

Първи знаци за малтретиране

ВЪЗМОЖНО Е ДА СИ ЖЕРТВА НА МАЛТРЕТИРАНЕ, АКО ТВОЯТ ПАРТНЬОР ИЛИ БИВШ ПАРТНЬОР...

- ☞ Ти се надсмива, кара те да се чувстваш нищожна, несръчна или безполезна.
- ☞ Изолира те, спира те да поддържаш контакт с твоите роднини или приятели, ревнува или провокира скарване.
- ☞ Заплашва те, унижава те, крещи ти или те обижда насаме и пред други хора.
- ☞ Кара те да се чувстваш виновна, ти си виновна за всичко.
- ☞ Заплашва да нарани теб или твоето семейство.
- ☞ Неговият поглед или жестове те плашат.
- ☞ Контролира парите ти, начина ти на обличане, преглежда мобилния ти телефон и профилите ти в социалните мрежи.
- ☞ Нападал те е физически.
- ☞ Принуждавал те е да поддържаш сексуални отношения против волята ти.
- ☞ Заплашва да ти отнеме децата, ако го изоставиш.



СРЕЩУ НАСИЛИЕТО, ОСНОВАНО НА ПОЛА

Какво да правиш?

Първата стъпка, която можеш да направиш, е да разкажеш за своята ситуация на други хора и да поискаш помощ. Съветваме те да потърсиш подкрепата на твоите роднини и приятели, на които имаш доверие, за ти помогнат и да са до теб в тези трудни моменти.

НИЕ СМЕ С ТЕБ



Обади се на **016**: безплатен и поверителен телефон за информация и правна помощ 24 часа в денонощието и на 53 езика.



Пиши в **WhatsApp** на **600 000 016**.



Изпрати имейл на 016-online@igualdad.gob.es



Направи справка с **WRAP**, интернет страницата на ресурсите за подкрепа и превенция при случаи на насилие, основано на пола, която позволява намирането на полицейските, правните ресурси и ресурсите за информация, грижи и консултация, които са най-близо до твоето населено място.



Ако си непълнолетна и считаеш, че някой около теб е жертва на насилие, основаващо се на пола, можеш да се обадиш на **ANAR** на телефонен номер **900 20 20 10**.



Довери се на медицинския персонал в твой здравен център и им разкажи.

Как можем да ти помогнем?

Консултирай се, обаждайки се на 016 (безплатно и поверително)

Направи справка [ТУК](#) с ръководството за правата на жените, жертви на насилие, основаващо се на пола:




#РЪКОВОДСТВОПРАВА

Следвай ни в:

 @delgobvg

 @delgobvg

 Delegación del Gobierno contra la Violencia de Genero



Незабавна и безплатна правна помощ



Програми за насърчаване на социалното и трудово приобщаване



Придружаване и подкрепа в процеса на цялостно възстановяване



Икономическа помощ



Специализирани грижи за твоите деца



Подкрепа във връзка с намирането на жилище



Спешно и временно подслоняване



Възможност за получаване на разрешение за пребиваване и работа за жени от други държави



Специфични права за разрешаване на ситуацията с насилие според правните изисквания



Мерки за защита при рискови ситуации



016 ГРИЖА ЗА ЖЕРТВИ НА НАСИЛИЕ СРЕЩУ ЖЕНИТЕ