

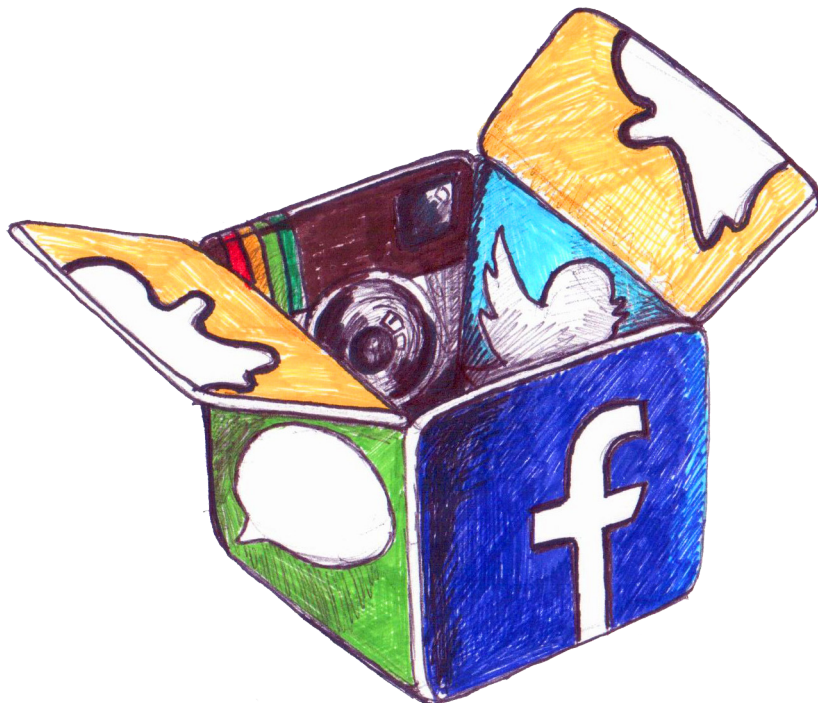


# ΕΝΑΝΤΙΑ ΣΤΟΝ ΟΜΟΦΟΒΙΚΟ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟ

ΕΝΑΣ ΟΔΗΓΟΣ  
ΓΙΑ ΝΕΟΥΣ

# Περιεχόμενα

Εισαγωγή	2
Τι είναι ο ΛΟΑΤ ηλεκτρονικός εκφοβισμός;	3
Κανάλια Διαδικτυακού Εκφοβισμού	5
Τύποι Διαδικτυακού Εκφοβισμού	6
Παραδείγματα Ηλεκτρονικού Εκφοβισμού ΛΟΑΤΙ Ατόμων	7
Αποτελέσματα Διαδικτυακής Παρενόχλησης	8
Γιατί κάποιοι προβαίνουν σε διαδικτυακό εκφοβισμό;	12
Ποιοι λαμβάνουν μέρος στο διαδικτυακό εκφοβισμό	13
Τι να κάνεις αν δεχτείς ηλεκτρονικό εκβιασμό	14
Υπηρεσίες Υποστήριξης	16
Περισσότερα Παραδείγματα Ηλεκτρονικού Εκφοβισμού	17
Όταν είσαι στο διαδίκτυο...	18
Εθιμοτυπία διαδικτύου	19
Έχεις εκφοβίσει διαδικτυακά;	20
Ένα μήνυμα από μας για εσάς	21
Ευχαριστίες	22
Γλωσσάριο	24



# Εισαγωγή

Ο ηλεκτρονικός οδηγός που έχεις στα χέρια σου δημιουργήθηκε από μια ομάδα νεαρών ΛΟΑΤΙ και μη-ΛΟΑΤΙ ατόμων, στα πλαίσια μιας σειράς εργαστηρίων του προγράμματος ανταλλαγής Erasmus plus, στην Ιρλανδία και στην Κύπρο, με πρωτοβουλία της Ιρλανδικής οργάνωσης Dundalk Outcomers, σε συνεργασία με την Accept ΛΟΑΤ Κύπρου.

Κάποιοι από τους νέους που δούλεψαν για τη δημιουργία του οδηγού, έχουν και οι ίδιοι επηρεαστεί ή επηρεάζονται από τον ηλεκτρονικό εκφοβισμό.

Στόχος του οδηγού είναι να προσφέρει βοηθητικές πληροφορίες και υποστήριξη προς ΛΟΑΤΙ νέους που πιθανόν να είναι θύματα του ηλεκτρονικού εκφοβισμού.

Έχοντας υπόψη τη σημασία και τη σοβαρότητα των πιθανών επιπτώσεων (ψυχολογικών, σωματικών και συμπεριφοριστικών) του ηλεκτρονικού εκφοβισμού, αλλά και αναγνωρίζοντας ότι η ΛΟΑΤΙ κοινότητα είναι συχνότερα στο στόχαστρο του ηλεκτρονικού εκφοβισμού σε σχέση με τη μη-ΛΟΑΤΙ κοινότητα, ελπίζουμε ότι αυτός ο οδηγός θα χρησιμοποιηθεί ως ένα «χέρι βοήθειας» προς την αντιμετώπιση του.

Να θυμάσαι: Δεν είσαι μόνος, ζήτησε βοήθεια!



# Τι είναι ο ΛΟΑΤΙ ηλεκτρονικός εκφοβισμός;

## Εκφοβισμός

Ο εκφοβισμός μπορεί να ορισθεί ως μια αρνητική, ανεπιθύμητη συμπεριφορά η οποία επαναλαμβάνεται από ένα άτομο ή μια ομάδα εναντίον ενός ατόμου ή ατόμων, με πρόθεση να πληγώσει ή/και να βλάψει. Μπορεί να εκδηλωθεί ως λεκτική, ψυχολογική ή/και σωματική βία. Αυτή η συμπεριφορά συνήθως συναντάται σε κοινωνικούς χώρους (π.χ. στο σχολείο) και είναι σκόπιμα εκφοβιστική και επιβαρυντική. Μερικές από τις συμπεριφορές που συμπεριλαμβάνονται στον εκφοβισμό μπορεί να είναι: οι απειλές, το πείραγμα, το χτύπημα και ο χλευασμός.



## Ηλεκτρονικός εκφοβισμός

Ο ηλεκτρονικός εκφοβισμός είναι ο εκφοβισμός που πραγματοποιείται μέσω της Τεχνολογίας Πληροφοριακών Συστημάτων (Τ.Π.Σ.). Υπάρχουν πολλές ομοιότητες μεταξύ του εκφοβισμού στον πραγματικό κόσμο και τον κυβερνοχώρο όπως, για παράδειγμα, το ότι ο εκφοβιστής θέλει να υπερισχύει του θύματος και το ότι τα περιστατικά εκφοβισμού δεν είναι μεμονομένα, αλλά συνεχιζόμενα.

Ωστόσο, υπάρχουν και συγκεκριμένες διαφορές. Ενώ ο εκφοβισμός εκδηλώνεται συνήθως κατά πρόσωπον, ο ηλεκτρονικός εκφοβισμός χρησιμοποιεί άλλες μεθόδους μέσω της Τ.Π.Σ, για παράδειγμα τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τα γραπτά μηνύματα, τα μηνύματα πολυμέσων, το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο, οι ιστοσελίδες κ.τ.λ. Χρησιμοποιώντας αυτές τις μεθόδους, ο εκφοβιστής μπορεί να παρενοχλήσει, να ταπεινώσει και να στοχεύσει τον οποιονδήποτε και να επεκταθεί σε ευρύτερο κοινό, κάνοντας το θύμα του να νιώσει ότι δεν υπάρχει τρόπος διαφυγής. Η πιο σημαντική διαφορά είναι ότι ακόμα κι αν κάποιος δημοσιεύσει κάτι για εμάς μια φορά - με άλλα λόγια να είναι ένα μοναδικό γεγονός - η δημοσίευση μπορεί να θεαθεί πολλές φορές και από ένα μεγαλύτερο κοινό και με αυτό τον τρόπο μετατρέπεται σε ένα είδος συνεχόμενης παρενόχλησης.



## Ηλεκτρονικός εκφοβισμός ΛΟΑΤΙ ατόμων

Ο ηλεκτρονικός εκφοβισμός ΛΟΑΤΙ ατόμων συμβαίνει όταν το θύμα της αρνητικής συμπεριφοράς είναι ΛΟΑΤΙ άτομο, ή η ΛΟΑΤΙ κοινότητα γενικότερα.. Μπορεί επίσης να εκδηλωθεί όταν το θύμα απλά θεωρείται ΛΟΑΤΙ, χωρίς κατ' ανάγκη να είναι. Με άλλα λόγια, ο κύριος λόγος της παρενόχλησης είναι ο σεξουαλικός προσανατολισμός ή η φυλετική ταυτότητα του θύματος.

Μπορεί να εκδηλωθεί από ΛΟΑΤΙ άτομα προς ΛΟΑΤΙ άτομα, ή από μη ΛΟΑΤΙ άτομα προς ΛΟΑΤΙ άτομα. Επίσης, λόγω του ότι ο εκφοβιστής μπορεί να μην ξέρει στην πραγματικότητα τον σεξουαλικό προσανατολισμό ή τη φυλετική ταυτότητα του θύματος, ο ΛΟΑΤΙ εκφοβισμός μπορεί να εκδηλωθεί και από μη ΛΟΑΤΙ άτομα προς μη ΛΟΑΤΙ άτομα.





# Τύποι Διαδικτυακού Εκφοβισμού

Ακολουθούν οι κυριότερες ψυχολογικές και συναισθηματικές μορφές διαδικτυακού εκφοβισμού, που μπορούν να καταλήξουν ακόμα και σε σωματικές.

**Αποστολή υβριστικών μηνυμάτων (flaming):** Διαδικτυακά μηνύματα που χαρακτηρίζονται από χυδαίο και επιθετικό τόνο που οδηγούν σε διαμάχη/καβγά.

**Παρενόχληση:** Διαρκής αποστολή μοχθηρών, κακοηθών και προσβλητικών μηνυμάτων.

**Δυσφήμιση, αμαύρωση υπόληψης (denigration):** Διαδικτυακή ασέβεια προς κάποιο άτομο. Όταν κοινοποιούνται στοχευμένα διαδικτυακά μηνύματα και δημοσιεύσεις (posts) για εσένα, διαδίδοντας φήμες και κουτσομπολιά, που αποσκοπούν στο να βλάψουν τις φιλίες και τη φήμη σου.

**Οικειοποίηση ταυτότητας άλλου:** Όταν κάποιο άτομο προσποιείται ότι είναι εσύ, μέσω δημοσιεύσεων (posts) ή αποστολής υλικού, που αποσκοπεί στο να βλάψει τις φιλίες και τη φήμη σου, να σε θέσει σε κίνδυνο, είτε ακόμα να σε βάλει σε μπελάδες.

**Ξεμπρόστιασμα:** Όταν κάποιο άτομο αποκαλύπτει στο διαδίκτυο τα μυστικά σου, προσωπικές (συνήθως ντροπιαστικές) πληροφορίες ή/και φωτογραφίες.

**Εξαπάτηση:** Όταν κάποιο άτομο σε ξεγελάει για να πάρει προσωπικές πληροφορίες, μυστικά ή φωτογραφίες σου ώστε να τα κοινοποιήσει (share) στο διαδίκτυο.

**Αποκλεισμός:** Όταν σε περιπτώσεις συμμετοχής σε διαδικτυακή ομάδα (online group), γίνεται σκόπιμος και απότομος αποκλεισμός σου.

**Διαδικτυακή παρακολούθηση / Κατατρεγγμός:** Όταν κάποιο άτομο σε παρενοχλεί και σε δυσφημίζει σοβαρά και συστηματικά, μέσω απειλών που αποσκοπούν στο να σε εκφοβίσουν.

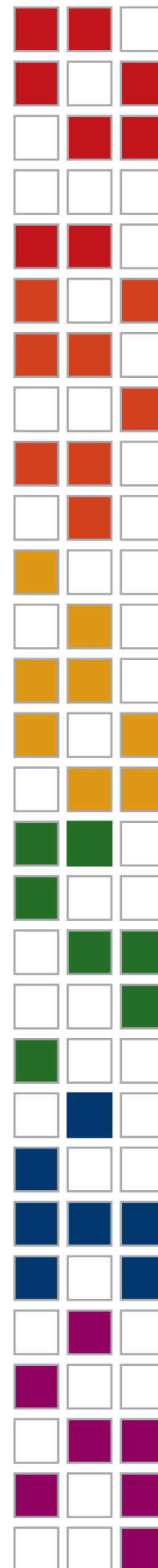
# Παραδείγματα Ηλεκτρονικού Εκφοβισμού ΛΟΑΤΙ Ατόμων

## Μαργαρίτα

Η Μαργαρίτα είναι δεκαέξι χρονών. Είναι ερωτευμένη με την Μελίνα, μια κοπέλα από το σχολείο της, και αποφασίζει να εμπιστευτεί και να μιλήσει στην καλύτερη της φίλη, την Άννα, γι' αυτό. Η Άννα προσπαθεί να βοηθήσει την Μαργαρίτα παίρνοντας το τηλέφωνο της και στέλνοντας γραπτό μήνυμα στην Μελίνα λέγοντας ότι η ίδια (η Μαργαρίτα) έχει αισθήματα γι' αυτήν. Η Μελίνα μένει έκπληκτη όταν λαμβάνει αυτό το μήνυμα και αποφασίζει να το αναρτήσει ως «στιγμιότυπο οθόνης» (screenshot) σε μια διαδικτυακή ομάδα μελέτης της τάξης τους. Το επόμενο πρωί η Μαργαρίτα ανακαλύπτει την εικόνα στο Facebook, που έχει ήδη συγκεντρώσει πάνω από 400 «likes». Εκείνη δεν έχει ιδέα για το τι είναι όλα αυτά. Ενώ βρίσκεται στο σχολείο, η Μαργαρίτα συνεχίζει να λαμβάνει ειδοποιήσεις σχετικά με την εικόνα και την ίδια στιγμή όλοι γελούν εις βάρος της και την κουτσομπολεύουν. Καθώς αυτή η κατάσταση συνεχίζεται, η Μαργαρίτα αρχίζει να μην πηγαίνει στο σχολείο και να λέει ψέματα στους γονείς της. Σαν να μην έφτανε αυτό, ανακαλύπτει ότι μερικοί συμμαθητές της δημιούργησαν μια ιστοσελίδα γι' αυτήν με την ονομασία «Πού είναι η Μαργαρίτα;» σχολιάζοντας με κακεντρέχεια την απουσία της από το σχολείο. Η Μαργαρίτα βρίσκεται σε πλήρη κατάσταση σύγχυσης, απελπισίας και φόβου μήπως μάθουν οι γονείς της ότι την ελκύουν άτομα του ίδιου φύλου. Αισθάνεται ότι δεν έχει καμία διέξοδο.

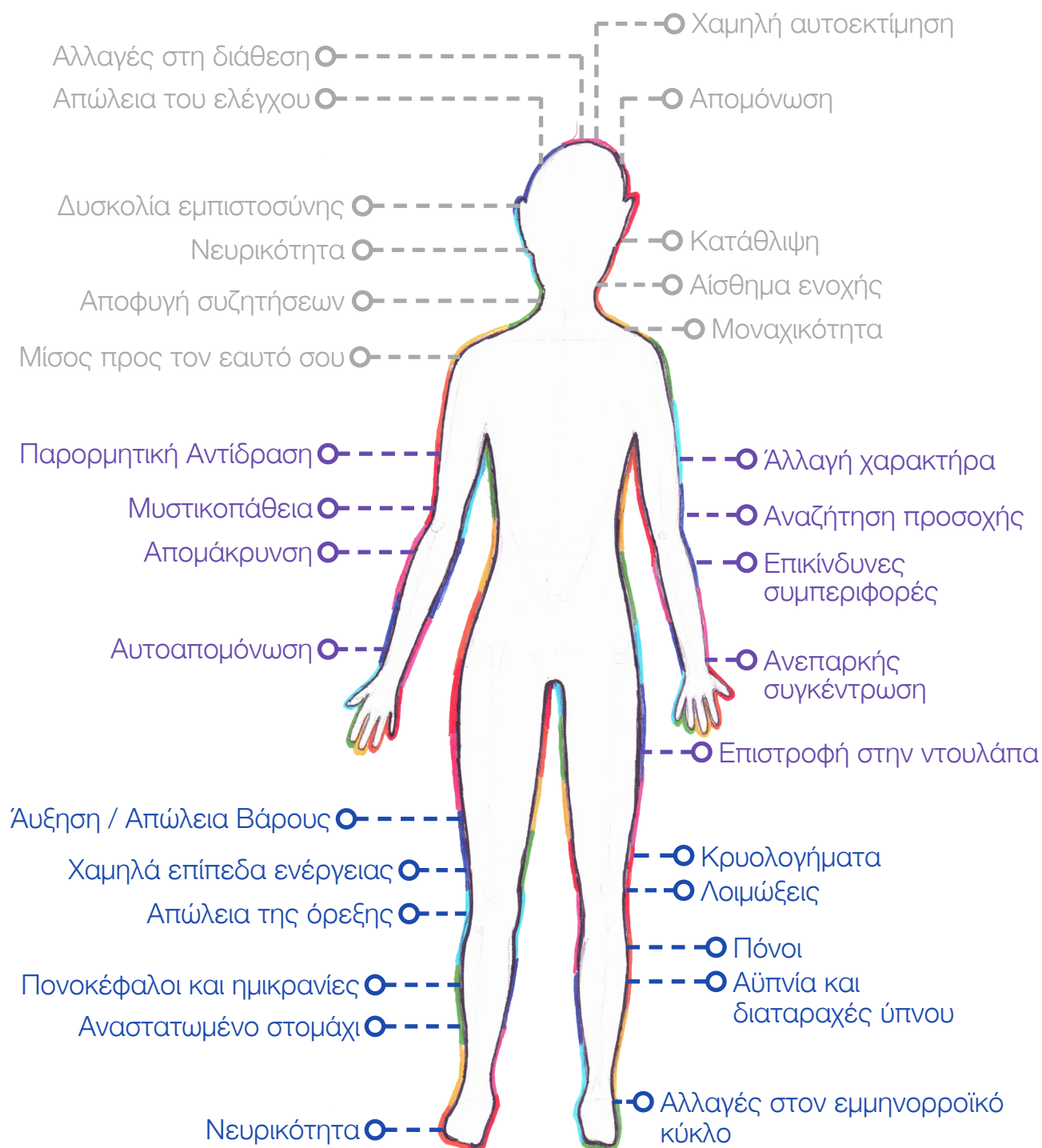
## Αλέξης

Ο Αλέξης είναι δεκαπέντε χρονών και για πρώτη φορά έχει ενταχθεί σε μια κοινωνική ιστοσελίδα για ραντεβού. Είναι ενθουσιασμένος με την προοπτική να κάνει γνωριμίες. Σύντομα λαμβάνει το πρώτο του μήνυμα και αρχίζει να ανταποκρίνεται. Καθώς η συζήτηση εξελίσσεται, ο Αλέξης καλείται να στείλει μια φωτογραφία του σώματός του. Εκείνος αποφασίζει να στείλει μία, όμως ξαφνικά τα μηνύματα σταματούν. Την επόμενη μέρα στο σχολείο, ο Αλέξης παρατηρεί τους συμμαθητές του να γελούν και να τον δείχνουν. Αισθάνεται σύγχυση και μή γνωρίζοντας τι συμβαίνει, τρέχει στις τουαλέτες. Εκεί, προς έκπληξή του, η φωτογραφία που έστειλε χθες, τώρα κρέμεται στους τοίχους. Η εικόνα έχει υποστεί επεξεργασία και τώρα περιλαμβάνει τη φράση: «Ο Αλέξης είναι πούστης». Δεν ξέρει τι να κάνει!





# Αποτελέσματα Διαδικτυακής Παρενόχλησης



## Σωματικό Άγχος

**Χαμηλά επίπεδα ενέργειας:** Μπορεί να χάσεις την ενέργεια να αντεπεξέλθεις στην καθημερινή σου ζωή, να συμμετέχεις σε δραστηριότητες και πράγματα που σου αρέσουν να κάνεις, εξαιτίας του σωματικού άγχους.

**Απώλεια της όρεξης:** Μπορεί να χάσεις την όρεξή σου για φαγητό και να αρνείσαι να φας.

**Πονοκέφαλοι και ημικρανίες** που προκαλούνται από το άγχος: Κάνουν την καθημερινή σου ζωή δύσκολη και πιθανόν να επηρεάσουν τη συγκέντρωση και τη διάθεσή σου.

Το σωματικό άγχος μπορεί να προκαλέσει **ναυτία, διάρροια, δυσκοιλιότητα** και γενικά **αίσθηση αναστατωμένου στομάχου**.

**Αλλαγές στον εμμηνορροϊκό κύκλο:** Αυτή η αλλαγή μπορεί να συμβεί στις ημερομηνίες του κύκλου, τη συχνότητα ή τον τερματισμό του εμμηνορροϊκού κύκλου, που προκύπτει από το σωματικό άγχος.

Οι **μύες μπορεί να είναι σφιγμένοι** και να πονάνε μέρα ή νύχτα.

**Αϋπνία και διαταραχές ύπνου:** Πιθανόν να δυσκολεύεσαι να αποκοιμηθείς ή να παραμείνεις κοιμισμένος/η. Αυτό μπορεί να σε κάνει να νιώθεις συνεχή κούραση και άγχος.

**Νευρικότητα και τρέμουλο** σε μέρη του σώματος και/ή κουδούνισμα στο αυτί.

Επίμονο σωματικό άγχος μπορεί να οδηγήσει σε: **Πόνους** στο στήθος ή στην καρδιά, ταχυπαλμία, αδύναμο ανοσοποιητικό σύστημα, απώλεια ή αύξηση του βάρους.

# Άγχος

**Αλλαγές στη διάθεση:** Μια αλλαγή στη διάθεση μπορεί να οδηγήσει σε κάτι μεγαλύτερο, όπως το να ταραζέσαι εύκολα, να γίνεσαι όλο και πιο ανήσυχος/η, να έχεις συνεχές άγχος ή να γίνεσαι κακόκεφος.

Ο ηλεκτρονικός εκφοβισμός προς νεαρά άτομα μπορεί εύκολα να γίνει αφόρητος και να οδηγήσει σε **απώλεια του ελέγχου**, ή σε **παρορμητική προσπάθεια ανάκτησης του ελέγχου**.

**Δυσκολία στο να ηρεμήσεις και να ησυχάσεις το μυαλό σου:** Μπορεί να δυσκολεύεσαι να χαλαρώσεις και να δίνεις υπερβολική σοβαρότητα ακόμα και στο παραμικρό, με αποτέλεσμα να αισθάνεσαι μια διαρκή ανησυχία και να αντιμετωπίζεις δυσκολίες στη χαλάρωση του σώματος και του μυαλού σου.

**Νευρική και ανησυχία,** με πιθανό αποτέλεσμα την εμμονή ή και κρίσεις πανικού όταν λαμβάνεις ένα ηλεκτρονικό μήνυμα ή ένα email στο ηλεκτρονικό σου ταχυδρομείο.

**Αποφυγή συζητήσεων σχετικές με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή ή το τηλέφωνο:** Το άτομο που βιώνει ηλεκτρονικό εκφοβισμό, μπορεί να ντρέπεται ή να φοβάται να το μοιραστεί με άλλους.

**Αυξημένα αισθήματα απομόνωσης και μοναχικότητας:** Αυτό μπορεί να γίνει πιο σοβαρό και να καταλήξεις να φοβάσαι να περνάς τη μέρα μόνος/η σου ή μπορεί να αισθάνεσαι τη συνεχή ανάγκη για την αποδοχή των άλλων.

**Να νιώθεις άσχημα για τον εαυτό σου, να έχεις χαμηλή αυτοεκτίμηση και κατάθλιψη:** Όποιος βιώνει τις επιδράσεις του ηλεκτρονικού εκφοβισμού, πιθανόν να βιώσει κατάθλιψη η οποία μπορεί να επηρεάσει την καθημερινή ζωή του σε μεγάλο βαθμό.

**Αίσθημα ενοχής:** Μπορεί να αναπτυχθεί ως επακόλουθο του ηλεκτρονικού εκφοβισμού.

**Να νιώθεις ότι δεν μπορείς να εμπιστευτείς κανέναν:** Για ΛΟΑΤΙ άτομα αυτό μπορεί να προκαλέσει σοβαρή καθυστέρηση στο να «αποκαλυφθούν» ή να αναζητήσουν υποστήριξη.

**Μίσος προς τον εαυτό σου:** Το κάθε θύμα πιθανόν να εσωτερικεύσει τον εκφοβισμό, πράγμα που μπορεί να οδηγήσει σε αυτό-απέχθεια, η οποία μπορεί να περιλαμβάνει με τη σειρά της, σωματική ή/και ψυχολογική βλάβη. Η απέχθεια αυτή πιθανόν να επικεντρωθεί στη ΛΟΑΤΙ ταυτότητα και να οδηγήσει σε εσωτερικευμένη ομοφοβία ή τρανσφοβία.

# Συναισθηματικές και Ψυχολογικές Επιπτώσεις

Να είσαι **μυστικοπαθής και προστατευτικός** όταν χρησιμοποιείς Τ.Π.Σ.: Πιθανόν να νιώθεις την ανάγκη να κρυφτείς και να κινηθείς μυστικά όταν χρησιμοποιείς Τ.Π.Σ., λόγω άγχους και αισθημάτων ντροπής. Αυτό μπορεί να διογκωθεί όταν δεν έχεις «αποκαλυφθεί» ως ΛΟΑΤΙ ή υπάρχει φόβος να ταυτοποιηθείς ως ΛΟΑΤΙ.

**Απομάκρυνση** από μέλη της οικογένειας, φίλους και δραστηριότητες: Το άγχος μπορεί να σε κάνει να απομακρυνθείς από κοντινά σου άτομα ή δραστηριότητες που απολαμβάνεις.

**Αυτοαπομόνωση/Κοινωνική απομόνωση:** Μπορεί να αποφεύγεις τους κοινωνικούς χώρους, όπως το σχολείο και άλλες ομαδικές συγκεντρώσεις.

**Ανεπαρκής συγκέντρωση:** Το άγχος μπορεί να οδηγήσει σε δυσκολίες στη συγκέντρωση και στην ικανότητα ολοκλήρωσης σχολικών δραστηριοτήτων και άλλων εργασιών, το οποίο με τη σειρά του μπορεί να οδηγήσει σε χαμηλή σχολική επίδοση.

**Παρορμητική Αντίδραση:** Πιθανόν να έχεις εκρήξεις θυμού στο σπίτι ή στο σχολείο και να γίνεσαι σαρκαστικός/ή και αμυντικός/ή.

**Επικίνδυνες συμπεριφορές:** Ψάχνοντας για διέξοδο από τις δυσκολίες που προκαλεί το άγχος, μπορεί να προβείς σε επικίνδυνες συμπεριφορές για να αντεπεξέλθεις. Μερικές από αυτές τις συμπεριφορές μπορεί να περιλαμβάνουν τη χρήση ναρκωτικών, την κατάχρηση αλκοόλ και την προκλητική συμπεριφορά.

**Αναζήτηση προσοχής:** Το να συμπεριφέρεσαι με τρόπο ο οποίος να προσελκύει την προσοχή προς τον εαυτό σου για λάθος λόγους.

**Αλλάζεις το ποιος είσαι για να ταιριάξεις:** Μπορεί να νιώσεις την πίεση να αλλάξεις το εαυτό σου και να συμβιβαστείς με μια συμπεριφορά που δεν σου ταιριάζει μόνο και μόνο για να είσαι αποδεκτός και να ταιριάξεις σε μια ομάδα.

**«Επιστροφή στην ντουλάπα»:** Τα ΛΟΑΤΙ άτομα που βιώνουν τον εκφοβισμό ή τον ηλεκτρονικό εκφοβισμό όταν «βγουν από την ντουλάπα», μπορεί να νιώσουν την ανάγκη να επιστρέψουν στην ντουλάπα» αφού αισθάνονται ότι δεν είναι αποδεκτοί από τους άλλους ή νιώθουν ενοχή για την απόφασή τους.

**Σημαντική σημείωση:** Οποιοδήποτε από τα επακόλουθα αυτά μπορεί να συνδεθεί με το άγχος και μπορεί να προκληθεί από τον ηλεκτρονικό εκφοβισμό. Μπορεί επίσης να αποτελούν σημάδι πως κάτι άλλο συμβαίνει. Αν βιώνεις οποιοδήποτε από αυτά σε συνεχή βάση, θα πρέπει να συμβουλευθείς ένα επαγγελματία υγείας ή μνα μιλήσεις σε ένα ενήλικα της εμπιστοσύνης σου.



# Γιατί κάποιος προβαίνει σε διαδικτυακό εκφοβισμό;

Υπάρχουν πολλοί λόγοι που εξηγούν γιατί κάποιος μπορεί να εκφοβίζει μέσω του διαδικτύου. Μπορεί να συμβαίνει χωρίς ή και με πρόθεση. Ακολουθούν κάποιοι από αυτούς:

**Για να επιβληθεί σε άλλους:** Ο εκφοβιστής ίσως να έχει έλλειψη ελέγχου στη ζωή του και ψάχνει για τον χαμένο έλεγχο σε άλλους τομείς. Μπορεί να δημιουργήσει μια ηλεκτρονική περσόνα για να αποκτήσει έλεγχο στη ζωή του ή/και στη ζωή κάποιου άλλου.

**Για να νιώσει καλύτερα:** Ένας εκφοβιστής μπορεί να εκφοβίζει άλλους επειδή έχει χαμηλή αυτοεκτίμηση.

**Για να αποστρέψει την προσοχή από τον εαυτό του:** Ο εκφοβιστής μπορεί να είναι και μέλος της ΛΟΑΤΙ κοινότητας ο οποίος δεν είναι έτοιμος να αποκαλυφθεί και έτσι στοχεύει άλλους για να αποστρέψει την προσοχή από τον ίδιο.

**Για εκδίκηση:** Ένα εκούσιο ή ακούσιο σχόλιο μπορεί να το λάβει προσωπικά. Έτσι, μπορεί να απαντήσει με μια επιθετική απάντηση για να εξισορροπήσει αυτό που του έχει συμβεί.

**Επιδιώκει την προσοχή:** Ο εκφοβιστής μπορεί να θέλει να τον αποδεχτούν οι γνωστοί/φίλοι του και στοχεύει κάποιον που διαφέρει από αυτούς.

**Πίεση από τον περίγυρο:** Μέλη από τον περίγυρο μπορεί να στοχοποιούν ένα άτομο που θεωρούν ότι είναι ΛΟΑΤΙ και περιμένουν και από τους άλλους να τους μιμηθούν.

**Για πλάκα:** Ο εκφοβιστής μπορεί να θέλει να κάνει ένα αστείο για κάποιον, αλλά υπερβαίνει τα όρια και το παρατραβά, με αποτέλεσμα να προκαλεί επιβλαβείς επιπτώσεις σε αυτόν εις βάρος του οποίου έγινε το αστείο.

## Εξαιτίας της απομόνωσης:

Το αίσθημα της μοναξιάς μπορεί να επιφέρει αισθήματα εσωτερίκευσης. Έτσι, ο μόνος διαθέσιμος τρόπος για εκτόνωση να είναι ο διαδικτυακός εκφοβισμός.

**Ανατροφή:** Προβλήματα στην προσωπική ζωή, όπως στις οικογενειακές σχέσεις, μπορεί να διδάσκουν στον εκφοβιστή ότι είναι αποδεκτό να εκφράζει τα αισθήματα του/της με αρνητικό τρόπο.

**Κατά λάθος:** Είναι πιθανόν κάποιος να ασκεί διαδικτυακό εκφοβισμό χωρίς να το θέλει ή από άμυνα. Να είσαι πάντα συνειδητοποιημένος για το πώς ενεργείς ή τι δημοσιεύεις στο διαδίκτυο, όπως επίσης και για το πώς μπορεί να επηρεάσει τους άλλους. Στη σελίδα 19 αυτού του οδηγού θα βρεις συμβουλές καλής συμπεριφοράς στο διαδίκτυο.



# Ποιοι λαμβάνουν μέρος στο διαδικτυακό εκφοβισμό

Για να έχουμε ομοφοβικό ή διαδίκτυο).

τρανσφοβικό εκφοβισμό, πρέπει να έχουμε έναν αριθμό εμπλεκόμενων ατόμων, που είτε ανήκουν είτε όχι στη ΛΟΑΤΙ κοινότητα.

## **Οι κύριοι χαρακτήρες είναι:**

Ο Εκφοβιστής (ή εκφοβιστές)

Το Θύμα

Οι Θεατές

**Ο Εκφοβιστής** είναι εκείνος/η που χρησιμοποιεί διάφορες μεθόδους και συμπεριφορές για να επιτεθεί, παρενοχλήσει, προσβάλει και στοχοποιήσει το θύμα. Μπορεί να είναι ακόμα και μέλος της ΛΟΑΤΙ κοινότητας – ή και όχι – το οποίο να έχει θυματοποιηθεί και το ίδιο στο παρελθόν.

**Το Θύμα** είναι ένα ΛΟΑΤΙ άτομο που βιώνει τις αρνητικές επιπτώσεις της συμπεριφοράς και των ενεργειών του εκφοβιστή, τα οποία το κάνουν ευάλωτο και το θέτουν σε κατάσταση που να χρήζει βοήθειας. Μπορεί, επίσης, να είναι ένα άτομο που απλά θεωρείται ΛΟΑΤΙ από τους άλλους, χωρίς να είναι στην πραγματικότητα.

**Οι Θεατές** είναι τα άτομα που γνωρίζουν τα περιστατικά του εκφοβισμού, είτε βλέποντας, είτε διαβάζοντας, είτε ακούγοντας για αυτά. Μπορεί να είναι είτε άτομα από το διαδίκτυο (όπως διαδικτυακοί φίλοι, φίλοι φίλων και διαδικτυακές ομάδες), είτε άτομα εκτός διαδικτύου (όπως η οικογένεια που δεν έχει πρόσβαση στο

Είναι σημαντικό να αναφέρουμε ότι παρόλο που το θύμα είναι το πρώτο άτομο που θα βιώσει τις αρνητικές επιπτώσεις του διαδικτυακού εκφοβισμού, είναι πιθανόν όλοι οι θεατές να επηρεαστούν και να νιώσουν το ίδιο άσχημα με το θύμα ή τον εκφοβιστή.

Μπορούμε να χωρίσουμε τους Θεατές σε δύο κατηγορίες:

## **Επιβλαβείς θεατές**

Επιβλαβείς θεατές είναι εκείνοι που ενθαρρύνουν τον εκφοβισμό με το να γελούν, να επευφημούν, να σχολιάζουν ή ακόμα και να συμμετέχουν, ενθαρρύνοντας τον εκφοβιστή. Μπορεί κάποιος να είναι επιβλαβής θεατής ακόμα και με το να επιλέξει να παραμείνει αδρανής.

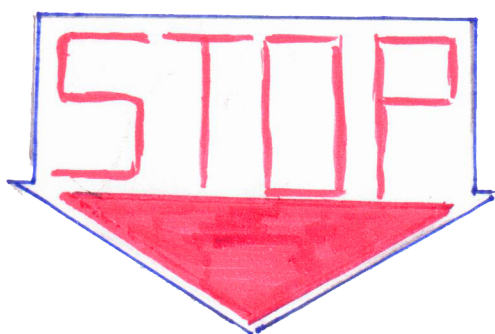
## **Βοηθητικοί Θεατές**

Τα άτομα που λαμβάνουν ενεργό δράση όταν βλέπουν ή ακούν για περιστατικά διαδικτυακού εκφοβισμού. Μέσω των ενεργειών τους ο διαδικτυακός εκφοβισμός μπορεί να σταματήσει ή ακόμα και να προληφθεί. Υπερασπίζοντας το θύμα προσεγγίζοντας τον εκφοβιστή ή προσφέροντας βοήθεια και υποστήριξη στο θύμα, μπορούν να βοηθήσουν να μειωθεί το πρόβλημα και να τεθεί υπό έλεγχο.

# Τι να κάνεις αν δεχτείς ηλεκτρονικό εκβιασμό

**Να θυμάσαι, δεν φταις εσύ εάν σε εκφοβίζουν ηλεκτρονικά!**

Πρώτα απ' όλα, σκέψου αν είναι ηλεκτρονικός εκφοβισμός (Η.Ε.) ή αν είναι απλά μια κακώς διατυπωμένη αρνητική άποψη. Εάν πρόκειται για περίπτωση Η.Ε., πάρε κάποιο χρόνο (τουλάχιστον 5 λεπτά) προτού αποφασίσεις αν θέλεις να απαντήσεις ή όχι.



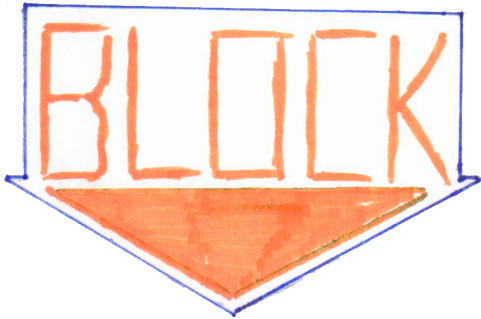
Εάν γνωρίζεις τον εκφοβιστή, προτού αντιδράσεις ή απαντήσεις, μπορείς να ρωτήσεις ευγενικά για τη διακοπή της συμπεριφοράς του ή την αφαίρεση του δημοσιεύματος. Κατέγραψε και φύλαξε το αρχείο/στιγμιότυπο-οθόνης του αιτήματός σου και της απάντησής του.

Μην απαντάς σε επιθετικά μηνύματα - κατά πάσα πιθανότητα τα πράγματα θα γίνουν χειρότερα - και αν γίνεις επιθετικός/ή στην αντίδρασή σου, τότε μπορεί να κατηγορηθείς και εσύ για ηλεκτρονικό εκφοβισμό.



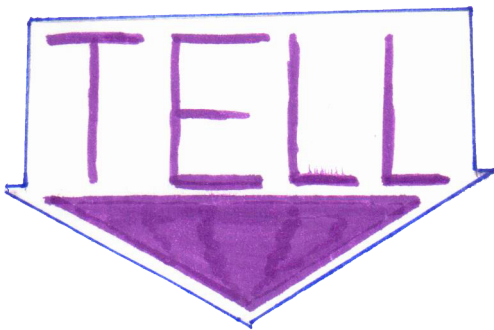
Μην ξεχνάς να αποθηκεύεις πάντοτε τα τεκμήρια! Αποθήκευσε και εκτύπωσε οποιοδήποτε εκφοβιστικό μήνυμα, δημοσίευμα, φωτογραφία ή βίντεο που λαμβάνεις ή βλέπεις. Να θυμάσαι πως δεν χρειάζεται να τα βλέπεις επανειλημμένα - δεν είναι ανάγκη να στενοχωριέσαι περισσότερο. Είναι αρκετό να γνωρίζεις πως έχεις καταγεγραμμένο ένα αρχείο του ηλεκτρονικού εκφοβισμού που σου συμβαίνει.

Σημείωσε την ημερομηνία και την ώρα λήψης των κακόβουλων μηνυμάτων, μαζί με οποιεσδήποτε λεπτομέρειες έχεις για την ταυτότητα του αποστολέα και τη διαδικτυακή του διεύθυνση (URL).



Να θυμάσαι πως πρόκειται για τον ΔΙΚΟ σου ηλεκτρονικό χώρο και δεν πρέπει να ανέχεσαι τον ηλεκτρονικό εκφοβισμό - νιώσε ελεύθερος να εμποδίσεις οποιονδήποτε χρήστη που σου στέλνει αγενή μηνύματα.

Μίλησε για αυτό που σου συμβαίνει με κάποιον που εμπιστεύεσαι: έναν ενήλικα, κάποιο μέλος της οικογένειάς σου, ένα καθηγητή, ένα συνάδελφο. Αν δεν θέλεις να το πεις σε κάποιον που σε γνωρίζει - ίσως επειδή ο εκφοβισμός έχει σχέση με τη ΛΟΑΤΙ ταυτότητά σου - επικοινώνησε με μια υπηρεσία υποστήριξης ΛΟΑΤΙ ατόμων. (Μπορείς να βρεις αυτές τις υπηρεσίες στη σελίδα 16 αυτού του οδηγού)



Κατάγγειλε τον ηλεκτρονικό εκφοβισμό στον παροχέα υπηρεσιών διαδικτύου ή/και σε οποιονδήποτε υπεύθυνο για την ιστοσελίδα / κοινωνικό δίκτυο.



Μην φοβηθείς να καταγγείλεις το περιστατικό στην αστυνομία. Μορφές παρενόχλησης, εκφοβισμού και χλευασμού είναι παράνομες στα κράτη μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης, και ΛΟΑΤΙ άτομα προστατεύονται βάσει της νομοθεσίας κατά των διακρίσεων.

Για ιστοσελίδες και παροχές και πώς να τους καταγγείλεις, ρίξε μια ματιά στην ιστοσελίδα [www.lgbtcb.org](http://www.lgbtcb.org)



# Υπηρεσίες Υποστήριξης

## ΛΟΑΤ Οργανισμοί

### Κύπρος

- Acceptcy.org; Email: info@acceptcy.org; Τηλ.: (00357) 99 812343
- Facebook.com/pages/Queer-Cyprus-Association
- Facebook.com/RainbowYouthCy

### Ιρλανδία

- Outcomers.org; Email: youth@outcomers.org; Τηλ.: (00353) 42 9329816
- LGBT.ie; Τηλ.: 1890 929 539
- BeLonG To.org; Τηλ.: 01 670 6223

## Διαδικτυακός Εκφοβισμός

### Κύπρος

- Cyberethics.info
- Cybercrime.police.gov.cy

### Ιρλανδία

- bully4u.ie; Email: info@bully4u.ie
- www.barnardos.ie/cyberbullying

## Άλλοι οργανισμοί υποστήριξης

- ISPCC.ie
- spunout.ie
- Childline.ie ; Tel: 1800 666 666, text 'bully'
- NCPC.org (stop bullying before it starts)
- Wiresafety.com
- Stopbullyignnow.com
- Iglyo.com – glbtq youth

\*Σημαντικό είναι το γεγονός ότι ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΝΟΜΟΙ που να διέπουν το διαδίκτυο. Κάποια χαρακτηριστικά του διαδικτυακού εκφοβισμού καλύπτονται από τους νόμους ως προς την καταδίωξη και παρενόχληση, ειδικά όταν εμπλεκόμενα άτομα είναι άνω των 18 ετών. Επίσης, η διάπραξη διαδικτυακού εκφοβισμού με χαρακτηριστικά σεξουαλικής φύσεως υπόκειται στα πλαίσια της Νομοθετικής Πράξης ενάντια στη Σεξουαλική Εκμετάλλευση Παιδιών.

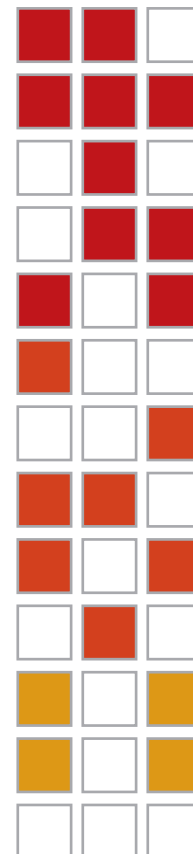
# Παραδείγματα Ηλεκτρονικού Εκφοβισμού ΛΟΑΤΙ Ατόμων

Ο Κώστας είναι αμφιφυλόφιλος και έχει πρόσφατα ενταχθεί στη ΛΟΑΤΙ κοινότητα του πανεπιστημίου του. Τα μέλη της κοινότητας αποφάσισαν να χρησιμοποιούν την υπηρεσία άμεσων μηνυμάτων, προκειμένου να ανταλλάξουν ιδέες για μια εκδήλωση που διοργανώνουν με ΛΟΑΤΙ θεματολογία. Στις συνομιλίες, ο Κώστας παρατηρεί ότι κανείς δεν ανταποκρίνεται στις προτάσεις του και αισθάνεται ότι τον αγνοούν. Την επόμενη μέρα προγραμματίζεται μια online συνεδρία για τον σχεδιασμό της εκδήλωσης, αλλά κανείς δεν ενημερώνει τον Κώστα. Αισθάνεται αποκλεισμό και αποφασίζει να το αναφέρει στον Πρόεδρο της κοινότητας των ΛΟΑΤΙ, ο οποίος τον διαβεβαιώνει ότι θα φροντίσει το θέμα. Το επόμενο πρωί, ο Κώστας λαμβάνει πολλά μηνύματα από τα μέλη της κοινότητας που σχολιάζουν αρνητικά τη σεξουαλικότητά του. Σχόλια όπως: «Δεν σε εμπιστευόμαστε επειδή είσαι bi... και σίγουρα δεν σε εμπιστευόμαστε τώρα που πας και λες ιστορίες». Ο Κώστας αισθάνεται περιθωριοποιημένος και πως δεν είναι αποδεκτός. Δεν μπορεί να καταλάβει γιατί του συμβαίνει κάτι τέτοιο.

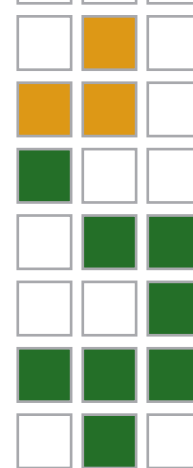
Η Στέλλα έχει χωρίσει με την Άννα. Η Άννα δεν έχει δεχτεί το χωρισμό πολύ καλά, καθώς πίστευε ότι ήταν και οι δυο πολύ ερωτευμένες μεταξύ τους. Κατά τη διάρκεια των επόμενων ημερών, η Άννα συνεχίζει να καλεί τη Στέλλα, γιατί θέλει να τα ξαναβρούνε. Η Στέλλα της εξηγεί ευγενικά ότι η σχέση τους έχει τελειώσει. Καθώς περνούν οι μέρες, η Στέλλα δέχεται απειλητικά τηλεφωνήματα από την Άννα, ακόμα και απειλές. Αργότερα, η Στέλλα λαμβάνει ειδοποιήσεις από το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο της μέσω του κινητού της. Ανακαλύπτει πάνω από 20 απειλητικά μηνύματα από την Άννα. Η Στέλλα αισθάνεται φοβισμένη και παγιδευμένη. Δεν ξέρει πού να στραφεί για βοήθεια.

Η Ντίνα είναι μια νεαρή γυναίκα που λατρεύει τις κοινωνικές ιστοσελίδες. Περνά πολύ χρόνο εκεί και αναπτύσσει κάποιες σχέσεις που σημαίνουν πολλά για την ίδια. Η Ντίνα αποφασίζει να μοιραστεί τη δυσφορία που νιώθει για το φύλο της με τους διαδικτυακούς της φίλους και τους λέει ότι θα υποβληθεί σε χειρουργική επέμβαση για πλήρη μετάβαση, από το αρσενικό στο θηλυκό φύλο. Τότε αρχίζει να λαμβάνει συνεχώς ενοχλητικά μηνύματα με φράσεις όπως: «Γεια σου άντρα/γυναίκα, είσαι φρικιό!», από τους ανθρώπους που νόμιζε ότι ήταν φίλοι της. Ανήσυχη πια, αλλάζει και εγγράφεται σε μια διαφορετική ιστοσελίδα. Απολαμβάνει το χρόνο της εκεί, μέχρι που λαμβάνει ένα ακόμα ενοχλητικό μήνυμα: «Γεια σου άντρα/ γυναίκα, σκέφτηκες ότι θα μπορούσες να κρυφτείς από μένα;». Μήνυμα με μήνυμα, ο φάκελος των εισερχομένων μηνυμάτων της γεμίζει με παρόμοια δυσάρεστα σχόλια. Η Ντίνα αισθάνεται εντελώς αβοήθητη και μόνη!

**Κώστας**



**Στέλλα**



**Ντίνα**



# Όταν είσαι στο διαδίκτυο...

- Πάντα να σέβεσαι τους άλλους: Να συμπεριφέρεσαι στους άλλους χρήστες όπως θα ήθελες να σου συμπεριφέρονται κι εκείνοι. Ακόμη και σε ανθρώπους που μπορεί να σε ενοχλήσουν.
  - Να σέβεσαι τον εαυτό σου.
  - Να σιγουρεύεσαι ότι οι κωδικοί πρόσβασής σου είναι ασφαλείς: Μην τους μοιράζεσαι και μην τους κοινοποιείς. Πάντα να είσαι σίγουρος/η ότι έχεις αποσυνδεθεί όταν κλείνεις μια ιστοσελίδα και να από-επιλέξεις το εικονίδιο για να μη παραμείνει στην ιστοσελίδα ο κωδικός πρόσβασής σου.
  - Να μην δίνεις προσωπικές πληροφορίες για εσένα ή για την οικογένειά σου.
  - Χρησιμοποίησε ψευδώνυμο ή μόνο το μικρό σου όνομα στο προφίλ σου. Δεν είναι καλή ιδέα να γνωρίζουν στο διαδίκτυο ποιος/ποια είσαι και πού είσαι εκείνη τη στιγμή.
  - Επεξεργασία Ρυθμίσεων Απορρήτου (Ρυθμίσεις για «Ασφάλεια Χρήστη»): Πολλές ιστοσελίδες σου επιτρέπουν να επιλέξεις ποιές πληροφορίες από το προφίλ σου μπορούν να είναι προσβάσιμες σε άλλους χρήστες. Υπέθεσε ότι όλα είναι δημόσια, εκτός και αν είσαι βέβαιος ότι δεν είναι. Η επιλογή της «ιδιωτικής» περιήγησης δεν σημαίνει πάντα ότι μόνο οι φίλοι σου μπορούν να το δουν.
  - Να γνωρίζεις τους φίλους σου: Ο αριθμός των «φίλων» που έχεις σε ένα κοινωνικό δίκτυο δεν είναι σημάδι της δικής σου δημοτικότητας. Αν δεν γνωρίζεις κάποιον στ' αλήθεια, να έχεις ξεκάθαρους λόγους για τους οποίους θέλεις να είναι «διαδικτυακός» σου φίλος.
  - Είναι αυτοί που λένε ότι είναι; Οι άνθρωποι στο διαδίκτυο δεν είναι πάντα αυτοί που ισχυρίζονται ότι είναι. Να είσαι προσεκτικός στο τί κοινοποιείς, ειδικά σε άτομα που δεν γνωρίζεις στ' αλήθεια.
  - Σκέψου προτού δημοσιεύσεις. Ή στείλεις. Ή κοινοποιήσεις. Ό,τι συμβαίνει στο διαδίκτυο, μένει στο διαδίκτυο. Για πάντα.
  - Έλεγξε τον τοίχο σου. Εάν οι άλλοι μπορούν να δημοσιεύσουν σχόλια στο προφίλ σου, να ελέγχεις ανά τακτά χρονικά διαστήματα τι σχολιάζουν.
  - Μπλόκαρε επιθετικούς, κακούς ή αναιδέις ανθρώπους: Μην αποδέχεσαι οποιαδήποτε επιθετική συμπεριφορά. Να μην ανέχεσαι αρνητικά μηνύματα για τους άλλους - αυτό σε κάνει το ίδιο κακό με τον διαδικτυακό εκφοβιστή που το δημοσίευσε για πρώτη φορά.
- Ανάφερε τον Εκφοβισμό: Μην είσαι απλά θεατής. Εάν δεν μιλήσεις σε κάποιον, μπορεί να συμβάλλεις κι εσύ ο ίδιος στον εκφοβισμό σου .
- Μη συμβάλλεις στη διάδοση ανεπιθύμητων μηνυμάτων (spam / chain mail).
  - Μην ανοίγεις ηλεκτρονικά μηνύματα από άτομα που δεν γνωρίζεις: Πάντα να ελέγχεις ότι το «θέμα» είναι γνωστό σ' εσένα. Εάν ανοίξεις ένα ηλεκτρονικό μήνυμα το οποίο περιέχει ένα σύνδεσμο που δεν αναγνωρίζεις, μην τον ανοίξεις.

# Εθιμοτυπία διαδικτύου

Μην ξεχνάς ποτέ πως το άτομο που διαβάζει τα ηλεκτρονικά σου μηνύματα ή τα δημοσιεύματά σου είναι πραγματικό πρόσωπο με συναισθήματα, το οποίο μπορεί εύκολα να πληγωθεί.

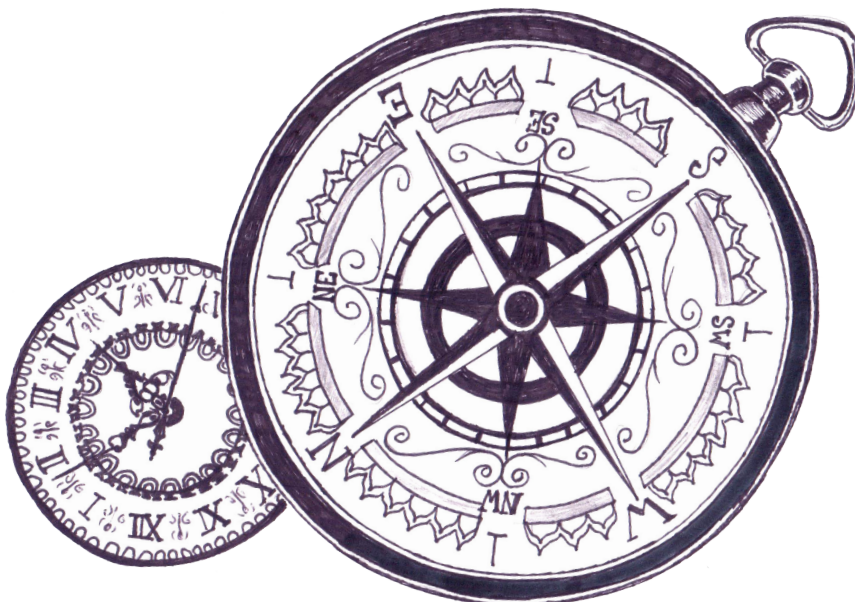
Να θυμάσαι πως όλοι είμαστε άνθρωποι. Συμπεριφέρεσαι όπως συμπεριφέρεσαι και στην πραγματική ζωή όταν βρίσκεσαι στο διαδίκτυο (online).

Να είσαι ηθικός/ή και να ελέγχεις προτού στείλεις. Είναι εντάξει να νομίζεις πως αυτό που κάνεις αυτή τη στιγμή είναι το πιο σημαντικό στον κόσμο, αλλά μην περιμένεις από όλους να συμφωνήσουν μαζί σου. Έλεγξε πρώτα τη συζήτηση για να βεβαιωθείς ότι δημοσιεύεις στην ενδιαφερόμενη ομάδα. Σε περίπτωση κάτι προσωπικού, στείλε το μόνο στο ενδιαφερόμενο άτομο σε μορφή προσωπικού μηνύματος.

Σεβάσου το χρόνο και τον ρυθμό των άλλων ατόμων. Όταν στέλνεις μηνύματα, ηλεκτρονικά ή μη: Στο τέλος του μηνύματος υπέγραψε με το όνομά σου για να είναι ξεκάθαρη η ταυτότητά σου. Προσπάθησε να συμπεριλάβεις έναν θεματικό τίτλο στο συγκεκριμένο πεδίο του μηνύματος. Στείλε το μήνυμα μόνο σε σχετικά άτομα. Να έχεις κατά νου πως ανεπιθύμητα μηνύματα-σπαμ (π.χ. ανεπιθύμητη αλληλογραφία / αλυσίδες μηνυμάτων κ.τ.λ.) δεν εκτιμούνται. Πάρε τη συγκατάθεση του αποστολέα προτού το προωθήσεις σε άλλους.

Χρησιμοποίησε τη σωστή φατσούλα (π.χ. :) ) και ακρωνύμια (π.χ. lol) όπου και όταν είναι κατάλληλα στο μήνυμά σου.

Επέλεξε τις λέξεις σου προσεκτικά σε ότι αφορά στο ύφος και τον τόνο σου. Μην βρίσεις ή σαρκάζεις έκτος κι εάν γνωρίζεις με βεβαιότητα πως το άτομο στο οποίο απευθύνεσαι δεν θα πειραχθεί.





# Έχεις εκφοβίσει διαδικτυακά;

Πιστεύεις ότι έχεις εκφοβίσει διαδικτυακά στο παρελθόν ή το κάνεις τώρα και ζητάς βοήθεια για να το σταματήσεις;

Οι ακόλουθες συμβουλές θα σε βοηθήσουν να αλλάξεις ή να αποτρέψεις τη συμπεριφορά σου:

- Σταμάτα και σκέψου πριν πεις κάτι το οποίο μπορεί να βλάψει κάποιον άλλον.
- Εάν νιώσεις την ανάγκη να γίνεις κακός με κάποιον, βρες ένα πιο υγιή τρόπο για να αντιμετωπίσεις το θέμα. Για παράδειγμα παίξε ένα παιχνίδι, παρακολούθησε τηλεόραση ή κράτησε τον εαυτό σου απασχολημένο με κάτι το οποίο σε κάνει να νιώθεις ευχάριστα.
- Μίλησε σε έναν ενήλικα που εμπιστεύεσαι. Θα σε βοηθήσει να βρεις τρόπους ώστε να είσαι ευγενικός απέναντι στους άλλους.
- Να σέβεσαι τους άλλους ανθρώπους με το να σκέφτεσαι ότι ο καθένας είναι διαφορετικός. Όχι καλύτερος ή χειρότερος. Απλώς διαφορετικός.
- Εάν πιστεύεις ότι έχεις εκφοβίσει διαδικτυακά κάποιο άτομο, το πρώτο βήμα θα είναι να απολογηθείς και στη συνέχεια να λάβεις μέτρα για την άρση οποιουδήποτε σχετικού περιεχομένου. Όλοι θα αισθανθούν καλύτερα.
- Δείξε υπευθυνότητα και κατανόηση. Αντιμετώπισε τους άλλους με τον ίδιο τρόπο που θα ήθελες να σε αντιμετωπίζουν.
- Εάν είχες έναν καβγά ή μια διαφωνία με κάποιον, σκέψου πριν να δημοσιεύσεις κάτι στο διαδίκτυο. Θα ήταν σοφότερο να πάρεις βαθιές ανάσες πριν κάνεις κάτι το οποίο μπορεί να μετανιώσεις ή να προκαλέσει ζημιά στο συγκεκριμένο άτομο.
- Θυμήσου ότι μπορείς πάντοτε να αλλάξεις τη συμπεριφορά σου!

Για περισσότερη βοήθεια ή πληροφορίες μπορείς να επικοινωνήσεις με:

[stopbullying.gov](http://stopbullying.gov)

[www.meganmeierfoundation.org](http://www.meganmeierfoundation.org)

[helpguide.org](http://helpguide.org)

Be Strong! Michael

You are good enough. Laura, 20

# Ένα μήνυμα από μας για εσάς

STAY STRONG, things will get better.  
- Cici, 19.

Remember... you were born to stand out not to fit in.  
Stuart, 18

Being sad is not a weakness. It is a strength of character. You are strong.  
Emma, 19

Various social media were used to cyberbully me, it was hard for a long time but there is light at the end of the tunnel. I SWEAR Sean, 19

I was cyberbullied. It is over and I'm ok.  
Theo, 25

You are not alone! Chrysanthi

Don't let your "demons" break you down, break them down  
Stephanie, 24 years old

Do NOT let another lock on your closet - Nio

YOU BEING YOU IS ENOUGH!  
CRAIGENE

Never let fear of striking out keep you from playing the game!  
Zoe, 24

Nobody should feel bad for who they are - everyone is different... and difference should be celebrated!

Believe you can and you're halfway there.  
Lorraine, 19

Embrace your individuality, be proud of yourself!  
Sammy, 24

Once you replace negative thoughts with positive ones, you'll start having positive results  
Ian 21

Never blame yourself and don't let anyone make you doubt yourself. You are wonderfully unique!  
Elena, 26

FIND A PLACE INSIDE WHERE THERE'S JOY, AND THE JOY WILL BURN OUT THE PAIN.  
FRANK 22

No one can judge you! Be yourself without caring about what others will say!  
Anna, 24

I have been there. I'm still here, & I'm stronger with awesome ppl beside me. You will be better times. Just stay strong! We can make it together.  
Pete, 24

Been there, come out the other end! Stay strong! You can do it!  
Lynda, 26 yrs old.

Never allow yourself to be a victim. "If people are trying to bring you down, it only means that you are above them." Be strong!  
Maria, 21

Bullying, in any form, is awful. If you experience it, know that 1st: is not your fault, and, 2nd: you must NOT accept it. Reach out for help and speak up.  
PS: Bullies need help too.  
Andreas, 23

# Ευχαριστίες

Accept - ΛΟΑΤ Κύπρου

Η ολοκλήρωση αυτής της εργασίας για τον Οδηγό υπήρξε μια μοναδική εμπειρία για την Accept - ΛΟΑΤ Κύπρου. Η καταπολέμηση του ομοφοβικού εκφοβισμού στον κυβερνοχώρο έχει μεγάλη σημασία καθώς σήμερα αποτελεί άμεση απειλή για την ευημερία της ΛΟΑΤΙ κοινότητας και ιδιαίτερα για τα νεότερα μέλη της. Πιστεύουμε ακράδαντα ότι η αντιμετώπιση του θέματος μέσω ενός οδηγού για ΛΟΑΤΙ νέους, που προέρχεται απευθείας από νέους, είναι ένα από τα πιο χρήσιμα εργαλεία με το οποίο θα μπορούσε να οπλιστεί η κοινότητά μας.

Είμαστε πολύ περήφανοι που λάβαμε μέρος σε αυτό το έργο και έχουμε εμπνευστεί από τον ενθουσιασμό, την αφοσίωση και τη σκληρή δουλειά όλων των ατόμων που συμμετείχαν.

Σας ευχαριστούμε όλους για την ευρύτητα του πνεύματός σας, την ευαισθησία σας και το πάθος σας για έναν καλύτερο κόσμο για όλους μας. Κάθε ένας από εσάς υπήρξε μοχλός παρότρυνσης που αποτυπώνεται δυνατά και καθαρά σε αυτό το εγχειρίδιο. Πολλές ευχαριστίες στους εκπαιδευτές που συνεργάστηκαν μαζί μας με υπομονή και ενθουσιασμό και μας καθοδήγησαν σε όλες τις διαδικασίες βήμα προς βήμα.

Το πάθος και η ενέργειά σας είχε θεμελιώδη σημασία.

Τέλος, χωρίς να υστερεί σημασίας, ευχαριστούμε θερμά τους Dundalk Outcomers που μας πρόσφεραν τη δυνατότητα να συνεργαστούμε και να γίνουμε μέρος αυτής της εμπειρίας που διεύρυνε τους ορίζοντές μας.

Είμαστε πολύ περήφανοι που βλέπουμε τον οδηγό να αναχωρεί για το ταξίδι του.

Η Accept - ΛΟΑΤ Κύπρου θα τον προωθεί και θα τον υποστηρίξει παντού, με όλες τις δυνάμεις της.

Όλα τα μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου της

Accept - ΛΟΑΤ Κύπρου

Λευκωσία, Δεκέμβριος 2014

# Acknowledgements

Dundalk Outcomers

Ιστορικά, η ΛΟΑΤ κοινότητα υπήρξε εξαιρετική στο να ξεπερνά τις προκλήσεις μέσα στην ίδια μας την κοινότητα. Δεν υπάρχει καλύτερο παράδειγμα από τη δεκαετία του '80 και του '90 και την επιδημία του AIDS στις ΗΠΑ - όταν οι άνθρωποι φοβόντουσαν να κολλήσουν την ασθένεια, τα ΛΟΑΤ άτομα ήταν εκείνα που έτρεξαν να προσφέρουν βοήθεια στους άρρωστους και ετοιμοθάνατους ομοφυλόφιλους άνδρες. Καθ' όλη τη διάρκεια των δεκαετιών του '70, '80 και μέχρι σήμερα η ΛΟΑΤ κοινότητα ήταν έξω στους δρόμους απαιτώντας ισότητα, προσπαθώντας να κάνει τη διαφορά για το σύνολο της κοινότητάς μας, για αυτούς που έχουν αποκαλύψει την ταυτότητά τους και για εκείνους που δεν το έχουν κάνει ακόμα για οποιονδήποτε λόγο.

Τώρα υπάρχει μια άλλη επιδημία στην κοινότητά μας : ο ομοφοβικός εκφοβισμός, και ιδίως ο διαδικτυακός εκφοβισμός. Αυτή η πράξη έχει τη δυνατότητα να ελέγξει τη ζωή ενός ατόμου με πολλούς διαφορετικούς τρόπους. Μπορεί ακόμα να είσαι ζωντανός αλλά η ψυχική υγεία σου να ταλαιπωρείται από τις λέξεις και τις απειλές που διαβάζεις κάθε μέρα. Διαβρώνει την εμπιστοσύνη σου, την ικανότητά σου να απολαύσεις τα νιάτα σου, και προκαλεί τον φόβο του πώς κρίνεται από τον περίγυρο και την οικογένειά σου και σε οδηγεί σε ένα μοναχικό και απομονωμένο κόσμο. Όταν φτάνει στα άκρα, μπορεί, και έχει, οδηγήσει πολλούς ΛΟΑΤ νέους άμεσα και χωρίς λόγο, στην αυτοκτονία.

Και πάλι η κοινότητα έχει σκεφτεί πολλούς τρόπους για να υποστηρίξει τους νέους ανθρώπους στο να αναγνωρίσουν ότι δεν είναι μόνοι, ότι οι άνθρωποι θα σταθούν δίπλα τους ενάντια στον εκφοβισμό, να τους πείσουν ότι τα πράγματα θα γίνουν καλύτερα. Αυτό το ηλεκτρονικό βιβλίο είναι ένα ακόμα εφόδιο, είναι μια παροχή υποστήριξης από ΛΟΑΤ άτομα προς άτομα της κοινότητάς μας, τα οποία μπορεί να είναι λίγο πιο ευάλωτα και δεν έχουν πουθενά να στραφούν. Το πρόσθετο πλεονέκτημα σε αυτό το έργο είναι ότι και μη-ΛΟΑΤ νέοι εντάχθηκαν για να συνεισφέρουν .

Θα ήθελα να ευχαριστήσω όλα τα άτομα που έχουν εργαστεί ακούραστα κατά το προηγούμενο έτος για να πραγματοποιηθεί αυτό το έργο.

Στους συνεργάτες μας από την Accept ΛΟΑΤ Κύπρου: δεν θα μπορούσαμε να διαλέξουμε κάτι πιο ταιριαστό: δύο ομάδες ανθρώπων που συναντήθηκαν για μικρό χρονικό διάστημα, ανέπτυξαν φιλίες που θα κρατήσουν μέσα στο χρόνο και όταν όλα αυτά θα έχουν τελειώσει.

Για τους νέους μας, εδώ στο Dundalk, με έχετε κάνει και πάλι υπερήφανη είναι τιμή μου να είμαι στη ζωή σας. Ελπίζω ότι αυτή η εμπειρία είχε θετικό αντίκτυπο για όλους σας που θα το κουβαλάτε μαζί σας στο μέλλον.

Συνολικά, μια ακόμη θαυμάσια συνεργασία από αυτές που αλλάζουν ζωές και δημιουργούν αναμνήσεις.

Bernardine Quinn

Διαχειρίστρια Προγραμμάτων  
Outcomers

## Εξήγηση - Ορισμοί - Κλειδιά

CB/ΔΕ:	Διαδουκτιακός Εκφοβισμός
ΛΟΑΤ:	Λεσβίες, Γκέι, Αμφισεξουαλικοί, Τρανσέξουαλ
ΤΠΕ:	Τεχνολογιών Πληροφορικής και Επικοινωνιών
IM:	Στιγμιαία Μηνύματα/Instant Messaging
MMS:	Υπηρεσία Πολυμέσων
Ε.Ε:	Ευρωπαϊκή Ένωση
URL:	Υπερσύνδεσμος για ιστοσελίδα
Emoticons:	Χρήση φατσούλας μέσα από σημεία στίξης
Ακρωνύμια:	Συντομευμένες λέξεις π.χ lol = laugh out loud



Σύμβολο Λεσβίων Γυναικών: Διπλό γυναικείο σύμβολο, όπου μερικές φορές χρησιμοποιείται ως σύμβολο των ομοφυλόφιλων γυναικών.



Σύμβολο Γκέι Ανδρών: Διπλό αντρικό σύμβολο, όπου μερικές φορές χρησιμοποιείται ως το σύμβολο των ομοφυλόφιλων ανδρών.



Σύμβολο Τρανς (Διεμφυλικοί, Τρανσέξουαλ, Τραβεστί): Χρησιμοποιείται για να χαρακτηρίσει τα τρανς άτομα.



Σύμβολο Διαφυλικότητας: Χρησιμοποιείται για να χαρακτηρίσει τα άτομα που δεν παρουσιάζουν όλα τα βιολογικά χαρακτηριστικά ενός άνδρα ή μιας γυναίκας, ή που παρουσιάζουν ένα συνδυασμό των χαρακτηριστικών αυτών, εκ γενετής.



Σύμβολο Αμφισεξουαλικών: Χρησιμοποιείται για να χαρακτηρίσει τα αμφισεξουαλικά άτομα που ελκύονται και από τα δύο φύλα (θηλυκό και αρσενικό).



Σύμβολο Πανσεξουαλικών: Χρησιμοποιείται για να χαρακτηρίσει τα άτομα που ελκύονται από όλα τα φύλα, κοινωνικά και βιολογικά, αντί δύο (αμφί) όπως φαίνεται στον ορισμό των αμφισεξουαλικών.



Σύμβολο των Ασεξουαλικών: Χρησιμοποιείται για να χαρακτηρίσει (όχι σε θέμα σεξουαλικότητας) τη χαμηλή ή καθόλου σεξουαλική έλξη ενός ατόμου προς κάποιο άτομο ή γενικά το μηδενικό ενδιαφέρον ως προς τη σεξουαλική πράξη.



Σύμβολο των Questioning: Χρησιμοποιείται για να χαρακτηρίσει τη διαδικασία στην οποία βρίσκεται ένα άτομο ως προς την εξερεύνηση και ανακάλυψη του σεξουαλικού προσανατολισμού, έκφρασης ή ταυτότητας του κοινωνικού φύλου του.



Αυτό το βιβλίο δημιουργήθηκε από:

- Andreas Andreou
- Avra Katerina Fialas
- Chrysanthe Nicolaou
- Chrysovalantis Charalambous
- Cian McDonnell
- Elena Pitsillidou
- Emma Walsh
- Frank James
- Ian Martin
- Laura Murphy
- Levent Atikoglu
- Lorraine Kelly
- Lynda Merrigan
- Maria Christodoulou
- Michael Genethliou
- Pete Chatzimichail
- Samantha King
- Sean Hoey
- Stefani Konstantinou
- Stuart Maxwell
- Theodoros Ellina
- Zoe Michael

