Nők elleni erőszak megszüntetésének világnapja

November 25.

A bántalmazás többféle formában jelentkezhet:

- **Fizikai erőszak:** ütés, lökdösés, fojtogatás, testi sérülés okozása.
- **Lelki bántalmazás:** megalázás, fenyegetés, megfélemlítés, rendszeres sértegetés.
- **Szexuális erőszak:** nem kívánt szexuális cselekmények kikényszerítése.
- **Gazdasági bántalmazás:** a pénzhez való hozzáférés korlátozása, anyagi kiszolgáltatottság kialakítása.
- **Elszigetelés és ellenőrzés:** a kapcsolattartás akadályozása, szabad mozgás és döntések korlátozása.
- **Online bántalmazás:** digitális zaklatás, fenyegetés, jogosulatlan megfigyelés.

Nem a te hibád!

Mit tehetsz, ha bántalmazás ér?

- Beszélj egy megbízható személlyel!
- Kérj segítséget szakembertől vagy áldozatsegítő szervezettől!
- Ha teheted, őrizd meg a fenyegető üzeneteket és más bizonyítékokat!
- Ha veszélyben vagy, hívd a 112-t!

Mit tehetsz, ha bántalmazást észlelsz?

- Ne bagatellizáld a történteket!
- Hallgasd meg az érintettet, és vedd komolyan!
- Ne hibáztasd, és ne kérd számon, miért nem lépett korábban!
- Segíts neki megtalálni a megfelelő segítséget.



Hol kérhetsz segítséget?

112 - Általános segélyhívó
116 006 - Áldozatsegítő vonal
06 80 20 55 20 - Országos Kríziskezelő és Információs Telefonszolgálat
06 80 505 101 - Nők a Nőkért Együtt az Erőszak Ellen Egyesület (nem hívható a nap 24 órájában)

Zala Megyei Rendőr-főkapitányság Bűnmegelőzési Alosztály