

- Letelepedési engedély, tartózkodási engedély, munkavállalási engedély, vízum
- Útlevel
- Válóperes papírok
- Gyermekelhelyezési papírok

Egyéb

- Lakáskulcs, slusszkulcs
- Gyógyszerek
- Az Ön ékszerei, órái és egyéb kisméretű értékesíthető tárgyai
- Mobiltelefon vagy telefonkártya
- Cím- és telefonregiszter
- Képek Önről, a gyerekekről és a bántalmazóról mások számára (segíthet a felismerésben)
- A gyerekek kisebb, kedvenc játéka
- Testápolási, egészségügyi cikkek
- Pelenkák

További információkat és segítséget a következő számokon kaphat:

NANE Egyesület segélyvonal

Információk, lelki támasz, jogi és egyéb tanácsok bántalmazott nők és gyerekek részére.

80/505-101 (szerda kivételével 18⁰⁰–22⁰⁰)

OKIT

(Országos Kríziskezelő és Információs Telefonszolgálat)

Segítség és szállás krízishelyzetben lévő bántalmazottak részére.

80/20-55-20

Eszter ambulancia

Pszichoterápia szexuális erőszakot elszenvedett felnőttek és gyerekek számára.

1/466-9872

Kék Vonal

Segélyvonal problémákkal küszködő, veszélyben lévő gyerekek és fiatalok számára.

80/505-000

Dél-Után Vonal

Segélyvonal problémákkal küzdő idős emberek számára.

80/200-866 (18⁰⁰–21⁰⁰)

Menhely Alapítvány

Diszpécsterszolgálat aktuális információt ad krízisszállókról, éjszakai hajléktalanszállásokról.

1/338-4186

Patent Egyesület jogsegélyszolgálat:

Az egyesület jogsegélyszolgálatát bántalmazott nőknek, valamint a nemi alapú erőszak és diszkrimináció áldozatainak nyújt segítséget.

06-70-5295676 (szerdánként 16 és 18 óra között), vagy

jog@patent.org.hu

Rendőrség fontosabb számai:

Országos Rendőr Főkapitányság: 107, 112

ORFK központi zöld szám: 06 80 201 303

ORFK Telefontanú (bűncselekmények bejelentése): 06 80 555 111

ORFK Panaszvonal (rendőrségi jogsértések bejelentése):

06 80 204 830

Országos Mentőszolgálat: 104

Az Országos Mentőszolgálat honlapján hasznos információkat találhat! (Pl.: „Ki és mikor hívhat mentőt?”) Honlapcím:

www.mentok.hu/index.php

Igazságügyi Hivatal

Áldozatsegítő Szolgálat: www.kih.gov.hu/alaptev/aldozatsegito

A honlapon megtalálható, hogy ki, milyen esetben, mikor jogosult az Áldozatsegítő Szolgálat által nyújtható segítséget igénybe venni, és milyen segítséget tud nyújtani a Szolgálat.

06 80 244 444

Hasznos helyi telefonszámok:

Helyi rendőrkapitányság:

Áldozatvédelmi referens:

Családsegítő Szolgálat:

További hasznos információk, valamint hazai és nemzetközi linkgyűjtemény található a www.nane.hu címen.

Kiadja a NANE Nők a Nőkért Együtt az Erőszak Ellen Egyesület

1447 Budapest, Pf. 502.; Telefon: 36-1-267-4900

Segélyvonal: 06-80-505-101 szerda kivételével 18⁰⁰–22⁰⁰

info@nane.hu; www.nane.hu

Szabadon fénymásolható!



Nők a Nőkért Együtt az Erőszak Ellen Egyesület

Személyes biztonsági terv

Joga van a biztonságához!

I. BIZTONSÁG AZ ERŐSZAKOS PARTNER MELLETT

Biztonság a partner indulatos kirobbanása alatt

- Ha partnere indulatkitörése elkerülhetetlen, próbálja meg egy olyan helyiségbe terelni őt, amelyből a kijárat könnyen elérhető. Ha lehet, kerülje a „zsákutcákat” (fürdőszobát, konyhát vagy hálósobát) vagy bármely olyan helységet, ahol fegyver vagy fegyverként használható tárgyak vannak.
- Gyakorolja, hogyan hagyhatja el otthonát biztonságosan. Járja végig, hogy melyik útvonalon mehet (lépcsők, ajtók, ablakok, lift, stb.). Avassa be a tervbe gyerekeit is.
- Csomagoljon össze egy táskát a szükséges és fontos holmikkal, amelyet egy rokonánál vagy ismerősénél hagyhat.
- Keressen megértő szomszédokat, akiknek elmondhatja az Ön ellen elkövetett erőszakot, és kérje őket, hogy automatikusan hívják a rendőrséget, ha az Ön otthonából bántalmazásra utaló hangokat hallanak. A rendőrségnek a 13/2003-as ORFK intézkedés értelmében kötelessége kiszállnia a helyszínre.
- Beszéljen meg egy jelszót gyerekeivel, rokonaival, barátaival és szomszédaival, amellyel partnere tudta nélkül értésükre adhatja, hogy rendőrt kell hívniuk.
- Készítsen tervet, hogy hová fog menekülni, ha el kell hagynia otthonát. Még akkor is tervezze ezt meg, ha pillanatnyilag most úgy gondolja, hogy erre nem lesz szükség.
- Használja az ösztöneit és az értékítéletét. Ha a helyzet veszélyes, gondolja végig, milyen lehetőségei vannak a bántalmazó megnyugtására. Ne szégyellje végrehajtani, amit a bántalmazó követel. Önnek joga van arra, hogy az Ön által legjobbnak vélt módon cselekedjen annak érdekében, hogy kikerüljön a közvetlen veszélyből.
- Ne feledje: Ön nem érdemli meg, hogy fenyegetés vagy megüssék!

Biztonság a menekülésre készülve

- Nyisson bankszámlát a saját nevében, hogy megteremtse, vagy növelje anyagi függetlenségét. Gondolja át, hogy milyen más módokon növelhetné az önállóságát és függetlenségét.
- Hagyjon valakinél pénzt, kulcsmásolatokat (a slusszkulcsról is), a fontosabb iratok fénymásolatait, gyógyszereket és 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.

d) Tartsa mindig magánál a mobiltelefonját, valamint a vész-helyzet esetén hívható telefonszámokat, illetve némi aprót/egy telefonkártyát.

e) Gondolja át minél többször a bántalmazó elhagyásának biztonsági tervét. *A bántalmazó elhagyása sokszor egy veszélyesebb időszak kezdete.* Ez azonban nem ok arra, hogy tűrje a bántalmazást.

II. BIZTONSÁG A SZÉTKÖLTÖZÉS, ILLETVE MENEKÜLÉS UTÁN

Biztonság az otthonában

- A lehető leggyorsabban cseréltesse le a zárat. Az ablakokra is szereltesen új zárat és 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 gyerek-elhelyezés 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, és hogy ha meglátják otthona közelében, értesítsék Önt.
- Amennyiben a bántalmazás miatt büntetőeljárás folyik volt partnere ellen, kérhet távollartó intézkedést. (Maximum 30 napra.)
- Keressen egy (női) önvédelem 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 értesítse. Ha lehetséges, adjon nekik fényképet a bántalmazóról.
- Szerezzen be egy üzenetrögzítőt, vagy kérjen meg egy megbízható barátot vagy rokont arra, hogy vegye fel Önnél a telefont.
- Készítsen biztonsági tervet a munka utáni időre. Kérjen meg valakit, hogy kísérelje el az autójáig vagy a buszig, és várjon Önnel, amíg el nem indul. Lehetőleg több útvonalat használjon. Gondolja végig, hogy mit tehet, ha hazafelé menet az autóban vagy a tömegközlekedési eszközön éri támadás.

Biztonság és lelki egészség

- Ha azon gondolkodik, hogy kitegye magát egy potenciálisan bántalmazó helyzetnek, 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).
- Gondoljon pozitívan önmagára, és fejtse ki igényeit határozottan. Használjon fel minden lehetőséget, amely testi-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 lehetőségeit.
- Követelje a rendőrségtől, hogy intézkedjen. Önnek joga van a biztonsághoz akkor is, ha azt saját partnere vagy férje fenyegeti. Ha nem elégedett a rendőrség hozzáállásával, kérje el a nem intézkedő rendőr nevét és szolgálati számát, és írásban tegyen panaszt a kapitánynál.
- Forduljon a lakóhelye szerint illetékes áldozatvédelmi referenshez (elvileg minden rendőrkapitányságon található ilyen).

Mire lehet szüksége, amikor menekül?

Személyes iratok

- Személyi igazolvány
- Jogosítvány
- A gyerekek születési anyakönyvi kivonata
- Saját születési anyakönyvi kivonata
- Házassági anyakönyvi kivonat
- TB kártya
- Adókártya

Anyagiak

- Pénz, bankkártya, hitelkártya
- Takarékbetétkönyv, betétszámlakönyv

Jogi papírok

- A ház vagy lakás papírjai (szerződés, részletfizetési megállapodás, tulajdoni lap)
- A kocs papírjai
- Egészség és életbiztosítási papírok
- Ön és gyerekei kórházi zárójelentései, rendelői feljegyzései, látleletek