

Φυλλάδιο 9: Τεστ για τη Βία στη Σχέση

Πηγή: Sounds of Encouragements, www.soencouragement.org/intimate-partner-violence-quiz.htm)



[Φυλλάδιο 9] Τεστ για τη Βία στη Σχέση

Νομίζεις ότι βρίσκεσαι σε μια σχέση βίαιη;

Νομίζεις ότι συμπεριφέρεσαι βίαια στη σχέση σου;

Εκτυπώστε το φυλλάδιο 9 που ακολουθεί, όπως ακριβώς εμφανίζεται (εκτύπωση διπλής όψης).



ΤΕΣΤ ΓΙΑ ΤΗ ΒΙΑ ΣΤΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

Αυτό το σύντομο τεστ μπορεί να σε βοηθήσει να αναγνωρίσεις εάν η σχέση σου είναι βίαιη ή όχι. Κάνε στον εαυτό σου τις παρακάτω ερωτήσεις εάν νομίζεις ότι το αγόρι ή το κορίτσι σου σε κακοποιεί ή ότι εσύ ασκείς βία στο κορίτσι σου ή στο αγόρι σου. Οι παρακάτω ερωτήσεις θα σε βοηθήσουν να σκεφτείς τι συμβαίνει στη σχέση σου.

Εάν νομίζεις ότι βρίσκεσαι σε μια σχέση βίαιη, κάνε στον εαυτό σου τις παρακάτω ερωτήσεις:

- Σε τρομάζει ο χαρακτήρας του ή ο τρόπος που αντιδράει;
- Φοβάσαι να διαφωνήσεις μαζί του/της;
- Τον/την δικαιολογείς συνεχώς για τη συμπεριφορά του/της, ιδιαίτερα όταν σου έχει συμπεριφερθεί με άσχημο τρόπο;
- Σε έχει ποτέ χτυπήσει, κλωτσήσει, σπρώξει ή σου έχει ποτέ πετάξει αντικείμενα;
- Σε έχει εξαναγκάσει ποτέ να κάνεις σεξ μαζί του/της χωρίς τη θέληση σου;
- Σε σπρώχνει βίαια;
- Φοβάσαι να τον/την χωρίσεις επειδή σε απείλησε να σου κάνει κακό ή ότι θα κάνει κακό στον εαυτό του/της;
- Σε τραυματίζει επίτηδες κατά τη διάρκεια του σεξ;
- Αποφεύγεις να βλέπεις τους δικούς σου ανθρώπους (π.χ. φίλους/-ες) επειδή ζηλεύει;
- Σε ταπεινώνει χρησιμοποιώντας υποτιμητικούς χαρακτηρισμούς;
- Απαιτεί να κάνεις πράγματα γι' αυτόν/αυτήν;
- Σου απαγορεύει να κάνεις παρέα με φίλους/-ες σου;
- Απαιτεί να μένεις στο σπίτι και να μην βγαίνεις έξω;
- Σου φωνάζει δυνατά (ουρλιάζει);
- Σου συμπεριφέρεται σαν να είσαι ένα τίποτα;
- Ουμώνει όταν διαφωνείς μαζί του/της;

Εάν απάντησες θετικά σε μια ή σε όλες αυτές τις ερωτήσεις, τότε η σχέση που έχεις ίσως να είναι μια βίαιη σχέση. Ίσως είναι ώρα να ζητήσεις τη βοήθεια κάποιου ατόμου που εμπιστεύεσαι και που ξέρεις ότι σε αγαπάει ή τη βοήθεια κάποιου ειδικού.



ΤΕΣΤ ΓΙΑ ΤΗ ΒΙΑ ΣΤΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

Εάν νομίζεις ότι συμπεριφέρεσαι βίαια στη σχέση σου, κάνε στον εαυτό σου τις παρακάτω ερωτήσεις:

- Του/της φωνάζεις δυνατά (ουρλιάζεις);
- Του/της μιλάς με πολύ άσχημο τρόπο;
- Μικροδιαφωνίες καταλήγουν σε έντονους καυγάδες με κατηγορίες, κριτική, βρισιές ή με αναφορές σε πράγματα που έχουν συμβεί στο παρελθόν;
- Τον/την ελέγχεις συνεχώς και τον/την κατηγορείς ότι έχει παράλληλη σχέση και με άλλους/-ες;
- Τον/την έχεις εξαναγκάσει να κάνει σεξ μαζί σου ή τον/την έχεις εκφοβίσει ώστε να μην μπορεί να πει όχι;
- Έχεις απειλήσει ότι θα του/της κάνεις κακό;
- Έχεις απειλήσει ότι θα κάνεις κακό στον εαυτό σου αν σε χωρίσει;
- Κοροϊδεύεις (γελοιοποιείς) τις ικανότητές του/της να κάνει πράγματα;
- Τον/την προσβάλεις μπροστά σε άλλους;
- Τον/την αποκαλείς με υποτιμητικούς χαρακτηρισμούς (π.χ. βλάκα, ηλίθιο/-α);
- Συμπεριφέρεσαι βίαια όταν πίνεις ή βρίσκεσαι υπό την επήρεια ναρκωτικών;

Εάν απάντησες θετικά σε μια ή σε όλες αυτές τις ερωτήσεις, τότε ίσως συμπεριφέρεσαι βίαια στη σχέση που έχεις. Ίσως είναι ώρα να ζητήσεις τη βοήθεια κάποιου ειδικού.