

Lehet, hogy az alábbi tanácsok közül a körülményei miatt nem mindegyiket tudja megfogadni, de minden egyes lépés, amit megtesz, közelebb viszi a nyugodt, biztonságos élethez.

I. BIZTONSÁG AZ ERŐSZAKOS PARTNER MELLETT

BIZTONSÁG A PARTNER ERŐSZAKOS KITÖRÉSE ALATT

A Ha partnere erőszakkitörése elkerülhetetlen, próbálja meg egy olyan helyiségbe terelni őt, amelyből a kijárat könnyen elérhető. Ha lehet, kerülje a „zsákutcákat” (fürdőszobát, konyhát vagy hálószobát) vagy bármely olyan helyiséget, ahol fegyver vagy fegyverként használható tárgyak vannak.

B Gyakorolja, hogyan hagyhatja el otthonát biztonságosan. Járja végig a megtervezett útvonalat (lépcsők, ajtók, ablakok, lift, stb.). Ha úgy véli, nem árulnák el a bántalmazónak, avassa be a tervbe gyerekeit is.

C Csomagoljon össze egy táskát a szükséges és fontos holmikkal (a szórólapon található lista alapján), és hagyja egy rokonánál vagy ismerősénél.

D Keressen megértő szomszédokat, akiknek beszélhet az Ön ellen elkövetett erőszakról, és kérje őket, hogy azonnal hívják a rendőrséget, ha az Ön otthonából bántalmazásra utaló hangokat hallanak. A rendőrségnek a 32/2007-es ORFK utasítás értelmében kötelessége kiszállni a helyszínre.

E Beszéljen meg egy titkos jelszót gyerekeivel, rokonaival, barátjaival és szomszédaival, amellyel partnere tudta nélkül értésükre adhatja, hogy rendőrt kell hívniuk.

F Készítsen tervet, hogy hová fog menekülni, ha el kell hagynia otthonát. Még akkor is tervezze ezt meg, ha pillanatnyilag úgy gondolja, hogy erre nem lesz szükség.

G Hallgasson az ösztöneire és bízson a saját ítéletében. Ha a helyzet veszélyes, gondolja végig, milyen lehetőségei vannak a bántalmazó megnyugtatóására. Nem kell szégyellnie, ha a saját biztonsága érdekében inkább végrehajtja, amit a bántalmazó követel. Önnek joga van hozzá, hogy az Ön által legjobbnak vélt módon cselekedjen annak érdekében, hogy elhárítsa a közvetlen veszélyt.

H Ne feledje: Ön nem érdemli meg, hogy fenyegezzék vagy bántsák!

BIZTONSÁG A MENEKÜLÉSRE KÉSZÜLVÉ

A Nyisson bankszámlát a saját nevében, hogy megteremtse, illetve növelje anyagi függetlenségét. Gondolja át, hogy milyen más módokon növelhetné az önállóságát és függetlenségét.

B Hagyjon valakinél pénzt, kulcsmásolatokat (a slussz-kulcsról is), a fontosabb iratok fénymásolatait, gyógyszereket, ruhákat és egyéb nélkülözhetetlen dolgokat.

C Gondolja át, hogy szükség esetén hol, kinél lakhat egy ideig, vagy hogy kitől kérhet kölcsön, és lehetőleg beszélje meg velük a lehetőségeket. Ha az Önnel élő társállat (kutyta, macska) sorsa aggasztja, gondolja ki, hol helyezhetné el, amíg újra magához nem veszi.

D Tartsa mindig magánál a mobiltelefonját, valamint a vészhelyzet esetén hívható telefonszámokat, illetve némi aprót.

E Gondolja át minél többször a bántalmazó elhagyásának biztonsági tervét. *A bántalmazó elhagyása sokszor egy veszélyesebb időszak kezdete.* A megfelelő biztonsági tervvel azonban lecsökkentheti a veszélyt, és kiszabadulhat a bántalmazó kapcsolatból.

II. BIZTONSÁG A SZÉTKÖLTÖZÉS? ILLETVE MENEKÜLÉS UTÁN

BIZTONSÁG AZ OTTHONÁBAN

A A lehető leggyorsabban cseréltesse le a záradakat. Az ablakokra is szereltesse új záradakat és rácsokat vagy egyéb biztonsági berendezéseket.

B Gyerekeivel készítsen biztonsági tervet azokra az alkalmakra, amikor Ön nincsen velük.

C Értesítse a gyerekek iskoláját, napközijét, óvodáját, sportedzőjét stb., arról, hogy milyen helyzetben van, és ideiglenes gyerekelhelyezés vagy megvont szülői felügyeleti jog esetén kinek van joga elhozni a gyerekeket. Adjon a gyerekekkel foglalkozó szakembereknek *Miért marad?* című kiadványunkból.

D Értesítse a szomszédokat vagy a főbérlőjét arról, hogy partnere már nem él Önnel, kérje meg őket, hogy rögtön értesítsék Önt, ha meglátják otthona közelében.

E Amennyiben a bántalmazás miatt büntetőeljárás folyik volt partnere ellen, távoltartó intézkedést kérhet. (Ennek időtartama legfeljebb 60 nap.)

F Keressen egy (női) önvédelem tanfolyamot (például aikidó, Krav-maga).

BIZTONSÁG A MUNKAHELYEN ÉS AZ UTCÁN

A Döntse el, hogy a munkahelyén kit avat be a történetekbe. Ha van az épületben biztonsági őr vagy portás, mindegyik beszélje meg vele, mit tegyen, ha megjelenik a bántalmazó. Ha lehetséges, adjon nekik fényképet róla.

B Ha a bántalmazó telefonon zaklatja vagy fenyegeti, és a készüléke lehetővé teszi, rögzítse a hívást. Ha az tűnik a legbiztonságosabbnak, kérjen meg mást, hogy ilyen esetben vegye fel a telefont, vagy várja meg, amíg bekapcsol a hangposta. Akár le is tiltathatja a bántalmazó számát. Mobiltelefonján tartsa készletben a segélyhívószámot, hogy azonnal hívni tudja támadás esetén.

C Készítsen biztonsági tervet a munka utáni időre. Kérjen meg valakit, hogy kísérje el az autójáig vagy a buszjáig, és várjon Önrel, amíg el nem indul. Lehetőleg több útvonalat használjon váltogatva. Gondolja végig, hogy mit tehet, ha hazafelé menet az autóban vagy a tömegközlekedési eszközön éri támadás.

BIZTONSÁG ÉS TÁMOGATÁS

A Ha azon gondolkodik, hogy egy potenciálisan bántalmazó helyzetnek teszi ki magát, előbb beszélje át egyéb lehetőségeit valakivel, akiben megbízik.

B Ha meg kell beszélnie valamit partnerével, keressen olyan alkalmat, amikor nagyobb biztonságban van (pl. nyilvános helyen, vagy más, a bántalmazótól nem függő személy jelenlétében találkozzanak).

C Gondoljon pozitívan önmagára, ismerje fel saját igényeit, és fejezze ki őket határozottan, amikor csak teheti (a bántalmazóval szemben nem biztonságos önérvényesítő módon viselkedni). Használjon fel minden lehetőséget, amely testileg-lelkileg megerősíti Önt. Olvasson önszempontú kiadványokat.

D Gondolja át, hogy ki az, akivel nyíltan megbeszélheti helyzetét, és akitől támogatást kaphat.

E Hívja a NANE Egyesület segélyvonalát. Itt szívesen meghallgatják Önt, és átgondolják Önrel a lehetőségeit.

F Követelje a rendőrségtől, hogy intézkedjen. Önnek

akkor is joga van a biztonsághoz, ha azt saját partnere vagy férje fenyegeti. Ha nem elégedett a rendőrség hozzáállásával, kérje el a hatékony intézkedést elmulasztó rendőr nevét és szolgálati számát, és írásban tegyen panaszt a kapitánynál.

G Forduljon a lakóhelye szerint illetékes áldozatvédelmi referenshez (minden rendőrkapitányságon található ilyen), illetve az Áldozatsegítő Szolgálathoz, amely azonnali pénzügyi segítyt adhat.

MIRE LEHET SZÜKSÉGE, AMIKOR MENEKÜL?

Személyes iratok

- Személyi igazolvány
- Jogosítvány
- Útlevel
- A gyerekek születési anyakönyvi kivonata, útlevele, gyermek-egészségügyi kiskönyve
- Saját születési anyakönyvi kivonata
- Házassági anyakönyvi kivonat
- TB kártya
- Adókérdőív

Anyagiak

- Pénz, bankkártya, hitelkártya
- Takarékbetétkönyv, betétszámlakönyv
- Banki kivonatok, bankszámla-szerződés

Jogi papírok

- A ház vagy lakás papírjai (szerződés, részletfizetési megállapodás, tulajdoni lap)
- A kocsi papírjai
- Egészség- és életbiztosítási papírok
- Ön és gyerekei kórházi zárójelentései, rendelői feljegyzései, látletelek
- Letelepedési engedély, tartózkodási engedély, munkavállalási engedély, vízum
- Váloperes papírok
- Gyermekelhelyezési papírok
- Céges papírok

Egyéb

- Lakáskulcs, slusszkulcs
- Gyógyszerek
- Az Ön ékszerei, órái és egyéb kisméretű értékesíthető tárgyai
- Mobiltelefon
- Címlista
- Képek Önről, a gyerekekről és a bántalmazóról mások számára (segíthet a felismerésben)

- A gyerekek kisebb kedvenc játécai
- Testápolási, egészségügyi cikkek
- Pelenkák

TOVÁBBI INFORMÁCIÓKAT ÉS SEGÍTSÉGET A KÖVETKEZŐ ELÉRHETŐSÉGEKEN KAPHAT:

OKIT

(Országos Kríziskezelő és Információs Telefonszolgálat)
Segítség és szállás krízishelyzetben bántalmazottak részére
06-80-205-520

Rendőrség 107

Mentők 104

Általános segélyhívó 112

Áldozatsegítő Vonal
06 80 225 225

Menhely Alapítvány
diszpécsterszolgálat, aktuális információ krízisszállókról,
éjszakai hajléktalanszállásokról
06-1-338-4186

AJÁNLOTT HONLAPOK

www.nane.hu, www.facebook.com/NANEegyesulet
www.nokjoga.hu
www.patent.org.hu, www.facebook.com/patent.egyesulet

Kiadja a NANE (Nők a Nőkért Együtt az Erőszak Ellen) Egyesület
1447 Budapest, Pf. 502.
Bankszámlaszám: 16200010-10045143 (MagNet Bank Zrt.)
Adószám: 18060339-1-42
www.nane.hu
e-mail: info@nane.hu

Segélyvonal bántalmazott nőknek és gyerekeknek
06-80-505-101 (hétfő, kedd, csütörtök, péntek 1800-2200)

Ez a szórólap az EGT/Norvég Civil Támogatási Alap támogatásával készült 2015-ben.
Szabadon fénymásolható!



SZEMÉLYES BIZTONSÁG

JOGA VAN A BIZTONSÁGHOZ!

NANE
SEGÉLYVONAL
BÁNTALMAZOTT NŐK ÉS
GYEREKEK SZÁMÁRA
06 80 505 101
H, K, CS, P 18.00–22.00
WWW.NANE.HU • WWW.NOKJOGA.HU

NANE
NŐK A NŐKÉRT EGYÜTT
AZ ERŐSZAK ELLEN EGYESÜLET