

ΣΥΝΤΟΜΟΣ ΟΔΗΓΟΣ "ΕΝΕΡΓΟΣ ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗΣ"

*"Ενεργοί Αποτροπείς και Ενεργοί Παρατηρητές:
Προλαμβάνοντας την Έμφυλη Βία στη ζωή των
νέων"*

Φορέας Υλοποίησης:



Εταίροι:



Το έργο «Ενεργοί Παρατηρητές και Ενεργοί Αποτροπείς: Προλαμβάνοντας την Έμφυλη Βία στη ζωή των Νέων» υλοποιείται στο πλαίσιο του προγράμματος **Active citizens fund**, με φορέα υλοποίησης τον Όμιλο για την Επιχειρηματικότητα και την Κοινωνική Οικονομία (ΕΚΟ) και εταίρους το Σύλλογο ΠΝΟΗ για το παιδί και την οικογένεια με έδρα την Καβάλα, το Τμήμα Κοινωνικής Εργασίας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής με έδρα την Αθήνα, και τη μη κερδοσκοπική οργάνωση **Terram Pacis** με έδρα το Όσλο, Νορβηγία.

Το πρόγραμμα **Active citizens fund**, ύψους €15 εκ., χρηματοδοτείται από την Ισλανδία, το Λιχτενστάιν και τη Νορβηγία και είναι μέρος του χρηματοδοτικού μηχανισμού του Ευρωπαϊκού Οικονομικού Χώρου (ΕΟΧ) περιόδου 2014 – 2021, γνωστού ως **EEA Grants**. Το πρόγραμμα στοχεύει στην ενδυνάμωση και την ενίσχυση της βιωσιμότητας της κοινωνίας των πολιτών και στην ανάδειξη του ρόλου της στην προαγωγή των δημοκρατικών διαδικασιών, στην ενίσχυση της συμμετοχής των πολιτών στα κοινά και στην προάσπιση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων. Τη διαχείριση της επιχορήγησης του προγράμματος **Active citizens fund** για την Ελλάδα έχουν αναλάβει από κοινού το Ίδρυμα Μποδοσάκη και το **SolidarityNow**. Διαβάστε περισσότερα εδώ: www.activecitizensfund.gr

Φορέας Υλοποίησης:



Εταίροι:

Περιεχόμενα

1. Εισαγωγή

1.1 Σκοπός και ανάλυση έργου

1.2 Παρουσίαση ομάδων- στόχου

2. Μαθησιακές ανάγκες ανά ομάδα-στόχο

2.1 Αντικείμενο και στόχοι Έρευνας

2.2 Μέθοδος δειγματοληψίας

2.3 Το ερευνητικό Εργαλείο

2.4 Χρόνος διεξαγωγής της Έρευνας και τρόπος

Συλλογής Δεδομένων

2.5 Αποτελέσματα της Έρευνας

2.6 Συμπεράσματα - Μαθησιακές Ανάγκες Νέων

3. Θεωρητικό Υπόβαθρο

3.1 Τύποι και Μορφές Έμφυλης Βίας

3.2 Οι «κύκλοι» της Έμφυλης βίας

3.3 Κατανοώντας τις προκλήσεις και τα εμπόδια για την αναφορά περιστατικών έμφυλης βίας από τα θύματα και από τους μάρτυρες

4. Βασικές Αρχές του «Ενεργού Παρατηρητή»

4.1. Ορισμός του «φαινομένου του παρατηρητή» (bystander effect)

4.2. «Ενεργός Παρατηρητής»: Ορισμός και Αξίες

4.3. «Ενεργοποιώντας» τον «Ενεργό Παρατηρητή»

4.3.α Βήματα απόκρισης ενός «Ενεργού Παρατηρητή» σε περιστατικά βίας

4.3.β Η προσέγγιση 5'D του «Ενεργού Παρατηρητή»

4.4 Στρατηγικές για την απόκριση σε διαφορετικούς τύπους καταστάσεων

4.4.α Κατά τη διάρκεια ενός περιστατικού

4.4.β Μετά το περιστατικό

4.5 Τα οφέλη των «Ενεργών Παρατηρητών» και ο ρόλος τους στη δημιουργία μιας θετικής και χωρίς αποκλεισμούς κοινότητας

4.6 Υποστηρικτικές Δομές

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1ο: ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1.1 Σκοπός και ανάλυση του Έργου

Ανάγκες και στόχοι



Η δυσκολία διερεύνησης του φαινομένου της έμφυλης βίας έγκειται μεταξύ άλλων στη γενική πεποίθηση που επικρατεί περί προστασίας της ιδιωτικής ζωής και στην κοινωνική αποδοχή ορισμένων στερεοτύπων συμπεριφοράς. Οι εκπαιδευτικές πρωτοβουλίες πάνω στο κοινωνικό αυτό φαινόμενο είναι αρκετά περιορισμένες συγκριτικά με την έκτασή του ενώ τυχόν ιστορικό ενδοοικογενειακής βίας στο περιβάλλον των νέων αναπαράγει με την σειρά του βίαιες και αντικοινωνικές συμπεριφορές.

Επίσης, πρωτοβουλίες με στόχο την κατάρτιση αλλά και την ευαισθητοποίηση των εκπαιδευτικών σε θέματα έμφυλης βίας μεταξύ εφήβων & νέων είναι εξαιρετικά περιορισμένες, ενώ παρεμβάσεις που να επιστρατεύουν γονείς ή κοινωνικούς λειτουργούς στην πρόληψη της έμφυλης βίας είναι μηδαμινές.

Ο παρών οδηγός στοχεύει αφενός στον εντοπισμό των αιτιών της απόκρυψης περιστατικών έμφυλης βίας και αφετέρου στην ανάδειξη της σημαντικότητας της κατάρτισης των φορέων της διαπαιδαγώγησης της κοινωνίας (καθηγητών, κοινωνικών λειτουργών κλπ.) αλλά και των πρωτοβουλιών σε επίπεδο κοινότητας για την αποτροπή του φαινομένου.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1ο:

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Δράσεις

Οι Δράσεις του Έργου κατανέμονται σε δύο ευρύτερες ομάδες:

- i) τις δράσεις εκπαιδευτικού χαρακτήρα, καθώς και
- ii) τις δράσεις που εντάσσονται σε μια ευρεία καμπάνια ευαισθητοποίησης

Δράσεις εκπαιδευτικού χαρακτήρα

Οι δράσεις εκπαιδευτικού χαρακτήρα αποσκοπούν στην παροχή των κατάλληλων εκπαιδευτικών εφοδίων στους ωφελούμενους ώστε να δρουν ως «ενεργοί αποτροπείς», δηλαδή να παρεμβαίνουν έγκαιρα για την ψυχολογική και κοινωνική υποστήριξη νέων που εμφανίζουν βίαιη συμπεριφορά, και ως «ενεργοί παρατηρητές», δηλαδή να μπορούν να αποτρέπουν αποτελεσματικά και με ασφάλεια περιστατικά έμφυλης βίας.

Οι δράσεις αυτής της ομάδας περιλαμβάνουν:

- α)** Διερεύνηση των γνώσεων ανά ομάδα-στόχο όσον αφορά βασικές γνώσεις για την Έμφυλη Βία,
- β)** Δημιουργία Εκπαιδευτικών Οδηγών για την προσέγγιση του “Ενεργού Παρατηρητή” και του “Ενεργού Αποτροπέα” που θα χρησιμεύσουν ως εκπαιδευτικό υλικό,
- γ)** Υλοποίηση εκπαιδευτικών εργαστηρίων για κάθε ομάδα-στόχο, προσαρμοσμένο στις ανάγκες της κάθε μιας, οργανωμένων στους δύο κεντρικούς άξονες του Έργου, ήτοι την προσέγγιση του “Ενεργού Παρατηρητή” και του “Ενεργού Αποτροπέα”.

Καμπάνια Ευαισθητοποίησης

Η καμπάνια ευαισθητοποίησης περιλαμβάνει τις εξής δράσεις:

α) Συλλογή μαρτυριών/blog stories: Ανοιχτή πρόσκληση για την ανώνυμη υποβολή μαρτυριών υπό τη μορφή BlogStories από νέους ανθρώπους (15-26 ετών) από περιστατικά έμφυλης βίας, στα οποία είτε υπήρξαν μάρτυρες/ υπέπεσαν στην αντίληψή τους, είτε βίωσαν οι ίδιοι. Οι ιστορίες που συλλέχθηκαν αποτέλεσαν πηγή έμπνευσης και κίνητρο ενεργοποίησης των νέων για τη συμμετοχή τους στις δράσεις της καμπάνιας.

β) Διαγωνισμός & Εκθέσεις Φωτογραφίας: Τη δεύτερη δράση της καμπάνιας αποτελεί η προκήρυξη διαγωνισμού φωτογραφίας που προσκαλεί νέους από όλη την Ελλάδα να καταγράψουν τον τρόπο που βλέπουν οι ίδιοι την έμφυλη βία και τις συνέπειές τους. Οι δύο καλύτερες φωτογραφίες, που θα αναδειχθούν μέσω ανοιχτής στο κοινό διαδικτυακής ψηφοφορίας, θα λάβουν χρηματικό έπαθλο.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1ο: ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1.2 Παρουσίαση ομάδων-στόχου

Το Έργο εστιάζει στη λεκτική, ψυχολογική, συναισθηματική, σωματική, σεξουαλική, διαδικτυακή βία στο περιβάλλον των νέων, κυρίως στο σχολείο και στο Πανεπιστήμιο και κυρίως στην πρόληψη της έμφυλης βίας.

Έτσι, οι ομάδες-στόχοι του έργου διαμορφώνονται ως εξής:

A) Απώτερες ομάδες-στόχου (δηλαδή οι τελικοί αποδέκτες των ωφελειών των παρεμβάσεων πρόληψης που προτείνει το Έργο)

I. Νέοι (15-26 ετών) με υψηλό κίνδυνο να υποστούν μορφές έμφυλης βίας

II. Νέοι (15-26 ετών) με υψηλό κίνδυνο να εξελιχθούν σε δράστες έμφυλης βίας

B) Καταλυτικές ομάδες-ομάδων στόχου (δηλαδή οι ομάδες στις οποίες απευθύνονται άμεσα οι δράσεις του Έργου, και των οποίων η συνεισφορά είναι απαραίτητη για να ωφεληθούν εν τέλει οι απώτερες ομάδες-στόχου)

I. Ομάδες σε «θέσεις-κλειδιά» για να δρουν ως «Ενεργοί Αποτροπείς» και «Ενεργοί Παρατηρητές» (ήτοι άτομα σε θέσεις που τους επιτρέπουν να έχουν πρόσβαση στο υπόβαθρο και το οικογενειακό ιστορικό εφήβων και νεαρών ενηλίκων, δηλαδή):

i. Εκπαιδευτικοί

ii. Επαγγελματίες του τομέα της νεολαίας (youth workers)

iii. Κοινωνικοί λειτουργοί

II. Ειδικές ομάδες του πληθυσμού με δυναμικό δράσης ως «Ενεργοί Αποτροπείς» ή «Ενεργοί Παρατηρητές», (ήτοι άτομα από τον στενό κοινωνικό κύκλο εφήβων και νεαρών ενηλίκων [δυσνητικών] δραστών ή θυμάτων):

i. Γονείς

ii. Ομάδες συνομηλίκων (15-26 ετών)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2ο: ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΑΝΑ ΟΜΑΔΑ ΣΤΟΧΟ

2.1 Αντικείμενο και στόχοι Έρευνας

Η ανάλυση των μαθησιακών αναγκών στηρίζεται στους ακόλουθους άξονες:

1. «Ενεργοί Αποτροπείς»:

- καλλιέργεια γνώσεων/δεξιοτήτων αναγνώρισης προειδοποιητικών ενδείξεων επιθετικότητας,
- κατανόηση παραγόντων κινδύνου για την εκδήλωση επιθετικότητας,
- ικανότητες προσέγγισης ατόμων με βίαιη συμπεριφορά
- πρωτοβουλίες παροχής υποστήριξης σε άτομα υψηλού κινδύνου βιαιοπραγίας.

2. «Ενεργοί Παρατηρητές»:

- γνώσεις/δεξιότητες αναγνώρισης περιστατικών και μορφών Έμφυλης Βίας,
- καταπολέμηση διστακτικότητας και εμποδίων ενεργού παρέμβασης,
- γνώσεις/δεξιότητες κατάλληλων τρόπων παρέμβασης και
- πρωτοβουλίες παροχής υποστήριξης σε θύματα βίας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2ο: ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΑΝΑ ΟΜΑΔΑ ΣΤΟΧΟ



2.2. Μέθοδος δειγματοληψίας

Η δειγματοληψία της κάθε ομάδας- στόχου έγινε τυχαία. Ωστόσο, τα συμπεράσματα δεν μπορούν να γενικευτούν καθώς το δείγμα έχει περιορισμένη αντιπροσωπευτικότητα (αριθμητικά, γεωγραφικά κλπ.).

2.3. Το ερευνητικό Εργαλείο

Για τη διεξαγωγή της έρευνας χρησιμοποιήθηκε η εφαρμογή google forms καθώς αποτελεί μία απλή και αποτελεσματική μέθοδο μαζικής αποστολής ερωτηματολογίου, διασφάλισης ανώνυμων απαντήσεων και ασφαλούς συλλογής των δεδομένων. Τα ερωτηματολόγια δομήθηκαν με τέτοιο τρόπο προκειμένου να διευκολυνθεί η εξέταση συγκεκριμένων μαθησιακών αναγκών ανά ομάδα-στόχο. Οι επιμέρους ερωτήσεις είναι προσαρμοσμένες στην κάθε ομάδα στόχο, αλλά η δομή, η λογική και τα αντικείμενα υπό διερεύνηση είναι κοινά για όλα τα ερωτηματολόγια.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2ο: ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΑΝΑ ΟΜΑΔΑ ΣΤΟΧΟ

2.4 Χρόνος διεξαγωγής της Έρευνας και τρόπος Συλλογής Δεδομένων

Η έρευνα ξεκίνησε τον Ιούνιο του 2022, μέσα από τη διάχυση των ερωτηματολογίων προς τις ομάδες στόχου και το google forms χρησιμοποιήθηκε για την ανάπτυξη και τη διάχυση των ερωτηματολογίων.

2.5 Αποτελέσματα της Έρευνας

Ακολούθησε η ανάλυση των αποτελεσμάτων ανά ομάδα-στόχο από τον αντίστοιχο εταίρο, μέσα από την αξιοποίηση μεθόδων περιγραφικής στατιστικής.

2.6 Συμπεράσματα – Μαθησιακές Ανάγκες ανά ομάδα-στόχο

Σε αυτή την ενότητα παρουσιάζονται τα συμπεράσματα σχετικά με τις γνώσεις και τις μαθησιακές ανάγκες των νέων όσον αφορά τις ακόλουθες πτυχές που σχετίζονται με την Έμφυλη Βία:

- Προσωπικά στοιχεία
- Γνώση Μορφών Έμφυλης Βίας
- Αναγνώριση Περιστατικών Έμφυλης Βίας
- Κατανόηση αιτιών και συνεπειών Έμφυλης βίας
- Αντιμέτωπιση Περιστατικών Έμφυλης Βίας
- Γνώση Υποστηρικτικών Δομών
- Εκπαιδευτικές Ανάγκες

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3ο: ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΥΠΟΒΑΘΡΟ

3.1 Τύποι και Μορφές Έμφυλης Βίας

Οι όροι "τύποι" και "μορφές" βίας με βάση το φύλο χρησιμοποιούνται συχνά ως ισοδύναμοι, αλλά αναφέρονται σε διαφορετικά πράγματα.

Ο όρος "Τύπος" Βίας με βάση το φύλο αναφέρονται στις γενικές κατηγορίες βίας που μπορεί να υποστεί κάποιο άτομο. Ο διαχωρισμός σε "τύπους" βασίζεται γενικά στα είδη της βλάβης που προκαλούνται, στα κίνητρα πίσω από τη βία ή στις σχέσεις μεταξύ του δράστη και του θύματος.

Ο όρος "Μορφή" Βίας με βάση το φύλο, από την άλλη πλευρά, αναφέρεται στις συγκεκριμένες ενέργειες ή συμπεριφορές που συνιστούν βία σε κάθε τύπο.

Η κατανόηση των διαφορών μεταξύ των τύπων και των μορφών βίας με βάση το φύλο μπορεί να βοηθήσει άτομα και οργανισμούς να εντοπίσουν και να αντιμετωπίσουν τις συγκεκριμένες συμπεριφορές που συνιστούν βία και να προσαρμόσουν τις απαντήσεις τους στις ανάγκες και τις εμπειρίες των επιζώντων.

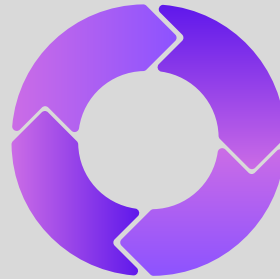
Σύμφωνα με το συμβούλιο της Ευρώπης, οι βασικοί τύποι της Έμφυλης Βίας είναι οι ακόλουθοι:

- Σωματική βία
- Σεξουαλική βία
- Ψυχολογική βία
- Λεκτική βία
- Οικονομική βία

Να σημειωθεί ότι αυτοί οι τύποι βίας μπορεί συχνά να αλληλεπικαλύπτονται και να βιώνονται μαζί και ότι επιφέρουν σοβαρές σωματικές, ψυχολογικές και κοινωνικές συνέπειες για όσους τις βιώνουν.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3ο: ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΥΠΟΒΑΘΡΟ

3.2 Οι «κύκλοι» της Έμφυλης βίας



Ο “κύκλος” της Έμφυλης Βίας

Το 1979, η Lenore Walker δημοσίευσε το βιβλίο “Η κακοποιημένη γυναίκα” (The Battered Woman), όπου παρουσίασε τη θεωρία της βάσει της οποίας η ενδοοικογενειακή βία δεν αποτελεί ένα τυχαίο σύνολο επεισοδίων βίας, αλλά ακολουθεί ένα προβλέψιμο μοτίβο που επαναλαμβάνεται, όπως περιγράφεται παρακάτω. Το συνεχές πέρασμα από τη μια φάση στην επόμενη στα πλαίσια μιας κακοποιητικής σχέσης είναι αυτό που η Walker όρισε ως “κύκλο της βίας”.

Οι φάσεις του κύκλου

Φάση Οικοδόμησης της Έντασης:

Σε αυτή τη φάση το άγχος από τις πιέσεις της καθημερινής ζωής συσσωρεύεται και ο θύτης αισθάνεται ότι απειλείται/ αδικείται, αρχίζοντας να επιδεικνύει ελεγκτική/ επιθετική συμπεριφορά. Το θύμα προσπαθεί να κατευνάσει το θυμό του κακοποιητή, με το να γίνεται ιδιαίτερα υποχωρητικό, ενώ παράλληλα αναζητά τα αίτια της έντασης νιώθοντας συχνά συναισθήματα ενοχής και αυτομομφής. Αυτή η φάση μπορεί να έχει πολύ μεγάλη διάρκεια. Με τον καιρό, όμως, τα επεισόδια μικρής έντασης κλιμακώνονται σε πιο βίαια γεγονότα, σηματοδοτώντας το πέρασμα στην επόμενη φάση.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3ο: ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΥΠΟΒΑΘΡΟ

3.2 Οι «κύκλοι» της Έμφυλης βίας

Οξεία Φάση – Έκρηξη:

Σε αυτή τη φάση η συσσωρευμένη ένταση ξεσπά, ο έλεγχος χάνεται και εκδηλώνονται περιστατικά βίας (σωματικής, σεξουαλικής, ψυχολογικής, λεκτικής και οικονομικής).

Ο κακοποιητής αναγνωρίζει πως η βία που ασκεί είναι μια κοινωνικά αποδοκιμαστέα συμπεριφορά και προσπαθεί να αποκρύψει τι συμβαίνει, απαγορεύοντας πολλές φορές στο θύμα να έρθει σε επαφή με την οικογένειά του ή τον κοινωνικό του κύκλο, καθώς και να καλέσει βοήθεια. Για να διασφαλίσει τη διατήρηση της ιδιωτικότητας συχνά παρακολουθεί ή κατασκοπεύει το θύμα. Από την πλευρά του, το θύμα κατανοεί ότι δεν μπορεί να συνεννοηθεί λογικά με το θύτη και προσπαθεί να προστατευτεί ή να διαφύγει. Πρόκειται για την πιο σύντομη (με διάρκεια να κυμαίνεται συνήθως μεταξύ 2-24 ώρες), αλλά και την πιο τρομακτική φάση του «κύκλου της βίας», με πολλές πιθανές σοβαρές συνέπειες, ψυχικές και σωματικές, που μπορούν να φτάσουν ακόμη και στο φόνο.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3ο: ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΥΠΟΒΑΘΡΟ

3.2 Οι «κύκλοι» της Έμφυλης βίας



Μήνας του μέλιτος/Φάση ηρεμίας:

Συχνά μετά από μια οξεία φάση ακολουθεί ο μήνας του μέλιτος ή η φάση ηρεμίας, κατά την οποία ο θύτης προσπαθεί να εξιλεωθεί και να επανακτήσει την εμπιστοσύνη του θύματος. Ωστόσο, συχνά επιρρίπτει τις ευθύνες για τις πράξεις του σε εξωτερικούς παράγοντες. Όσο περνάει ο καιρός ο θύτης αρχίζει και επιρρίπτει ολοένα και περισσότερο τις ευθύνες στη συμπεριφορά του ίδιου του θύματος. Με την αλλαγή της συμπεριφοράς του θύτη, το θύμα αισθάνεται αγαλλίαση και αισιοδοξία. Πείθει τον εαυτό του πως “έφταιγε η κακιά στιγμή” και ότι η κακοποίηση δε θα επαναληφθεί. Μερικές φορές ακόμη και θύματα που διέφυγαν πείθονται να επιστρέψουν στη σχέση ή να διακόψουν νομικές ενέργειες εν εξελίξει. Αυτή η χρονική περίοδος, που μπορεί να διαρκέσει αρκετές εβδομάδες ή μήνες, ή ακόμη και λίγες ώρες, είναι η πιο κρίσιμη για τον εγκλωβισμό του θύματος σε μια κακοποιητική σχέση. Το θύμα, συγχωρώντας, παγιδεύεται στον “κύκλο της βίας”- και με κάθε νέο κύκλο, ο χρόνος που απαιτείται για την ολοκλήρωσή του γίνεται μικρότερος και η βία

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3ο: ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΥΠΟΒΑΘΡΟ

3.3 Κατανοώντας τις προκλήσεις και τα εμπόδια για την αναφορά περιστατικών έμφυλης βίας από τα θύματα και από τους μάρτυρες

Μία από τις βασικές προκλήσεις για την αντιμετώπιση του παγκόσμιας εμβέλειας κοινωνικού ζητήματος της έμφυλης βίας είναι η σχετική απουσία καταγγελιών κακοποίησης και περιστατικών Έμφυλης Βίας εκ μέρους των ίδιων των θυμάτων, αλλά και εκ μέρους μαρτύρων.

Αναφορικά με τα **εμπόδια για την αναφορά περιστατικών έμφυλης βίας** από τα θύματα και από τους μάρτυρες, αυτά είναι τα ακόλουθα:

- Φόβος για αντίποινα: Φόβος για πιθανή «τιμωρία» από το δράστη ή για απειλή της ασφάλεια των αγαπημένων τους.
- Φόβος να μην γίνουν πιστευτοί: Φόβος η καταγγελία να μη γίνει πιστευτή
- Προσωπική ενοχή/ ντροπή (στίγμα): Πεποίθηση των θυμάτων ότι είναι υπεύθυνα τα ίδια για τη συμπεριφορά του δράστη. Αυτό, πολλές φορές, ενισχύεται και από την αντιμετώπιση του κοινωνικού περίγυρου τους.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3ο:

ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΥΠΟΒΑΘΡΟ

- Έλλειψη εμπιστοσύνης στην Αστυνομία:
Φόβος ότι η προφυγή εκεί δε θα επιφέρει κάποια σοβαρή ποινή στο δράστη.
- Αίσθημα ευθύνης απέναντι στο διώκτη:
Ειδικότερα, σε περιστατικά ενδοοικογενειακής βίας, τα θύματα νιώθουν ευθύνη απέναντι στις πιθανές συνέπειες που μπορεί να έχει μια πιθανή καταγγελία στη ζωή του διώκτη τους.
- Ανεπάρκεια οικονομικών πόρων:
Η απουσία οικονομικής επάρκειας λόγω της ανεργίας ή του πιθανού ελέγχου από το θύτη στην οικονομική διαχείριση του θύματος (ή/ και της οικογένειας)
- Κοινωνική απομόνωση:
Συνήθης τακτική του δράστη: η απομόνωση του θύματος από το κοινωνικό του περιβάλλον προκειμένου να διασφαλίσει ότι δε θα χάσει τον έλεγχο επάνω στο θύμα.
- Έλλειψη πληροφοριών και γνώσεων σχετικά με τον τρόπο αναφοράς:
Απουσία γνώσεων του θύματος σχετικά με τις Δομές Υποστήριξης ή έλλειψη δυνατότητας πρόσβασης σε πηγές πληροφόρησης εξαιτίας του πιθανού ελέγχου του από το θύτη.

Για όλους τους παραπάνω λόγους, σημασία δεν έχει να αναρωτιόμαστε «γιατί δεν φεύγει από το θύτη και από αυτήν την κατάσταση;» αλλά «ποιος θα ήταν ο αποτελεσματικότερος τρόπος διαχείρισης ανάλογων καταστάσεων, σε βραχυπρόθεσμο και πιο μακροπρόθεσμο πλαίσιο, από το στενό του περιβάλλον αλλά και το ευρύτερο κοινωνικό σύνολο;».

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4ο: ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΟΥ «ΕΝΕΡΓΟΥ ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗ»

4.1 Ορισμός του «φαινομένου του παρατηρητή» (*bystander effect*)

Αν και η πλειοψηφία του κόσμου, στην ερώτηση: «**αν βλέπατε ένα άτομο να αντιμετωπίζει μία συνθήκη έκτακτης ανάγκης, θα επεμβαίνατε για να το βοηθήσετε;**», θα έδινε αυθόρμητα καταφατική απάντηση, είναι γεγονός ότι οι περισσότεροι άνθρωποι δεν θα ενεργούσαν ανάλογα, ειδικά αν γνώριζαν ότι παρευρίσκονται και άλλα άτομα μπροστά στη συγκεκριμένη σκηνή. Μία τέτοια συμπεριφορά εντάσσεται στο «**φαινόμενο του παρατηρητή**» (**bystander effect**).

Πιο συγκεκριμένα, το «φαινόμενο του παρατηρητή» ορίζεται ως «μία συνθήκη στην οποία οι άνθρωποι αποτυγχάνουν να προσφέρουν την απαραίτητη βοήθεια σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης, ειδικά όταν άλλα άτομα βρίσκονται στο ίδιο περιβάλλον.

Ένας παράγοντας που μπορεί να επιτείνει το συγκεκριμένο φαινόμενο είναι η αντανakλαστική αντίδραση που μπορεί να προξενείται στον οργανισμό όταν αντιμετωπίζει μία κατάσταση έκτακτης ανάγκης: κατάσταση «παγώματος» ή σοκ. Για να γίνει πιο κατανοητός ο παραπάνω όρος, είναι ωφέλιμο να επεξηγηθούν περεταίρω οι προαναφερθείσες ψυχολογικές και διαπροσωπικές διαδικασίες που αποτρέπουν κάποιο μάρτυρα σε ανάλογο περιστατικό να παρέχει τη βοήθεια του σε κάποιον άνθρωπο που βιώνει κάποια κατάσταση έκτακτης ανάγκης.

- Παρερμηνεία της έλλειψης ανταπόκρισης άλλων ανθρώπων ως ένδειξη ότι δεν απαιτείται βοήθεια
- Σύγχυση της ευθύνης
- Διάχυση της ευθύνης

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4Ο: ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΟΥ «ΕΝΕΡΓΟΥ ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗ»

4.2. «Ενεργός Παρατηρητής»:

Ορισμός και Αξίες

Αρχικά, ως «ενεργός παρατηρητής» (active bystander) ορίζεται **εκείνο το άτομο που θα τύχει να είναι μάρτυρας σε κάποια συνθήκη έκτακτης ανάγκης, θα αναγνωρίσει την κρισιμότητα της και θα αναλάβει να κάνει κάτι για αυτήν.**

Επιπλέον, έχει καλλιεργήσει στον εαυτό του τη δεξιότητα να μην αφήνει να τον επηρεάζει η πιθανή αρνητική αντίδραση των υπολοίπων σε περίπτωση παρέμβασης του σε μία κατάσταση έκτακτης ανάγκης αλλά αντ' αυτού, να δίνει μεγαλύτερη σημασία στο θετικό συναίσθημα που θα του δημιουργηθεί από την παροχή βοήθειας σε ένα συνάνθρωπό του. Τέλος, άτομα με ισχυρό ενδιαφέρον για την ευημερία των άλλων, πιο έντονη την αίσθηση της κοινωνικής ευθύνης και προσωπική δέσμευση στις ηθικές αξίες είναι πιο πιθανό να λειτουργήσουν σαν «ενεργοί παρατηρητές», παρεμβαίνοντας για τη διευθέτηση μιας κατάστασης έκτακτης ανάγκης, αν καταστεί απαραίτητο.

Το πώς θα ενεργήσει ένας παρευρισκόμενος, σε μία συνθήκη έκτακτης ανάγκης, μπορεί να αποβεί καθοριστικής σημασίας καθώς η ενεργή παρέμβαση μπορεί να διαδραματίσει βασικό ρόλο στην πρόληψη, την αποθάρρυνση ή/και την παρέμβαση όταν μια πράξη βίας έχει τη δυνατότητα να συμβεί. Για αυτό και είναι καίριας σημασίας να καλλιεργηθεί η νοοτροπία αλλά και οι σωστές δεξιότητες για έγκαιρη και έγκυρη παρέμβαση των παρευρισκόμενων σε κάποιο περιστατικό έμφυλης βίας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4ο: ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΟΥ «ΕΝΕΡΓΟΥ ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗ»

4.3 «Ενεργοποιώντας» τον «Ενεργό Παρατηρητή»

4.3.α Βήματα απόκρισης ενός «Ενεργού Παρατηρητή» σε περιστατικά βίας

Παρακάτω αναφέρονται δύο παράγοντες κρίσιμης σημασίας που μπορούν να επηρεάσουν καθοριστικά στην επίτευξη της παραπάνω αλλαγής:

- Η υιοθέτηση της νοοτροπίας ότι αποτελεί προσωπική ευθύνη του παρευρισκόμενου μπροστά σε ένα π ότι κάποιος από τους υπόλοιπους θα κάνει κάτι για αυτό.
- Η γνώση τρόπου/ τρόπων ασφαλούς παρέμβασης και διαχείρισης ώστε να μη γίνουν τα πράγματα χειρότερα.

Πιο συγκεκριμένα τα βήματα που χρειάζεται να ακολουθήσει κάποιος για να λειτουργήσει ως «Ενεργός Παρατηρητής» είναι τα ακόλουθα:

- Να εντοπίσει το συμβάν και να αντιληφθεί την κρισιμότητα ανάγκης παρέμβασης σε αυτό, βασιζόμενο στην προσωπική του κρίση.
- Να είναι εφοδιασμένο με τις κατάλληλες δεξιότητες για ασφαλή παρέμβαση προκειμένου η κρίσιμη συνθήκη να εξομαλυνθεί όσο το δυνατόν πιο ήπια και άμεσα.
- Να νιώσει ότι έχει και να αναλάβει την ευθύνη να αντιδράσει.
- Τέλος, να αξιολογήσει την κατάσταση ώστε να αποφασίσει ποια θα μπορούσε να είναι η κατάλληλη βοήθεια για το θύμα στο συγκεκριμένο περιστατικό και ποια η απαιτούμενη στρατηγική ανταπόκρισης απέναντι σε αυτό και να αναλάβει δράση προς την παραπάνω κατεύθυνση.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4ο: ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΟΥ «ΕΝΕΡΓΟΥ ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗ»

4.3.β Η προσέγγιση 5'D του «Ενεργού Παρατηρητή»

Σε αυτήν την υποενότητα απαριθμούνται πέντε δεξιότητες που μπορούν να αξιοποιηθούν από τους παρευρισκόμενους για να παρέμβουν σε δυνητικά επικίνδυνες καταστάσεις:

- Απόσπαση της προσοχής (Distract):
Ένας έμμεσος τρόπος προσέγγισης μπορεί να συμβάλει στην αποκλιμάκωση ενός περιστατικού.
- Παρέμβαση μέσω εκπροσώπου (Delegate):
Σε περίπτωση αδυναμίας ή δυσκολίας για άμεση παρέμβαση, είναι χρήσιμο να ζητηθεί βοήθεια από άλλους παρευρισκόμενους ή από κάποια επίσημη αρχή.
- Άμεση παρέμβαση (Direct):
Αποτελεί την πιο άμεση παρέμβαση για την αποκλιμάκωση της συνθήκης. Χρειάζεται σταθερό τόνο στη φωνή και κατανοητό μήνυμα προς τον θύτη.
- «Καθυστερημένη» παρέμβαση (Delay):
Η παρέμβαση έγκειται στο να απευθυνθούμε στο θύμα, να μάθουμε τι βοήθεια χρειάζεται και να παρέχουμε τη στήριξή μας.
- Καταγραφή του περιστατικού (Document):
Ένας μάρτυρας μπορεί να προχωρήσει σε καταγραφή του περιστατικού, έχοντας πάντα υπόψιν ότι δε βάζει σε κίνδυνο την προσωπική του ασφάλεια και να ρωτήσει το θύμα τι θέλει να κάνει με την καταγραφή.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4ο: ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΟΥ «ΕΝΕΡΓΟΥ ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗ»

4.4 Στρατηγικές για την απόκριση σε διαφορετικούς τύπους καταστάσεων

4.4.α Κατά τη διάρκεια ενός περιστατικού

Ένα άτομο που αποφασίζει να παρέμβει σε κάποιο περιστατικό έμφυλης βίας, πρέπει πρώτα να έχει επιβεβαιώσει ότι δε θα ρισκάρει την προσωπική του ασφάλεια, μέσα από διερεύνηση και αξιολόγηση της συγκεκριμένης συνθήκης. Ακόμα, δε θα πρέπει να διστάσει να καλέσει σε βοήθεια .

Εφόσον έχει διασφαλιστεί ο παραπάνω παράγοντας, η επέμβαση κατά τη διάρκεια του περιστατικού έγκειται στις ακόλουθες ενέργειες και σημεία τα οποία χρήζουν προσοχής:

- Υιοθετήστε ξεκάθαρο τόνο και τρόπο για να αναφέρετε τη διαφωνία σας με τη συγκεκριμένη συμπεριφορά ή στάση του θύτη .
- Αξιοποιήστε τη «γλώσσα του σώματος» .
- Δώστε στους άλλους να καταλάβουν ότι τους παρακολουθείτε . Εφόσον νιώσετε ασφαλής, διακόψτε μια έντονη συμπεριφορά , πλησιάστε το θύμα και ρωτήστε το αν χρειάζεται βοήθεια και αν μπορείτε να κάνετε κάτι για εκείνο .

4.4.β Μετά το περιστατικό

- Πλησιάστε το άτομο που υπέστη κάποιου είδους βία ή παρενόχληση και ρωτήστε το πώς μπορείτε να βοηθήσετε σε ένα ιδιωτικό πλαίσιο. Επιπλέον, διερευνήστε τη δυνατότητα να το συνοδέψετε σε ένα μέρος όπου θα είστε και οι δύο ασφαλείς .

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4ο: ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΟΥ «ΕΝΕΡΓΟΥ ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗ»

- Επιτρέψτε στο θύμα να μιλήσει σχετικά με το περιστατικό, εφόσον το επιθυμεί και ακούστε το με κατανόηση και συμπόνοια.
- Μην πιέσετε το θύμα να προβεί σε οποιαδήποτε πράξη καταγγελίας ή αναφοράς του περιστατικού, αν δεν το επιθυμεί ή δε νιώθει έτοιμο. Επιπλέον, μη προχωρήσετε σε καταγγελία του περιστατικού στην Αστυνομία, χωρίς τη συναίνεση του θύματος. Αυτό που θα μπορούσατε να κάνετε, σε μία αντίστοιχη συνθήκη, είναι να ενημερώσετε το θύμα σχετικά με τους τρόπους που μπορεί να κάνει καταγγελία του περιστατικών και τους Φορείς στους οποίους μπορεί να απευθυνθεί και σε περίπτωση που επιθυμεί να πράξει κάτι τέτοιο ή/ και θέλει να ζητήσει ιατρική βοήθεια, να προτείνετε να το συνοδεύσετε μέχρι εκεί .

4.5. Τα οφέλη των «Ενεργών Παρατηρητών» και ο ρόλος τους στη δημιουργία μιας θετικής και χωρίς αποκλεισμούς κοινότητας

Γιατί, όμως, η αντίδραση ενός «Ενεργού Παρατηρητή» και η απόφαση του εν τέλει να παρέμβει σε μια συνθήκη έμφυλης βίας έχει τόση σημασία και έχει γίνει αντικείμενο πληθώρας ερευνητικών μελετών;

Γιατί έτσι οι θύτες αντιλαμβάνονται ότι η συμπεριφορά τους δεν είναι αποδεκτή από το κοινωνικό σύνολο και θα τους επιφέρει συνέπειες , ενώ οι υπόλοιποι παρευρισκόμενοι παραδειγματίζονται και ενεργοποιούνται, αναλαμβάνοντας δράση προς την αντιμετώπιση και αποκλιμάκωση του περιστατικού έμφυλης βίας .

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4ο: ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΟΥ «ΕΝΕΡΓΟΥ ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗ»

4.6. Υποστηρικτικές Δομές

Παρακάτω παρατίθενται οι κυριότερες Υποστηρικτικές Δομές σχετικά με ζητήματα έμφυλης βίας:

- ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΙΣΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ
- ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΑ ΚΕΝΤΡΑ ΤΗΣ Ε.Ε.Τ.Α.Α
- ΕΘΝΙΚΟ ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗΡΙΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΒΙΑΣ
- ΣΥΝΗΓΟΡΟΣ ΤΟΥ ΠΟΛΙΤΗ
- ΓΡΑΜΜΗ SOS 15900
- ΕΘΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ SOS 1056
- ΞΕΝΩΝΕΣ ΦΙΛΟΞΕΝΙΑΣ ΚΑΚΟΠΟΙΗΜΕΝΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ
- ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ metoogreece.gr
- ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΙΣΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ ΚΑΙ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗΣ ΤΩΝ ΔΙΑΚΡΙΣΕΩΝ

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Ορολογίες, Σωματική Βία, Διοτίμα, Κέντρο για τα Έμφυλα Δικαιώματα και την Ισότητα, <https://diotima.org.gr/orologies/#1549451815588-e4f54a5a-589a>
- Physical Violence, Council of Europe, <https://www.coe.int/en/web/gender-matters/physical-violence>
- Ορολογίες, Σεξουαλική Βία, Διοτίμα, Κέντρο για τα Έμφυλα Δικαιώματα και την Ισότητα, <https://diotima.org.gr/orologies/#1549452012069-c3c70db5-51cd>
- Ορολογίες, Ψυχολογική/ Συναισθηματική Βία, Διοτίμα, Κέντρο για τα Έμφυλα Δικαιώματα και την Ισότητα, <https://diotima.org.gr/orologies/#1549451811445-be960418-4ff0>
- Psychological violence, Council of Europe, <https://www.coe.int/en/web/gender-matters/psychological-violence>
- Ορολογίες, Λεκτική Βία, Διοτίμα, Κέντρο για τα Έμφυλα Δικαιώματα και την Ισότητα, <https://diotima.org.gr/orologies/#1549451933366-b3290020-elfc>
- Forms of violence, European Institute for Gender Equality, <https://eige.europa.eu/gender-based-violence/forms-of-violence>
- Ορολογίες, Οικονομική Βία, Διοτίμα, Κέντρο για τα Έμφυλα Δικαιώματα και την Ισότητα, <https://diotima.org.gr/orologies/#1549451927270-cceac1d1-d922>
- Cycle of Violence, Wilson J.K., Wiley Online Library, <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/9781118929803.ewac0083#:~:text=Abstract,incident%2C%20and%20the%20honeymoon%20phase>
- Χανδρά, Α. Μ. (2019). Συνέντευξη με δυο έργα τέχνης και οκτώ συμβούλους τηλεφωνικών γραμμών στήριξης για το φαινόμενο της Ενδοοικογενειακής βίας και της γυναικείας κακοποίησης. <https://hellanicus.lib.aegean.gr/bitstream/handle/11610/23512/CHANDRA-2.pdf?sequence=5&isAllowed=n>
- Κύκλος της βίας, Λιάφου Β., W.I.N. HELLAS- Διεθνής Υποστήριξη Γυναικών, <https://www.winhellas.gr/kiklos-vias/>
- Why Abuse Survivors Stay Silent, PsychCentral, <https://psychcentral.com/health/silent-about-abuse>
- Why do some victims not report their crimes?, ReviseSociology, <https://revisesociology.com/2019/07/01/why-do-some-victims-not-report-their-crimes>
- Why do Domestic Violence Victims Stay Silent?, OrentLaw Offices, <https://www.orentcriminallaw.com/blog/domestic-violence-victims-stay-silent/>
- Melgar, P., Geis, G., Flecha, R., & Soler, M. (2021). Fear to Retaliation: The Most Frequent Reason for Not Helping Victims of Gender Violence. International and Multidisciplinary Journal of Social Sciences, 10(2), 31-50. doi: 10.17583/rimcis.2021.8305, <https://hipatiapress.com/hpjournals/index.php/rimcis/article/view/8305/3424>
- Barriers to Leaving an Abusive Relationship, The Center for Relationship Abuse Awareness, Education & Action, <https://stoprelationshipabuse.org/educated/barriers-to-leaving-an-abusive-relationship/>
- Avoiding Victim Blaming, The Center for Relationship Abuse Awareness, Education & Action, <https://stoprelationshipabuse.org/educated/avoiding-victim-blaming/>
- Why Family Members Take Sides in Sexual Abuse, PsychCentral, <https://psychcentral.com/lib/reasons-family-members-side-with-sexual-abusers>
- Hortensius R, de Gelder B. From Empathy to Apathy: The Bystander Effect Revisited. Curr Dir Psychol Sci. 2018 Aug;27(4):249-256. doi: 10.1177/0963721417749653. Epub 2018 Aug 1. PMID: 30166777; PMCID: PMC6099971.
- Bystander effect, APA Dictionary of Psychology, American Psychological Association, <https://dictionary.apa.org/bystander-effect>
- Bystander Effect, Psychology Today, <https://www.psychologytoday.com/us/basics/bystander-effect>
- Bystander effect, Encyclopedija Britannica, <https://www.britannica.com/topic/bystander-effect>
- Confusion of responsibility, APA Dictionary of Psychology, American Psychological Association, <https://dictionary.apa.org/confusion-of-responsibility>
- The Diffusion of Responsibility Concept in Psychology (Why Being Part of a Group May Reduce Our Sense of Responsibility), K. Cherry, verywellmind, <https://www.verywellmind.com/what-is-diffusion-of-responsibility-2795095>
- Bystander Effect and Diffusion of Responsibility, U. Emeghara, Social Psychology, SimplyPsychology, <https://www.simplypsychology.org/bystander-effect.html#diffuse>
- Understanding the Bystander Effect, S. Marie, PsychCentral, <https://psychcentral.com/health/bystander-effect>
- We Are All Bystanders, J. March & D. Keltner, Great Good Magazine- Science-Based Insights for a meaningful life, https://greatergood.berkeley.edu/article/item/we_are_all_bystanders

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Be an active bystander, Breaking the silence - preventing harassment and sexual misconduct, Prevention & Support Initiative, University of Cambridge, <https://www.breakingthesilence.cam.ac.uk/prevention-support/be-active-bystander#:~:text=Research%20shows%20that%20bystander%20intervention,has%20the%20potential%20to%20occur>.
- Bystander Intervention, Rise Above the Pack (community safety campaign delivered in the city of Adelaide, in South Australia, created and delivered by YWCA Australia (Adelaide Region) and funded through a one-year Crime Prevention grant from the South Australian Attorney-General's Department), <https://riseabovethepack.com.au/bystander-intervention>
- Active Bystanders, Definition & Philosophy, <https://web.mit.edu/bystanders/definition/index.html>
- Becoming an active bystander, Support & Resources, Equality & Inclusion Unit, Becoming an active bystander - Equality and Inclusion Unit, <https://equality.leeds.ac.uk/support-and-resources/becoming-an-active-bystander/>
- The Bystander Effect Can Happen to Anyone—Here's How to Avoid It, H. Hong, Real Simple, Life, Life Strategies,
- 5Ds: Direct, Delegate, Delay, Distract and Document, Laurier- Inspiring Lives, Student Life, Centre for Student Equity, Diversity and Inclusion | Students - Wilfrid Laurier University (wlu.ca)
- Bystander Intervention, The Rockefeller University (Science for the benefit of humanity), <https://www.rockefeller.edu/education-and-training/bystander-intervention/>
- Bystander Intervention Tip Sheet, Public Interest Directorate, Health Equity, American Psychological Association, Bystander intervention tip sheet (apa.org)
- Be an active bystander, Breaking the silence - preventing harassment and sexual misconduct, Prevention & Support Initiative, University of Cambridge, <https://www.breakingthesilence.cam.ac.uk/prevention-support/be-active-bystander#:~:text=Research%20shows%20that%20bystander%20intervention,has%20the%20potential%20to%20occur>
- Active bystander strategies, Toolkit, Training Module, Higher Education Internationalisation and Mobility, Research projects, Centre for Higher Education and Equity Research (CHEER), University of Sussex, Active bystander strategies : Toolkit : Centre for Higher Education and Equity Research (CHEER) : University of Sussex
- Bystander Intervention Toolkit, American Friends Service Committee, Bystander Intervention Toolkit | American Friends Service Committee (afsc.org)
- Ways to Help Someone and Be an Active Bystander, Prevention Engagement, Addressing Sexual Violence & Sexual Harassment, Berkeley- University of California, <https://svsh.berkeley.edu/prevention-engagement/ways-help-someone-and-be-active-bystander>
- Ways to Help Someone and Be an Active Bystander, Prevention Engagement, Addressing Sexual Violence & Sexual Harassment, Berkeley- University of California, <https://svsh.berkeley.edu/prevention-engagement/ways-help-someone-and-be-active-bystander>
- Be an Active Bystander, UMass at UMass, University of Massachusetts Amherst, Be an Active Bystander | UMass at UMass | UMass Amherst
- Active Bystanders, Definition & Philosophy, <https://web.mit.edu/bystanders/definition/index.html>
- Σύσταση-Σκοπός-Αντικείμενο, Γενική Γραμματεία Οικογενειακής Πολιτικής και Ισότητας των Φύλων, Σύσταση-Σκοπός-Αντικείμενο - Γενική Γραμματεία Δημογραφικής και Οικογενειακής Πολιτικής και Ισότητας των Φύλων, <https://isotita.gr/systasi-skopos-antikeimeno/>
- Ανάπτυξη Δομών και Υπηρεσιών της Τοπικής Αυτοδιοίκησης προς όφελος των Γυναικών και για την καταπολέμηση της βίας, Ελληνική Εταιρεία Τοπικής Ανάπτυξης και Αυτοδιοίκησης (ΕΕΤΑΑ), Δομές για την αντιμετώπιση της βίας κατά των γυναικών-ΕΕΤΑΑ, <https://www.eetaa.gr/domes-gia-tin-antimetopisi-tis-vias-kata-ton-gynaikon/schetika-me-to-ergo/>
- Εθνικό Παρατηρητήριο για την αντιμετώπιση της βίας κατά των γυναικών, Πρώτη εθνική έκθεση της Ελλάδας, Νοέμβριος 2004, Τμήμα Κοινωνικής Πολιτικής, Πάντειο Πανεπιστήμιο, http://www.gender.panteion.gr/gr/didaktiko_pdf/Ekthesi_Paraitiritirioy_Gia_Tin_Antimetopisi_Tis_Vias_Kata_Twn_Gynaikwn.pdf
- Εθνικό Σχέδιο Δράσης για την Ισότητα των Φύλων για το χρονικό διάστημα 2021-2025, Γενική Γραμματεία Δημογραφικής και Οικογενειακής Πολιτικής και Ισότητας των Φύλων, Υπουργείο Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων, <https://isotita.gr/wp-content/uploads/2021/12/ΕΣΔΙΦ-2021-2025.pdf>
- Διακρίσεις, Θεματικές Ενότητες, Συνήγορος του Πολίτη- Ανεξάρτητη Αρχή, <https://www.synigoros.gr/el/category/diakriseis>
- Η ΓΡΑΜΜΗΣΟΣ 15900, www.womensos.gr, <https://womensos.gr/15900-24ori-tilefoniki-grammi/>
- 1056 - Εθνική Τηλεφωνική Γραμμή SOS, Εθνικοί αριθμοί έκτακτης ανάγκης, Υγειονομική περίθαλψη, Οδηγός για την Ελλάδα, Your Europe- gov.gr, <https://www.gov.gr/sdg/healthcare/national-emergency-numbers/general/1056>
- Ξενώνες Φιλοξενίας Δήμων, Ανάπτυξη Δομών και Υπηρεσιών της Τοπικής Αυτοδιοίκησης προς όφελος των Γυναικών και για την καταπολέμηση της βίας, , Ελληνική Εταιρεία Τοπικής Ανάπτυξης και Αυτοδιοίκησης (ΕΕΤΑΑ), https://www.eetaa.gr/index.php?tag=via_xenones
- Άρθρο 23 - Λειτουργία Ξενώνων φιλοξενίας γυναικών - θυμάτων έμφυλης βίας, Προώθηση της ουσιαστικής ισότητας των φύλων και την καταπολέμηση της έμφυλης βίας, Δικτυακός Τόπος Διαβουλεύσεων, Υπουργείο Εσωτερικών, <http://www.opengov.gr/types/?p=5574>
- Ξενώνες Φιλοξενίας Δήμων, Ανάπτυξη Δομών και Υπηρεσιών της Τοπικής Αυτοδιοίκησης προς όφελος των Γυναικών και για την καταπολέμηση της βίας, , Ελληνική Εταιρεία Τοπικής Ανάπτυξης και Αυτοδιοίκησης (ΕΕΤΑΑ), https://www.eetaa.gr/index.php?tag=via_xenones
- Κίνημα Me Too, Βικιπαίδεια, https://el.wikipedia.org/wiki/Κίνημα_Me_Too
- Ελληνικό Me Too, Βικιπαίδεια, https://el.wikipedia.org/wiki/Ελληνικό_Me_Too
- Χρηιάζεις βοήθεια; METOO GREECE, <https://metoogreece.gr/>
- Επιτροπή Ισότητας των Φύλων και Καταπολέμησης των Διακρίσεων, Επιτροπές, Διοίκηση, Πανεπιστήμιο Μακεδονίας, <https://www.uom.gr/>