

JERICH



Είμαι τόσο ασφαλής όσο νομίζω;

Ένας οδηγός για να φροντίζεις το σώμα σου και τα συναισθήματά σου στις σχέσεις σου



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Είμαι τόσο ασφαλής όσο νομίζω;

Ένας οδηγός για να φροντίζεις το σώμα σου
και τα συναισθήματά σου στις σχέσεις σου



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Υγιείς σχέσεις: Πώς να καλλιεργήσεις ασφάλεια, σεβασμό και αυτοπεποίθηση!

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Υγιείς σχέσεις: Πώς να καλλιεργήσεις ασφάλεια,
σεβασμό και αυτοπεποίθηση!.....5

Πότε να αμφισβητήσεις την ασφάλειά σου σε μια σχέση...6

Πότε μια σχέση δεν είναι υγιής;.....7

Σημάδια εκμετάλλευσης σε μια σχέση8

Συμβουλές για την πρόληψη: Πώς να οικοδομήσεις
και να διατηρήσεις ασφαλείς σχέσεις.....10

Αρμόδιες υπηρεσίες που μπορούν να σε βοηθήσουν.....14

Μια υγιής σχέση σε βοηθάει να νιώσεις μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και να ανακαλύψεις ποιος/α είσαι, συμπεριλαμβανομένης της σεξουαλικότητάς σου, με ασφαλή και υποστηρικτικό τρόπο. Σε μια υγιή σχέση, θα πρέπει να αισθάνεσαι ελεύθερος/η να είσαι ο εαυτός σου χωρίς φόβο ή πίεση. Δες πώς μπορείς να καταλάβεις αν η σχέση σου βρίσκεται στο σωστό δρόμο:

- » Μπορείς να πεις «όχι» χωρίς φόβο και ο/η σύντροφός σου σέβεται τα όρια που θέτεις.
- » Τα συναισθήματα και οι επιθυμίες σου εισακούονται και είναι σημαντικά για τον/την σύντροφό σου.
- » Έχεις έλεγχο επί του σώματός σου. Επιλέγεις ελεύθερα πώς θα ντυθείς, πού θα κυκλοφορήσεις και με ποιον.
- » Ο/Η σύντροφός σου θέλει να γνωρίσει την οικογένεια και τους φίλους σου γιατί ενδιαφέρεται να σε μάθει καλύτερα.
- » Εκφράζεσαι με τρυφερότητα προς τον/την σύντροφό σου και του/της προσφέρεις δώρα όχι από αίσθημα υποχρέωσης ή φόβο αλλά επειδή σε κάνει ευτυχισμένο/η.

Πότε να αμφισβητήσεις την ασφάλειά σου σε μια σχέση:

Είναι σημαντικό να προβληματίζεσαι για ό,τι σε κάνει να αισθάνεσαι φόβο, ανασφάλεια ή αμηχανία στη σχέση. Ακόμη και αν τα πράγματα φαίνονται καλά, υπάρχουν προειδοποιητικά σημάδια ότι μπορεί να μην είναι στην πραγματικότητα.

Αναρωτήσου:

- » **Με πιέζει ο/η σύντροφός μου να κάνω πράγματα που δεν μου αρέσουν;**
- » **Αισθάνομαι νευρική/ότητα όταν μοιράζομαι τα συναισθήματά μου μαζί του/της;**
- » **Προσπαθεί ο/η σύντροφός μου να ελέγχει τι φοράω, πού πηγαίνω και με ποιον;**
- » **Αισθάνομαι ενοχές ή φόβο αν δεν ανταποκρίνομαι στις προσδοκίες του/της;**

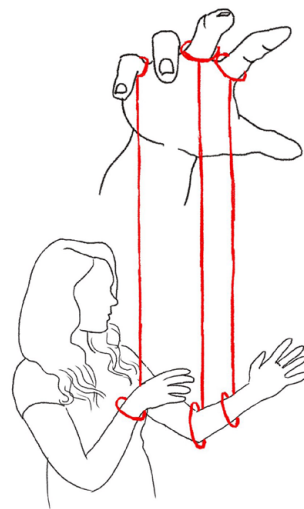
Αν απάντησες «ναι» σε οποιαδήποτε από αυτές τις ερωτήσεις, ήρθε η ώρα να σκεφτείς εάν η σχέση σου είναι υγιής.

Οι υγιείς σχέσεις σε ενδυναμώνουν.

Σε κάνουν να νιώθεις δυνατότερος/η, όχι μικρότερος/η. Πρόσεχε την ασφάλειά σου και μη διστάσεις ποτέ να ζητήσεις βοήθεια αν τη χρειάζεσαι.

Πότε μια σχέση δεν είναι υγιής;

Μια σχέση δεν είναι υγιής όταν τα άτομα εκμεταλλεύονται με διάφορους τρόπους το ένα το άλλο, προκαλώντας έτσι συναισθηματικά ή/και σωματικά τραύματα. Τέτοιες σχέσεις σε κάνουν να νιώθεις φόβο, αδιέξοδο ή εξάρτηση από τον/την σύντροφό σου για επιβεβαίωση ή υλικά αγαθά.



Σημάδια εκμετάλλευσης σε μια σχέση:

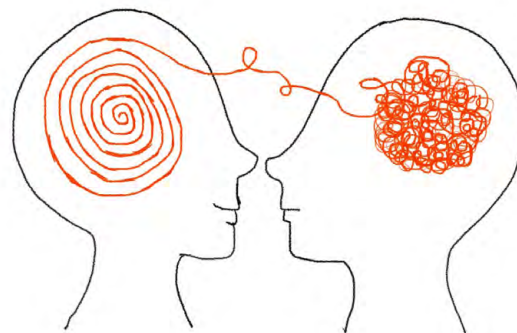


- » **Αποπλάνηση για υλικό κέρδος:**
Αισθάνεσαι την ανάγκη να αποπλανήσεις άλλους για δώρα, χρήματα ή χάρες; Αυτός δεν είναι ένας υγιής τρόπος να σχετίζεσαι και σε καθιστά ευάλωτο/η σε εκμεταλλευτικές σχέσεις.
- » **Υπηρεσίες συνοδείας:**
Η παροχή υπηρεσιών συνοδείας ενηλίκων (escort), π.χ. σε νυχτερινά κέντρα ή ξενοδοχεία, μπορεί να φαίνεται ακίνδυνη αλλά σε θέτει σε σοβαρούς κινδύνους, όπως απώλεια του ελέγχου του σώματος και των επιλογών σου.
- » **Συναισθηματική χειραγώγηση:**
Συμφωνείς να κάνεις ό,τι θέλει ο/η σύντροφός σου επειδή φοβάσαι ότι θα σε εγκαταλείψει; Αυτό είναι συναισθηματική χειραγώγηση και όχι αληθινή αγάπη.

- » **Αποστολή προσωπικών φωτογραφιών:**
Η αποστολή προσωπικών και άλλων φωτογραφιών με αντάλλαγμα δώρα ή την προσοχή των άλλων είναι μια επικίνδυνη πρακτική, με μακροχρόνιες συνέπειες για την ασφάλεια, την εικόνα και τη συναισθηματική ισορροπία σου.
- » **Δημοσίευση φωτογραφιών:**
Να θυμάσαι ότι φωτογραφίες που δημοσιεύεις από προσωπικές στιγμές σου μπορεί να χρησιμοποιηθούν από τρίτους για διάφορους σκοπούς χωρίς την επίγνωση ή την άδειά σου.
- » **Αίσθημα απόρριψης:**
Εκπληρώνεις τις σεξουαλικές επιθυμίες των άλλων μόνο και μόνο για να κάνεις φίλους ή για να νιώσεις αποδεκτός/ή; Οι υγιείς φιλίες και σχέσεις δεν απαιτούν να διαθέτεις το σώμα σου.

Συμβουλές για την πρόληψη: Πώς να οικοδομήσεις και να διατηρήσεις ασφαλείς σχέσεις

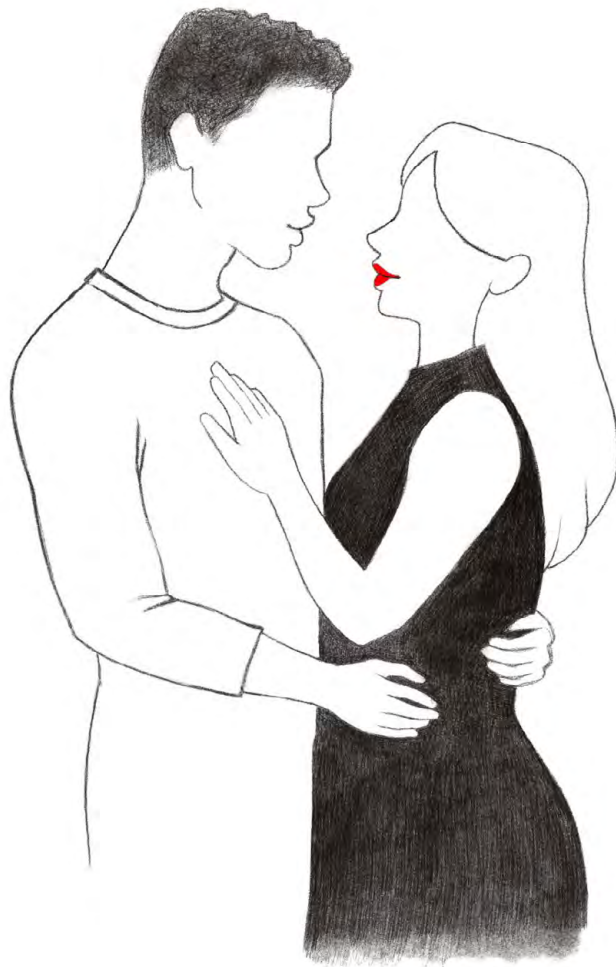
- » **Θέσε τα όρια σου από νωρίς:**
Βεβαιώσου ότι ο/η σύντροφός σου γνωρίζει τα όριά σου και τα σέβεται. Η συναίνεση έχει σημασία! Το «όχι» δεν πρέπει ποτέ να οδηγεί σε ενοχές ή τιμωρία.
- » **Μίλα ανοιχτά:**
Μίλα για τα συναισθήματά σου και βεβαιώσου ότι και οι δύο νιώθετε καλά μέσα σε αυτή τη σχέση.
- » **Κράτα επαφή:**
Μην απομονώνεσαι από τους φίλους ή την οικογένειά σου. Οι υγιείς σχέσεις πρέπει να περιλαμβάνουν ολόκληρο τον κοινωνικό σου κύκλο, όχι μόνο ένα άτομο.
- » **Προσοχή στη χειραγώγηση:**
Αν ο/η σύντροφός σου προσπαθεί να σε κάνει να νιώσεις ενοχές επειδή δεν κάνεις τα πράγματα όπως τα θέλει, αυτό είναι σημάδι ανθυγιεινού ελέγχου.
- » **Να σέβεσαι το σώμα σου και τα συναισθήματά σου:**
Δικό σου σώμα, δική σου η επιλογή. Ντύσου όπως θέλεις και μην αφήσεις ποτέ κανέναν να σε εξαναγκάσει σε σωματικές δραστηριότητες με τις οποίες δεν νιώθεις άνετα.



Να θυμάσαι ότι σου αξίζει μια σχέση που θα σε κάνει να νιώθεις καλά με τον εαυτό σου. Αν κάτι δεν πάει καλά, να εμπιστευτείς το ένστικτό σου. Μίλα σε κάποιον που εμπιστεύεσαι, π.χ. σε έναν φίλο, καθηγητή ή σχολικό ψυχολόγο. Ζήτη βοήθεια αν τη χρειάζεσαι!

Νομίζεις ότι είναι πολύ αργά;

- » **Πες «όχι»!**
Δεν είσαι ποτέ υποχρεωμένος/η να αρνηθείς τον εαυτό σου προς όφελος κάποιου άλλου. Αν σου ασκούνται πιέσεις, ζήτη βοήθεια!
- » **Ζήτη βοήθεια!**
Μίλα σε κάποιον που εμπιστεύεσαι, π.χ. σε έναν φίλο, καθηγητή ή σχολικό ψυχολόγο. Μην κρατάς τέτοια περιστατικά για τον εαυτό σου - δεν είσαι ποτέ μόνος/η!
- » **Μάθε τα δικαιώματά σου!**
Κανείς δεν έχει το δικαίωμα να σου ζητήσει να χρησιμοποιήσεις το σώμα σου ως αντάλλαγμα για προσοχή, αγάπη ή χρήματα. Προστάτευσε το σώμα σου και τον εαυτό σου!



Αρμόδιες υπηρεσίες που μπορούν να σε βοηθήσουν:

Υποδ/ση Προστασίας Ανηλίκων (Αστυνομία):

2106400131 - 2106429890 - 2106476270

yra.daa@hellenicpolice.gr

Εισαγγελέας Ανηλίκων Αθήνας:

2108839029 - 2108827713

Σπίτι του Παιδιού:

2109811067 - 2109802467

spitipaidiou.ath@moj.gov.gr

Το Χαμόγελο του Παιδιού:

2103306140

sos1056@hamogelo.gr

A21 (Θεσσαλονίκη):

2310537690

info@a21.gr

Arsis – Κοινωνική Οργάνωση Υποστήριξης Νέων:

2108259880

arsisathina@gmail.com

Θεσσαλονίκη:

2310526150

infothes@arsis.gr

Βόλος

2428099939

arsis.xenonas@hotmail.com

Αλεξανδρούπολη:

2551038952

arsisalex@gmail.com

Ιωάννινα:

2651400823

arsishpeiros@gmail.com

Κοζάνη:

2461049799

infokoz@arsis.gr

Σημειώσεις

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Σημειώσεις

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are
however those of the author(s) only and do not necessarily reflect
those of the European Union or European Commission.
Neither the European Union nor the European Commission can be held
responsible for them.

101096637-JERICO

JERICH



pistes solidaires



Συντονιστής

Pistes Solidaires

Γαλλία

www.pistes-solidaires.fr

MEITIS

Γαλλία

scorpeitis.eu

ΚΜΟΠ

Ελλάδα

www.kmop.org

CESIE

Ιταλία

cesie.org



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or European Commission. Neither the European Union nor the European Commission can be held responsible for them.

101096637-JERICH