

Δεν είσαι μόνος/η – Βρες βοήθεια, στήριξε έναν φίλο ή μια φίλη, ανέλαβε δράση

☎ **Χρειάζεστε βοήθεια; Μιλήστε με κάποιον που εμπιστεύεστε.**

ΣΠΑΒΟ

☎ 1440 (δωρεάν, εμπιστευτικό, 24 ώρες)

🌐 <https://domviolence.org.cy/en/>

SMS ΣΠΑΒΟ

☎ 99984042 (ΔΩΡΕΑΝ Υπηρεσία Live-Chat)

Ευρωπαϊκή τηλεφωνική γραμμή

☎ 116 000 (δωρεάν, εμπιστευτικό, 24 ώρες)

☎ 116 111 (Δευτέρα – Παρασκευή μεταξύ 12:00 – 20:00 και Σάββατο 09:30 – 14:00)

☎ **Αστυνομία**- καλέστε 112 ή 199 (Άμεση παρέμβαση) και πλησιέστερος αστυνομικός σταθμός.

💖 Πώς να υποστηρίξετε έναν/μια φίλο/η



- Ακούστε χωρίς να κρίνετε
- «Σ' ευχαριστώ που μου εμπιστεύεσαι. Είμαι εδώ για σένα».
- Πιστέψτε τον/την και δείξτε ηρεμία
- Μην πείτε: «Δεν ακούγεται και τόσο άσχημο» ή «Απλά χώρισε».
- Βοηθήστε τον/την να βρει υποστήριξη
- Προσφερθείτε να πάτε μαζί του/της να μιλήσετε σε έναν ενήλικα που εμπιστεύεται ή να καλέσετε μια γραμμή βοήθειας.
- Σεβαστείτε το χρονοδιάγραμμά του/της
- Μην τον/την πιέζετε να δράσει γρήγορα. Αυτό που χρειάζεται περισσότερο είναι να νιώσει ασφαλής.

👣 Πού να βρείτε περισσότερη βοήθεια

- Σχολικοί ψυχολόγοι και προσωπικό υποστήριξης
- Είναι εκπαιδευμένοι να βοηθούν και να τηρούν την εμπιστευτικότητα.
- Κέντρα νεότητας
- Ασφαλείς χώροι για συζήτηση, μάθηση και υποστήριξη
- Τοπικά κοινοτικά προγράμματα για νεαρά άτομα
- Συχνά διοργανώνονται από τον δήμο ή την κοινότητα σας με εκπαιδευμένους/ες επαγγελματίες.



**«Η κακοποίηση δεν είναι ποτέ δικό σου λάθος. Το να μιλήσεις
είναι το πρώτο και πιο γενναίο βήμα.»**