

Erste Anzeichen von Misshandlung

Du könntest unter Misshandlung leiden, wenn dein Partner oder Expartner...

- ☞ Sich über dich lächerlich macht, dir das Gefühl gibt, minderwertig, unbeholfen oder nutzlos zu sein.
- ☞ Dich isoliert, dich daran hindert, dich mit deiner Familie oder mit Freunden zu treffen, eifersüchtig ist oder Streit provoziert.
- ☞ Dich unter vier Augen oder in der Öffentlichkeit bedroht, demütigt, anschreit oder beleidigt.
- ☞ Dir Schuldgefühle einredet und du an allem schuld bist.
- ☞ Droht dir oder deiner Familie Schaden zuzufügen.
- ☞ Du Angst vor seinem Blick oder seinen Gesten hast.
- ☞ Dein Geld, deine Kleidung, dein Handy und deine sozialen Netzwerke kontrolliert.
- ☞ Dich jemals körperlich angegriffen hat.
- ☞ Dich gegen deinen Willen zum Geschlechtsverkehr gezwungen hat.
- ☞ Droht, dir deine Kinder wegzunehmen, wenn du ihn verlässt.



GEGEN GESCHLECHTSSPEZIFISCHE GEWALT

Was tun?

Der erste Schritt, den du machen kannst, ist, anderen deine Situation zu erklären und um Hilfe zu bitten. Wir raten dir, dich an vertrauenswürdige Familienangehörige und Freunde zu wenden, die dich in dieser schwierigen Zeit unterstützen und begleiten können.

WIR SIND FÜR DICH DA



Wähle die **016**: kostenlose und vertrauliche Informationshotline und Rechtsberatung, 24 Stunden am Tag und in 53 Sprachen.



Schreibe per **WhatsApp** an **600 000 016**.



Sende eine E-Mail an 016-online@igualdad.gob.es.



Besuche WRAP, die **Website über Unterstützungsressourcen und Prävention von geschlechtsspezifischer Gewalt**, die es dir ermöglicht, die Polizei-, Justiz- und Informations-, Betreuungs- und Beratungsstellen in deiner Nähe zu finden.



Wenn du minderjährig bist und glaubst, dass jemand in deinem Umfeld unter geschlechtsspezifischer Gewalt leidet, kannst du dich an **ANAR** wenden, und zwar unter der Telefonnummer **900 20 20 10**.



Vertraue dem Gesundheitspersonal in deinem Gesundheitszentrum und rede mit ihm darüber.

Wie können wir dir helfen?

Lass dich unter der Nummer 016
(kostenlos und vertraulich) beraten

Lesen [HIER](#) den Leitfaden über die Rechte von Frauen, die Opfer geschlechtsspezifischer Gewalt sind:




#LEITFADENRECHTE

Folge uns auf:

 @delgobvg

 @delgobvg

 Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género



Unverzügliche und kostenlose Rechtsberatung



Programme zur Förderung der beruflich-sozialen Eingliederung



Begleitung und Unterstützung im umfassenden Erholungsprozess



Finanzielle Unterstützung



Spezialisierte Betreuung für deine Kinder



Unterstützung bezüglich des Wohnens



Not- und Übergangsunterkünfte



Möglichkeit der Erteilung einer Aufenthalts- und Arbeitserlaubnis für ausländische Frauen



Spezifische Rechte, um die Situationen von Gewalt mit den gesetzlichen Anforderungen in Einklang zu bringen



Schutzmaßnahmen in Risikosituationen

