



# A NANE Egyesület Segélyvonala bántalmazott nőknek

06-80-505-101

(szerda kivételével minden este 6 és 10 óra között)

A NANE Egyesület 1994 februárjában alakult azzal a céllal, hogy fellépjen a nőket és a gyerekeket érő családon belüli erőszak ellen. Egyik legfontosabb tevékenységünk egy segélyvonal működtetése, amely információkkal, lelki támogatással és gyakorlati tennivalók megbeszélésével segíti az erőszakot elszenvedőket. Segélyvonalunkon képzett női önkéntesek dolgoznak.

## **Kinek szól ez a segélyvonal?**

Olyan nőknek és gyerekeknek, akik ellen valamely családtagjuk, jelenlegi vagy volt partnerük erőszakot követ el, vagy azzal fenyeget.

A családon belüli bántalmazó viselkedések nem csak testi erőszak formájában fordulhatnak elő. Hívjon minket akkor is, ha szóbeli, lelki, szexuális vagy gazdasági erőszak érte. Néhány példa az erőszak különböző fajtáira:

**Szóbeli erőszak:** a bántalmazó veréssel, ütéssel, a gyerekek elvételével, öngyilkossággal fenyegetőzik, lekicsinyli, sértegeti Önt, gúnyolódik Önnel, neveltség tárgyává teszi.

**Lelki erőszak:** a bántalmazó letagad lényeges dolgokat, lelkileg elzárkózik Öntől, ugyanakkor Önt ellenőrzés alatt tartja, féltékeny, az Ön önbizalmát módszeresen lerombolja, mindenért Önt okolja, kétségbe vonja az Ön érzéseit, tapasztalatait, elszigeteli Önt, elzárja Ön elől a telefont, mindenhová elkíséri, folyamatosan az ellenőrzése alatt tartja otthonában, a munkahelyén vagy iskolájában.

**Testi erőszak:** a bántalmazó lökdösi, megüti, megpofozza, fojtogatja Önt, ököllel üti, belerúg Önbe, megharapja, rázza, megégeti, fegyverrel (például késsel, löfegyverrel, nehéz tárgyakkal) fenyegeti, vagy bántja.

**Szexuális erőszak:** a bántalmazó olyan szexuális tevékenységre kényszeríti Önt, amit Ön nem akar, a szexszel fájdalmat okoz, vagy megalázza Önt, megerősökökölja, vagy kényszeríti, hogy másokkal közösüljön.

**Gazdasági erőszak:** a bántalmazó nem engedi, hogy Ön dolgozni járjon, vagy saját pénze legyen, illetve ha van, azt elviszi, és saját belátása szerint ad csak belőle.

Ha Önnel ilyesmi történik, fontos tudnia, hogy az erőszak nem elfogadható. Önnek joga van a segítségért és támogatásra.

## **Mit tehet Ön, ha bántalmazzák?**

- Megtöri a hallgatás falát, és beszélni kezd arról, ami történik Önnel.
- Barátai, ismerősei vagy családtagjai körében megértő külső támogatást szerez a lelki megerősödéséhez.
- Elkezd megtöri az erőszak ciklusát: dolgozni kezd a saját (és a gyerekei) testi biztonságán.
- Pontos és szakszerű információkat szerez be a bántalmazásról.
- Igénybe veszi a létező intézményes lehetőségeket.
- Lehetőséget keres (pl. pszichoterápiát vagy önségítő könyveket), hogy lelkileg megerősökököljön, és szükség esetén könnyebben feldolgozza az Önt ért erőszakot.

Várjuk azok hívásait is, akiknek családi vagy baráti környezetében van bántalmazott nő vagy gyerek. Segítünk, hogy beszélgetni tudjon vele az ehhez hasonló, bántalmazott nőktől gyakran hallott mondatokról:

„Azt mondtam, addig maradok a felesége, míg a halál el nem választ. A rossz tulajdonságait is el kell fogadnom.”

„Szeretem. Amikor nem durva, boldog vagyok. Ha vele maradok, talán a szeretetem megváltoztatja.”

„Nem is igazán erőszak, amit velem csinál. Ki lehet bírni. Van, akivel sokkal rosszabb dolgok történnek.”

„Jobb, ha nem tud erről senki.”

„Biztos én tehetek róla. Valamit nem csinálok jól. Megérdemlem, hogy így bánik velem.”

„Úgysem találnék nála jobbat. Azt mondja, hogy csúnya vagyok, és ráadásul rossz anya és feleség.”

„A gyerekeknek szükségük van apára. Egy erőszakos apa is jobb a semminél.”

„Megfenyegetett, hogy ha elhagyom, utánam jön, és megöl engem is és a gyerekeket is.”

„Úgysem tudok változtatni a helyzetemen. Ő az erősebb. Senki sem tud segíteni rajtam.”

„A családnak mindenképpen együtt kell maradnia. A család összetartása a nők dolga.”

„Nem lennék képes egyedül eltartani magamat és a gyerekeimet. Egyébként is, hová mehetnék?”

„Azt mondta, nem tud nélkülem élni. Azt mondta, öngyilkos lesz, ha elhagyom.”

### **Mit tehet Ön, ha rokonát vagy ismerőst bántalmaznak?**

- Megadhatja neki a NANE Segélyvonal számát.
- Elmondhatja neki, hogy joga van biztonságban és nyugalomban élni, és hogy a gyerekeinek is joga van ehhez.
- Eljuttathat hozzá a bántalmazásról szóló szórólapokat és kiadványokat.
- Olvashat arról, hogy hogyan tud laikus segítőként is szakszerű módon támogatást nyújtani.

### **Mit tehet a NANE Egyesület?**

- Ingyenes és anonim beszélgetést biztosít az Ön számára.
- Pontos, tévhitektől és közhelyektől mentes információkat ad Önnek a családon belüli erőszakról.
- Telefonos jogi tanácsadást nyújt az érintettek törvények által biztosított jogairól és lehetőségeiről.
- Információkat ad a létező intézményi segítség fajtáiról.
- Szórólapokat és hasznos könyveket ajánl Önnek, amelyek segítséget nyújthatnak Önnek vagy ismerősének a továbblépésben és a feldolgozásban.
- Ha nem Ön az érintett, információt kaphat arról, hogy hogyan tudja hatékonyabban támogatni bántalmazott ismerőst.

### **Mit tehetnek a férfiak? — Stop-Férfierőszak Vonal**

A mindenholonnan helyi tarifával hívható 06-40-200-744-es és a 06-1-344-3802-es Stop-Férfierőszak Vonalon férfi önkéntesek várják a hívásokat mind a saját bántalmazó magatartásukon változtatni kívánó férfiak, mind a nők és gyerekek elleni erőszak felszámolásában tevékenyen részt vállalni akaró férfitársaik részéről.

Internet: [www.stop-ferfieroszak.hu](http://www.stop-ferfieroszak.hu)

NANE (Nők a Nőkért Együtt az Erőszak Ellen) Egyesület  
1447 Budapest, Pf. 502.  
Segélyvonal: 06-80-505-101  
(este 6 és 10 óra között)  
Internet: [www.nane.hu](http://www.nane.hu)

