

NICI O ZI ÎN PLUS CU VIOLENȚA ÎN FAMILIE

DACĂ O SUFERI SAU CUNOȘTI PE CINEVA
CARE O SUPORTĂ, SUNĂ-NE

ÎN CAZ DE URGENȚĂ:

092

092 orar 24 de ore

LOCURI UNDE TE POȚI ADRESA:

► Unitatea împotriva Violenței în Familie
“Grupul Luna”, Sediul Central

Adresa
Avenida Valdelaparra, 124 (Districtul Nord)
email
violenciagenero@aytoalcobendas.org

Disponibilitatea 24h

► Casa Femeii
“Clara Campoamor”

Adresa
Malaga, 50
Telefoane
91 654 31 99 91 / 91 654 37 87

 **ALCOBENDAS**
Un modelo de ciudad
www.alcobendas.org



MĂSURI DE AUTOPROTECȚIE PERSONALĂ.



În fața violenței în familie,
acesta este răspunsul nostru:

stop

SERVICIUL DE INFORMAȚII
ȘI ASISTENȚĂ TELEFONICĂ
012 Mujer

 **ALCOBENDAS**
Un modelo de ciudad
www.alcobendas.org



- ▶ Acest Ghid este un îndrumar de apărare împotriva maltratării.
- ▶ În cadrul său vei putea găsi răspunsuri adresate confuziei și fricii provocate de o situație atât de injustă.
- ▶ Pentru a ieși din această situație, este important să știi ce să faci în fiecare moment.
- ▶ Deoarece împotriva violenței în familie, informarea înseamnă protecție.

CUM SĂ TE PROTEJEZI ÎN TIMPUL ACTIVITĂȚILOR TALE COTIDIENE?

- ▶ Evită rutina când faci cumpărăturile, când mergi în parc, la locul de muncă sau în locurile în care ajungi des.
- ▶ Încearcă să mergi însoțită. Prietenii și rudele tale vor înțelege cu siguranță situația ta și vor face efortul de a te însoți întotdeauna când vor putea.
- ▶ Privește cu atenție când ieși și când intri în casă și la locul de muncă. Observă dacă zona este sigură înainte de a ieși sau când ajungi.
- ▶ În traiectele tale, caută mereu locurile aglomerate sau frecventate de persoane, și în care există activități comerciale sau de distracție.

DACĂ DISPUI DE MĂSURI JUDICIARE DE PROTECȚIE

- ▶ Poartă cu tine documentul care stabilește măsurile ordonate în scopul protecției tale.
- ▶ Dacă există un ordin de interzicere a apropierei de victimă, este indicat să aduci acest lucru la cunoștința vecinilor pentru ca aceștia să te ajute să detectezi prezența agresorului tău în împrejurimile domiciliului. În plus, comunică lucrul acesta și colegilor tăi ca să fie suficient de informați pentru a te ajuta în caz de necesitate.
- ▶ Contactează Agentul de Legătură însărcinat cu protecția ta de fiecare dată când consideri că este necesar acest lucru; acesta va ști să te îndrume în legătură cu orice nelămurire derivată din măsura ta judiciară.

ÎMPOTRIVA VIOLENȚEI ÎN FAMILIE, INFORMAREA ÎNSEAMNĂ PROTECȚIE

DACĂ AI COPII, NU UITA

- ▶ Să informezi profesorii sau responsabilii centrului educativ, de preferință în scris, asupra persoanelor care au permisiunea să ia copiii.
- ▶ Să mergi mereu însoțită la întâlnirile de încredințare sau primire a minorilor de la tatăl acestora, sau să încerci să se ocupe de aceasta persoane de încredere pentru tine.

ÎN CAZUL ÎN CARE VEI DORI SĂ TE ÎMPACI CU AGRESORUL TĂU

- ▶ Dacă dispui de o măsură judiciară de protecție, comunică acest lucru Judecătoriei de Violentă împotriva Femeilor și Poliției Locale.
- ▶ Dacă nu dispui de o măsură judiciară de protecție, încearcă să adopți toate măsurile de protecție care sunt menționate în a ceastă publicație.

CE TREBUIE SĂ FACI CÂND TE VA AGRESA?

- ▶ Sună la 092 și spune cu claritate numele tău și indică locul unde te afli.
- ▶ Cere ajutorul persoanelor apropiate sau al vecinilor, ca să te protejeze până când ajunge Poliția.
- ▶ Strigă, cere ajutor și fă tot zgomotul posibil dacă agresiunea este iminentă.
- ▶ Alertează copiii pentru a se proteja conform instrucțiunile pe care tu le-ai dat (să se închidă în cameră, etc.).
- ▶ Fugi dacă este posibil, sau refugiază-te într-un loc sigur. Caută locurile aglomerate.

CE TREBUIE SĂ FACI DACĂ AGRESIUNEA S-A PRODUS?

- ▶ Sună la 092 și solicită prezența unei patrule a Poliției.
- ▶ În cazul în care agresorul tău nu se află în domiciliu, pleacă dacă crezi că se poate întoarce.
- ▶ Până când ajung serviciile de asistență păstrează toate probele agresiunii împotriva ta, cum ar fi obiectele utilizate, distrugerile, hainele pe care le purtai în timpul agresiunii, și resturile de sânge care au rămas în zona unde s-a produs agresiunea.

ȘTIIND CE SĂ FACI, ÎȚI POȚI SALVA VIAȚA

CE TREBUIE SĂ FACI ÎN TIMPUL AGRESIUNII?

- ▶ Încearcă să suni la Serviciile de Siguranță cât mai repede posibil.
- ▶ Nu înceta să strigi și să ceri ajutorul. Vreun vecin te poate auzi și poate suna la Poliție.
- ▶ Protejează-ți zonele cele mai vulnerabile, cum sunt fața și capul, cu brațele.

DACĂ TE AFLI ÎNTR-UN CENTRU DE URGENȚE

- ▶ Nu revela municipiul, zona sau adresa Centrului de Urgențe unde te afli.
- ▶ Nu utiliza telefoanele fixe sau publice pentru a lua legătura cu rudele, prietenii, etc.
- ▶ În cazul în care detectezi prezența agresorului tău sau a vreunei rude a acestuia în împrejurimile Centrului de Urgențe, adu acest lucru la cunoștința personalului Centrului cât mai repede posibil.
- ▶ Comunică personalului Centrului orice incident care afectează siguranța ta sau a restului de utilizatori.

UTILIZEAZĂ CADRUL TĂU CEL MAI APROPIAT ÎN BENEFICIUL PROPRIEI SIGURANȚE

- ▶ Informează-te asupra serviciilor care te pot ajuta să ieși din situația în care te afli. În Alcobendas dispui de Casa Femeii și de Unitatea Împotriva Violenței În Familie a Poliției Locale din Alcobendas.
- ▶ Vorbește cu rudele, prietenii, vecinii și colegii tăi de lucru pentru ca aceștia să cunoască situația ta și să știe ce să facă în cazul în care ai nevoie de ajutor. Gândește-te că nu trebuie să te rușinezi cu situația ta.
- ▶ Învăță-i pe copiii tăi cum să ceară ajutor și să se protejeze

GÂNDEȘTE-TE ȘI PREGĂTEȘTE-TE SĂ TE PROTEJEZI

- ▶ Ascunde cuțitele, armele și obiectele periculoase pe care le-ai putea utiliza ca să te agreseze.
- ▶ Dacă, cu toate măsurile pe care le-ai adoptat, se produce agresiunea, protejează-ți fața și capul cu brațele, și întinde-ți picioarele și brațele înaintea când urmează să te lovească.

DACĂ FACI PAȘII ADECVAȚI, POȚI SCĂPA DE VIOLENȚĂ

PREGĂTEȘTE-TE SĂ REACȚIONEZI

- ▶ Trebuie să te gândești cum și cui îi vei cere ajutorul.
ÎN CAZ DE URGENȚĂ, SUNĂ LA 092.
- ▶ În aceste cazuri strigă și fă tot zgomotul pe care poți să îl faci pentru a cere ajutorul. Nu te rușina să faci acest lucru.
- ▶ Încearcă să porți mereu la tine telefonul mobil, chiar și atunci când te afli în casă.
- ▶ Păstrează în memoria telefonului tău numerele de telefon ale serviciilor de urgență pentru a suna rapid.
- ▶ Dacă te afli în casă, apropie-te de ușă ca să fugi.
- ▶ Dacă te afli pe stradă, caută locuri publice unde sunt persoane care te pot ajuta.
- ▶ Gândește-te la un loc unde ai putea merge dacă trebuie să fugi.
- ▶ Când prevezi producerea unei agresiuni, pregătește-ți o geantă sau o mică valiză cu câteva lucruri, plus documentele tale și ale copiilor, pentru a putea abandona rapid domiciliul.

DACĂ NU LOCUIEȘTI CU PERSOANA CARE TE-A MALTRATAT

- ▶ Nu-i permite agresorului să intre în domiciliul tău dacă are o interdicție judiciară în acest sens.
- ▶ Schimbă yala la casa voastră dacă tu locuiești acolo.
- ▶ Dacă ți-ai schimbat domiciliul, evită să spui acest lucru persoanelor în care nu ai încredere totală, chiar dacă este vorba de rude sau prieteni care au avut o legătură cu maltratorul tău.
- ▶ Solicită-le copiilor și rudelor tale cele mai apropiate să nu dea informații despre tine nimănui, mai ales numărul de telefon, și să nu deschidă ușa nimănui.
- ▶ Chiar dacă partenerul tău îți insistă să te vadă sau să îți vadă copiii, nu ceda în fața posibilelor șantaje emoționale și nu accepta niciodată să vorbești singură cu el.