-13).

Είδη διακρίσεων (με βάση): τη φυλή, το χρώμα δέρματος, την εθνική ή εθνοτική καταγωγή, την γενεαλογική καταβολή, τις θρησκευτικές ή άλλες πεποιθήσεις, την [αναπηρία](#) ή τη χρόνια πάθηση, την ηλικία, την οικογενειακή ή κοινωνική κατάσταση, τον σεξουαλικό προσανατολισμό, την ταυτότητας ή τα χαρακτηριστικά φύλου.

Σεξουαλική Παρενόχληση: (ΝΟΜΟΣ 3896/2010): οποιαδήποτε μορφή ανεπιθύμητης λεκτικής, ψυχολογικής ή σωματικής συμπεριφοράς σεξουαλικού χαρακτήρα, με αποτέλεσμα την προσβολή της αξιοπρέπειας προσώπου και τη δημιουργία εκφοβιστικού, εχθρικού, εξευτελιστικού, ταπεινωτικού ή επιθετικού περιβάλλοντος. Πχ **λεκτικής παρενόχλησης:** Επιθετικό φλερτ, σχόλια με σεξουαλικές αναφορές, επιθετικές παρατηρήσεις σχετικά με εμφάνιση/ντύσιμο, αστεία σεξουαλικής φύσης. Πχ **σωματικής παρενόχλησης:** ενοχλητικά επίμονες ματιές, άσεμνες χειρονομίες, υπερβολική σωματική επαφή, χάρδια, η έκθεση πορνογραφικού υλικού και ο βιασμός.

Σεξισμός: οι δραστηριότητες ή οι συμπεριφορές που κάνουν διακρίσεις σε βάρος των ανθρώπων αποκλειστικά με βάση το φύλο τους.

Φύλο: αναφέρεται στις βιολογικές και κοινωνικές διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών. Το [sex] ενός ατόμου, το **βιολογικό φύλο:** **Αρσενικό/Θυλικό**, είναι γενετικά καθορισμένο, ενώ το **κοινωνικό φύλο** [gender]: **Γυναικείο/ Αντρικό**, είναι πολιτισμικά και κοινωνικά κατασκευασμένο.

Ταυτότητα Φύλου: αναφέρεται στη βαθιά βιωμένη/εσωτερική εμπειρία ενός ατόμου για το φύλο του.

Σεξουαλικός προσανατολισμός: η συναισθηματική ή/και σεξουαλική έλξη προς το ίδιο φύλο, το άλλο φύλο ή και τα δύο φύλα. Αφορά τόσο τη σεξουαλική ζωή του ατόμου, όσο και τη συνολική προσωπική και κοινωνική ταυτότητά.

Στερεότυπο: αναφέρεται στις αντιλήψεις που έχουμε ως **αποτέλεσμα προκαταλήψεων** απέναντι σε άτομα, ομάδες και ιδέες. Είναι δηλαδή ένα σύνολο απλουστευμένων εικόνων και πεποιθήσεων που αφορούν προσωπικά χαρακτηριστικά μίας ομάδας ανθρώπων, τα οποία, ωστόσο, δεν ανταποκρίνονται πάντα στην πραγματικότητα.

ΛΟΑΤΚΙ+: μη ετεροφυλοφιλικά ή [sys](#) άτομα.

Ετεροκανονικότητα: Είναι η πεποίθηση πως η ετεροφυλοφιλία είναι η μόνη πιθανή σεξουαλικότητα και ο μόνος τρόπος για να είσαι “κανονικός”.

Κριτικός προσωπικός χώρος: οριοθετείται με άγραφους κοινωνικούς (κοινωνική θέση, είδος σχέσης, ηλικία, καλούς τρόπους κλπ) κανόνες και προσωπικούς κανόνες που εξαρτώνται από την προσωπικότητα του ατόμου.

Βία και παρενόχληση: μορφές συμπεριφοράς και πρακτικές, ή απειλές αυτών, είτε εκδηλώνονται μεμονωμένα ή κατ' επανάληψη, που αποσκοπούν, οδηγούν, ή ενδέχεται να οδηγήσουν σε σωματική, ψυχολογική, σεξουαλική ή οικονομική βλάβη και περιλαμβάνει την έμφυλη βία και παρενόχληση.

Έμφυλη βία και παρενόχληση: βία και παρενόχληση που στοχεύει άτομα λόγω του φύλου τους, ή μεταχειρίζεται άνισα τα άτομα συγκεκριμένου φύλου (περιλαμβάνει τη σεξουαλική παρενόχληση).

Gender Mainstreaming: [YouTube video \(WZvNcflKBDs\)](#)

Για περισσότερους όρους σχετικά με την ισότητα και την παρενοχλήση: [Link](#)

@ Επικοινωνήστε μαζί μας!

Σίγουρα η επιλογή των κατηγοριών διακρίσεων και των προτεινόμενων τρόπων πρόληψής τους, είναι αυστηρά υποκειμενική, οπότε θα μπορούσαν να μπουν και πολλά ακόμα πράγματα. Για λόγους απλότητας

του οδηγού αφέθηκαν εκτός. Υπάρχει, όμως, πολύ μεγάλη ποσότητα πληροφορίας για όσα δεν αναφέρονται μέσα στον οδηγό, στη βιβλιογραφία στο τέλος του οδηγού.

Για τη βελτίωση του οδηγού, είναι πολύτιμη η δική σου συνεισφορά και θα θέλαμε να ξέρουμε τι θα μπορούσαμε να έχουμε κάνει καλύτερα, είτε σε επίπεδο πληροφορίας που περιλαμβάνεται, είτε σε τρόπο παρουσίασης, είτε σε καλύτερο τρόπο έκφρασης (πχ πιο συμπεριληπτικό).

Ευχαριστούμε προκαταβολικά όσους θα το κάνουν! (στοιχεία επικοινωνίας)

Χρήσιμες πρακτικές

Πριν πάμε στο ζουμί, είναι σημαντικό να πούμε 2-3 πράγματα για να γίνουν πιο αποτελεσματικές οι πρακτικές που προτείνονται παρακάτω.

Όταν μιλάμε για ισότητα και μόνο η χρήση της έννοιας Κανονική ή Κανονικός είναι κάπως άστοχη. Γιατί; Επειδή υποσκάπτει την ισότητα, αφού τοποθετεί την/τον κανονική/κό σε πλεονεκτική θέση και δημιουργεί μια οριοθέτηση που δημιουργεί απόσταση μεταξύ κανονικότητας/μη κανονικότητας. Αυτό γίνεται είτε εκούσια είτε ακούσια. Ίσως πιο εύστοχο είναι να χρησιμοποιούνται οι όροι περισσότερο συνηθισμένος/συχνός, λιγότερο συνηθισμένος/συχνός που δηλώνει απλή στατιστική αναφορά ή κάποιος άλλος αντίστοιχος όρος.

Προτείνεται να χρησιμοποιείται ο όρος **Ταυτότητα Γέννησης**. Ο όρος αυτός αναφέρεται σε όλα τα δεδομένα ατομικά στοιχεία που έχουν να κάνουν με τις καταβολές σου. Δηλαδή, γεννήθηκες στην Ελλάδα, τότε, έχεις καταγωγή Α και Β και γονείς σου είναι αυτοί. Είναι όλα τα αντικειμενικά στοιχεία που σε αφορούν. Σε αντιπαραβολή ο όρος **Ατομική Ταυτότητα** είναι το πως εσύ διαμορφώνεις τον εαυτό σου, εν μέρει επηρεαζόμενη απ'το εξωτερικό περιβάλλον (κοινωνία, φίλοι, γονείς, σχολείο κλπ).

Γίνε **αρνήτρια στερεοτύπων!** Αυτή ή αυτός που είναι μπροστά σου δεν είναι μόνο γυναίκα ή άντρας. Είναι και άνθρωπος. Είναι πρώτα απ' όλα άνθρωπος, και δεν μπαίνει χύμα σ' ένα τσουβάλι που λέγεται “γυναίκα” ή “άντρας”. Έχει τον δικό της χαρακτήρα και ταυτότητα και χρειάζεται να τον ανακαλύψεις και όχι να τον υποθέσεις.

Το να σπάσουμε τα στερεότυπα και να ξεπεράσουμε τα ταμπού, δεν είναι μόνο υπόθεση του κράτους, αλλά και της κοινωνίας μας. Αν ΕΜΕΙΣ δεν σπάσουμε τον κύκλο των στερεοτύπων, δεν θα καταφέρουμε να σπάσουμε τον κύκλο της σιωπής.

ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ



1.

ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ
ΑΞΙΟΠΡΕΤΕΙΑ

2.

ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ
ΚΑΙ
ΑΣΦΑΛΕΙΑ

3.

ΣΕΒΑΣΜΟΣ
ΙΔΙΟΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

4.

ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΣΚΕΨΗΣ,
ΕΚΦΡΑΣΗΣ,
ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ,
ΣΥΝΕΙΔΗΣΗΣ ΚΑΙ
ΘΡΗΣΚΕΙΑΣ

5.

ΚΑΜΜΙΑ
ΔΙΑΚΡΙΣΗ

6.

ΓΥΝΑΙΚΑ = ΑΝΤΡΑΣ
= ...

1. Οικογένεια



A. Γονείς και παιδιά

Το πιο καθοριστικό στην εξέλιξή μας, ειδικά στη διαμόρφωση του χαρακτήρα μας, είναι το **τι γίνεται στα παιδικά μας χρόνια**. Είναι σημαντικό αυτό να υπάρχει πάντα στο πίσω μέρος του μυαλού οποιασδήποτε και οποιουδήποτε ασχολείται με το μέγιστο παιδιών, ειδικά τις δύσκολες στιγμές αλληλεπίδρασης μαζί τους.

Η **λεκτική βία** είναι και αυτή βία. Και μπορεί να κάνει ίδια ή περισσότερη ζημιά από τη σωματική. Και ναι, το να φωνάξω είναι πάντα μια μορφή λεκτικής βίας.

Ποια είναι, όμως, τα βασικά **δικαιώματα** των παιδιών; (επιλογή απ' τον χάρτη θεμελιωδών δικαιωμάτων της Ευρωπαϊκής Ένωσης). (βλέπε Σχήμα 1)

Ποια είναι μερικά **χρήσιμα βήματα** για την ανάπτυξη των παιδιών μου και τη σωστή αλληλεπίδραση με τους γύρω τους; (βλέπε Σχήμα 2)

Ένα βιβλίο για τα **παιδιά** σχετικό με την ισότητα είναι το παρακάτω:
[LINK](#)

* ΤΙ ΒΟΗΘΑΕΙ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ *



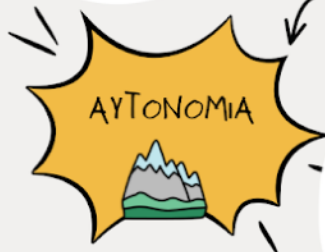
- ΒΡΕΙΤΕ ΤΟ ΔΥΝΑΤΟ ΤΟΥΣ ΣΗΜΕΙΟ
- ΕΠΕΝΔΥΣΤΕ ΣΤΗΝ ΕΠΙΒΡΑΒΕΥΣΗ

- ΕΛΕΓΞΤΕ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΣΑΣ
- ΒΡΕΙΤΕ ΧΡΟΝΟ ΓΙΑ ΣΑΣ
- ΖΗΤΗΣΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ



- ΕΧΕΤΕ ΥΠΟΜΟΝΗ
- ΔΕΞΤΕ ΤΟ ΚΑΛΟ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ
- ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΒΟΗΘΑΜΕ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ

- ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΕΚΑΝΕΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΛΗΓΩΣΕ ΤΗΝ ΑΛΛΗ
- Η ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΜΑΣ ΕΠΙΡΕΑΖΕΙ ΤΟΥΣ ΤΥΠΟΥΣ ΜΑΣ



- ΕΠΙΤΡΕΠΕ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΝΑ ΜΙΛΑΝΕ ΓΙΑ ΤΟ ΣΩΜΑ ΤΟΥΣ ΜΕ ΟΠΟΙΟΝ ΤΡΟΠΟ ΘΕΛΟΥΝ ΧΩΡΙΣ ΝΤΡΟΠΗ
- ΜΗΝ ΣΥΓΚΡΙΝΕΤΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΤΑ ΑΔΕΡΦΙΑ ΤΟΥΣ Η ΑΛΛΑ ΠΑΙΔΙΑ



ΤΙΡ1: ΠΡΟΣΕΞΤΕ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ



ΤΙΡ2: ΝΑ ΖΗΤΑΕΙ ΑΔΕΙΑ ΠΡΙΝ ΑΓΓΙΞΕΙ, ΜΠΕΙ ΣΤΟ ΖΩΤΙΚΟ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΑΛΛΗΣ/ΤΟΥ ΑΛΛΟΥ



Β. Σύντροφοι

Η ενδοοικογενειακή βία και η βία μεταξύ συντρόφων, είναι πολλές φορές “**αόρατη**”. Αόρατη, δηλαδή; Ένας πολύ μεγάλος αριθμός των περιστατικών δεν καταγγέλλεται.

Η βία μπορεί να είναι **σωματική**, **ψυχολογική** (στέρξη ελευθερίας, έλεγχος/ κατάκρηση επιλογών/ λοιπών σχέσεων, υποτίμηξη, απειλή απομάκρυνσης από παιδιά) ή **οικονομική** (απόλυτο έλεγχο εισόδων/ εξόδων, εξάρτηση οικονομική).

Πως μπορώ ν' **αποφύγω** τα χειρότερα; (βλέπε Σχήμα 3)

* ΠΡΙΝ ΧΕΙΡΟΤΕΡΕΨΟΥΝ ΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ *



ΕΠΙΘΕΣΗ -> ΜΕΤΑΝΟΙΑ ->
ΣΥΓΝΩΜΗ -> ΦΡΟΝΤΙΔΑ ->
ΥΠΟΣΧΕΣΕΙΣ ΜΗ ΕΠΑΝΑΛΗΨΗΣ
-> ΣΥΜΦΙΛΙΩΣΗ -> ΕΠΙΘΕΣΗ

ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΝΤΡΟΠΗ!
ΔΕΝ ΕΙΣΑΙ ΕΝΟΧΗ!
ΔΕΝ ΕΙΣΑΙ ΜΟΝΗ!!



ΕΙΝΑΙ ΔΙΚΗ ΣΟΥ ΥΠΟΘΕΣΗ!
ΞΕΚΑΘΑΡΙΣΕ ΑΠΟ ΤΟ
ΠΡΩΤΟ ΙΧΝΟΣ ΒΙΑΣ ΠΟΣ ΔΕΝ
ΤΗΝ ΑΝΕΧΕΣΑΙ!

ΜΗΝ ΑΠΟΜΟΝΩΝΕΣΑΙ ΑΠΟ
ΔΙΚΟΥΣ ΣΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ



ΑΝ Η ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΔΕΝ
ΑΛΛΑΞΕΙ ΚΑΤΙ, ΑΠΕΥΘΥΝΣΟΥ
ΣΕ ΨΥΧΟΛΟΓΟ Η ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ
ΛΕΙΤΟΥΡΓΟ ΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ ΣΕ
ΘΕΜΑΤΑ ΣΧΕΣΗΣ Η
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ

ΑΠΕΥΘΥΝΣΟΥ ΣΤΑ ΚΕΝΤΡΑ
ΥΠΟΔΟΧΗΣ ΚΑΚΟΠΟΙΗΜΕΝΩΝ
ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΓΙΑ ΜΟΙΡΑΣΜΑ
ΤΗΣ ΕΜΠΕΙΡΙΑΣ ΚΑΙ
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΑΠ' ΟΣΕΣ ΕΧΟΥΝ
ΠΕΡΑΣΕΙ ΚΑΤΙ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΟ

Τι κάνω **την ώρα που συμβαίνει;** (βλέπε Σχήμα 4)



ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΤΩΡΑ!



ΥΠΑΡΧΕΙ
ΣΩΜΑΤΙΚΗ
ΒΛΑΒΗ!



ΠΗΓΑΙΝΕ ΣΕ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ.
ΠΑΡΕ ΤΟ 166.
ΑΝ ΔΕ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΦΥΓΕΙΣ
ΠΑΡΕ ΤΟ 100.

ΠΙΑΣ ΣΤΟ ΑΣΤΥΝΟΜΙΚΟ ΤΜΗΜΑ
ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΣΟΥ.
ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΚΑΤΑΦΥΓΕΙΣ ΣΤΟΝ
ΕΙΣΑΓΓΕΛΕΑ ΓΙΑ ΥΠΟΒΟΛΗ
ΜΗΝΥΣΗΣ, ΣΥΛΛΗΨΗ ΚΑΤΙ
ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ.

ΘΕΛΩ
ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ



ΤΙ ΝΑ
ΠΡΟΣΕΞΩ;



ΝΑ ΚΑΤΑΓΡΑΦΕΙ ΣΤΑ ΒΙΒΛΙΑ
ΣΥΜΒΑΝΤΩΝ ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ
Η ΤΟΥ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ ΤΟ
ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΟ ΣΟΥ

ΝΑ ΦΥΓΩ ΕΓΩ!
ΚΑΝΕ ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ.
ΑΝ ΕΧΕ ΠΑΙΔΙΑ, ΦΡΟΝΤΙΖΕ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΡΠΗ ΤΟΥΣ
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ.

ΘΕΛΩ ΝΑ
ΦΥΓΩ/ΦΥΓΕΙ!



ΝΑ ΦΥΓΕΙ ΑΥΤΟΣ!
ΚΑΝΕ ΑΙΤΗΜΑ ΓΙΑ
ΜΕΤΟΙΚΗΣΗ

Πως βοηθάω κάποιον που δέχεται ενδοοικογενειακή βία ή βία απ' τον σύντροφο; (βλέπε Σχήμα 5)

Που απευθύνομαι σε περιπτώσεις βίας ενηλίκων;

Ίδρυμα	Τηλέφωνο	Ιστοσελίδα	Email
Τηλεφωνική Γραμμή SOS για γυναίκες θύματα έμφυλης βίας	15900 (σε 24ωρη βάση)		email
Γενική Γραμματεία Ισότητας των φύλων	213-1511102 ή 161 ή 108 ή 113 ή 114		
Ιστοσελίδα Women SOS		Link	
Ιστοσελίδα Me Too Greece		Link	

Που απευθύνομαι σε περιπτώσεις βίας ανηλίκων;

Ίδρυμα	Τηλέφωνο	Ιστοσελίδα	Email
Εθνική Γραμμή SOS για Παιδιά, Εφήβους και Γονείς	1056 και εφαρμογή Chat 1056		
Ευρωπαϊκή Γραμμή Υποστήριξης Παιδιών	116111		
Εθνική Γραμμή Παιδικής Προστασίας	1107		email
Βοηθός Συνήγορος για τα Δικαιώματα του Παιδιού	213-1306600	Link	email
Γραμμή «Μαζί για το Παιδί» για παιδιά, έφηβους/ες, γονείς και εκπαιδευτικούς	11525		email



ΠΟΣ ΒΟΗΘΑΩ;



ΔΙΑΜΑΡΤΥΡΗΣΟΥ ΦΟΝΑΧΤΑ ΚΑΙ
ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΣΕ ΤΗΝ ΑΝ ΕΙΝΑΙ
ΔΥΝΑΤΟΝ

ΣΥΝΟΔΕΥΕ ΤΗΝ, ΑΝ ΔΕ ΜΠΟΡΕΙ
ΜΟΝΗ ΤΗΣ, ΣΕ ΚΑΠΟΙΑ ΔΟΜΗ
ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ Η ΣΤΗΝ ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ,
ΤΟ ΔΙΚΗΓΟΡΟ Η ΤΟΝ ΙΑΤΡΟΔΙΚΑΣΤΗ



ΣΥΖΗΤΗΣΕ ΜΑΖΙ ΤΗΣ.
ΒΟΗΘΗΣΕ ΤΗΝ ΝΑ ΠΙΣΤΕΥΕΙ
Σ' ΑΥΤΗΝ.
ΔΟΣΕ ΤΗΣ ΟΠΟΙΑ ΒΟΗΘΕΙΑ
ΖΗΤΗΣΕΙ, ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ,
ΠΡΟΣΩΡΙΝΗ ΣΤΕΤΗ,
ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ



ΕΝΗΜΕΡΩΣΕ ΤΗΝ ΓΙΑ ΤΙΣ
ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ Ν'
ΑΠΕΥΘΥΝΘΕΙ. ΑΝ ΤΟ ΖΗΤΗΣΕΙ,
ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΕ ΕΣΥ ΜΕ ΤΙΣ
ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ (ΓΡΑΦΕΙΑ
ΥΠΟΔΟΧΗΣ ΚΑΚΟΠΟΙΗΜΕΝΩΝ
ΓΥΝΑΙΚΩΝ, ΓΡΑΜΜΗ SOS,
ΚΕΘΙ)



* ΙΣΟΤΗΤΑ - ΙΣΟΤΙΜΙΑ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ *

ΑΝΑΘΕΣΗ ΣΥΝΘΕΤΙΚΩΝ-
ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΩΝ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΣΕ
ΜΕΙΚΤΕΣ ΟΜΑΔΕΣ
ΜΑΘΗΤΡΩΝ ΚΑΙ ΜΑΘΗΤΩΝ

ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ,
ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΚΑΙ
ΧΡΗΣΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑΣ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΙΣΟΤΗΤΑ

ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΤΟΥ
ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΟΥ, ΠΟΛΙΤΙΚΟΥ ΚΑΙ
ΙΔΕΟΛΟΓΙΚΟΥ ΛΟΓΟΥ ΓΙΑ ΤΗ
ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΠΡΟΚΑΤΑΛΗΨΕΩΝ
ΚΑΙ ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΩΝ

ΟΙ ΑΞΙΕΣ ΤΗΣ ΑΓΑΠΗΣ,
ΤΗΣ ΑΜΟΙΒΑΙΟΤΗΤΑΣ, ΤΗΣ
ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ ΠΑΝΕ
ΧΕΡΙ-ΧΕΡΙ ΜΕ ΤΗΝ
ΙΣΟΤΗΤΑ

ΠΑΡΟΧΗ ΙΣΩΝ ΕΥΚΑΙΡΙΩΝ.
ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΧΕΣΕΩΝ
ΥΠΟΤΑΓΗΣ ΚΑΙ ΙΕΡΑΡΧΙΑΣ ΜΕ
ΣΧΕΣΕΙΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ
ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ.

ΙΣΟΤΙΜΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ
ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΟ
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ.

Σχήμα 6



2. Σχολείο

Χρειαζόμαστε έναν κόσμο που να βασίζεται σε σχέσεις ισοτιμίας και σεβασμού, απαλλαγμένες από τη βία. Σ' αυτή την προσπάθεια, το σχολείο παίζει καθοριστικό ρόλο.

Τι μπορώ να κάνω ως **εκπαιδευτικός**; (βλέπε Σχήμα 6)



Ένα χρήσιμο βιβλίο για τα **παιδιά** σχετικό με την ισότητα είναι το παρακάτω: [Link](#)

Ένα χρήσιμο βιβλίο για τους **εφήβους** είναι το παρακάτω: [Link](#)



3. Εργασία

Αν δεν ανοίξουν τα στόματα, αν τα θύματα δεν **καταγγείλουν τη βία**, αν **εμείς** που είμαστε γύρω τους, **δίπλα τους**, δεν τους παροτρύνουμε να μιλήσουν, αν δεν τους **υποστηρίξουμε**, αν δεν ενεργοποιηθούμε ως πολίτες απέναντι σε αυτό το έγκλημα, δεν θα μπορέσουμε να σπάσουμε τον φαύλο κύκλο. Θυμήσου: **όλοι είμαστε ένα**.

Ο συμβιβασμός δε βοηθάει καμιά. Αν δεν έχει **επιπτώσεις ο δράστης**, θα το ξανακάνει σε κάποια άλλη. **Θα συνεχίσει** να πιστεύει πως αφού έχει θέση ισχύος, είναι υπεράνω νόμων και θα τονωθεί ακόμα περισσότερο ο εγωισμός του με την ατιμωρησία.



Πως **ξεκινάει** μια **διάκριση**;

Με αθέατες, καθημερινές, λεπτές διακρίσεις. Πχ επιθετικά, υποτιμητικά ή αρνητικά υπονοούμενα. Περνάνε απαρατήρητες πολλές φορές στον αποδέκτη του υπονοούμενου. Επειδή είναι λεπτές και συχνά συμβαίνουν χωρίς πρόθεση, αν η δέκτρια αντιδράσει, εμφανίζεται ως «υπερευαίσθητη» ή ότι «αντέδρασε υπερβολικά».



Πως **ξεκινάει** μια **σεξουαλική παρενόχληση**;

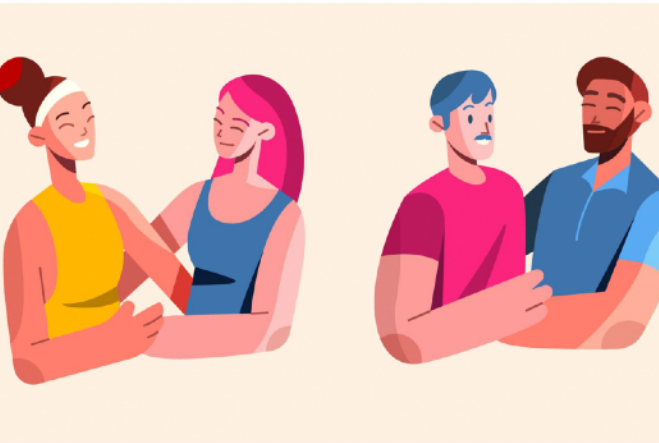
Με παραβίαση του κριτικού προσωπικού χώρου. Είτε λεκτικά, είτε σωματικά. Τι είναι ο κριτικός προσωπικός χώρος; Ο προσωπικός χώρος που νιώθει η καθεμιά μας ασφαλής. Οριοθετείται με γενικούς και άγραφους κανόνες σε μια δεδομένη κοινωνία, με βάση την κοινωνική θέση του ατόμου, την επαγγελματική σχέση, τη συναισθηματική σχέση ανάμεσα στα άτομα, την ηλικία, τα πρότυπα φύλου, τις αξίες μιας κοινωνίας, τους καλούς τρόπους κ.λπ., όπως επίσης και βάση πιο προσωπικών κανόνων που εξαρτώνται από την προσωπικότητα του ατόμου.

Η **παγίδα**: σκέψεις όπως “εντάξει δεν το εννοεί”, “θα καταλάβει”, “ας μην τον προσβάλω”, “μπορεί να τον παρεξήγησα”, “ε που θα πάει θα



σταματήσει”, “αν το χοντύνει κι άλλο θα πω κάτι”, “αν δεν ήταν φίλος του αφεντικού...” κλπ.

Οι μεγαλύτερες **δυσκολίες** που συναντούν οι γυναίκες που καταφεύγουν στη **Δικαιοσύνη** είναι δύο: α) ότι ο δράστης ισχυρίζεται ότι η γυναίκα **δεν αντέδρασε ποτέ καθαρά** στην παρενόχληση, και β) ότι το θύμα δεν έχει κρατήσει **αποδεικτικά στοιχεία**.



Η συντριπτική πλειοψηφία των θυμάτων διάκρισης ή παρενόχλησης είναι γυναίκες ή ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα, αλλά υπάρχουν και περιπτώσεις ανδρών.

Περισσότερες από τις μισές αναφορές που κατατέθηκαν στον Συνήγορο του Πολίτη για το 2018, αφορούσαν διακρίσεις φύλου στην εργασία.

Επειδή ο τρόπος αντιμετώπισης των διακρίσεων και των σεξουαλικών παρενοχλήσεων έχουν πολλά κοινά στοιχεία, θα δώσουμε κάποιες συμβουλές που οι περισσότερες ισχύουν και για τις δύο περιπτώσεις.

A. Πρόληψη

Σε όσο νωρίτερο στάδιο σταματήσει η ανισότητα ή η παρενόχληση, τόσο καλύτερα για όλους. Αλλά χρειάζεται να είσαι προετοιμασμένη και σε εγρήγορση (βλέπε σχήμα 7).

- Το πιο σημαντικό ίσως είναι το να **υπερασπίσεις τον εαυτό σου** όταν πρέπει. **Απ’ την αρχή**. Καλό είναι αυτό να γίνει μπροστά σε άλλους, και να γίνει απ’ τα πρώτα μικρά σχόλια, απ’ τις πρώτες ενδείξεις. Η **ξεκάθαρη θέση**, βοηθάει στη δημιουργία μια υγιούς και ασφαλούς απόστασης στο χώρο εργασίας. Παραδείγματα ξεκάθαρων αποκρίσεων είναι τα παρακάτω: “Παραβιάζεις τον κριτικό προσωπικό χώρο μου” ή “Έχεις περάσει τα όριά σου” ή “Το ξέρεις πως η σεξουαλική παρενόχληση τιμωρείται πια;” . Μην αγνοείς τη σεξουαλική παρενόχληση, αντέδρασε ήρεμα αλλά δυναμικά. **Απαίτησε να σταματήσει η συμπεριφορά αυτή**.
- **Να αντιτίθεται πάντα σε οτιδήποτε δεν είναι σωστό**. Αν μιλάς και αντιτίθεται κάθε φορά που γίνεται ένα ρατσιστικό, σεξιστικό, προσβλητικό σχόλιο σε κάποιον, βοηθάς τον πιθανό θύτη να καταλάβει πως οι πεποιθήσεις του δεν είναι αποδεκτές απ’ όλους,

κάτι που μπορεί να τον αποθαρρύνει να φτάσει σε χειρότερες πρακτικές όπως η παρενόχληση ή η κακοποίηση. Η λάθος ορολογία έχει σημασία, το υπονοούμενο έχει σημασία και δύναμη να πληγώσει τον άλλον. Άλλο δημοκρατία, άλλο έλλειψη σεβασμού στον άλλο. Άλλο νόρμα, φυσιολογικό και άλλο συνηθισμένο.

- **Προειδοποίησε** κάποια που βλέπεις πως δεν καταλαβαίνει ότι ξεκινάει με υποβόσκουσα σεξουαλική παρενόχληση και μίλησε ανοιχτά γι' αυτό. **Αντέδρασε** είτε κατευθύνεται σ' εσένα ή όχι η παρενόχληση, το ρατσιστικό σχόλιο κλπ. **Η ανοχή είναι συνηθισμένη.**
- **Χρήση συμπεριληπτικότητας στη γλώσσα.** Πχ χρήση αρσενικών ΚΑΙ θηλυκών λέξεων όταν αναφέρεσαι σε ιδιότητες (κος/κα (ποτέ δεσποινίς) - εργαζόμενη/εργαζόμενος), πρώτη αναφορά του θυλικού όρου και μετά του αρσενικού (σπάσιμο της νόρμας), αλλαγή χρήσης “αρσενικών” όρων σε ουδέτερων (πχ επανδρωμένος -> στελεχομένος, άνανδρη πράξη -> πράξη δειλίας, πατροπαράδοτος -> παραδοσιακός), χρήση ΛΟΑΤΚΙ+ λεξιλογίου.
- **Ασφαλές περιβάλλον:** Ξέρεις σε ποιόν πρέπει ν' απευθυνθείς αν υπάρξει σεξουαλική παρενόχληση; Αν όχι, **ενημερώσου και ενημέρωσε** και συναδέλφους σου. Αν δεν υπάρχει κάποια διαδικασία, ζήτησε την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του προσωπικού και των προϊσταμένων, τον ορισμό ενός προσώπου ως πρόσωπο αναφοράς (ενημέρωση υπαλλήλων), την σύναψη συγκεκριμένης **διαδικασίας διαχείρισης καταγγελιών** (δες Παράρτημα Γ) μέσω ασφαλών και εύκολα προσβάσιμων διαύλων επικοινωνίας για τις πιθανές καταγγελίες σεξουαλικής παρενόχλησης. Η σεξουαλική παρενόχληση είναι πιο εύκολο να γίνει αν το μέρος που είσαι δεν είναι ασφαλές. Νιώθεις ασφαλής στο περιβάλλον σου; Αν όχι τότε μάλλον υπάρχουν συμπεριφορές που πρέπει να αναφέρεις στην/στον προϊστάμενη/νο σου.
- Πολλές φορές τα θύματα ντρέπονται το τι θα πουν οι συνάδελφοι. Γι' αυτό πρέπει **να πιστεύουμε και να υποστηρίζουμε τα θύματα**, και αν αποδειχθεί ύστερα πως ήταν αβάσιμες οι κατηγορίες, τότε μπορούμε να δράσουμε ανάλογα. Είναι σημαντικό να υπάρχει η **αίσθηση της υποστήριξης** και όχι της αμφισβήτησης στο περιβάλλον το εργασιακό.
- Να είσαι προετοιμασμένη ότι **θα συναντήσεις αντίσταση.**
- Αν αντιληφθείς **άνιση κατανομή εργασίας** ή/ και ευκαιριών/ χρόνου ενασχόλησης αντικειμένου ή αντιπροσώπευσης, απευθύνσου στον προϊστάμενο ή επικοινωνήσε με την τοπική

Επιθεώρηση Εργασίας ή το Συνήγορο του Πολίτη και ζητά να σε συμβουλέψουν.

B. Αντιμετώπιση

Τι κάνω όμως τη στιγμή που συμβαίνει η σεξουαλική παρενόχληση;



Απέναντι σ' αυτόν που παρενοχλεί (βλέπε Σχήμα 8):

- Μη βρίσκετε δικαιολογίες για τη συμπεριφορά του και μη τα βάζετε μ' εσάς.
- Βάλτε τα δικά σας όρια και πείτε «όχι» με ψυχραιμία και αποφασιστικότητα σε οτιδήποτε δε θελετε να κάνετε ή κάνει/πεί. Κρατήστε τη σχέση σε καθαρά επαγγελματικό επίπεδο. Μη ζητάτε και μη δέχεστε χάρες από τον άνθρωπο που παρενοχλεί.
- Κατονομάστε την παρενοχλητική συμπεριφορά του στον ίδιο και κάντε τον υπεύθυνο για τις πράξεις του. Μιλήστε του μπροστά σε άλλες/άλλους, με σοβαρό, ξεκάθαρο, μη προσβλητικό τρόπο, σχετικά με αυτό που είπε ή έκανε. Πχ “Χτες το απόγευμα μου είπατε να βγούμε μαζί μόνοι. Παρακαλώ να μη μου ξανακάνετε τέτοιες προτάσεις” ή “Λίγο πριν, ενώ στεκόμαστε στο διάδρομο, με χαϊδέψατε χωρίς να σας έχω δώσει άδεια. Η συμπεριφορά σας παραβιάζει την αξιοπρέπειά μου ως άτομο και θέλω να μην επαναληφθεί” ή “Στην Ελλάδα υπάρχει νόμος για τη σεξουαλική παρενόχληση στην εργασία. Αυτό που έκανες (αναφέρω το περιστατικό) ήταν σεξουαλική παρενόχληση”.
- Μην απομονώνεσαι. Δε χρειάζεται να υποφέρεις μόνη σου. Μίλησε με κάποιο πρόσωπο που εμπιστεύεσαι και είναι διατεθημένο να σε υποστηρίξει. Μιλήστε ανοιχτά σε φίλους, οικογένεια, αγαπημένους ανθρώπους ή σε ειδικούς πχ ψυχολόγους. Φτιάξε το δίκτυο υποστήριξής σου.
- Υπό όλες τις συνθήκες είναι σημαντικό να κρατάτε ημερολόγιο συμβάντων για το τι γίνεται, με ώρα, ημερομηνία και τόπο της παρενόχλησης. Φυλάξτε τυχόν αποδεικτικά στοιχεία όπως γράμματα, μηνύματα στο τηλέφωνο, γραπτά μηνύματα και ό,τι άλλο αποδεικτικό στοιχείο μπορείτε.
- Πρέπει να φύγεις μακριά από την πηγή του στρες, δηλαδή αυτόν που σε παρενόχλησε.



Απέναντι στο χώρο εργασίας

- Ενημερώστε πρώτα μια/έναν έμπιστη/ο συναδέλφισσα/λφό σας (πιθανή μάρτυρας αν χρειαστεί).
- Γραπτή καταγγελία στο αρμόδιο πρόσωπο της εταιρίας, για τη συμπεριφορά αυτού που με παρενοχλεί. Αν δεν υπάρχει αρμόδιο πρόσωπο, απευθυνθείτε εγγράφως στον ανώτερό σας ή ανώτερο του συναδέλφου σας (αν δεν έχει διασυνδέσεις με το θήτη). Αν δεν ληφθούν μέτρα φύγετε από την εταιρία (σας προστατεύει ο νόμος σε αυτή την περίπτωση, αρκεί να υπάρχει έγγραφη καταγγελία).



Απέναντι σε εξωτερική αρμόδια Αρχή (βλέπε Σχήμα 9):

- Αν συνεχίσει η παρενόχληση, απευθύνσου αμέσως στη συνδικαλιστική σου οργάνωση ή στην τοπική στην [Επιθεώρηση Εργασίας](#) και ζήτα να σε **συμβουλέψουν**.
- Αν υπάρχει επίθεση (σωματική βία) πρέπει πρώτα να βρεθείς σ' ένα **ασφαλή χώρο** (πχ αστυνομία, σπίτι φίλης). Έπειτα χρειάζεται να πας σε **νοσοκομείο** ή σε **γιατρό** για να πάρεις γνωμάτευση. Ακόμα και όταν δεν υπάρχει κάποια σωματική βλάβη, το νοσοκομείο μπορεί να συλλέξει αποδεικτικά στοιχεία σχετικά με την επίθεση. **Απέφυγε** να πλυθείς ή ν' αλλάξεις ρούχα ώσπου να πας στο νοσοκομείο.
- **Ανάλογα τη σοβαρότητα**, απευθύνσου στο Συνήγορο του Πολίτη (φόρμα αναφοράς: synigoros.gr?i=submission-system.el) ή (αν υπάρχει σωματική βία) και στην αστυνομία (φόρμα καταγγελίας astynomia.gr/index.php?option=ozo_content&&perform=view&id=18224&Itemid=0&lang=). Η καταγγελία δε σημαίνει αυτόματα και μήνυση του θήτη. Είναι μια καταγραφή του συμβάντος, για να υπάρχει η κάλυψη σε περίπτωση που χρειαστεί/αποφασιστεί η νομική προσφυγή. Απευθύνσου σε δικηγόρο που έχει ειδικευτεί στο θέμα ή σε Συμβουλευτικό Κέντρο για Γυναίκες. Απευθύνσου σε ειδικούς: Γραμμή υποστήριξης ΚΕΘΙ: 15900, sos15900@isotita.gr | womensos.gr.

Πως μπορώ να υποστηρίξω αυτή που υπέστη σεξουαλική παρενόχληση/ κακοποίηση; (βλέπε σχήμα 10)



Τη στιγμή που συμβαίνει

Μπορώ να της πω τα παρακάτω:

- Σε πιστεύω! Ήθελε θάρρος να μου μιλήσεις γι' αυτό που σου συνέβη.
- Δεν είναι δικό σου λάθος. Δεν έκανες κάτι για να σου αξίζει αυτό που έπαθες.
- Δεν είσαι μόνη. Νοιάζομαι για σένα και είμαι εδώ για να σ' ακούσω και να σε βοηθήσω όπως μπορώ.
- Λυπάμαι που συνέβη αυτό. Δεν έπρεπε να χει συμβεί αυτό σε σένα.

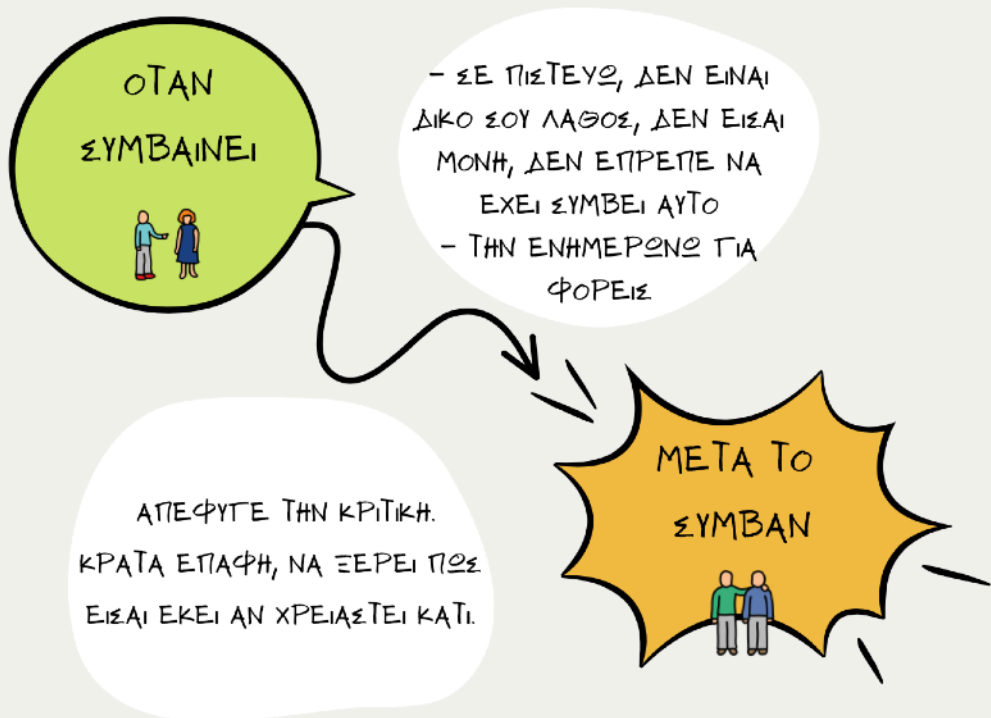
Μπορώ, αφού έχω ενημερωθεί η ίδια, να προτείνω με ποιό φορέα θα μπορούσε να μπορούσε να επικοινωνήσει για το θέμα που έχει. Να έχετε στο μυαλό σας, πως δεν είναι ο ρόλος σας να λύσετε εσείς το θέμα, απλά υποστηρίζετε το θύμα.



Έπειτα από το συμβαν

- Απέφυγε το να την κρίνεις. Πολλές φορές δίνουμε το δίκιο στην άλλη και μετά προσθέτουμε ένα “κι εσύ όμως...”. Ειδικά όσο περνάει ο χρόνος.
- Πάρε τηλέφωνο, επικοινωνήσε μαζί της. Να ξέρει πως είσαι εκεί αν χρειαστεί κάτι.

* ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΣΕ ΠΑΡΕΝΟΧΛΗΣΗ *



Σχήμα 10



ΕΡΤΑΣΙΑ: ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΝΙΣΟΤΗΤΩΝ / ΚΑΚΟΠΟΙΗΣΗΣ



ΥΠΕΡΑΣΤΙΞΕ
ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ



- ΜΙΛΑ ΑΠ' ΤΗΝ ΑΡΧΗ
- ΝΑ' ΣΑΙ ΞΕΚΑΘΑΡΗ
- ΑΠΑΙΤΗΣΕ ΝΑ ΣΤΑΜΑΤΗΣΕΙ
Η ΑΣΧΗΜΗ
ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

ΑΝΤΕΔΡΑΣΕ ΣΕ ΚΑΘΕ
ΡΑΤΣΙΣΤΙΚΟ, ΣΕΞΙΣΤΙΚΟ,
ΠΡΟΣΒΛΗΤΙΚΟ ΣΧΟΛΙΟ ΣΕ ΚΑΠΟΙΟΝ.
Η ΛΑΘΟΣ ΟΡΟΛΟΓΙΑ ΕΧΕΙ
ΣΗΜΑΣΙΑ, ΤΟ ΥΠΟΝΟΟΥΜΕΝΟ ΕΧΕΙ
ΣΗΜΑΣΙΑ. **ΑΝΟΧΗ = ΣΥΝΕΝΟΧΗ**

ΚΑΜΙΑ ΑΝΟΧΗ



ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΠΤΙΚΗ
ΓΛΩΣΣΑ



- ΘΥΛΙΚΟ **ΚΑΙ** ΑΡΣΕΝΙΚΟ
ΓΕΝΟΣ
- ΓΙΑ ΑΠΛΟΤΗΤΑ ΧΡΗΣΗ ΜΟΝΟ
ΘΥΛΙΚΟΥ ΓΕΝΟΥΣ
- ΑΛΛΑΓΗ ΟΡΩΝ ΑΠΟ
ΑΡΣΕΝΙΚΟ ΣΕ ΟΥΔΕΤΕΡΟ
- ΛΟΓΙΚΗ ΛΕΞΙΛΟΓΙΑ

- ΕΝΗΜΕΡΩΣΟΥ ΚΑΙ ΕΝΗΜΕΡΩΣΕ
- ΥΠΑΡΧΕΙ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ
ΚΑΤΑΓΓΕΛΙΩΝ;
- ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΠΡΟΣΘΗΚΟΥ
ΚΑΙ ΠΡΟΙΣΤΑΜΕΝΩΝ

ΑΣΦΑΛΕΣ
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ



ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ
ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΟ



- ΣΕ ΠΙΣΤΕΥΩ
- ΣΕ ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΩ



ΤΙΡ: ΝΑ ΞΕΡΕΙΣ ΠΩΣ ΘΑ
ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΙΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ

* ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΑΡΕΝΟΧΛΗΣΗΣ *

ΑΠΕΝΑΝΤΙ Σ'ΑΥΤΟΝ ΠΟΥ ΣΕ ΠΑΡΕΝΟΧΛΕΙ



* ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΑΡΕΝΟΧΛΗΣΗΣ *

ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΑΡΜΟΔΙΑ ΑΡΧΗ



- ΕΝΗΜΕΡΩΣΕ ΕΜΠΙΣΤΗ ΣΥΝΑΔΕΛΦΙΣΙΑ (ΠΙΘΑΝΗ ΜΑΡΤΥΡΑΣ)
- ΓΡΑΠΤΗ ΚΑΤΑΓΓΕΛΙΑ ΣΕ ΑΡΜΟΔΙΟ ΕΤΑΙΡΙΑΣ

- ΣΥΜΒΟΛΕΥΣΟΥ ΣΥΝΔΙΚΑΛΙΣΤΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ, ΕΠΙΘΕΩΡΗΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ, ΣΥΝΗΓΟΡΟ ΤΟΥ ΠΟΛΙΤΗ
- ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΒΙΑΣ ΠΗΓΑΙΝΕ ΣΕ ΑΣΦΑΛΗ ΧΩΡΟ* ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΣΤΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ



- ΚΑΝΕ ΚΑΤΑΓΓΕΛΙΑ ΣΤΗΝ ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ
- ΚΕΘ: 15900,
SOS15900@ISO.TITA.GR,
WOMENSOS.GR

* ΟΠΟΥ ΕΣΥ ΝΙΘΘΕΙΣ ΑΣΦΑΛΗΣ: Ο ΧΩΡΟΣ ΜΙΑΣ ΦΙΛΗΣ # ΤΟ ΑΣΤΥΝΟΜΙΚΟ ΤΜΗΜΑ

Παραδείγματα Ανισότητας και Σεξουαλικής Παρενόχλησης/Βίας

Τα περισσότερα παραδείγματα είναι προφανή, αλλά κάποια όχι και τόσο.

Παραδείγματα Ανισότητας/ Διακρίσεων:

- Μετά το ατύχημά μου χρησιμοποιώ αναγκαστικά αναπηρικό καροτσάκι. Ο εργοδότης μου όμως αρνήθηκε να βάλει ράμπα δίπλα στις σκάλες του γραφείου ώστε να μπορώ να πηγαίνω με το καροτσάκι μου. Αντιθέτως, μου άλλαξε θέση και μου ανέθεσε καθήκοντα κατώτερα των προσόντων μου.
- Πέτυχα σε διαγωνισμό για να προσληφθώ σε δημοτικό παιδικό σταθμό. Αρνήθηκαν όμως να με προσλάβουν επειδή ήμουν ήδη έξι μηνών έγκυος .
- Ποτέ δεν είχα πιστέψει ότι κάποια στιγμή θα αισθανόμουν θύμα διακρίσεων. Είχα μια «στρωμένη δουλειά» και καλό μισθό. Ξαφνικά απολύθηκα. Ήμουν 48 ετών και γρήγορα είδα ότι όλες οι πόρτες ήταν κλειστές. Διαβασα αγγελίες. Ζητούσαν υπαλλήλους ως 30 — 35 ετών.
- Πήγαμε σχολείο. Την πρώτη μέρα ήρθαν γονείς συμμαθητών μας και είπαν στον δάσκαλο να μας διώξει. Φώναζαν ότι δε θέλουν τα παιδιά τους να είναι μαζί με 'τσιγγάνους' και 'αλβανούς'.
- Όταν έμαθαν στο γραφείο ότι είμαι ομοφυλόφιλος άρχισαν τα προβλήματα. Στην αρχή έβλεπα κάποιους συναδέλφους να μιλούν σιγανά μεταξύ τους κοιτάζοντάς με και γελώντας. Όταν τους πλησίαζα, η συζήτηση σταματούσε απότομα και απομακρύνονταν. Μετά άρχισα να λαμβάνω προσβλητικά emails. Όταν αποφάσισα να διαμαρτυρηθώ γι' αυτήν την κατάσταση με απέλυσαν.
- Μου αρνήθηκαν προαγωγή στην υπηρεσία γιατί έμαθαν ότι δεν είμαι χριστιανός ορθόδοξος.



Σεξουαλικής Παρενόχλησης:

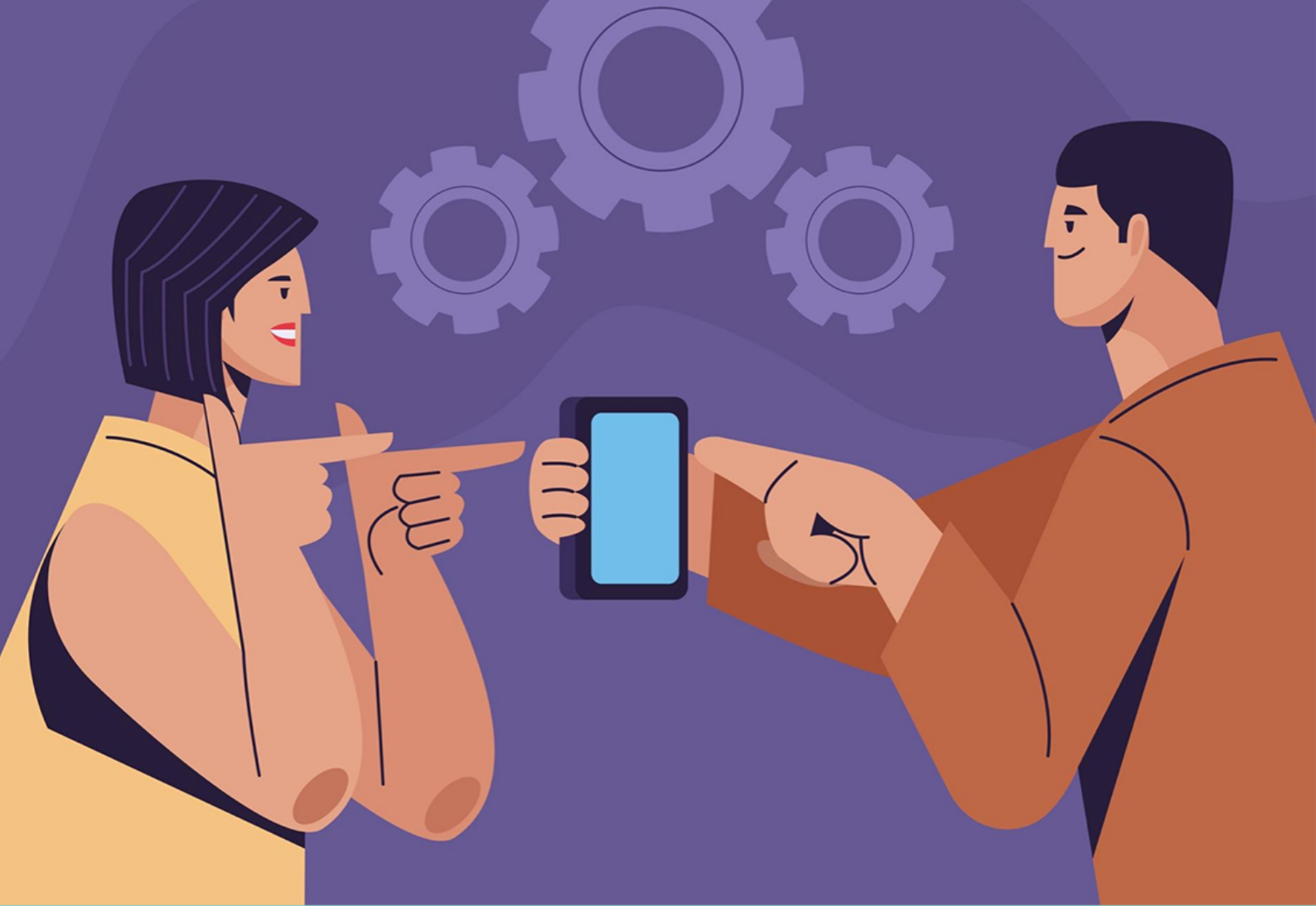
- Ένας συνάδελφος έκανε επαναλαμβανόμενα ανεπιθύμητα σεξουαλικά σχόλια και με άγγιζε με απρεπή τρόπο. Όσες φορές και να του είπα να σταματήσει, εκείνος δε το έκανε.
- Ο προϊστάμενός μου υποσχέθηκε αύξηση και προαγωγή αν του κάνω χάρες σεξουαλικής φύσης.
- Ένας συνάδερφός μου, με κοιτάζει έντονα και με νόημα, μου κλείνει το μάτι, μου στέλνει φιλάκια, μιλάει πάντα με υπονοούμενα και κάνει απρεπείς χειρονομίες.

Σεξουαλικής βίας:

- Ο συνάδερφός μου, ύστερα από μια συζήτηση που είχε στοιχεία φλερτ, απότομα με έπιασε σε μια πολύ προσωπική περιοχή. Όταν του έκανα ξεκάθαρο πως αυτή τη στιγμή δεν ήθελα κάτι τέτοιο, εκείνος με αγνόησε και συνέχισε.
- Ο προϊστάμενός μου με απείλησε πως θα με συκοφαντήσει ή θα με απολύσει αν δεν ανταποκριθώ στις σεξουαλικές του επιθυμίες.

Η σωστή επικοινωνία

Ως τώρα μιλήσαμε για το πως ν' αντιμετωπίσουμε τις περιπτώσεις άνισης μεταχείρισης. Υπάρχει, όμως, και κάτι άλλο που είναι εξίσου σημαντικό: είναι το πως κάνω μια σωστή συζήτηση, πως χτίζω μια υγιή σχέση, τόσο με τους άλλους όσο και με τον εαυτό μου.



1. Πως μπορώ να έχω μια ουσιαστική συζήτηση;

Τα λόγια έχουν μεγάλη δύναμη και μπορούν να χρησιμοποιηθούν είτε εποικοδομητικά, είτε καταστροφικά σε μια σχέση.

Μια σωστή συζήτηση μπορεί να βοηθήσει ν' αποφύγουμε τα χειρότερα, και μας βοηθάει να καταλάβουμε αν ο απέναντί μας δεν είναι εντάξει, οπότε μπορούμε απλά να τον αποφύγουμε. Φυσικά ένας αγενής, επιθετικός ή απλά κακός συνομιλητής, δε σημαίνει κατ' ανάγκη κι έναν επικίνδυνο ή κακοποιητικό άνθρωπο, αλλά είναι μια σημαντική ένδειξη για μας.

Κάποια σημαντικά πράγματα που μπορούμε να προσέξουμε για να' χουμε μια ουσιαστική και ενδιαφέρουσα συζήτηση και για τις δυο συμμετέχουσες είναι τα παρακάτω (βλέπε Σχήμα 11):

- I. Πολλές φορές ο **τρόπος που εκφραζόμαστε**, δηλαδή το πως θέτουμε αυτό που θέλουμε να πούμε, είναι καθοριστικός. Βοηθάει όταν θέλουμε να μάθουμε κάτι να **είμαστε ευγενικοί** χρησιμοποιώντας εκφράσεις όπως: **Μπορείς να... Θα' θελεις να... Θα μπορούσες να... Θα' χες την καλοσύνη να... Σε παρακαλώ... Ευχαριστώ... κλπ.** Όταν θέλω να μιλήσω, ζητώ ευγενικά το λόγο. Σε αυτή την κατεύθυνση βοηθάει το να **κάνουμε ανοιχτές ερωτήσεις**, δηλαδή ερωτήσεις που δεν απαντώνται μ' ένα ναι ή ένα όχι. Συνήθως αυτές ξεκινάνε ή εμπεριέχουν τις λέξεις: ποιός, τι, που, πότε, γιατί, πως. Πχ **Πώς είσαι; Πώς νιώθεις αυτή τη περίοδο; Εξήγησέ μου λίγο περισσότερο τι εννοείς με (...) γιατί δεν κατάλαβα. Εάν κάποιος διακόψει**, θα μπορούσατε να πείτε: **"Νομίζω ότι ήταν ακόμα στη μέση να μοιραστεί την ιδέα, ας σιγουρευτούμε ότι έχει την ευκαιρία να τελειώσει προτού προχωρήσουμε."** **Δεν προσβάλω** τη συνομιλήτριά μου, ακόμα κι αν διαφωνώ. Εάν κάποιος κάνει ένα προσβλητικό αστείο ή δυσφημιστικό σχόλιο, απλώς πείτε: **"Αυτό που μόλις είπατε είναι προσβλητικό."**
- II. Πως μπορώ να έχω μια **ισότιμη συζήτηση**; Υπάρχουν κάποιοι άγραφοι κανόνες, που παρ' ότι ως Έλληνες μας είναι δύσκολο να τους τηρήσουμε γιατί έχουμε μάθει αλλιώς, όταν το κάνουμε προχωράει πολύ πιο γρήγορα και ουσιαστικά η συζήτηση μπροστά. Μιλάει ένα άτομο κάθε φορά. **Δεν διακόπτω** το άτομο που μιλάει. Επίσης, χρειάζεται **ισορροπία** μεταξύ του **μιλώ και**

ακούω. Πως μπορώ να έχω ουσιαστική συζήτηση με κάποιαν άλλη όταν μιλάω μόνο εγώ; Όταν έχω ανοιχτό το στόμα δεν μαθαίνω. Και το ακούω την άλλη, δεν έχει καμιά αξία αν ακούω με πρόθεση να απαντήσω. Όταν **ακούω με πρόθεση να καταλάβω**, τότε ακούω πραγματικά.

- III. Πηγαίνοντας λίγο παραπέρα το ακούω την άλλη, αναγνωρίζω και κατανοώ (όχι κατ' ανάγκη αποδέχομαι) τα συναισθήματα που εκφράζει η συνομιλήτριά μου. Είναι σημαντικό να νιώσει πως **την “βλέπω”**. Πως προσπαθώ να δω τον άνθρωπο και όχι μόνο τις απόψεις του.
- IV. Δείχνω **ελικρίνεια, γνήσιο ενδιαφέρον** στη συζήτηση. Πως το κάνω αυτό; Λαμβάνοντας υπ' όψιν την οπτική της, **ενθαρρύνοντας** την άλλη να μιλήσει για τον εαυτό της. **Έτσι χτίζονται οι σχέσεις**. Και όταν μιλάς εσύ θυμήσου: αυτό που νοιάζει πιο πολύ τη συνομιλήτριά είσαι εσύ, όχι οι λεπτομέρειες των ιστοριών σου.
- V. Πως μπορώ να δώσω μεγαλύτερη ποιότητα σε μια συζήτηση; Δίνοντας ακόμα μεγαλύτερη προσοχή στο πόσο ανοιχτή είσαι και σεβόμενη το χρόνο της συνομιλήτριας. Συγκεκριμένα: Υποστηρίζω τη θέση μου με **επιχειρήματα**. Έπειτα, **σε κάθε συζήτηση** υπέθεσε πως **έχεις κάτι να μάθεις**. Πάντα ο άλλος έχει κάτι να σε μάθει. Βοηθάει να μην είσαι τυφλός οπαδός των απόψεών σου, αλλά να έχεις την ψυχολογία του φιλάθλου: αν είναι ωραίο το θέαμα το επικροτεί, ανεξάρτητα των προσωπικών του προτιμήσεων. Επίσης, αν δεν ξέρεις κάτι, απλά πες πως δεν ξέρεις. **Δεν είναι ντροπή να μην ξέρεις κάτι**. Και τέλος μην προσπαθείς ν' αντιστοιχήσεις αυτά που έχεις ζήσει με του άλλου. Ο καθένας έχει μια μοναδική εμπειρία. **Η στιγμή που μοιράζεται κάποια κάτι ανήκει σ' αυτήν**.
- VI. Δε χρειάζεται να δείξω στην συνομιλήτριά μου πως την προσέχω (πχ να την κοιτάω στα μάτια ή να' χω γύρει το σώμα μου προς αυτήν). **Αν πραγματικά την προσέχω**, αν είμαι 100% στο εδώ και τώρα, **φαίνεται**. Αν το μυαλό μου “τρέχει” αλλού και δεν είναι προσηλωμένο στη συζήτηση, φαίνεται.



ΟΥΣΙΑΣΤΙΚΗ ΣΥΖΗΤΗΣΗ



Σχήμα 11

2. Πότε έχω μια υγιή σχέση;

Το να μπορώ να καταλάβω το αν έχω ή όχι μια υγιή σχέση είναι πολύ σημαντικό για να μπορέσω να αναγνωρίσω άδικες ή κακοποιητικές συμπεριφορές. Μπορεί μερικές φορές να είναι ξεκάθαρο, τις περισσότερες όμως τα πράγματα συγχέονται και η βία, οποιασδήποτε μορφής, είναι συγκεκαλυμμένη.

Βασικά στοιχεία μιας υγιούς σχέσης είναι τα παρακάτω:

1. Υπομονή, εμπιστοσύνη και ανοιχτότητα.
2. Ισότιμη, ειλικρινής και με σεβασμό επικοινωνία και συμπεριφορά.
3. Νιώθω πως υπάρχει ενσυναίσθηση, τρυφερότητα απ' την άλλη μεριά.
4. Έχω και λαμβάνω ευγνωμοσύνη και σεβασμός απ' την άλλη μεριά.
5. Υπάρχει αμοιβαιότητα, υποστήριξη αλλά και ανεξαρτησία (πχ περνάω χρόνο με φίλους μόνη μου), καθώς και όρια (ζητάω άδεια ή ξεκαθαρίζω πως δεν συναινώ σε κάτι που δε μ' αρέσει να γίνεται)
6. Την απολαμβάνω χωρίς να πιέζομαι.

Επίλογος

Σε σχετικά λίγες σελίδες προσπαθήσαμε να καλύψουμε ένα μεγάλο θέμα που μας αφορά όλους, με τρόπο όσο πιο απλό και κατανοητό γινόταν.

Για να βελτιωθεί, όμως, αυτός ο οδηγός, χρειάζεται η συμμετοχή όλων μας. Είμαστε ανοιχτοί σε προτάσεις βελτίωσης του οδηγού, και δέσμευσή μας είναι να γίνει ό,τι είναι δυνατόν για να βελτιωθεί. Γι' αυτό το λόγο μπορείτε να επικοινωνήσετε με τον υπεύθυνο του προγράμματος.

Διαδώστε αυτόν τον οδηγό. Όσο περισσότεροι γνωρίζουμε, τόσο καλύτερα!

Τέλος, ως Ελληνικό Κέντρο Συναισθημάτων, διοργανώνουμε βιωματικά ενημερωτικά σεμινάρια σε συλλόγους γονέων, ΜΚΟ και εταιρείες. Αν ενδιαφέρεστε, παρακαλούμε επικοινωνήστε μαζί μας.

Στοιχεία επικοινωνίας:

Ελληνικό Κέντρο Συναισθημάτων: Αργύρης Μάρδας, Τηλ: 6945266448, 2109841088 E: info@emoducation.com

Υπεύθυνος προγράμματος Ευαισθητοποίησης και Ισότιμης Συμπεριφοράς: Γιώργος Στυλιανόπουλος, Τηλ: 6906601429, E: yoryos@expansionmethod.com

Παράρτημα:

A. Οδηγίες τι κάνω μετά από βιασμό

- ✓ Καταγγέλω αμέσως το βιασμό μου στην Αστυνομία και εγκαλώ το θύτη.
- ✓ Απορρίπτω οποιαδήποτε προτροπή για μη υποβολή της καταγγελίας μου.
- ✓ Οι πρώτες ώρες μετά την επίθεση είναι οι πλέον κρίσιμες, ιδίως εάν έχει χρησιμοποιηθεί από τον δράστη το "χάπι του βιασμού" ή αλλιώς "date rape drug". Ορισμένες ουσίες μένουν στο σώμα μου για μόλις 12-24 ώρες.
- ✓ Δηλώνω αμέσως τα συμπτώματά μου στην αστυνομία και απαιτώ άμεση ιατροδικαστική εξέταση. Εάν είναι απόγευμα, βράδυ, σαββατοκύριακο ή Αργία και μου πουν ότι ο ιατροδικαστής λείπει απαιτώ κατεπείγουσα εξέτασή μου και ζητώ να ενημερωθεί ο Εισαγγελέας υπηρεσίας.
- ✓ Δηλώνω επακριβώς τα συμπτώματα που αισθάνομαι στον ιατροδικαστή και ζητώ τοξικολογική εξέταση, δηλαδή μία εξέταση ούρων και αίματος.
- ✓ Γνωρίζω ότι το περιθώριο των 72 ωρών για την σεξουαλική κακοποίηση, αφορά τα εργαστηριακά ευρήματα γενικότερα και όχι τη χρήση ουσιών. Για τη χρήση ουσιών το περιθώριο σε περιπτώσεις είναι πολύ λιγότερο.

72 ώρες είναι το περιθώριό μου για να μπορέσει ο ιατροδικαστής να λάβει γενετικό υλικό από τα γεννητικά όργανα και τον πρωκτό, δηλαδή κολπικά υγρά ή υλικό από τις έσω επιφάνειες των οργάνων ή για να λάβει σπέρμα ή σπερματικό υγρό, εάν υπάρχει.

Είναι πάρα πολύ χρήσιμο για αυτό το λόγο, από τη στιγμή που θα δεχτώ σεξουαλική κακοποίηση να μην πλυθώ.

Επίσης τα ρούχα που φοράω κατά τη διάρκεια της επίθεσης, εάν γίνεται, τα αφαιρώ και να τα φυλάω σε έναν χάρτινο σάκο κατά προτίμηση, για να τα παραδώσω κι αυτά στον ιατροδικαστή από τον οποίο θα εξεταστούν προς ανάλυση, για να δούν οι ειδικοί εάν υπάρχει παρουσία

γενετικού υλικού (DNA). Στην περίπτωση του χαπιού του βιασμού, οι τοξικολογικές εξετάσεις είναι οι πλέον επείγουσες να γίνουν γιατί δυστυχώς πάρα πολλές ουσίες δεν έχουν μεγάλη διάρκεια ανίχνευσης.

Έτσι για παράδειγμα, αν καταγγείλω το γεγονός μετά από 48 ώρες μπορεί να μην βρεθεί τίποτα, παρά το ότι θα έχει γίνει χρήση ουσιών.

✓ Δεν ξεχνώ ότι δεν χρειάζομαι απλά την πιστοποίηση της κακοποίησής μου, αλλά μία συνεχόμενη διεπιστημονική υποστήριξη.

✓ Ζήτω προληπτική αγωγή για HIV (την PEP), εξετάσεις για ΣΜΝ, αγωγή για τυχόν ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη και ψυχολογική υποστήριξη.

✓ Μαθαίνω τα δικαιώματά μου και τα διεκδικώ.

✓ Είναι υποχρέωση του κράτους να με προστατεύσει και οτιδήποτε άλλο αποτελεί παράβαση καθήκοντος.

B. Έντυπο υποβολής καταγγελίας για Σεξουαλική Παρενόχληση: [Link](#)

Γ. Υπόδειγμα συμφωνίας στον χώρο εργασίας για τη σεξουαλική παρενόχληση

Ο εργοδότης διαμορφώνει μια γραπτή οδηγία που περιλαμβάνει:

- Τον ορισμό της σεξουαλικής παρενόχλησης.
- Τη ρητή απαγόρευσή της και δέσμευση για την εξάλειψή της.
- Την εξήγηση των άμεσων πειθαρχικών κυρώσεων.
- Την αναλυτική περιγραφή της διαδικασίας υποβολής καταγγελιών και την υπόδειξη των προσώπων που θα δέχονται τις καταγγελίες.
- Τη ρητή δέσμευση να παραμένουν εμπιστευτικές όλες οι καταγγελίες και οι διαδικασίες για παρενόχληση, και δέσμευση για τη διασφάλιση της προστασίας μαρτύρων.
- Τη διακήρυξη ότι αυτές/αυτοί που καταγγέλλουν δεν θα υποστούν αντί- ποينا αν η καταγγελία εξακριβωθεί ότι είναι αληθινή.

- Τη δυνατότητα επιμόρφωσης των εργαζομένων για το θέμα αυτό.
- Τη διοργάνωση συζητήσεων με τους/τις υπαλλήλους με σκοπό την ευαισθητοποίηση.
- Την ψυχολογική υποστήριξη μέσω επαγγελματία του κλάδου.
- Την ανάληψη μέτρων για την αλλαγή περιβάλλοντος (πχ άλλος χώρος ή άλλο τμήμα) για την προστασία απ' την επαφή με τον θύτη.

Ένα υπόδειγμα είναι το παρακάτω: [Link](#)

Δ. Συντομος Πίνακας Δικαιωμάτων ΛΟΑΤΚΙ+

Δικαιώματα	Ημερομηνία
Η ομοφυλοφιλία είναι νόμιμη	Από το 1951
Ίσο όριο συγκατάθεσης	Από το 2015
Νόμοι κατά των διακρίσεων στην εργασία	Από το 2005
Νόμοι κατά των διακρίσεων στη παροχή αγαθών και υπηρεσιών	Από το 2014
Νόμοι κατά των διακρίσεων σε όλους τους άλλους τομείς (συμπερ. έμμεσης διάκρισης, ρητορικής μίσους)	Από το 2014
Νόμοι κατά των διακρίσεων που καλύπτουν το κοινωνικό φύλο σε όλους τους τομείς	Από το 2014
Διάκριση με βάση τα χαρακτηριστικά φύλου και τη σεξουαλική έκφραση απαγορευμένη σε όλους τους τομείς	Από το 2015
Απαγόρευση εγκλημάτων μίσους που αφορούν το σεξουαλικό προσανατολισμό, τη ταυτότητα και τα	Από το 2015
Άμυνα πανικού εναντίον των ομοφυλοφίλων κατηγορημένη (κάτω από την νομοθεσία της απαγόρευσης)	Από το 2015
Ο γάμος ομόφυλων ζευγαριών είναι νόμιμος/ αναγνωρίζεται	Γάμοι ομόφυλων ζευγαριών που έχουν συναφθεί εντός Ε.Ε. αναγνωρίζονται από το 2018 ως προς το δικαίωμα διαμονής του/της συζύγου λόγω
Σύμφωνο συμβίωσης για ομόφυλα ζευγάρια	Από το 2015
Από κοινού τεκνοθεσία από ομόφυλα ζευγάρια	Υπό συζήτηση
Τεκνοθεσία παιδιού του άλλου συντρόφου σε ομόφυλα ζευγάρια	Υπό συζήτηση
Τεκνοθεσία παιδιών από ΛΟΑΤ πρόσωπα	Από το 1996
Πρόσβαση σε εξωσωματική γονιμοποίηση για ζευγάρια λεσβικών	Υπό συζήτηση
Παρένθετη μητρότητα για ζευγάρια ομοφυλόφιλων ανδρών	Υπό συζήτηση
Στρατιωτική θητεία για ομοφυλόφιλους	Από το 2002
Δικαίωμα αλλαγής νόμιμου φύλου	Από το 2010
Στείρωση δεν απαιτείται για την αλλαγή του νόμιμου φύλου	Από το 2016
Εγχείρηση αλλαγής φύλου δεν απαιτείται για την αλλαγή του νόμιμου φύλου	Από το 2016
Επιλογή τρίτου φύλου στα πιστοποιητικά γέννησης	Υπό συζήτηση
Η ομοφυλοφιλία έχει αποχαρακτηριστεί από ασθένεια	Από το 1990
Η διεμφυλικότητα έχει αποχαρακτηριστεί από ασθένεια	Από το 2010
Η παρενδυσία έχει αποχαρακτηριστεί από ασθένεια	Από το 2016
Κατάργηση του σεξουαλικού προσανατολισμού ως κριτήριο αποκλεισμού από την εθελοντική αιμοδοσία	Από το 2022

Ε. Χρησιμοι Συνδεσμοι

- The unbearable lightness of post - [#metoo](#) era | Stella Kasdagli | TEDxAUTH [Video](#)
- Εκδόσεις isotita.gr: [Link](#)
- Παιδικές εφηβικές εκδόσεις ΚΕΘΙ: [Link](#)
- Εκδόσεις Συνήγορου του Πολίτη περί Ισότητας: [Link](#)
- Απλές συμβουλές Κοινωνικής και Συναισθηματικής Εκπαίδευσης για μαθητές: [Link](#)
- Δωρεάν Εκπαίδευση Γονέων - Εκπαιδευτικών: Διδάσκοντας την Συναίνεση: [Link](#)

Βιβλιογραφία

Νόμος 4808/2021 - ΦΕΚ 101/Α/19-6-2021, Για την Προστασία της Εργασίας	Link
Αντιμετώπιση της Βίας κατά των Γυναικών- Τ. Καρατράντος	Link
European Union Agency for Fundamental Rights (2014). Violence against women: an EU-wide survey.	Link
UN Women (2020). Intensification of efforts to eliminate all forms of violence against women: Report of the Secretary-General.	Link
UN Women and UNDP (2020). COVID-19 Global Gender Response Tracker	Link
UN Women Global Database on Violence against Women.	Link
World Bank Group (2020). Women, Business and the Law.	Link
Understanding the Me Too Movement: A Sexual Harassment Awareness Guide, Maryville University	Link
The Rules of #MeToo, Jessica A. Clarke	Link
Εγχειρίδιο συμβουλευτικής προς εργαζόμενες, εργοδοσία & κοινωνικούς φορείς, Λίμπυ Τατά Αρσέλ	Link
Tips for Talking with Survivors of Sexual Assault, RAINN	Link
Διακρίσεις λόγω ταυτότητας φύλου και σεξουαλικού προσανατολισμού (2018), Ναυσικά Μοσχοβάκου - Σπυριδούλα Ντάνη	Link
Ίση Μεταχείριση Ανδρών και Γυναικών στην Εργασία, Επιθεώρηση εργασίας	Link
Οδηγός προς τα Μέσα Μαζικής Επικοινωνίας για την εξάλειψη του σεξισμού και των έμφυλων διακρίσεων, Ναυσικά Μοσχοβάκου - Λίνα Χατζηαντωνίου	Link

Ο Σεβασμός κάνει τη Διαφορά, Συνήγορος του Πολίτη	Link
Οδηγός Καλής Συμπεριφοράς και Υποστήριξης Ατόμων με Αναπηρία	Link
Ευρωπαϊκή Οδηγία 2006/54/EK	Link
«Sexual Harassment in the Workplace in the European Union», EC 1998, Αρτινοπούλου Β. - Παπαθεοδώρου Θ., Η Σεξουαλική Παρενόχληση στους Χώρους Εργασίας, ΚΕΘΙ, Αθήνα 2004	
«Σεξουαλική Παρενόχληση στον Χώρο Εργασίας. Τρόποι εκδήλωσης, Συχνότητα, Αντιμετώπιση», Κυπριακή Επιδημιολογική έρευνα με υποστήριξη από Ε.Ε	Link
Οδηγός Πληροφόρησης «Βία ενάντια στις Γυναίκες στο Χώρο Εργασίας τους... Ας Μιλήσουμε γι' Αυτό!», Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ψυχική Υγεία (έκδ.), Πρόγραμμα Δάφνη 2006-2013.	
Παπαθεοδώρου Θ., Η Σεξουαλική Παρενόχληση στην Εργασία, ΚΕΘΙ, 2001· του ιδίου, «Η ποινικοποίηση της σεξουαλικής παρενόχλησης στην Ελλάδα», Αυγή 1.10.2006.	
Εγχειρίδιο Εκπαίδευσης για την Προώθηση Πρωτοβουλιών Ισότητας των Φύλων σε Επιχειρήσεις, Θανάσης Θεοφιλόπουλος - Ναυσικά Μοσχοβάκου	Link
Οδηγός Ευαισθητοποίησης για την Πρόληψη και την Αντιμετώπιση Εκφοβισμού σε θέματα σεξουαλικού προσανατολισμού και ταυτότητας φύλου, Σπυριδούλα Ντάνη	Link
Οδηγός Συμβουλευτικής για τη βία, ΓΓΙΦ.	Link
Εθνικό Σχέδιο Δράσης για την Ισότητα των Φύλων 2021-2025, ΓΓΙΦ	Link
Οδηγός καλής συμπεριφοράς Δημόσιων Υπαλλήλων, ΣτΠ	Link
Οδηγός Διαφορετικότητας για Δημοσίους Υπαλλήλους με σκοπό την Καταπολέμηση των Διακρίσεων, Χ. Χατζή - Δ. Χορμοβίτης (ΣτΠ)	Link
Η βία στην οικογένεια, ΚΕΘΙ	Link
Οδηγός καλής ανατροφής, vita.gr	Link
Teaching Kids Consent, Julie Gillis - Jamie Utt - Alyssa Royse - Joanna Schroeder	Link
Οδηγός Εισαγωγής Αρχών Ισότητας των Φύλων στην εκπαίδευση, Δρ. Ευαγγελία Καλεράντε - Παναγιώτα Καραφώτη	Link
Όλα από την αρχή, Ελένη Κατσαμα	Link
UNESCO (2019). Behind the numbers: ending school violence and bullying	Link
UNICEF (2017). A Familiar Face: Violence in the lives of children and adolescents.	Link
Χάρτης θεμελιωδών δικαιωμάτων της Ευρωπαϊκής Ένωσης	Link
United Nations Economic and Social Affairs (2015). The World's Women 2015, Trends and Statistics	Link
United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Statistics Division (2020). Achieve gender equality and empower all women and girls.	Link
UNODC (2018). Global Report on Trafficking in Persons	Link

Celeste Headlee, 10 ways to have a better conversation	Link
Andrea Bonior, What Does a Healthy Relationship Look Like?	Link



Οδηγός Ευαισθητοποίησης και Ισότιμης Συμπεριφοράς

Γιώργος Στυλιανόπουλος

Εκδόσεις Ελληνικού Κέντρου Συναισθημάτων
σε συνεργασία με το emoducation
Αλκυόνης 85 Παλαιό Φάληρο
Τ: 2109841088 E: info@emoducation.com



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ
ΚΕΝΤΡΟΥ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ



emoducation