

# Pierwsze oznaki przemocy

## MOŻESZ BYĆ OFIARĄ PRZEMOCY, JEŚLI TWÓJ PARTNER (AKTUALNY LUB BYŁY)...

- ➔ Ośmiesza Cię i sprawia, że czujesz się gorsza, mniej inteligentna i niepotrzebna.
- ➔ Izoluje Cię od rodziny i przyjaciół i uniemożliwia kontakt z bliskimi, jest zazdrosny i prowokuje kłótnie.
- ➔ Grozi Ci, krzyczy, poniża Cię lub obraża na osobności lub przy innych.
- ➔ Sprawia, że ciągle czujesz się wszystkiemu winna.
- ➔ Grozi, że skrzywdzi Ciebie lub Twoją rodzinę.
- ➔ Kieruje w Twoją stronę spojrzenia lub gesty, które napawają Cię strachem.
- ➔ Kontroluje Twoje finanse, sposób ubierania, telefon i media społecznościowe.
- ➔ Zaatakował Cię kiedyś fizycznie.
- ➔ Zmuszał Cię do kontaktu seksualnego.
- ➔ Grozi odebraniem Ci dzieci, jeśli od niego odejdziesz.



## PRZECIWKO PRZEMOCY ZWIĄZANEJ Z PŁCIĄ

# Co robić?

Pierwszy krok to wyjaśnienie swojej sytuacji innym i poproszenie o pomoc. Proponujemy poszukanie wsparcia u bliskich – zaufanych osób, które pomogą Ci i będą przy Tobie w trudnych chwilach.

## JESTEŚMY Z TOBĄ

- ☎ **Zadzwoń pod 016:** poufny numer telefonu, pod którym bezpłatnie uzyskasz informacje i porady prawne – dostępny przez 24 godziny na dobę, w 53 językach.
- 📞 W aplikacji **WhatsApp** wybierz numer **600 000 016**.
- ✉ Wyślij wiadomość e-mail na adres [016-online@igualdad.gob.es](mailto:016-online@igualdad.gob.es).



Odwiedź **WRAP**, sieć zasobów zapewniających wsparcie i zapobieganie przypadkom aktów przemocy związanych z płcią, która umożliwia znalezienie odpowiednich środków pomocy (politycznych, prawnych, informacyjnych, dotyczących opieki i udzielania porad) dostępnych najbliżej Twojego miejsca zamieszkania.



Jeśli jesteś niepełnoletnia, a podejrzewasz, że ktoś z Twojego otoczenia jest ofiarą przemocy związanej z płcią, możesz zadzwonić do fundacji **ANAR** pod numer telefonu **900 20 20 10**.



**Zaufaj personelowi opieki medycznej** w Twojej przychodni i opowiedz o swojej sytuacji.

# Jak możemy Ci pomóc?


Uzyskaj poradę, dzwoniąc pod numer 016 (bezpłatny i poufny)

**TUTAJ** możesz się zapoznać z przewodnikiem po prawach kobiet, które doznały przemocy ze względu na płeć:





#PRAWAKOBIET


Obserwuj nas:


 @delgobvg


 @delgobvg


 Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género


 Natychmiastowe i bezpłatne wsparcie prawne


 Programy promujące integrację społeczno-zawodową.


 Kompleksowe wsparcie i towarzyszenie w procesie radzenia sobie z trudnym doświadczeniem.


 Pomoc finansowa.


 Specjalistyczne wsparcie dla Twoich dzieci.

 Pomoc dotycząca miejsca zamieszkania.

 Tymczasowe zakwaterowanie w sytuacjach awaryjnych.

 Możliwość uzyskania pozwolenia na pobyt i pracę w przypadku cudzoziemek.

 Szczególne prawa pozwalające pogodzić sytuację ofiar przemocy z wymogami administracyjnymi.

 Ochrona w przypadku niebezpiecznych sytuacji.



**016** POMOC DLA KOBIET  
KTÓRE DOŚWIADCZYŁY PRZEMOCY