



Το Συμβούλιο Εφαρμογής της Εθνικής Στρατηγικής «Φωνή», έχει την ευθύνη να συντονίζει όλες τις ενέργειες για την πρόληψη και την καταπολέμηση της σεξουαλικής κακοποίησης και εκμετάλλευσης παιδιών και της παιδικής πορνογραφίας. Εγκλήματα από τα πλέον ειδεχθή που μπορούν να διαπραχθούν σε μια κοινωνία.

Το πρώτο πράγμα που χάνει κάποιος ζώντας στο φόβο και στην ανασφάλεια, είναι τη «Φωνή» του. Το πραγματικό «στοίχημα» το οποίο έχει να κερδίσει μια κοινωνία είναι το πώς θα προστατεύσει ή καλύτερα πώς θα θωρακίσει τα παιδιά της, ώστε να μην πέσουν θύματα σεξουαλικής κακοποίησης και εκμετάλλευσης. Η Εθνική Στρατηγική είναι η μέθοδος με την οποία, ως Κράτος και ως κοινωνία, θα δώσουμε «Φωνή» στα παιδιά και στους απροστάτευτους νέους, βοηθώντας τους να σπάσουν τη σιωπή.

Η Εθνική Στρατηγική είναι το εργαλείο με το οποίο, θα ωριμάσουμε και θα εκπαιδευτούμε για να κάνουμε το επόμενο βήμα. Θα καταστεί η «Φωνή» της πρόληψης αλλά και της θεραπείας, μέσω της γνώσης και της εκπαίδευσης. Θα είναι η «Φωνή» της συζήτησης και αναγνώρισης αυτού του προβλήματος.

Θα δώσει «Φωνή» σε όλους όσους θέλουν να συμμετέχουν σε αυτή και σε όλους όσους εμπλέκονται στη ζωή των παιδιών. Στους γονείς, ιατρούς, φροντιστές, εκπαιδευτικούς, κοινωνικούς λειτουργούς, σύμβουλους, ψυχολόγους, αστυνομικούς, δικηγόρους, αθλητικούς προπονητές και άλλους και η «Φωνή» τους θα ακούγεται μέσω της εκπαίδευσης στα σχολεία, στο διαδίκτυο, στα σπίτια, σε κάθε μέσο επικοινωνίας. Σε κάθε τομέα και σε κάθε φορέα.

Θα δώσει πίσω στα θύματα τη «Φωνή» τους και διά μέσου αυτής, την αξιοπρέπεια τους και τα εχέγγυα για να προχωρήσουν μπροστά, απελευθερωμένα από την τραυματική εμπειρία που βίωσαν. Θα γνωρίζουν πλέον, ότι θα μπορούν να εκφράσουν τις απορίες τους. Θα μπορούν να εκφράσουν τον πόνο τους. Θα μπορούν να περιγράψουν τις εμπειρίες τους. Θα μπορούν να ζητήσουν βοήθεια.

Για περισσότερα μπειτε στην ιστοσελίδα μας στο www.foni.org.cy



Οι έφηβοι πρέπει να γνωρίζουν!

Τι συνιστά σεξουαλική κακοποίηση;

«Έχω δικαίωμα να αλλάξω γνώμη;» «Το φιλί σημαίνει “ναι”;» «Μπορεί να μου κάνει κακό χωρίς να μ’ αγγίξει;» Μην αφήνεις να σε βασανίζουν ερωτηματικά. Ζήτα βοήθεια. Μάθε να ξεχωρίζεις πού σταματά μια υγιής σεξουαλική σχέση και που αρχίζει η σεξουαλική κακοποίηση. Κάνε κλικ για να βρεις απαντήσεις σε όλα αυτά που διστάζεις να ρωτήσεις.

Είσαι έφηβος. Είναι φυσιολογικό να νιώθεις αλλαγές στο σώμα, στην ψυχή και στη σκέψη. Όσο μεγαλώνεις λοιπόν εκδηλώνεις σεξουαλικής φύσης συμπεριφορές κι είναι σημαντικό να ξεχωρίζεις ποιες είναι αποδεκτές και ποιες όχι, ώστε να αναπτύσσεσαι και να ωριμάζεις σύμφωνα με την ηλικία σου, με τις αξίες και την καθοδήγηση που παίρνεις από τους γονείς σου, το σχολείο κι άλλους σημαντικούς φορείς του περιβάλλοντός σου.

Κανένας δεν θέλει να ποινικοποιήσει τις υγιείς σχέσεις και την ανάπτυξη των εφήβων. Γι’ αυτό το λόγο είναι απαραίτητο να γνωρίζεις σημαντικές πληροφορίες τόσο για τον εαυτό σου όσο και για το άλλο άτομο. Είναι σημαντικό να μπορείς να μιλήσεις, αν εσύ νιώθεις πως κάποια σεξουαλική πράξη ή σχέση στη ζωή σου σε βάζει σε κατάσταση αδυναμίας, προβλήματος, παρανομίας, πόνου.

Τι πρέπει να λάβεις υπόψη αν θέλεις να έχεις σεξουαλικές σχέσεις με άλλο ή άλλη έφηβο;

Ο άλλος/η έφηβος πρέπει επίσης να θέλει.

Ο άλλος/η έφηβος πρέπει να έχει ψυχολογική και σωματική ανάπτυξη ή ωριμότητα, παρόμοιου βαθμού με εσένα.



Οι σχέσεις σας δεν μπορούν να περιλαμβάνουν οποιαδήποτε εκμετάλλευση ή εξαναγκασμό ή βία ή οποιαδήποτε μορφή κακοποίησης (π.χ. λεκτική, συναισθηματική, σωματική).

Προσοχή στις ηλικίες! Τι πρέπει να γνωρίζεις:

Πρέπει να γνωρίζεις την ηλικία του άλλου ατόμου με το οποίο θες να έχεις σεξουαλικές σχέσεις.

Οι σεξουαλικές σχέσεις με άτομα μεγαλύτερα από εσένα, πάνω από 3 χρόνια, θεωρούνται ποινικό αδίκημα. Επιτρέπονται δηλαδή οι σεξουαλικές δραστηριότητες/σχέσεις **15χρονου με 18χρονο και 16χρονου με 19χρονο, εφόσον πάντοτε δεν είναι αποτέλεσμα κακοποίησης, βίας, εκμετάλλευσης ή εξαναγκασμού.**

Επίσης, οι σεξουαλικές σχέσεις **με παιδιά μικρότερα από 13 χρονών** θεωρούνται ποινικό αδίκημα. **Κανένας και σε καμία περίπτωση** δεν μπορεί να έχει σεξουαλικές σχέσεις με παιδιά κάτω των 13 χρονών!

Μπορείς ν' αλλάξεις γνώμη έστω και την τελευταία στιγμή:

Είναι σημαντικό να θυμάσαι ότι η απόφαση δύο εφήβων για σεξουαλική πράξη πρέπει να λαμβάνεται με τη δική σας θέληση, χωρίς βία ή εξαναγκασμό, πιέσεις, απειλές ή εκφοβισμό. Ακόμα και από άλλους, ακόμα και από φίλους ή φίλες.

Επιπλέον, εάν έχεις δεχθεί να προχωρήσεις σε σεξουαλική πράξη, αλλά σε κάποια στιγμή πριν, κατά τη διάρκεια ή μετά αλλάξεις γνώμη έχεις δικαίωμα να σταματήσεις και το άλλο άτομο πρέπει να το σεβαστεί
Αν αλλάξεις γνώμη, θα πρέπει να το πεις!



Ακόμα και αν φοβάσαι να νιώσεις απόρριψη ή αν φοβάσαι ότι θα απογοητεύσεις τον άλλον, θα πρέπει να μαζέψεις όλο σου το θάρρος και να πεις ότι άλλαξες γνώμη.

Έχεις δικαίωμα να πεις ΟΧΙ και να αλλάξεις γνώμη ακόμη και την τελευταία στιγμή!

Ακόμα και αν φοβάσαι να κάνεις τον άλλο να νιώσει πως δεν τον/την θες θα πρέπει να δείξεις θάρρος και να σταματήσεις.

Έχεις υποχρέωση να το αποδεχθείς και να σταματήσεις αν το άλλο άτομο αλλάξει γνώμη ακόμα και την τελευταία στιγμή. Ακόμα και εάν πιστεύεις ότι το ήθελε πριν.

Εάν συμφώνησες για κάποια μορφή σεξουαλικής πράξης, δεν σημαίνει αυτόματα ότι συμφώνησες σε όλες τις υπόλοιπες πράξεις

Για παράδειγμα αν συμφώνησες για φιλί, δε σημαίνει ότι συμφώνησες και για άλλη σεξουαλική πράξη.

Πώς συμπεριφερόμαστε όταν το άλλο άτομο βρίσκεται κάτω από την επίδραση αλκοόλ ή άλλων ουσιών;

Είναι σημαντικό να γνωρίζεις ότι δεν μπορεί να συμφωνήσει κάποιος όταν δεν έχει τις αισθήσεις του ή δεν έχει πλήρη συνείδηση (π.χ. βρίσκεται υπό την επήρεια αλκοόλ ή άλλων ουσιών), ή αν η φυσική και νοητική κατάσταση του δεν του επιτρέπει να κατανοήσει τη σεξουαλική συμπεριφορά (π.χ. άτομα με νοητική αναπηρία).

Αν δεν είσαι σίγουρος ή έχεις αμφιβολία για την ικανότητα του άλλου ατόμου, που είναι μαζί σου, να συμφωνήσει πραγματικά, **ΜΗΝ προχωρήσεις.**

Θα υποστείς τις συνέπειες του νόμου;



Είναι απαραίτητο να συμφωνούν και τα δύο άτομα για μια σεξουαλική πράξη. Διαφορετικά θα είναι σεξουαλική κακοποίηση, ακόμη και μεταξύ δύο εφήβων. Σε αυτή την περίπτωση πιθανόν να αντιμετωπίσεις τις συνέπειες του νόμου.

Τι θεωρείται σεξουαλική κακοποίηση;

Πολλοί έφηβοι που κακοποιήθηκαν σεξουαλικά δεν γνωρίζουν ότι κακοποιήθηκαν! Αυτό συμβαίνει διότι η σεξουαλική κακοποίηση μπορεί να παρουσιαστεί διαφορετικά σε κάθε περίπτωση. Πολλοί έφηβοι πιστεύουν ότι σεξουαλική κακοποίηση είναι μόνο ο βιασμός. Είναι σημαντικό λοιπόν να γνωρίζεις ότι υπάρχουν και άλλες πράξεις που θεωρούνται ως κακοποίηση.

Γνωρίζεις ότι υπάρχουν πολλές μορφές σεξουαλικής κακοποίησης;

Η σεξουαλική κακοποίηση παιδιών μπορεί να λάβει τη μορφή της σωματικής επαφής, ή ακόμα και της πίεσης προς εσένα να συμμετάσχεις σε σεξουαλικές δραστηριότητες.

Άλλες μορφές σεξουαλικής δραστηριότητας περιλαμβάνουν: το άγγιγμα στα γεννητικά σου όργανα ή σε άλλα ιδιωτικά σου μέρη, ο εξαναγκασμός σου να αγγίξεις τα γεννητικά όργανα ενός άλλου ατόμου ενήλικου ή ανήλικου ή ο εξαναγκασμός σου να έχεις σεξουαλική επαφή με τη χρήση αντικειμένων ή μερών του σώματος σου ή αυτών άλλου ατόμου ενήλικου ή ανήλικου.

Η σεξουαλική κακοποίηση μπορεί να υπάρξει χωρίς σωματική επαφή.

Πώς γίνεται αυτό;

Μπορεί να γίνεται μέσω διαδικτύου, όπου σου ασκείται πίεση για εμπλοκή σου σε σεξουαλικές δραστηριότητες ή σε ενθαρρύνουν να παρακολουθήσεις σεξουαλική δραστηριότητα. Ακόμη και η πίεση για γυμνή φωτογράφιση ή βιντεοσκόπηση μπορεί να θεωρηθεί σεξουαλική κακοποίηση.



Είναι σημαντικό λοιπόν να θυμάσαι ότι πέρα από τη σωματική επαφή, υπάρχουν κι άλλα παραδείγματα μορφών σεξουαλικής κακοποίησης που περιλαμβάνουν την έκθεση σου σε πορνογραφικό υλικό (εικόνες, ταινίες κ.α.), τη φωτογράφιση σου σε σεξουαλικές στάσεις, την ενθάρρυνση σου να παρακολουθήσεις σεξουαλικές πράξεις ή την παραγωγή πορνογραφικού υλικού με τη χρήση φωτογραφιών ή και βίντεο.

Πώς τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης μπορούν να χρησιμοποιηθούν για σεξουαλική κακοποίηση;

Όπως πολύ πιθανόν και εσύ, όλοι οι έφηβοι χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να επικοινωνούν. Σε κάποιες περιπτώσεις όμως αυτό μπορεί να γίνει το μέσο με το οποίο μπορεί να κακοποιηθείς εσύ ή ένας συνομήλικος σου.

Είναι σημαντικό να γνωρίζεις ότι κάποιες δραστηριότητες στο διαδίκτυο μπορεί να θεωρηθούν και ως σεξουαλική κακοποίηση. Ποιες είναι αυτές οι δραστηριότητες;

Οι εκφοβιστικές συμπεριφορές (οι απειλές, οι βρισιές) με σεξουαλικά υπονοούμενα ή περιεχόμενο παρουσιάζονται συχνά σε ηλεκτρονικούς χώρους συνομιλίας (chatrooms) και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Όταν έχουν δημοσιεύσει προσωπικά σου δεδομένα (βίντεο, φωτογραφίες, κλπ.) με σεξουαλικό περιεχόμενο ή υπονοούμενο.

Εάν σε προηγούμενη σου σχέση, ανταλλάξατε προσωπικές φωτογραφίες, το άλλο άτομο σε καμία περίπτωση και σε καμία στιγμή (πριν, κατά τη διάρκεια,



ή στο τέλος της σχέσης σας) δεν έχει δικαίωμα να διακινήσει τις φωτογραφίες αυτές και να τις αναρτήσει στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης! Δεν δικαιούται ούτε να τις δείξει, ούτε να τις στείλει σε «προσωπικό μήνυμα» (π.χ. μέσω Facebook chat, Viber, Whatsapp, κ.α.) ούτε να τις ποστάρει. Το ίδιο φυσικά ισχύει και για εσένα.

Είναι σημαντικό να προσέχεις λοιπόν τι στέλνεις και σε ποιον. Μια προσωπική σου στιγμή, είτε με άλλο άτομο σου είτε μόνος/η σου μπορεί να γίνει viral σε δευτερόλεπτα. Ακόμη, το τρίτο άτομο που θα έχει αυτή την προσωπική σου στιγμή αποθηκευμένη στο κινητό του, πιθανόν κάποτε να σε απειλήσει ώστε να σε έχει υπό τον έλεγχό του.

Εάν κατέχεις φωτογραφίες ή βίντεο που μοιράστηκε μαζί σου φίλος/η σου μην τα δείξεις σε άλλους και μην τα στείλεις σε οποιοδήποτε άλλο άτομο με οποιοδήποτε μέσο. Αυτή η πράξη μπορεί να θεωρηθεί ότι αποτελεί διανομή παιδικής πορνογραφίας και μπορεί να αντιμετωπίσεις τις συνέπειες του νόμου.

«Grooming»

Το διαδίκτυο επίσης μπορεί να αποτελέσει δίαυλο επικοινωνίας ανάμεσα σε εσένα και σε κάποιον που θέλει να σε εκμεταλλευτεί, γνωστό ως «grooming». Το grooming αφορά στην προσπάθεια για δημιουργία σχέσης εμπιστοσύνης από έναν ενήλικα με ένα παιδί με κύριο σκοπό τη συνάντησή για σεξουαλική πράξη μαζί του ή την παραγωγή υλικού παιδικής πορνογραφίας.

Αυτοί συνήθως αρχίζουν συζητήσεις με παιδιά ή έφηβους όπως εσένα με σκοπό να αναπτύξουν σχέση εμπιστοσύνης μαζί σου και να αποσπάσουν



όσο το δυνατόν περισσότερες πληροφορίες, σχετικά με τον τόπο διαμονής σου, τα ενδιαφέροντα, τα χόμπι και τις σεξουαλικές τους εμπειρίες.

Κάποιες φορές, εμφανίζονται με πλαστή ταυτότητα, παριστάνοντας ότι είναι οι ίδιοι παιδιά, ώστε να κερδίσουν την εμπιστοσύνη σου και άλλες φορές διατηρούν την ταυτότητα τους προσποιούμενοι ότι έχουν παρόμοια ενδιαφέροντα μαζί σου.

Οι συζητήσεις μπορεί να διαρκέσουν ημέρες, εβδομάδες, ακόμη και μήνες, μέχρι ο δράστης να αποκτήσει την εμπιστοσύνη σου. Για να πετύχουν τον στόχο τους να τους εμπιστευτείς θα δείξουν ιδιαίτερο ενδιαφέρον προς εσένα, θα ακούν με προσοχή τα προβλήματα σου, θα σε κολακεύσουν και ακόμη κάποιες φορές θα σου προσφέρουν «ευκαιρίες», όπως για παράδειγμα την προσφορά ευκαιριών για δουλειά μοντέλου. Μπορεί επίσης να σου υποσχεθούν συναντήσεις με διασημότητες να σου προσφέρουν δώρα ή απλά να σε υποστηρίζουν όταν εσύ περιγράφεις θέματα όσον αφορά στις σχέσεις σου με άλλους.

Δυστυχώς όλα αυτά τα κάνουν με μόνο ένα στόχο. Να συναντηθούν μαζί σου για να προχωρήσουν σε σεξουαλική πράξη ή να αποκτήσουν γυμνές σου φωτογραφίες ή βίντεο τα οποία πολύ πιθανόν μετά να τα μοιραστούν και με άλλους.

Μην αποδέχεσαι αιτήματα φιλίας και μην συνομιλάς στο διαδίκτυο με άτομα τα οποία δεν γνωρίζεις προσωπικά. Επίσης ποτέ μην δεχθείς να συναντήσεις άτομο, το οποίο γνώρισες μόνο μέσω του διαδικτύου.



Υπάρχουν παιδιά/έφηβοι που κακοποιούν σεξουαλικά άλλα παιδιά/εφήβους; Γιατί συμβαίνει αυτό;

Πολλές φορές η σεξουαλική κακοποίηση εμφανίζεται ανάμεσα σας, μεταξύ ανηλίκων. Οι λόγοι για τους οποίους κάποια παιδιά/έφηβοι βλάπτουν σεξουαλικά άλλα παιδιά/εφήβους είναι συχνά ποικίλοι, περίπλοκοι και τις περισσότερες φορές μη εμφανείς. Σε κάποιες περιπτώσεις, οι λόγοι αυτοί πιθανόν να σχετίζονται με συναισθηματικούς παράγοντες. Επίσης κάποια παιδιά/έφηβοι μπορεί να έχουν γίνει μάρτυρες σωματικής ή συναισθηματικής ή σεξουαλικής βίας ή πιθανόν να έχουν εκτεθεί σε σεξουαλικού περιεχομένου ηλεκτρονικά παιχνίδια ή ταινίες ή πράξεις που τους προκαλούν σύγχυση.

Όποιοι και αν είναι οι λόγοι, θα πρέπει να έχουμε κατά νου, πως ένας ανήλικος που κακοποιεί σεξουαλικά έναν άλλο ανήλικο χρειάζεται την ίδια στήριξη και καθοδήγηση με τον ανήλικο που κακοποιήθηκε. **Είναι σημαντικό να θυμάσαι ότι η σεξουαλική κακοποίηση ενός ανηλίκου από άλλο ή άλλους ανηλίκους, δεν είναι παιχνίδι, ούτε πείραγμα, ούτε αστείο! Είναι σοβαρό και αποτελεί ποινικό αδίκημα.**

Πότε και πώς ζητάς βοήθεια;

Σε περίπτωση που γνωρίζεις παιδιά, που είτε κακοποιούν ή κακοποιούνται μπορείς να απευθυνθείς σε κάποιο ενήλικο άτομο που εμπιστεύεσαι. Μπορείς επίσης να πατήσεις στην ιστοσελίδα www.foni.org.cy στο «**Ζήτα Βοήθεια**». Θα συνδεθείς αμέσως, είτε τηλεφωνικώς είτε με chat, με επαγγελματίες οι οποίοι θα μπορέσουν να σε βοηθήσουν. Μπορείς να το κάνεις ανώνυμα εάν αυτό επιθυμείς. Μπορείς να επικοινωνήσεις και με τη Γραμμή 116111. Η Γραμμή παρέχει στήριξη και πληροφόρηση, ανώνυμα και δωρεάν.



Ποιος μπορεί να είναι ο δράστης στη σεξουαλική κακοποίηση;

Ο/Η δράστης

- Μπορεί να είναι ένας συνομήλικος σου από το σχολείο.
- Μπορεί να είναι ενήλικας που γνωρίζεις στη γειτονιά, στο σχολικό χώρο ή στα φροντιστήρια, στο προσκοπείο, σε αθλητικά κέντρα, στο χώρο της προπόνησης σου ή σε άλλο κοινωνικό χώρο, όπου συχνάζεις.
- Μπορεί να είναι ένα μέλος της οικογένειας σου (γονιός, σύντροφος γονιού, αδέρφια, ξαδέλφια, παππούς/γιαγιά, θείοι, κ.τ.λ.).
- Μπορεί να είναι ένας ενήλικας που δεν γνωρίζεις.
- Μπορεί να είναι μια ομάδα νεαρών ατόμων που απλά τους γνωρίζεις αλλά δεν είναι φίλοι σου.

Υπάρχει περίπτωση να σε απειλεί, να σε εκφοβίζει, να σε χειραγωγεί, να σε κατασκοπεύει, να σε απομονώνει από το φιλικό και οικογενειακό σου κύκλο, ακόμα και να χρησιμοποιεί τη φυσική του δύναμη στο σώμα σου. Έχε υπόψη σου ότι ο/η δράστης, συνήθως είναι άτομο που ανήκει στον κύκλο εμπιστοσύνης σου. Μπορεί να λέει πως θα πει κάποιο μυστικό σου ή να απειλεί την οικογένεια σου εάν μιλήσεις.

Μπορεί αυτός που σε κακοποιεί να είναι μέσα στην οικογένεια σου.



Σε όλες τις περιπτώσεις θα πρέπει να θυμάσαι ότι όποιος και να είναι αυτός που σε κακοποίησε, δεν φταις εσύ και θα πρέπει να το αναφέρεις αμέσως για να σταματήσει η κακοποίηση σου!

«Ζήτα βοήθεια». Είναι ο μόνος τρόπος να προστατευτείς!

Ποιες είναι οι ενδείξεις/σημάδια της σεξουαλικής κακοποίησης;

Η εμπειρία της σεξουαλικής κακοποίησης, ειδικά όταν την έχεις υποστεί από κάποιο άτομο που εμπιστεύεσαι, μπορεί να σου προκαλέσει σωματικά και ψυχοσωματικά συμπτώματα (π.χ. προβλήματα στον ύπνο, διαταραχές διατροφής κ.ά.) και διάφορα συναισθήματα που ίσως να είναι δύσκολο να διαχειριστείς: ενοχή, αυτό-αμφισβήτηση, απρόσμενες αλλαγές στη συμπεριφορά και στη διάθεσή σου.

Πιθανόν να ανησυχείς ότι η σεξουαλική κακοποίηση, κατά κάποιο τρόπο, ήταν αποτέλεσμα δικού σου λάθους ή συμπεριφοράς ή ότι εσύ το προκάλεσες. **Να θυμάσαι όμως ότι δεν είναι δικό σου φταίξιμο!**

Είναι σημαντικό να απευθυνθείς σε κάποιο ενήλικο άτομο που εμπιστεύεσαι. Έναν από τους γονείς σου, κάποιο/α εκπαιδευτικό στο σχολείο, τον/τη Σύμβουλο του σχολείου, τον /την Σχολικό Ψυχολόγο του σχολείου.

Μπορείς ακόμα να πατήσεις στο «Ζήτα Βοήθεια» **στην ιστοσελίδα www.foni.org.cy** ή να επικοινωνήσεις τηλεφωνικά με τη Γραμμή Στήριξης Παιδιών και Εφήβων 116111. Μην μένεις μόνος με ένα τέτοιο βάρος.

Το άτομο στο οποίο θα απευθυνθείς θα πρέπει να σε ακούσει και να σε πιστέψει. Να σε βοηθήσει. Έχει όμως και νομική υποχρέωση να αναφέρει το περιστατικό. Αν δεν σε ακούσει, πιστέψει, ή βοηθήσει, τότε μη διστάσεις να το



αναφέρεις σε άλλον ενήλικα. Επίσης νομικά έχει την υποχρέωση να το χειριστεί με κάθε διακριτικότητα, με προτεραιότητα του να σε βοηθήσει.

Πώς μπορώ να βοηθήσω μια φίλη ή ένα φίλο που γνωρίζω ότι κακοποιήθηκε;

Μπορείς να ακούσεις προσεκτικά τη φίλη ή το φίλο σου. Μπορείς, επίσης, να συμπαρασταθείς όσο μπορείς. Αλλά είναι ευθύνη ενός ενήλικα επαγγελματία να διαχειριστεί οποιαδήποτε θέματα την/τον απασχολούν.

Αν αυτά που ακούς είναι πολύ δύσκολο για σένα να τα διαχειριστείς, είναι σημαντικό να απευθυνθείς σε κάποιον ενήλικα που εμπιστεύεσαι, ο οποίος με ψυχραιμία θα μπορεί να ακούσει και να βοηθήσει και τους δύο, με όποιο τρόπο χρειάζεται, γνωρίζοντας ότι θα σεβαστεί το μυστικό σας και θα σας καθοδηγήσει.

Όσο δύσκολο και εάν είναι, να ξέρεις ότι ο μόνος τρόπος να προστατευτεί και να βοηθηθεί ο/η φίλος/η σου είναι να μιλήσει και να ζητήσει βοήθεια. Μην αναγκάσεις, προσπάθησε όμως να επικοινωνήσεις έστω και ανώνυμα εσύ για να μάθεις τι πρέπει να κάνεις. Επίσης, μην υποσχεθείς να το χειριστείς μόνος σου ή να κουβαλήσεις ένα τόσο μεγάλο μυστικό μόνος ή μόνη σου.

Μίλησε με κάποιον ενήλικα ή πάτησε σε αυτή την ιστοσελίδα στο «Ζήτα Βοήθεια». Θα συνδεθείς αμέσως είτε τηλεφωνικώς είτε με chat με επαγγελματίες, οι οποίοι θα μπορέσουν να σε βοηθήσουν. Μπορείς να το κάνεις ανώνυμα εάν αυτό επιθυμείς.

Τι μπορείς να κάνεις εάν υποστείς σεξουαλική κακοποίηση;

Είναι κατανοητό ότι θα αισθάνεσαι συναισθηματικά φορτισμένη /ος.



- Πάτησε στην ιστοσελίδα www.foni.org.cy στο «Ζήτα Βοήθεια». Θα συνδεθείς αμέσως, είτε τηλεφωνικώς είτε με chat, με επαγγελματίες οι οποίοι θα μπορέσουν να σε βοηθήσουν. Μπορείς να το κάνεις ανώνυμα εάν αυτό επιθυμείς.
- Επικοινωνήσε με κάποιο άτομο που εμπιστεύεσαι, ενήλικα ή ανήλικο και ζήτησε τη βοήθεια του.
- Επικοινωνήσε με την Ευρωπαϊκή Γραμμή Στήριξης Παιδιών και Εφήβων 116111. Η Γραμμή παρέχει στήριξη και πληροφόρηση, ανώνυμα και δωρεάν. Τα άτομα που είναι στη Γραμμή θα σε βοηθήσουν και θα προσπαθήσουν να σου παρέχουν ασφάλεια.
- Σε περίπτωση που επιθυμείς να προχωρήσεις σε καταγγελία κάλεσε την Αστυνομία στο 1460 ή επικοινωνήσε με το Αρχηγείο της Αστυνομίας στο 22808442. Μπορείς ακόμη να πας στην πλησιέστερο αστυνομικό σταθμό. Η σεξουαλική κακοποίηση είναι σοβαρό ποινικό αδίκημα και είναι σημαντικό να το αναφέρεις.

Μην ανησυχείς πως θα μπει σε μπελάδες εάν ήσουν σε πάρτι, «πιωμένος» ή «φτιαγμένος». Η Αστυνομία ενδιαφέρεται πρώτα από όλα για την ασφάλεια σου.

- Πήγαινε στο νοσοκομείο. Μίλησε σε κάποιο άτομο που εμπιστεύεσαι, έναν ενήλικα ή φίλο/φίλη και ζήτα από αυτήν/όν να σε μεταφέρει στο νοσοκομείο. Μην κάνεις μπάνιο, μη φας και μην πιεις οτιδήποτε, μη βουρτσίσεις τα δόντια και μη χρησιμοποιήσεις την τουαλέτα ή να αλλάξεις ρούχα πριν πας. Για τους ειδικά εκπαιδευμένους γιατρούς και τους αστυνομικούς, αυτά τα στοιχεία είναι πολύ σημαντικά.



Το Σπίτι του Παιδιού

Όταν καταγγείλεις, η Αστυνομία ή οι Υπηρεσίες Κοινωνικής Ευημερίας θα διευθετήσουν να πας στο Σπίτι του Παιδιού.

Στο Σπίτι του Παιδιού, θα σε υποδεχτεί μία ομάδα ανθρώπων που εργάζονται συνέχεια με περιπτώσεις σεξουαλικής κακοποίησης. Ψυχολόγοι, Κοινωνικοί λειτουργοί, αστυνομικοί και γιατροί, κάτω από την ίδια στέγη, θα συνεργαστούν για να σε προστατεύσουν και να σε βοηθήσουν να αντιμετωπίσεις αυτά που έχεις βιώσει.

Είναι ένας χώρος ασφαλής με ανθρώπους που στόχο έχουν να σε προστατεύσουν και να σε στηρίξουν. Με τη βοήθεια και τη στήριξη τους, και τη δική σου δύναμη και ανθεκτικότητα μπορείς να ξεπεράσεις αυτό που συνέβη και να προχωρήσεις μπροστά.