

# 遭受虐待的初步信号

如果你的伴侣或前伴侣存在以下行为，你可能正在遭受虐待：

- 取笑你，让你觉得自卑，觉得自己笨手笨脚或者没用。
- 孤立你，禁止你与家人朋友来往，容易嫉妒或总是挑起争端。
- 私下或当众恐吓你，羞辱你，对你大喊大叫或辱骂你。
- 让你觉得内疚，觉得一切都是你的错。
- 威胁要伤害你或你的家人。
- 他的眼神或举动都让你感到害怕。
- 控制你的财政支出和穿衣方式，检查你的手机和社交网络。
- 对你有过肢体攻击。
- 曾违反你的意愿强迫你发生性关系。
- 威胁说如果你离开他，就带走你的孩子。



# 打击性别暴力 该怎么做？

向别人说明你的处境并请求帮助，这是你可以采取的第一步行动。我们建议你向值得信赖的家人和朋友寻求支持，让他们支持你、陪伴你度过这些艰难的时刻。

## 我们与你同在



拨打016：信息保密的免费热线  
可提供法律咨询，24小时服务，支持53种语言。



使用WhatsApp发送消息至600 000 016



发送邮件至016-online@igualdad.gob.es



查阅WRAP——针对性别暴力案件的支持和预防资源网站，可以找到距离你最近的警力资源、司法资源、信息资源及援助和咨询资源。



如果你是未成年人，且认为你身边有人正在遭受性别暴力，可以致电ANAR，电话号码是900 20 20 10。



信任医疗中心的医务人员，告诉他们你的处境。

# 我们会如何帮助你？

拨打016（免费、保密）进行咨询

在此处查阅性别暴力受害女性  
权利指南：



#法律指南

关注我们：

 @delgobvg

 @delgobvg

 Delegación del Gobierno contra  
la Violencia de Género

 免费、即时的法律援助

 帮助实现社会就业安置的项目

 全面康复过程中的陪伴和支持

 经济帮助

 为你的子女提供的专业援助

 住房帮助

 临时应急住所

 外籍女性有获得居留许可和工作的机会

 协调暴力处境和法律要求的具体权利

 危险情况下的保护措施

