Οδηγός “Ασφαλής έξοδος” για κακοποιημένες γυναίκες

- Τηλεφωνήστε στη **γραμμή SOS 15900** (όλη μέρα - 24/7). Είναι πανελλαδική γραμμή για γυναίκες θύματα βίας.
    - https://isotita.gr/thlefoniki-grammi-sos
    - https://womensos.gr
    - https://isotita.gr/emfyli-via/

- Καλέστε στην **ΕΘΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ SOS για παιδιά - 1056** αν το παιδί είναι σε κίνδυνο. Hamogelo

- Να απευθυνθείτε στο **ΕΚΚΑ** - έχει δομές στήριξης, ξενώνες για γυναίκες με τα παιδιά τους
    - https://minscfa.gov.gr/isotita-ton-fylon/diktyo-domon-gia-gynaikes-thymata-vias
    - https://ekka.org.gr/index.php/el/domes-ypiresies/ksenones

- Να επικοινωνήσετε με **W.I.N. Hellas** - προσφέρει ψυχοκοινωνική υποστήριξη και συμβουλευτική σε θύματα βίας.
    - https://www.winhellas.gr
    - https://www.winhellas.gr/210-89-96-636-panelladiki-amesi-ipostiriksi-thymaton-endooikogeneiakis-vias

- Να απευθυνθείτε στο **Κέντρο Διοτίμα** - υποστήριξη, νομική βοηθεια, ψυχοκοινωνική συμβουλευτική. diotima.org.gr

- Να χρησιμοποιήσετε τη **Γραμμή ΕΛΙΖΑ 10454** - για ψυχολογική ενδυνάμωση και συμβουλευτική όταν υπάρχει υποψία κακοποίησης. eliza.org.gr

Αν χρειάζεται άμεση στέγη - ξενώνες

Υπάρχει δίκτυο ξενώνων σε όλη την Ελλάδα - κάποιος ξενώνας μπορεί να τη δεχτεί μαζί με το παιδί της. minscfa.gov.gr

Εάν δεν υπάρχει, θα πρεπει να σας γίνει παραπομπή μέσω των Συμβουλευτικών Κέντρων της ΓΓΙΦ που συνεργάζονται με ξενώνες.

- Συμβουλευτικά Κέντρα
- Δίκτυο δομών για γυναίκες – θύματα βίας - Υπουργείο Κοινωνικής Συνοχής και Οικογένειας

Θεόδωρος Καρκατσούλης
Ψυχίατρος, Ψυχοθεραπευτής και Stress Coach, neuroselfmasrtery.gr