



ΒΗΜΑΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΥ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Αν βρίσκεσαι σε κακοποιητική σχέση, ή αν σκέφτεσαι να φύγεις από μία, δημιούργησε ένα σχέδιο διαφυγής άμεσα ώστε να είσαι έτοιμος/η ανά πάσα στιγμή αν χρειαστεί να το θέσεις σε εφαρμογή.

Σημείωση: Αυτές είναι συστάσεις· κάποιες από αυτές τις επιλογές ίσως να μην είναι κατάλληλες για την περίπτωσή σου.

ΠΟΛΙΤΕΙΑΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

SAFELINK, 24/7 τηλεφωνική γραμμή βοήθειας για θύματα ενδοοικογενειακής βίας:
877-785-2020

Αποζημίωση Θυμάτων:
617-727-2200





Massachusetts Office For Victim Assistance
MOVA
Victim & Witness Assistance Board

**Γραφείο Βοήθειας Θυμάτων
Μασαχουσέτης**
Τηλ: 617-586-1340
E-mail: mova@mass.gov
www.mass.gov/askmova

Αυτή η δημοσίευση χρηματοδοτήθηκε εν μέρει από το VOCA πρόγραμμα από τα τμήματα OVC, OJP του Υπουργείου Δικαιοσύνης των ΗΠΑ. Ο γινώμε, τα ευρήματα και τα συμπεράσματα ή οι προτάσεις που περιλαμβάνονται σε αυτή τη δημοσίευση εκφράζουν το Γραφείο Βοήθειας Θυμάτων Μασαχουσέτης και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις του Υπουργείου Δικαιοσύνης των ΗΠΑ ή των τμημάτων του OVC, OJP.

ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ ΚΑΙ ΕΓΤΡΑΦΑ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΧΕΤΕ ΑΜΕΣΑ ΔΙΑΘΕΣΙΜΑ

Παρακάτω είναι αντικείμενα τα οποία θα πρέπει να έχεις αποθηκευμένα σε ασφαλής τοποθεσία, στην οποία να μπορείς να έχεις άμεσα πρόσβαση. Εναλλακτικά, μπορείς να τα δώσεις να τα φυλάει κάποιο έμπιστο δικό σου άτομο εκτός της οικίας σου.

- Ταυτότητα και/ή δίπλωμα οδήγησης, κάρτα κοινωνικής ασφάλισης, πιστοποιητικό γέννησης 
- Διαβατήρια, μεταναστευτικά έγγραφα, πράσινες κάρτες για σένα και τα παιδιά σου
- Έγγραφα: ασφάλειες ζωής, υγείας, οικίας· ενοικιαστήριο ή συμβόλαιο κατοικίας· σχολικά και ιατρικά έγγραφα· πιστοποιητικό γάμου· έγγραφα διαζυγίου· αποφάσεις επιμέλειας· διαθήκες· φορολογικά έγγραφα· άδεια κυκλοφορία και τίτλος κτήσης αυτοκινήτου· 
- Οικονομικά έγγραφα: χρεωστικές/πιστωτικές κάρτες, μετρητά, βιβλία επιταγών, τραπεζικά βιβλιάρια κτλπ. (Σημείωση: όταν χρησιμοποιείς κάρτα ηλεκτρονικών συναλλαγών, ελλοχεύει ο κίνδυνος να εντοπίσει τη δραστηριότητα και την τοποθεσία σου το κακοποιητικό άτομο από το οποίο δραπετεύεις.)
- Κινητό τηλέφωνο (Σημείωση: το κινητό σου τηλέφωνο μπορεί επίσης δυνητικά να εντοπιστεί από το κακοποιητικό άτομο από το οποίο δραπετεύεις.) 
- Αντικατέστησε τις κάρτες μέλους των καταστημάτων
- Κλειδιά του σπιτιού και του αυτοκινήτου σου
- Περιοριστικές Εντολές (εάν υπάρχουν)
- Φωτογραφίες και προσωπικά αντικείμενα που δεν μπορούν να αντικατασταθούν
- Μια αλλαξιά ρούχων, είδη προσωπικής περιποίησης, φάρμακα δικά σας και των παιδιών
- Κατοικίδια ζώα, ιατρικά τους αρχεία και τα αρχεία εμβολιασμού, φάρμακα, και τις ταυτότητές τους 
- Προσωπικές πληροφορίες του κακοποιητικού ατόμου: αριθμό κοινωνικής ασφάλισης, ημερομηνία γέννησης και έγγραφα μισθοδοσίας



ΠΟΥ ΝΑ ΖΗΤΗΣΕΙΣ ΒΟΗΘΕΙΑ

Αν χρειαστείς βοήθεια ή συμβουλή, επικοινωνήσε με ένα άτομο από το τοπικό σου πρόγραμμα καταπολέμησης της ενδοοικογενειακής βίας:

SAFEPLAN Υπηρεσίες Υποδοχής

Alianza	877-536-1628
Behavioral Health Network	413-283-1058
Elizabeth Freeman Center	866-401-2425
Greater Boston Legal Services	617-371-1234
Healing Abuse Working for Change (HAWC)	800-547-1649
Health Imperatives	508-588-8255
High Point Treatment Center/ South Shore Women's Resource Center	508-746-2664
Independence House	508-771-6507
NELCWIT	413-772-0806
New Bedford Women's Center	508-996-3343
New Hope, Inc.	800-323-4673
Stanley Street Treatment and Resource Center	508-675-0087
YWCA of Central MA	508-755-9030
YWCA of Northeastern MA	978-687-0331
YWCA of Western MA	413-733-7100

Massachusetts Office For Victim Assistance
MOVA
Victim & Witness Assistance Board

Είσαι ασφαλής?

**ΜΕΙΝΕ
ΑΣΦΑΛΗΣ**

SAFEPLAN είναι ένα πρόγραμμα αστικής συνηγορίας και πολιτικής υπεράσπισης, βασισμένο στο δικαστικό σύστημα, για τα θύματα ενδοοικογενειακής βίας, σεξουαλικής επίθεσης και παρενοχλητικής παρακολούθησης που αναζητούν προστασία από κακοποίηση μέσω των διαδικασιών

**209Α Περιοριστικής Εντολής και
258Ε Εντολής Πρόληψης
Παρενόχλησης.**

Είσαι ασφαλής?

Μήπως μέλη της οικογένειάς σου και φίλοι/ες σου έχουν πει ότι ανησυχούν για την ασφάλειά σου?



ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΤΙΚΕΣ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΚΑΚΟΠΟΙΗΣΗΣ

Μια σχέση μπορεί να είναι κακοποιητική αν ο/η σύντροφός σου κάνει κάτι από τα παρακάτω:

- » Ζηλεύει και είναι κτητικός/ή απέναντι σου
- » Ελέγχει το που πηγαίνεις και ποια άτομα βλέπεις
- » Σε εμποδίζει να βλέπεις φίλους/ες και συγγενείς σου
- » Σε μειώνει ή σε κάνει να νοιώθεις άσχημα
- » Είναι τόσο τρομακτικός/ή που φοβάσαι πως θα αντιδράσει σε πράγματα που θα πεις και θα κάνεις
- » Σε κάνει να νοιώθεις φόβο ή σε απειλεί
- » Χρησιμοποιεί ή κατέχει όπλα
- » Σε πιέζει ή σε υποχρεώνει σε σεξουαλική συνεύρεση άνευ της συναίνεσης σου
- » Σε χτυπάει, σπρώχνει, πνίγει, περιορίζει, κλωτσάει ή απλώνει τα χέρια του/της πάνω σου (ή στα παιδιά ή στα κατοικίδια σου)
- » Απειλεί να κοινοποιήσει προσωπικές σου πληροφορίες σε σχέση με το σεξουαλικό σου προσανατολισμό ή την ταυτότητα φύλου σου αν δεν ακολουθήσεις τις διαταγές του/της
- » Ελέγχει όλο το οικογενειακό εισόδημα, συμπεριλαμβανομένης και της μισθοδοσίας σου
- » Απειλεί να χρησιμοποιήσει το μεταναστευτικό σου καθεστώς εναντίον σου

ΝΑ ΘΥΜΑΣΑΙ ΟΤΙ ΣΕ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ ΜΠΟΡΕΙΣ ΠΑΝΤΑ ΝΑ ΚΑΛΕΣΕΙΣ ΤΟ 911



ΠΩΣ ΝΑ ΠΕΤΥΧΕΙΣ ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΙΚΗ ΕΝΤΟΛΗ

Οι Περιοριστικές Εντολές είναι διαθέσιμες μέσα από:

- » Περιφερειακό Δικαστήριο ή Οικογενειακό και ασχολούμενο με τα κληρονομικά Δικαστήριο της περιοχής σου
- » Το τοπικό σου πρόγραμμα καταπολέμησης της ενδοοικογενειακής βίας μπορεί να σε βοηθήσει να πάρεις την περιοριστική εντολή ή να σε φέρει σε επαφή με άτομο από το SAFEPLAN



ΠΡΟΣΤΑΤΕΨΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

- » Διατήρησε μια τηλεφωνική συσκευή σε δωμάτιο που κλειδώνει από μέσα· κράτα ένα κινητό τηλέφωνο πάνω σου συνεχώς.
- » Χαρτογράφησε ένα σχέδιο διαφυγής από το σπίτι σου· δίδαξε το στα παιδιά σου.
- » Ρώτα τους/ις γείτονες/ισσες σου να καλέσουν την αστυνομία αν δουν το κακοποιητικό άτομο στο σπίτι σου. Δημιούργησε ένα σύνθημα για να καταλάβουν ότι πρέπει να καλέσουν την αστυνομία. Για παράδειγμα, αν το τηλέφωνο χτυπήσει δύο φορές, ένα παραθυρόφυλλο κλείνει ή ένα φως ανάβει.
- » Ετοίμασε μια τσάντα με τα σημαντικότερα αντικείμενα που θα χρειαστείς, αν χρειαστεί να φύγεις εσπευσμένα. Βάλε τα σε μια ασφαλή τοποθεσία ή δώστε σε κάποιο φίλο/η ή συγγενή της εμπιστοσύνης σου.
- » Αγόρασε έναν μη καταχωρημένο αριθμό τηλεφώνου και έλεγχε τις κλήσεις σου.
- » Αν το κακοποιητικό άτομο έχει ήδη μετακομίσει, άλλαξε τις κλειδαριές στις πόρτες και βάλε λουκέτο στα παράθυρά σου.
- » Οι περιοριστικές εντολές μπορούν να βοηθήσουν σε αυτό ή απευθύνσου στον ιδιοκτήτη της οικίας σου εφόσον ενοικιάζεις.
- » Αν έχεις περιοριστική εντολή, ίσως να μπορέσεις να διεκδικήσεις οικονομική βοήθεια από την



Αποζημίωση Θυμάτων. Κάποιο άτομο από το τοπικό πρόγραμμα θα μπορέσει να σε βοηθήσει με την αίτηση.

ΠΡΟΣΤΑΤΕΨΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΕΚΤΟΣ ΣΠΙΤΙΟΥ

- » Επέλεγε διαφορετικά άτομα να σε γυρίζουν σπίτι ή να σε πηγαίνουν στη δουλειά· Άλλαξε τις διαδρομές σου συχνά.
- » Ψώνιζε σε διαφορετικά μέρη και να επισκέπτεσαι διαφορετικά τραπεζικά καταστήματα.
- » Κράτα τη δικαστική εντολή (αν διαθέτεις) και νούμερα έκτακτης ανάγκης μαζί σου συνεχώς.
- » Βεβαιώσου ότι η δουλειά σου ή/και το σχολείο σου (ή των παιδιών σου) έχει αντίγραφο των δικαστικών εντολών.



» Έχε έτοιμο ένα πλάνο έκτακτης ανάγκης σε περίπτωση που κάτι κακό συμβεί σε δημόσιο χώρο· πάντα έχε αντίληψη του περιβάλλοντα χώρου σου.

ΔΙΔΑΞΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΟΥ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ ΑΣΦΑΛΗ

- » Δίδαξε τα να απέχουν από τις διαμάχες με τον/ην σύντροφό σου, ακόμα και αν επιθυμούν να βοηθήσουν.
- » Δίδαξε τα παιδιά σου πως να καλούν το 911 και να γνωρίζουν τη διεύθυνση και το τηλέφωνο της οικίας τους και το τηλέφωνο, ώστε να μπορούν να το δώσουν στις αστυνομικές αρχές.
- » Γδώσε στο σχολείο ή στον παιδικό σταθμό ένα αντίγραφο οποιασδήποτε δικαστικής εντολής και ενημέρωσέ τους να μην παραδώσουν τα παιδιά σε κανέναν εάν δεν συνεννοηθούν πρώτα μαζί σου.
- » Βεβαιώσου ότι τα παιδιά γνωρίζουν σε ποιο άτομο να απευθυνθούν εάν δουν το κακοποιητικό άτομο.



» Βεβαιώσου ότι το σχολείο γνωρίζει ότι δεν πρέπει να δώσει τη διεύθυνσή σου ή το τηλέφωνό σου σε κανέναν.

ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΚΑΙ ΣΤΑ «ΕΞΥΠΝΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ»

- » Θυμήσου: Κάθε πληροφορία που κοινοποιείς στο διαδίκτυο είναι δημόσια και το κακοποιητικό άτομο μπορεί να την δει.
- » Αποσυνδέσου από διαδικτυακούς λογαριασμούς και εφαρμογές· κατάργησε την επιλογή “keep me logged in” και μην επιτρέπεις στον διαδικτυακό περιηγητή σου να αποθηκεύει τους κωδικούς σου.
- » Χρησιμοποίησε ισχυρούς κωδικούς (κεφαλαία και μικρά γράμματα και σύμβολα).
- » Εξέταζε συχνά τις ρυθμίσεις απορρήτου στους λογαριασμούς σου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
- » Προσπάθησε να αποφύγεις να κοινοποιείς προσωπικές πληροφορίες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (Facebook, Twitter, Instagram, κτλπ).
- » Απενεργοποίησε το διαμερισμό του συστήματος γεωεντοπισμού (GPS location sharing) στο κινητό σου τηλέφωνο.

Είσαι ασφαλής?

www.mass.gov/askmova