

Έμφυλη βία στο διαδίκτυο

Οδηγός για έφηβες και νεαρές γυναίκες

Αντιμέτωπιση της έμφυλης βίας στο διαδίκτυο
σε έφηβες και νεαρές γυναίκες





**Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης**

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Πολίτες, Ισότητα, Δικαιώματα και αξίες CERV-2021-DAPHNE). Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώσεις που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντανακλούν κατ'ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες γι' αυτές.

	Εισαγωγή	σελ. 4
1	Τι είναι η έμφυλη βία στο διαδίκτυο Βία εναντίον γυναικών Οι μορφές της βίας στο διαδίκτυο Τι είναι η ανταλλαγή μηνυμάτων σεξουαλικού περιεχομένου; Είναι επιβλαβής;	σελ. 5 σελ. 5 σελ. 6 σελ. 10
2	Συνέπειες της έμφυλης βίας στο διαδίκτυο	σελ. 12
3	Αναγνώρισε το δράστη και προστάτεψε τον εαυτό σου Ποιοι είναι οι δράστες στο διαδίκτυο Ποιες επικοινωνιακές μεθόδους χρησιμοποιούν Συνήθειες πρακτικές που χρησιμοποιούν οι δράστες στο διαδίκτυο Τι να κάνεις αν σε παρενοχλούν μέσω διαδικτύου Τι να κάνεις αν ο δράστης είναι κάποιος που γνωρίζεις	σελ. 13 σελ. 13 σελ. 14 σελ. 16 σελ. 17 σελ. 19
4	Καταγγέλλοντας την έμφυλη βία στο διαδίκτυο Αντιμετώπιση της έμφυλης βίας στο διαδίκτυο	σελ. 20 σελ. 23
5	Τι να κάνεις για να προστατέψεις το εαυτό σου προληπτικά Χτίζοντας δυνατή σχέση με την ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ σου	σελ. 24 σελ. 24

Οδηγός για έφηβες και νεαρές γυναίκες

CONTENT

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τι είναι η έμφυλη βία στο διαδίκτυο;

Η έμφυλη βία διαδίκτυο είναι η έμφυλη βία (δηλαδή βία βάσει φύλου) που διαπράττεται στο διαδίκτυο, αλλά και γενικότερα με τη χρήση της τεχνολογίας. Ο όρος σχετίζεται με τη χρήση σωματικής ή μη σωματικής βίας με σκοπό τον τραυματισμό, την κακοποίηση, τη βλάβη ή την καταστροφή, σε ψηφιακό περιβάλλον. Ο όρος εστιάζει αρκετά στο γυναικείο φύλο, καθώς οι περισσότερες καταγεγραμμένες περιπτώσεις έχουν καταδείξει ότι οι γυναίκες κάθε ηλικίας είναι περισσότερο ευάλωτες ως πιθανά θύματα.

Ο παρών οδηγός παρέχει μια επισκόπηση των βασικών ζητημάτων που σχετίζονται με την έμφυλη βία στο διαδίκτυο κατά των νεαρών γυναικών. Ειδικότερα, ο οδηγός έχει ως στόχο να παρέχει στις νεαρές γυναίκες πρακτικά βήματα ώστε:

- Να κατανοήσουν τι είναι η έμφυλη βία στο διαδίκτυο
- Να εντοπίσουν έναν πιθανό δράστη
- Να αναφέρουν περιστατικά έμφυλης βίας στο διαδίκτυο
- Να προστατεύονται από την έμφυλη βία στο διαδίκτυο

Σε ποιους απευθύνεται ο οδηγός;

Ο οδηγός πρόκειται να χρησιμοποιηθεί ως εργαλείο αναφοράς για νεαρές γυναίκες για να τις βοηθήσει να καταλάβουν τι είναι η έμφυλη βία στο διαδίκτυο και πως θα προστατέψουν τον εαυτό τους.

Δομή

Ο οδηγός απαρτίζεται από τα ακόλουθα κεφάλαια:

- Τι είναι η έμφυλη βία στο διαδίκτυο
- Συνέπειες της έμφυλης βίας στο διαδίκτυο
- Αναγνώρισε το δράστη και προστάτεψε τον εαυτό σου
- Καταγγέλλοντας την έμφυλη βία στο διαδίκτυο
- Τι να κάνεις για να προστατέψεις το εαυτό σου προληπτικά

1. ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΕΜΦΥΛΗ ΒΙΑ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ;

Ο όρος σχετίζεται με τη χρήση σωματικής ή μη σωματικής βίας με σκοπό τον τραυματισμό, την κακοποίηση, τη βλάβη ή την καταστροφή, σε ψηφιακό περιβάλλον. Ο όρος εστιάζει αρκετά στο γυναικείο φύλο, καθώς οι περισσότερες καταγεγραμμένες περιπτώσεις έχουν καταδείξει ότι οι γυναίκες κάθε ηλικίας είναι περισσότερο ευάλωτες ως πιθανά θύματα.

Βία εναντίον γυναικών

Η βία κατά των γυναικών νοείται ως παραβίαση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων, μορφή διάκρισης εις βάρος των γυναικών και περιλαμβάνει όλες τις πράξεις έμφυλης βίας που έχουν ως αποτέλεσμα ή ενδέχεται να έχουν ως αποτέλεσμα την πρόκληση:

- σωματικής βλάβης,
- σεξουαλικής βλάβης,
- ψυχολογικής βλάβης,
- οικονομικής βλάβης,
- πόνου στις γυναίκες.



Ο διαδικτυακός εκφοβισμός είναι ο εκφοβισμός που εκδηλώνεται μέσω ψηφιακών συσκευών, όπως κινητά τηλέφωνα, υπολογιστές και τάμπλετ.

- Μπορεί να διαπράττεται μέσω γραπτών μηνυμάτων, μηνυμάτων κειμένου και εφαρμογών ή διαδικτυακά, σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης, φόρουμ ή παιχνίδια, στο πλαίσιο των οποίων οι χρήστες μπορούν να βλέπουν, να συμμετέχουν ή να ανταλλάσσουν περιεχόμενο.
- Περιλαμβάνει την αποστολή, δημοσίευση ή κοινοποίηση αρνητικού, επιβλαβούς, ψευδούς ή κακόβουλου περιεχομένου για τρίτο πρόσωπο. Μπορεί να περιλαμβάνει την κοινοποίηση προσωπικών ή ιδιωτικών πληροφοριών τρίτου προσώπου, οι οποίες προκαλούν ντροπή ή ταπείνωση. Ορισμένες μορφές διαδικτυακού εκφοβισμού υπερβαίνουν τα όρια και στοιχειοθετούν παράνομη ή εγκληματική συμπεριφορά.

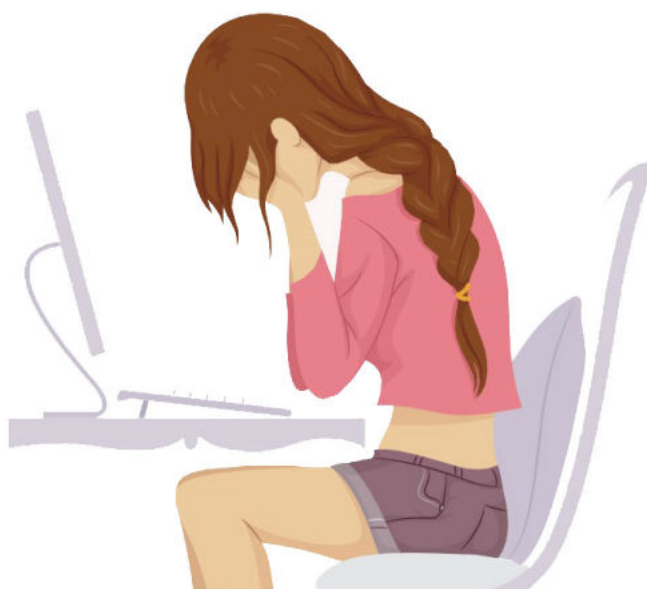


Ο διαδικτυακός εκφοβισμός εκδηλώνεται συνήθως:

- Σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης, όπως το Facebook, το Instagram, το Snapchat και το Tik Tok
- Μέσω μηνυμάτων κειμένου και εφαρμογών ανταλλαγής μηνυμάτων και σε κινητές συσκευές ή τάμπλετ
- Μέσω στιγμιαίων μηνυμάτων, απευθείας μηνυμάτων και συνομιλιών μέσω διαδικτύου
- Μέσω διαδικτυακών φόρουμ, χώρων συνομιλίας (chat rooms) και πινάκων μηνυμάτων (message boards), όπως το Reddit
- Μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου
- Σε διαδικτυακές κοινότητες παιχνιδιών



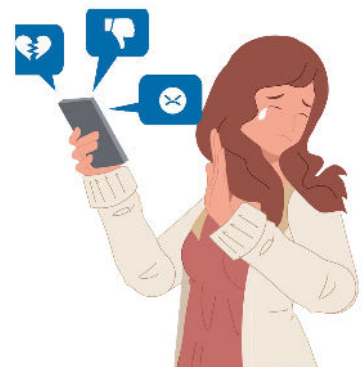
- **Η διαδικτυακή παρενόχληση** συνίσταται στην προσβολή ενός προσώπου μέσω διαδικτύου, με ανεπιθύμητα μηνύματα σεξουαλικού περιεχομένου, απειλές βίας ή ρητορική μίσους. Η σεξουαλική κακοποίηση μέσω εικόνας, η οποία συχνά διαπράττεται από πρώην συντρόφους, συνίσταται στη δημοσίευση ή διανομή σεξουαλικά παραστατικών εικόνων ή βίντεο στο διαδίκτυο χωρίς την άδεια του προσώπου.
- **Η διαδικτυακή παρενόχληση** είναι ίσως η πιο ευρέως διαδεδομένη μορφή βίας στο διαδίκτυο και εμπεριέχει μια επίμονη και επαναλαμβανόμενη συμπεριφορά, που στρέφεται κατά συγκεκριμένου προσώπου, η οποία έχει ως στόχο και προκαλεί σοβαρή συναισθηματική δυσφορία και συχνά φόβο σωματικής βλάβης.



Η διαδικτυακή παρενοχλητική παρακολούθηση αφορά πρόσωπα που στέλνουν κατ' επανάληψη ανεπιθύμητα μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή γραπτά μηνύματα στα θύματά τους. Αποτελεί μετεξέλιξη της δια ζώσης παρενοχλητικής παρακολούθησης. Μπορεί να λάβει τη μορφή μηνυμάτων ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, γραπτών μηνυμάτων, αναρτήσεων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και άλλες μορφές και χαρακτηρίζεται συχνά από μεθοδικότητα, σκοπιμότητα και επιμονή.



Η ρητορική μίσους μπορεί να εκδηλώνεται σχεδόν παντού. Το διαδίκτυο μας επιτρέπει να επικοινωνούμε γρήγορα και με πολλούς τρόπους, όπως για παράδειγμα μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και των διαδικτυακών παιχνιδιών, πολύ συχνά ανώνυμα (οι άνθρωποι στην άλλη πλευρά δεν γνωρίζουν ποιοι είμαστε). Το μίσος μπορεί να εκφραστεί διαδικτυακά μέσω βίντεο και φωτογραφιών, μιμιδίων (memes) ή κειμένων. Η παρουσία με οπτικά μέσα ή πολυμέσα μπορεί συχνά να έχει ισχυρότερο αντίκτυπο.



Τι είναι η ανταλλαγή μηνυμάτων σεξουαλικού περιεχομένου;

Για να γίνει πιο σαφές, η **ανταλλαγή μηνυμάτων σεξουαλικού περιεχομένου** αφορά την ανταλλαγή μηνυμάτων με θέμα το ίδιο το σεξ. Συνήθως ξεκινά ως μια συνηθισμένη συζήτηση μεταξύ δύο χρηστών στο διαδίκτυο και, καθώς γνωρίζονται καλύτερα, σταδιακά το περιεχόμενο γίνεται περισσότερο σεξουαλικό. Ωστόσο, το περιεχόμενο δεν είναι μόνο λεκτικό, αλλά περιλαμβάνει και **φωτογραφίες ή βίντεο** σεξουαλικού περιεχομένου, όπως γυμνό. Οι νέοι έφηβοι και ενήλικες χρησιμοποιούν αυτόν τον τρόπο ανταλλαγής μηνυμάτων και μερικές φορές τους προκαλεί προβλήματα λόγω της υπερβολικής **ψηφιακής έκθεσης**.

Μπορεί να έχει συνέπειες η ανταλλαγή σεξουαλικού περιεχομένου;

Δεν θα έχει συνέπειες αν ακολουθήσετε τα παρακάτω:

1. Πρώτα απ' όλα, βεβαιωθείτε ότι και τα δύο μέρη **συναινούν αμοιβαία** πριν στείλουν οποιοδήποτε μήνυμα. Ανεξαρτήτως του πόσον καιρό ή πόσο καλά γνωρίζετε τον/την σύντροφό σας, πρέπει να ζητάτε πάντα άδεια προκειμένου να ανταλλάσσετε μηνύματα σεξουαλικού περιεχομένου σύμφωνα με κατευθυντήριες γραμμές περί προστασίας, καθώς αν δεν έχει προηγηθεί συναίνεση, μπορεί να θεωρηθεί μορφή παρενόχλησης.
2. Συνιστάται να συζητάτε και να ξεκαθαρίζετε **τι σας αρέσει και τι δεν σας αρέσει** όσον αφορά την ανταλλαγή μηνυμάτων σεξουαλικού πε-

ριεχομένου· για παράδειγμα, είστε εντάξει με την αποστολή γυμνών φωτογραφιών ή είναι κάτι που σας προκαλεί δυσφορία; Η δική σας άποψη και η άποψη του/της συντρόφου σας έχει τη μεγαλύτερη σημασία και πρέπει πάντα να δηλώνετε τα όριά σας αν θέλετε να γίνονται σεβαστά. Συχνά, δεν μπορεί κανείς να είναι απολύτως σίγουρος για το τι μπορεί να κάνει το άλλο πρόσωπο με τις φωτογραφίες που του έχει στείλει, οπότε **πρέπει να γνωρίζετε τους κινδύνους** που εγκυμονεί η αποστολή οποιουδήποτε στοιχείου μέσω διαδικτυακών πλατφορμών. Αν έχετε οποιαδήποτε υπόνοια, αναρωτηθείτε και εξετάστε εκ νέου αν θέλετε πραγματικά να το κάνετε αυτό ή αν αισθάνεστε άβολα και αμήχανα.

3. **Χρησιμοποιήστε εφαρμογές** που παρέχουν τη δυνατότητα ανταλλαγής κρυπτογραφημένων μηνυμάτων, χωρίς να κοινοποιούνται οι προσωπικές πληροφορίες σας σε τρίτους. Επιπλέον, μην δημιουργείτε αντίγραφα ασφαλείας φωτογραφιών ή βίντεο στο cloud σας, για να διασφαλιστείτε σε περίπτωση που πέσετε θύμα επίθεσης στον κυβερνοχώρο – χακαρίσματος.

4. Τέλος, προσπαθήστε **να περιορίσετε στο ελάχιστο την κοινοποίηση** χαρακτηριστικών που μπορεί να καταστήσουν δυνατή την ταυτοποίησή σας και **χρησιμοποιήστε VPN** για να αποκρύψετε την τοποθεσία σας όσο περισσότερο μπορείτε. Εν τέλει, η ανταλλαγή μηνυμάτων σεξουαλικού περιεχομένου μπορεί να είναι μια ενδιαφέρουσα και ευχάριστη εμπειρία, **αν γίνεται σωστά και με τις κατάλληλες προφυλάξεις.**

2. ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΗΣ ΕΜΦΥΛΗΣ ΒΙΑΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Τα εγκλήματα που διαπράττονται στο διαδίκτυο ακολουθούν ή προηγούνται εκείνων που διαπράττονται εκτός διαδικτύου. **Οι συνέπειες** για τα θύματα της βίας στο διαδίκτυο είναι εκτεταμένες και τις βιώνουν σε όλους τους τομείς της ζωής, όπως:

- Ψυχική και ψυχολογική βλάβη,
- Ζημία στην εξέλιξη της σταδιοδρομίας,
- Απόσυρση από το δημόσιο διάλογο,
- Παραβίαση της ιδιωτικής ζωής.



3. ΕΝΤΟΠΙΣΕ ΕΝΑΝ ΔΡΑΣΤΗ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΣΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ!

Ποιοί είναι οι δράστες στο διαδίκτυο

- Οι δράστες στο διαδίκτυο είναι πρόσωπα που χρησιμοποιούν την τεχνολογία, και πιο συγκεκριμένα τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, για να διαπράξουν κακόβουλες πράξεις, υποκινώντας ρητορική μίσους, υποκλέπτοντας ευαίσθητες εικόνες ή προσωπικά δεδομένα, προκειμένου να διακινήσουν σκληρό και μη λογοκριμένο περιεχόμενο και να εκμεταλλευτούν την εμπιστοσύνη του θύματος.
- Οι δράστες μπορεί να ανήκουν σε διαφορετικές ηλικιακές ομάδες και να προέρχονται από οποιοδήποτε κοινωνικοοικονομικό, δημογραφικό, πολιτισμικό, εθνοτικό ή θρησκευτικό υπόβαθρο. Μπορεί να ασκούν οποιοδήποτε επάγγελμα ή να ζουν σε οποιαδήποτε γεωγραφική περιοχή. Μπορεί να είναι εντελώς άγνωστοι ή να είναι οι πιο στενοί σας φίλοι.
- Η έμφυλη βία στο διαδίκτυο διαπράττεται συνήθως από πρόσωπα που θεωρούν ότι κατέχουν θέση ισχύος και μπορούν να ελέγχουν τους άλλους, είτε στην ιδιωτική είτε στη δημόσια σφαίρα. Στις περισσότερες περιπτώσεις, οι υπαίτιοι είναι γνωστοί στο θύμα, όπως ερωτικοί σύντροφοι, φίλοι και γνωστοί, ωστόσο μπορεί να είναι και εντελώς άγνωστοι. Ας εξετάσουμε περισσότερο προσεκτικά τον τρόπο με τον οποίο αυτοί οι εγκληματίες προσπαθούν να εκμεταλλευτούν τα θύματά τους.

Ποιες επικοινωνιακές τεχνικές χρησιμοποιούν οι δράστες της βίας στο διαδίκτυο;

- Πριν επικοινωνήσουν με το θύμα τους, κάνουν έρευνα για τα πάντα, ποιος/ποια είναι, σε ποιο σχολείο πηγαίνει, ποια είναι τα χόμπι του/της κ.λπ. Είναι εκπληκτικό το πόσες πληροφορίες μπορεί κάποιος να βρει στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για τη ζωή οποιουδήποτε, ειδικά αυτή την χρονική περίοδο. Οι δράστες που εκμεταλλεύονται τα θύματα με αυτόν τον τρόπο δεν ενεργούν βιαστικά, αλλά αντίθετα **είναι υπομονετικοί και χτίζουν μια σχέση με το θύμα τους**, συνήθως προσδίδοντας μια ρομαντική ατμόσφαιρα στην επικοινωνία τους, μέχρι να καταφέρουν να πείσουν τις νεαρές γυναίκες να τους στείλουν κάποιο είδος σεξουαλικού περιεχομένου.
- Από τη στιγμή που μια νεαρή γυναίκα ή ένα παιδί εμπιστεύεται σε έναν άγνωστο δράστη προσωπικές εικόνες και πληροφορίες, ξεκινά μια διαδικασία **έντονης ψυχικής πίεσης** από τον δράστη, προκειμένου να αναγκάσει το θύμα να συνεχίσει να του στέλνει σεξουαλικό περιεχόμενο υπό την απειλή ότι θα μοιραστεί τις εικόνες με γνωστούς του θύματος. Έτσι δημιουργείται ένας φαύλος κύκλος, στα πλαίσια του οποίου ο δράστης αισθάνεται ότι έχει τον πλήρη **έλεγχο** της κατάστασης και το παιδί/κορίτσι αισθάνεται αβοήθητο.



Ωστόσο, οι δράστες δεν ενεργούν πάντα με ψεύτικο προφίλ. Υπάρχουν πολλές ιστορίες θυμάτων που έχουν πέσει θύματα εκμετάλλευσης από άτομα που μπορούν να δουν μέσω κάμερας σε **χώρους συνομιλίας** (chat rooms).

Ένας χώρος συνομιλίας (chat room) είναι μια ιστοσελίδα, ή ενότητα μιας ιστοσελίδας, που παρέχει τη δυνατότητα σε χρήστες με κοινά ενδιαφέροντα να επικοινωνούν σε πραγματικό χρόνο.

Οι εγκληματίες χρησιμοποιούν τέτοιες **πλατφόρμες** για να εντοπίσουν τα θύματά τους, ιδίως νεαρά κορίτσια, και να τα εξαναγκάσουν να βγάλουν τα ρούχα τους και να προβούν σε κάποιου είδους σεξουαλική πράξη μέσω διαδικτυακής κάμερας.

Οι δράστες είναι εξαιρετικά ικανοί να κρύβουν το πραγματικό τους πρόσωπο, παριστάνοντας τους καλούς και ευγενικούς, πράγμα που φαινομενικά τους κάνει να φαίνονται αξιόπιστοι, ωστόσο συμπεριφέρονται με σκληρούς, βίαιους, υπονομευτικούς και χειριστικούς τρόπους στην ιδιωτική τους ζωή.



- **Φιλική γλώσσα και έκφραση ενδιαφέροντος:** Αυτή η τακτική χρησιμοποιείται για να κερδηθεί η εμπιστοσύνη και να οικοδομηθεί μια σταθερή επικοινωνία.
- **Υπονόμευση εμπιστοσύνης:** Η συμπεριφορά τους έχει στόχο να κάνει το θύμα να αμφιβάλλει για τον εαυτό του και να υπονομεύσει την κρίση του.
- **Υποβάθμιση και άρνηση:** Αρνούνται ότι έκαναν οποιοδήποτε λάθος και κατηγορούν το θύμα ότι είναι υπερβολικά ευαίσθητο.
- **Εκφοβισμός και απειλές:** Προκαλούν φόβο μέσω απειλών, εξαιτίας των οποίων το θύμα εξαναγκάζεται να επικοινωνεί μαζί τους και να μοιράζεται προσωπικές εικόνες και πληροφορίες.



Τι να κάνεις αν σε παρενοχλούν μέσω διαδικτύου

1. Συνιστάται **να τηρείτε αποδεικτικά στοιχεία**. Είναι χρήσιμο να κρατάτε ένα αρχείο με αποδεικτικά στοιχεία, όπως φωτογραφίες, στιγμιότυπα οθόνης στα οποία αποτυπώνονται σχόλια ρητορικής μίσους στο διαδίκτυο, βίντεο ή φωνητικά μηνύματα, τα οποία μπορούν να χρησιμοποιηθούν έναντι κάποιου που προφανώς είχε σκοπό να σας βλάψει. Το διαδίκτυο είναι ένας τεράστιος χώρος με πολλούς κινδύνους και παγίδες, στον οποίο ενίοτε προκύπτουν απροσδόκητες καταστάσεις.
2. Λάβετε **στιγμιότυπο οθόνης** με τα μηνύματα και σχόλια που έχουν αποσταλεί, προκειμένου να τηρήσετε αρχείο, στο οποίο θα αποτυπώνεται το χυδαίο λεξιλόγιο, αλλά και τα ονόματα χρηστών που πρακτικά εμφανίζονται στη ροή νέων σας.
3. Αν είστε πεπεισμένοι ότι κάποιος σας παρακολουθεί, βεβαιωθείτε ότι **καλύπτετε** όλες τις κάμερες του υπολογιστή στο σπίτι σας, όταν δεν τις χρησιμοποιείτε.
4. Ελέγξτε για οποιαδήποτε **ασυνήθιστη δραστηριότητα** στο πρόγραμμα περιήγησής σας ή στην επιφάνεια εργασίας σας γενικότερα.
5. Αλλάξτε **όλους τους κωδικούς πρόσβασης** στους διαφορετικούς λογαριασμούς σας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, στα μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και στα συστήματα ηλεκτρονικών τραπεζικών συναλλαγών.
6. Σιγουρευτείτε ότι έχετε εγκαταστήσει πρωτόκολλα ασφαλείας και λογισμικό ασφαλείας στον υπολογιστή σας, για να αποφύγετε την παρείσσφρηση τρίτων ή κακόβουλου λογισμικού στον ιδιωτικό ψηφιακό σας χώρο. Με αυτόν τον τρόπο, διαφυλάσσετε τα ψηφιακά προσωπικά σας δεδομένα και έχετε τον έλεγχο της χρήσης του δικτύου.

Αν αντιμετωπίσετε οποιαδήποτε άλλη μορφή έμφυλης βίας στο διαδίκτυο, όπως σεξουαλική κακοποίηση μέσω εικόνας (γνωστή στην καθομιλουμένη ως «**εκδικητική πορνογραφία**»), απειλητικά μηνύματα, διανοητική χειραγώγηση που οδηγεί σε αυτοτραυματισμό ή οποιαδήποτε επίμονη προσπάθεια μεταστροφής και έκθεσης σε παράνομες σεξουαλικές δραστηριότητες, μπορείτε:

- **Να μπλοκάρετε** τον λογαριασμό του χρήστη στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και να τον αναφέρετε για ανάρμοστη δραστηριότητα
- **Να απευθυνθείτε** σε δικηγόρο για να σας συμβουλευτεί σχετικά με τις νομικές ενέργειες στις οποίες μπορείτε να προβείτε για να δικαιωθείτε ή
- Μπορείτε απλώς να καταγγείλετε το περιστατικό διαδικτυακής παρενόχλησης στο τοπικό **αστυνομικό** τμήμα

Ζητήστε συμβουλές σχετικά με το πώς να χειριστείτε το ζήτημα με προσεκτικό τρόπο, δεδομένου ότι μπορεί να φοβάστε ότι θα διαρρεύσουν πληροφορίες σας στο διαδίκτυο ή ότι θα εκτεθείτε.



Τι να κάνεις αν ο δράστης είναι κάποιος που γνωρίζεις

- Σε περίπτωση που ο δράστης είναι κάποιος από την οικογένειά σου, απευθύνσου σε κάποιον **από τις δραστηριότητές σου εκτός του σπιτιού**
- Οι **καθηγητές** σου μπορεί να είναι οι ιδανικοί άνθρωποι για τους μιλήσεις γιατί σε ξέρουν και νοιάζονται για σένα
- Μπορείς να απευθυνθείς στους **φίλους** σου
- Αν δεν εμπιστεύεσαι κανέναν αρκετά, μπορείς να επικοινωνήσεις με **γραμμές υποστήριξης για την ψυχική υγεία ή την προστασία σου**, εξήγησε το θέμα και θα λάβεις την κατάλληλη καθοδήγηση

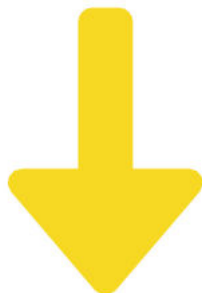


4. ΚΑΤΑΓΓΕΛΛΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΕΜΦΥΛΗ ΒΙΑ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Το πιο σημαντικό πράγμα που πρέπει να κάνετε εσείς και η οικογένειά σας είναι να υποβάλετε καταγγελία στο πλησιέστερο **αστυνομικό τμήμα** της περιοχής σας. Η αστυνομία είναι το πλέον αρμόδιο όργανο για την προστασία των πολιτών και ιδίως των γυναικών και των νεαρών κοριτσιών **θυμάτων βίας στο διαδίκτυο**.



Υπάρχουν **γραμμές υποστήριξης** για γυναίκες θύματα βίας στο διαδίκτυο.



Σε κάθε χώρα υπάρχουν **οργανισμοί** που σας προστατεύουν ειδικά από καταχρηστικές συμπεριφορές στο διαδίκτυο.



Υπάρχει μια **ευρωπαϊκή τηλεφωνική γραμμή βοήθειας** που δημιουργήθηκε για την υποστήριξη των παιδιών (**116111**). Μπορείτε να καλέσετε και εσείς εκεί, αν πιστεύετε ότι κινδυνεύετε και να ζητήσετε βοήθεια.



ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΒΟΗΘΕΙΑΣ

Ελλάδα

11188 ΔΙΩΞΗ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΥ ΕΓΚΛΗΜΑΤΟΣ

Κύπρος

ΓΡΑΜΜΗ ΒΟΗΘΕΙΑΣ 1480 – ΕΡΓΟΚΥΒΕΡΝΟΑΣΦΑΛΕΙΑ (CYBERSAFETY)

Ιταλία

114 ΓΡΑΜΜΗ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ (EMERGENZA INFANZIA)

19696 ΜΠΛΕ ΤΗΛΕΦΩΝΟ (TELEFONO AZZURRO)

Σλοβενία

116111





Τρόποι αντιμετώπισης ρητορικής μίσους στο διαδίκτυο

- **Αποκλεισμός:** μπορείτε να αποκλείσετε τα πρόσωπα που χρησιμοποιούν ρητορική μίσους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
- **Μην κοινοποιείτε:** η κοινοποίηση της ρητορικής μίσους είναι λάθος, ακόμη και αν δεν ήσασταν ο πρώτος που την εξέφρασε. Μπορεί να αντιμετωπίσετε προβλήματα.
- **Κάντε αναφορά στην πλατφόρμα:** Οι περισσότερες ψηφιακές πλατφόρμες και διαδικτυακές κοινότητες διέπονται από κανόνες που διασφαλίζουν ότι οι χρήστες δείχνουν σεβασμό και παρέχουν τη δυνατότητα αναφοράς των μηνυμάτων μίσους με ευχέρεια.
- **Καταγγελία στις αρχές (ως θύμα ή μάρτυρας):** Καταγγείτε σοβαρές περιπτώσεις – που μπορεί να συνιστούν υποκίνηση σε βία, παρενόχληση ή/και απειλή, που απαγορεύονται από τον νόμο – σε οργανώσεις καταπολέμησης της ρητορικής μίσους ή/και υποβάλλετε καταγγελία στις αστυνομικές αρχές (ή στην εισαγγελία). Ζητήστε βοήθεια από τους γονείς ή τον εκπαιδευτικό σας (ή από τηλεφωνικές γραμμές, γραμμές υποστήριξης).
- **Υποστήριξη προσώπου εις βάρος του οποίου στρέφεται η ρητορική μίσους:** σκεφτείτε πώς αισθάνονται τα θύματα και στηρίξτε τα αν μπορείτε. Μιλήστε τους ή ενημερώστε τα πού μπορούν να αναζητήσουν βοήθεια (μέσω τηλεφωνικών γραμμών υποστήριξης).
- **Αντίλογος:** Δεν χρειάζεται να αντιδράτε στις διαδικτυακές επιθέσεις επιδεικνύοντας περισσότερο επιθετική συμπεριφορά. Ο αντίλογος μπορεί να είναι ήρεμος, ακόμη και χιουμοριστικός – το χιούμορ μπορεί να αμβλύνει τη ρητορική μίσους ή μπορείτε απλώς να δηλώσετε ότι «το περιεχόμενο μίσους δεν έχει θέση εδώ».

5. ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΓΙΑ ΝΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΨΕΙΣ ΤΟ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΑ

Χτίζοντας δυνατή σχέση με την ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ σου!

Χρειάζεσαι ένα περιβάλλον που θα σου παρέχει την **συναισθηματική** και **πνευματική** υποστήριξη που χρειάζεσαι και να σε κινητοποιεί. Επιπλέον, όταν αλληλοεπιδράς με ανθρώπους που νοιάζονται πραγματικά για σένα, όπως η **οικογένειά** σου, ανεβαίνει η αυτοπεποίθησή σου, δεν χάνεις την ελπίδα ή την εμπιστοσύνη σου στους άλλους και χτίζεις ισχυρότερες κοινωνικές σχέσεις!



@ TRACeD