КАК ДА ПОТЪРСИТЕ ПОДКРЕПА БЕЗОПАСНО

Да се свържете за първи път със служба за подкрепа при домашно насилие може да бъде притеснително. Ако все още не сте готови да се обадите, междувременно ви препоръчваме да предприемете някои практични стъпки:

- Помислете дали да подадете заявление по Закона на Клеър (Clare's Law), за да проверите дали лицето, което ви подлага на насилие, има регистрирани предишни прояви на насилие. За повече информация посетете **www.police.uk**.
- Планирайте маршрути за бягство от дома си и от други места.
- Дръжте мобилния си телефон зареден и винаги със себе си.
- Подгответе чанта за спешни случаи (с дрехи за преобличане, жизненоважни лекарства, копия на важни документи, резервни ключове и др.) и я оставете на безопасно място извън дома си.
- Запознайте се с възможностите на системата Silent Solutions при обаждания на 999, когато не можете да говорите.
- Изтеглете приложение за лична безопасност, като Hollie Guard или Bright Sky.
- Уговорете кодова дума с приятели и близки, с която да им дадете знак, че се нуждаете от помощ.
- Посетете нашия уебсайт **gdass.org.uk** за повече информация, съвети и насоки.

СВЪРЖЕТЕ СЕ С НАС

Телефон за подкрепа: 01452 726 570
Имейл: support@gdass.org.uk

Работно време:
От понеделник до петък, от 9:00 до 17:00 ч

За подкрепа извън работното време се свържете с Националната телефонна линия за помощ при домашно насилие на 0808 2000 247.

При спешен случай винаги се обаждайте на 999.

За повече информация посетете **www.gdass.org.uk** или сканирайте QR код

GDASS

ПОДКРЕПА ЗА ПОСТРАДАЛИТЕ ОТ ДОМАШНО НАСИЛИЕ

GDASS

ПОДКРЕПА ЗА ПОСТРАДАЛИТЕ ОТ ДОМАШНО НАСИЛИЕ



Безплатна и поверителна подкрепа за всеки, който е подложен на домашно насилие

КАКВО Е ДОМАШНО НАСИЛИЕ?

Домашното насилие не е само физическо насилие. То може да включва:

- Контролиращо поведение, принуда или заплахи
- Емоционално или психическо насилие
- Финансов или икономически контрол
- Сексуално насилие или принуда
- Физическо нараняване или сплашване
- Тормоз или преследване
- Насилие онлайн или чрез цифрови технологии
- Насилие в името на „честта“

Това може да се случи на всеки, независимо от пола, възрастта, произхода или сексуалната ориентация.

Домашното насилие не се случва само в интимните връзки — извършителите могат да бъдат бивши партньори или роднини.

КАК ДА РАЗПОЗНАЕТЕ ПРИЗНАЦИТЕ

Разпознаването на признаците на домашно насилие може да бъде трудно.

Проявява ли този човек силна ревност или чувство за притежание спрямо вас?

Държи ли се мило с вас в един момент, а в следващия ви подлага на насилие?

Опитва ли се да контролира какво носите, къде ходите и с кого се срещате?

Чувствате ли, че трябва много да внимавате какво казвате или правите, за да не предизвикате гнева му?

Поставя ли ви в зависимост от себе си за ежедневни неща?

Постоянно ли ви унижава или критикува?

Следи ли къде ходите или с кого и как общувате?

Използва ли гняв или сплашване, за да ви контролира чрез страх?

Ако сте отговорили с „да“ на някой от тези въпроси, е възможно да сте подложени на домашно насилие.

КАК GDASS МОЖЕ ДА ВИ ПОМОГНЕ

GDASS предлага различни възможности за подкрепа според вашите нужди. Можем да работим с вас индивидуално или в група, в часове, когато това е безопасно за вас.

Можем:

- ✓ Да оценим риска за вас и вашите деца.
- ✓ Да дадем общи съвети за вашата безопасност у дома, на работното място и на обществени места.
- ✓ Да ви помогнем да съставите личен план за безопасност, за да знаете какво да правите при спешен случай.
- ✓ Да обсъдим възможностите пред вас, за да можете да вземете решения за бъдещето си.
- ✓ Да предоставим емоционална и практическа подкрепа по телефона или на място
- ✓ Да осигурим групова подкрепа, която да ви помогне да осмислите преживяното и да започнете процеса на възстановяване