

A bántalmazás első jelei

BÁNTALMAZÁSRÓL LEHET SZÓ, HA A JELENLEGI PARTNERED VAGY AZ EXED:

- ➔ Nevetségessé tesz, azt érezteti Veled, hogy kisebrendű, ügyetlen vagy haszontalan vagy.
- ➔ Elszigetel, megakadályozza, hogy kapcsolatot tarts a családdal és a barátaiddal, féltékenykedik vagy gyakran provokál veszekedést.
- ➔ A négy fal között és nyilvánosan is fenyegetőzik, megaláz, kiabál Veled vagy sérteget.
- ➔ Úgy viselkedik Veled, hogy bűnösnek érezd Magad és úgy gondold, mindenért Te vagy a hibás.
- ➔ Azzal fenyegetőzik, hogy bántani fog Téged vagy a családodat.
- ➔ Már attól félelem tölt el, ha Rád néz vagy gesztikulál.
- ➔ Ellenőrzi, hogy mire költesz, mit veszel fel, belenéz a mobiltelefonodba és a közösségi fiókodba belépve figyeli, mit posztolsz.
- ➔ Többször is bántalmazott fizikailag.
- ➔ Akaratod ellenére szexuális együttlétre kényszerített.
- ➔ Azzal fenyeget, hogy ha elhagyod, elveszi Tőled a gyerekeiteket.



A NEMI ALAPÚ ERŐSZAK ELLEN

Mit tehetsz?

Először is meséld el másoknak is, mi történik Veled és kérj segítséget. Kérj tanácsot a családtagjaidtól és a legbizalmasabb barátaidtól, akik átsegítenek ezen a nehéz időszakon.

MI VELED VAGYUNK!

- ☎ **Hívd a 016-os telefonszámot:** amely nemcsak egy ingyenes és diszkrét információs forródrót, hanem egyúttal egy olyan jogi segítségnyújtó központ, ahol a nap 24 órájában, 53 nyelven kaphatsz segítséget.
- 💬 Küldj üzenetet **WhatsApp**-on a **600 000 016**-os számra.
- ✉ Küldj e-mailt a következő címre: 016-online@igualdad.gob.es.



Látogass el a **WRAP program weboldalára**, ahol tanácsot kaphatsz ahhoz, hogy mi a teendő a családon belüli erőszak esetén, illetve hogyan előzheted azt meg. A weboldalon tájékozódhatsz arról, hogy hova, mely szervhez fordulhatsz, ha rendőrségi, igazságügyi, gondozási segítségre vagy tanácsadásra van szükséged mindez a lakóhelyedhez legközelebb.



Ha kiskorú vagy, és úgy gondolod, hogy a környezettedben valaki családon belüli erőszak áldozata, hívd az **ANAR**-t az alábbi telefonszámon: **900 20 20 10**.



Avasd a bizalmadba a választott egészségügyi központ szakszemélyzetét, és beszélj nekik arról, ami Veled történik.

Hogyan segíthetünk?


Az ingyenesen hívható 016-os telefonszámon
diszkrét tanácsadók várják hívásodat

Olvasd el [ITT](#) a családon belüli
erőszak áldozatául esett nők
jogairól szóló útmutatót:




#JOGIÚTMUTATÓ

Kövessen bennünket:

 @delgobvg

 @delgobvg

 Delegación del Gobierno contra
la Violencia de Género



Azonnali és ingyenes
jogsegély



A társadalmi-munkaerőpiaci
integrációt elősegítő
programok



Segítségnyújtás és
támogatás a teljes
felépülési folyamat során



Pénzügyi támogatás



Szakértői ellátás
gyermekeid számára



Lakhatási támogatás



Sürgősségi és
átmeneti szállás



Külföldi nők számára
tartózkodási és
munkavállalási engedély
megszerzése



Különleges jogok a családon
belüli erőszak esetei és a jogi
előírások összeegyeztetése
érdekében



Vészhelyzetben
védőintézkedések
meghozatala

