

casa de la mujer*



性别暴力手册



编辑

Concejalía Educación e Inclusión,
Servicio de igualdad.
教育和包容处
权利平等服务部

手册名

Guía sobre Violencia de Género.
性别暴力手册

内容

Programa de Atención Integral a la Violencia de Género.
Casa de la Mujer.
性别暴力整体援助方案
妇女之家

印刷和装订

Gráficas Vela

插图

Myriam Cameros

排版

Inkietudes.com

概括

针对妇女的暴力是男女不平等最严重的体现,反映了社会体制内性别关系的权利不平等。

萨拉戈萨市政府,开展反对性别暴力的斗争并组织各种相关的活动以根除大男子主义的行为,争取达到一个无暴力,更公正和男女平等的社会。

性别平等的服务通过妇女之家向那些受虐待的妇女及其她们的子女们提供帮助。市政府整体援助方案

向受虐待妇女提供全方位的服务,内容包括收容、心理咨询、社会、教育、法律、求职及住宿。

这册指南提供如下帮助

- 了解在性别暴力的情况下能做什么。
- 学习识别容易被忽视或觉得不重要的行为和情形。
- 了解受虐待妇女的经历和感受。
- 答复受虐待妇女所能提出的问题,如她们生活状况和到那里能得到帮助。

什么是性别暴力?, 我有没有受虐待?

性别暴力是跟妇女有生活伴侣关系的男方对她们进行虐待。

性别虐待是社会问题,其根源在于我们社会中自古以来男女不平等。

男人对妇女实施暴力的目的是试图控制和权服她们,使其就范并产生心理依赖。

暴力变成直接**支配**,因为会导致产生恐惧,不知所措,受控制和伤害。

这些能通过下列行为显示:

生理虐待:

动手打人,推搡,拳打脚踢...

心理虐待:

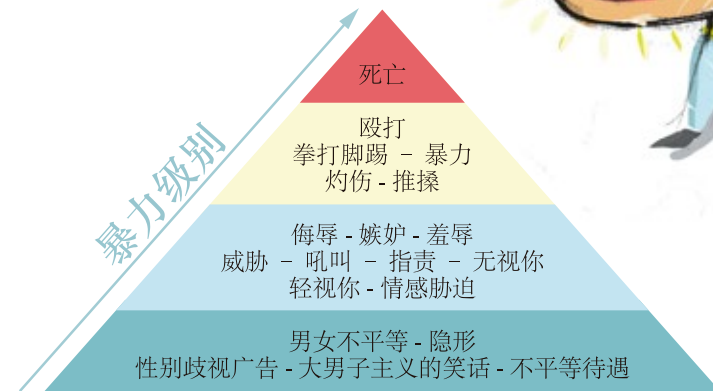
威胁,侮辱,强制服从,辱骂,与家庭和社会隔离...

性虐待:

任何生活伴侣通过暴力或威胁的强制性性行为。

你已经生活在性别暴力中如果你的男朋友,丈夫,前夫:

- 控制你,骚扰你并替你做决定。
- 阻止你看你的家人,你的朋友...
- 阻止,限制或控制你的财务,学习或工作。
- 强迫你与他发生性行为
- 看不起你,嘲笑你的行为。
- 控制的手机和社交网站...
- 对你的表达用充耳不闻的方式进行惩罚。
- 不让你看你的子女。
- 威胁如果你出走会失去你的子女。
- 侮辱,威胁,羞辱你
- 殴打你。



发现最初容易被忽略的迹象很重要,

暴力是如何演化的?

暴力会慢慢发展,可能难以察觉并且会反复发生。会越来越频繁和强烈。它会对受害者的生理和精神健康造成严重后果。

暴力关系的**周期**由下列阶段组成:紧张关系累积阶段,爆发或施暴阶段和蜜月和后悔阶段

虐待关系中,这些周期在很长期间内重复发生,后悔阶段趋于消失,紧张积累阶段和施暴阶段不断加强。结果是你处理问题能力的心理资源会越来越

紧张关系累积阶段

开始,出现心理虐待:情绪多变,大吵大闹,指责,摔东西.....

你对发生的事和你的伴侣的情绪的多变感到内疚,开始被动和顺从跟他相处,认为这样能避免冲突和暴力。



爆发和施暴阶段

发生在紧张状态加剧时,产出生理,心理和粗暴性行为虐待,

你感到情况失控,惊慌失措,只想保护自己。



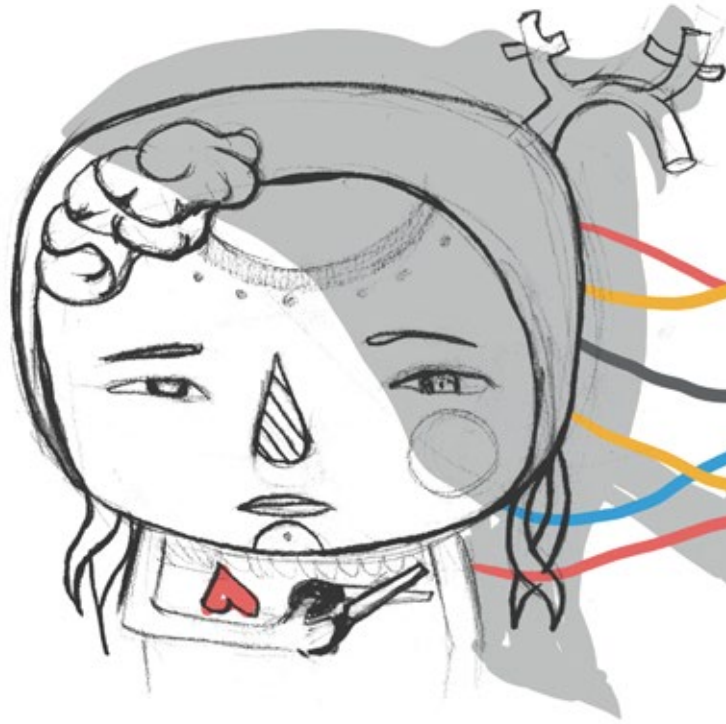
蜜月阶段

你的伴侣后悔并向你道歉。当他保证“不再重犯”,能控制自己和能改变自己时,你愿意相信他。

在这阶段紧张关系消失。他们给你会送礼物,在意关心你...,使你感到他变了。

但过了一段时间,会重复发生紧张关系,然后重新施暴。





为什么暴力关系难以打破?

很难打破暴力关系。

受害者痛苦经历造成暴力关系一直延续。



产生一系列的**信条和想法**如:

“我不知如何能改变现状”

“什么都做不了”或“无论做什么都无济于事”

“假如我做什么”或“假如我没做什么.....”

“是我的错”或“情形会改变.....”

“我自己无法独立生存”

“我怕他的反应”

这些信条和想法导致低自尊,无安全感,失落感,无法做出决定..... 并且使这种关系一直持续下去



施虐者如何作为?

为了能在关系中得到支配地位他可以有任何下列行为:

- 他的施暴是由你引起的,让你感到内疚,他说是你在撒谎,你疯了或你招惹他。
- 他解释对你虐待是有道理的。
- 对虐待轻描淡写:“没有打她,只是推她。”
- 借口失业,开销过大,酗酒等等来推卸责任.....他从来不觉得要负责。
- 保证他不记得发生了什么事,不知道他做了什么,不是如你所说的那样,你在夸张.....

暴力关系对你有什么影响?

生活在虐待关系中是一种痛苦的经历,会有生理和心理影响

如果你有性别暴力关系经历,会承受:

心理影响

焦虑、恐惧、抑郁症和自卑感、感觉受到威胁、与社会隔离、掩饰事实、罪恶感、紧张、坐立不安、记忆失常(失落感,注意力无法集中)、感觉无法走出困境。

生理影响

头痛、乏力、肌肉酸痛、失眠、有外伤、有妊娠问题、不孕不育、严重受伤.....甚至死亡。



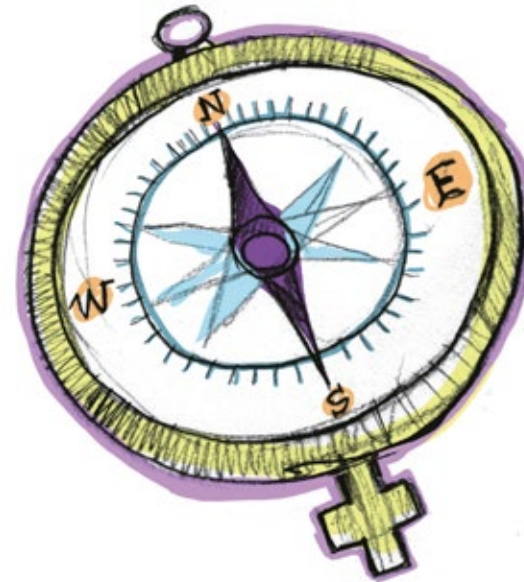


“子女也需要受到照顾”

我的子女会受到什么影响?

也许你会认为分手会比忍受现状对子女有更大的伤害,但是当存在性别暴力时,分手对你自身情绪成长和稳定有益。

受这种情况影响,你的子女会下列不良的表现:行为不端、跟同伴打架、学习成绩下降、很忧伤、睡眠不良、行为幼稚、想要保护母亲并模仿他们看到的暴力行为。



我能走出这个困境吗?

从意识到现状起,你就开始重新掌握了你的生活

- 对你的能力和自身资源要有自信。**你能行。**
- 不要怕表达自己,把经历说出来。**你没有做错事。**
- 为自己和子女寻找帮助,存在这种资源。**我们能帮助你。**

从受害者到幸存者

“我学会了有底线,自我尊重和自我珍惜”

“我每天为学会爱自己而奋斗”

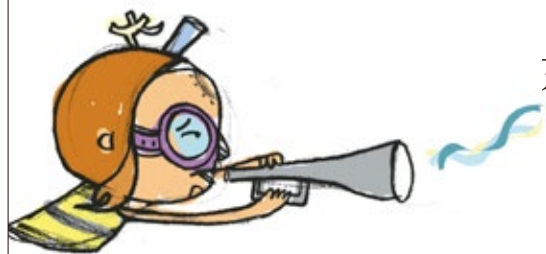
“我是我生命的主宰”

“无论我以前的所做所为,现在我爱自己的全部”

“我子女和我会生活的更平静”

“爱不产生痛苦..... 感觉美好
爱不沉重..... 使你放松
爱不束缚..... 给你翅膀
爱不控制..... 它理解
爱是慷慨,
没有尊重就没有爱”





如果我投诉?

投诉很重要

- 有益于司法和警方采取适当的保护措施
- 有益于当作法律诉讼和/或离婚审判的虐待记录
- 有益于打破沉默,并帮助其他妇女站出来
- 有益于社会和政府机构意识到这个社会问题的严重性

投诉之前申请一名免费义务性别暴力律师在场,给你解释,咨询,解答疑问并陪伴你。

拨打免费服务电话 **900 504 405**

还有:

- 最好能有你信任的人陪伴你。
- 要不限时间提供所有你当时及以前经历的细节。
- 如果你有受伤的医疗报告, 请提供。
- 阐明其子女在本人受虐时是否在现场或是否处在危险中。
- 问明所有的不明白的事项, 签署前要阅读投诉报告的内容。投诉报告要重点强调你的生活情况。

投诉后你能申请保护令,它能带来下列保护:

- **刑事措施:**
强制隔离、禁止交流、拘留.....
- **民事措施:**
如住家的归属和享用、子女的监护权和探视权、子女的抚养费.....
- **社会措施:**
如紧急避难所、救济、.....

可以在下列地方申请: 警察局,法院,受害者接待中心或社会服务中心。这些地方会向法院递送投诉。

投诉的最合适的地方是警察局。

投诉并申请保护令后,法官在最多 72 小时内开庭,通过开庭签发适当的保护令。

作为性别暴力受害者我有什么权利?

- **知情权:** 如保护措施、拥有权利、帮助和能得到的资源。
- **全方位援救待遇:** 应急援救、收容、受害者及其子女的康复。
- 得到**免费法律服务**。
- **工作权利**出示性别暴力受害者证明:
 - 减少或重新安排工作时间、迁移、改变工作地点。
 - 停工留职或自愿解除劳工合同,但享有失业救济。
 - 由性别暴力导致的生理或心理影响不能上班或迟到,被视为合理理由。
 - 自由职业者可暂停交社保。



- **经济保障权利**提供性别暴力受害者证明并鉴于收入条件:
 - 主动求职工作补贴(RAI),手续在就业所办理。
 - 一次性补贴,手续在阿拉贡省妇女协会办理。
- 如果你是无合法身份移民,你同样拥有权利并不受你法律身份限制。
- 你可以申请翻译。



哪里能帮助我?

市政府性别暴力整体援助方案



不要沉默
说出来,倾听,了解另一种生活方式,另一种现实

萨拉戈萨市政府的男女平等服务中心妇女之家为家庭暴力妇女受害者,及其子女提供全方位援助。

你和子女将接受**及时,免费,和专门的**援助。

我们尊重你的决定,为你保密,告知你的权利,能拥有的资源和提供全程咨询服务。

你可以直接去妇女之家或打电话预约,指明性别暴力属性,你会跟社服人员有第一次约会。这种服务不需要投诉或分居。如果你是移民,无论你的法律身份如何,同样能得到你所需要的援助。

我们会提供一个不同职业者组成的团队,他们会评估你的处境并找出最好的方式来帮助你。

- **社会服务。**
提供信息,法律咨询和资源利用。
- **心理服务。**
帮助你 and 子女们的全面康复,增强自尊和自力,通过聆听,援助和指导走出受虐造成的阴影。
- **教育服务。**
帮助你起到母亲的作用并帮助你的子女面对生活。

临时居所

由于各种原因,你必须离家出走,我们能提供住所

你能个人或跟子女暂居那里,以便确保生理和心理安全并开始办理分手手续和康复。

就业顾问

在妇女之家中你能找到求职需要的资料,帮助和指导,你能参加技能培训班。

法律顾问

我们免费提供承受性别暴力妇女的应有权利的资料,咨询和法律顾问。

法律顾问还能提供其他服务,如家庭权利、刑事权利、劳工权利、遗产。

求助电话

免费应急电话,无来电记录,讲多种语言,全年 24 小时服务。应急情况下联系下列电话:

- 900 504 405
- 016
- 900 116 016. 残疾人士服务专线

警察局

- **国家级警察:** 091
- **UFAM 妇女和家庭组.** C/ Campoamor, nº 16.
电话: 976 347 597 – 976 347 602
- **市级警察:** 092
- **EMUME: 妇女-未成年组.** 国民警卫队指挥部
Avda. César Augusto, 8-10.
电话: 976 711 400, 分机号 272, 274

CASA DE LA MUJER. SERVICIO DE IGUALDAD AYUNTAMIENTO DE ZARAGOZA

妇女之家. 萨拉戈萨市政府男女平等服务中心

(接待居住在萨拉戈萨市的妇女)

C/Don Juan de Aragón, nº 2. 电话: 976 726 040.

Email: casamujer@zaragoza.es

www.zaragoza.es/ciudad/sectores/mujer

服务时间 9:00h 至 14:00h, 16:00h 至 19:00h.

INSTITUTO ARAGONÉS DE LA MUJER. GOBIERNO DE ARAGÓN

阿拉贡省妇女协会. 阿拉贡省政府

(接待居住在阿拉贡省的妇女)

C/Dr. Fleming, nº 16, 5ª Planta. 电话: 976 716 720

casa de la **mujer***

D. Juan de Aragón, 2
tel. 976 72 60 40
casamujer@zaragoza.es
www.zaragoza.es

不要沉默
说出来,倾听,了解另一种生活方式,
另一种现实