

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

I. BIZTONSÁG AZ ERŐSZAKOS PARTNER MELLETT

BIZTONSÁG A PARTNER ERŐSZAKOS KITÖRÉSE ALATT

- 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.

- **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.

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

- **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. Hivatkozzanak a 2/2018. ORFK utasításra, amelynek értelmében a rendőrségnek kötelessége kiszállni a helyszínre.

- **Beszéljen meg egy titkos jelszót** gyerekeivel, rokonival, barátaival és szomszédaival, amellyel partnere tudta nélkül értésükre adhatja, hogy rendőrt kell hívniük.

- **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.

- **Hallgasson az ösztöneire** és bízson a saját ítéletében. Ha a helyzet veszélyes, gondolja végig, milyen lehetőségei vannak a bántalmazó megnyugtató számára. 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.

- **Ne feledje: Ön nem érdemli meg**, hogy fenyegetések vagy bántságok!

BIZTONSÁG A MENEKÜLÉSRE KÉSZÜLVÉ

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

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

- **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 (kutya, macska) sorsa aggasztja, gondolja ki, hol helyezhetné el, amíg újra magához nem veszi.

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

- **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, MENEKÜLÉS UTÁN

BIZTONSÁG AZ OTTHONÁBAN

- A lehető leggyorsabban **cseréltesse le a zárat**. Az ablakokra is szereltesen új zárat, rácsokat, vagy egyéb biztonsági berendezéseket.

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

- **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**.

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

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

- **Keressen egy (női) önvédelmi tanfolyamot** (például aikidó, Krav-maga).

BIZTONSÁG A MUNKAHELYEN ÉS AZ UTCÁN

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

- 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 készenlétben a segélyhívószámot, hogy azonnal hívni tudja támadás esetén.

- Készítsen **biztonsági tervet a munka utáni időre**. Kérjen meg valakit, hogy kísérelje el az autójáig vagy a buszig, 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

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

- 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).

- 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 **önsegítő kiadványokat**.

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

• **Hívja a NANE Egyesület segélyvonalát.** Itt szívesen meghallgatják Önt, és átgondolják Önnel a lehetőségeit.

• **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 ORFK Központi Panaszirodánál.

• Forduljon a lakóhelye szerint illetékes **áldozatvédelmi referenshez** (minden rendőrkapitányságon található ilyen), illetve az **Áldozatsegítő Szolgálathoz.**

MIRE LEHET SZÜKSÉGE, AMIKOR MENEKÜL?

Személyes iratok

Személyi igazolvány, jogosítvány, útlevél
Saját és gyerekei születési anyakönyvi kivonata
Gyerekek útlevele, egészségügyi kiskönyve
Házassági anyakönyvi kivonat
TB kártya, Adó kártya

Anyagiak

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

Jogi papírok

A ház/lakás papírjai (szerződések, tulajdoni lap)
Az autó papírjai
Egészség- és életbiztosítási papírok
Ön és gyerekei kórházi zárójelentései, rendelői feljegyzései, látleletek
Letelepedési engedély, tartózkodási engedély, munkavállalási engedély, vízum
Válóperes papírok
Gyermekelhelyezési papírok
Céges papírok

Egyéb

Lakáskulcs, autókulcs
Mobiltelefon, címlista
Gyógyszerek, pelenkák
Az Ön ékszerei, órái, egyéb értékesíthető tárgyai
Képek Önről, a gyerekekről és a bántalmazóról (segíthet a felismerésben mások számára)
A gyerekek kisebb kedvenc játécai
Testápolási, egészségügyi cikkek

TOVÁBBI INFORMÁCIÓKAT ÉS SEGÍTSÉGET A KÖVETKEZŐ ELÉRHETŐSÉGEKEN KAPHAT:

OKIT: 06 80 20 55 20

Országos Kríziskezelő és Információs Telefonszolgálat
Segítség és szállás krízishelyzetben bántalmazottak részére

Rendőrség: 107

Mentők: 104

Általános segélyhívó: 112

Áldozatsegítő Vonal: 06 80 225 225

Menhely Alapítvány: 06 1 338 4186

Diszpécser szolgálat, aktuális információ krízisszállókról,
éjszakai hajléktalanszállásokról

NANE Segélyvonal: 06 80 505 101

Segélyvonal bántalmazott nőknek és gyerekeknek
(hétfő: 18-22h, kedd: 8-12, 18-22h, szerda: 12-14h,
csütörtök, péntek: 18-22h)

Chatsegély: nane.hu, szerda 16-18h

AJÁNLOTT HONLAPOK

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

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

info@nane.hu

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

Szabadon fénymásolható!



SZEMÉLYES BIZTONSÁGTERV

JOGA VAN A BIZTONSÁGHOZ!

NANE
SEGÉLYVONAL
BÁNTALMAZOTT NŐK ÉS
GYEREKEK SZÁMÁRA
06 80 505 101
H: 18-22, K: 8-12, 18-22,
SZE: 12-14, CS, P: 18-22
WWW.NANE.HU • WWW.NOKJOGA.HU

NANE
NŐK A NŐKÉRT EGYÜTT
AZ ERŐSZAK ELLEN EGYESÜLET