JAK BEZPEČNĚ ZÍSKAT POMOC

Obrátit se poprvé na službu pro oběti domácího násilí může být náročné. Pokud ještě nejste připraveni zavolat, doporučujeme vám mezitím podniknout několik praktických kroků:

- Zvažte podání žádosti podle Clare's Law, abyste zjistili, zda se osoba, která vás zneužívá, v minulosti dopustila násilí či zneužívání. Další informace najdete na **www.police.uk**.
- Naplánujte si únikové cesty z domova a dalších míst.
- Mějte mobilní telefon vždy nabitý a u sebe.
- Mějte na bezpečném místě mimo domov připravenou nouzovou tašku (s náhradním oblečením, nezbytnými léky a kopiemi důležitých dokumentů, klíči apod.).
- Seznamte se s možnostmi služby Silent Solutions při volání na číslo 999.
- Stáhněte si aplikaci pro osobní bezpečnost, například Hollie Guard nebo Bright Sky.
- Domluvte si s přáteli a příbuznými kódové slovo, kterým jim dáte najevo, že potřebujete pomoc.
- Další informace, rady a doporučení najdete na našem webu **gdass.org.uk**.

KONTAKTUJTE NÁS

Linka pomoci: 01452 726 570
E-mail: support@gdass.org.uk

Otevírací doba:
Pondělí až pátek, 9:00–17:00

Mimo otevírací dobu kontaktujte National Domestic Abuse Helpline na čísle 0808 2000 247.

V případě nouze vždy volejte 999.

Další informace najdete na **www.gdass.org.uk** nebo naskenujte QR kód

GDASS

PODPORA OBĚTÍ DOMÁCÍHO NÁSILÍ

GDASS

PODPORA OBĚTÍ DOMÁCÍHO NÁSILÍ



Bezplatná a důvěrná podpora pro každého, kdo zažívá domácí násilí

CO JE DOMÁCÍ NÁSILÍ?

Domácí násilí není jen fyzické násilí. Může zahrnovat:

- Kontrolující, nátlakové nebo výhružné chování
- Emocionální nebo psychické týrání
- Finanční nebo ekonomickou kontrolu
- Sexuální zneužívání nebo nátlak
- Fyzické ubližování nebo zastrašování
- Obtěžování nebo pronásledování
- Online nebo digitální zneužívání
- Zneužívání páchané ve jménu „cti“

Může postihnout kohokoli bez ohledu na pohlaví, věk, původ nebo sexuální orientaci.

K domácímu násilí nedochází pouze v partnerských vztazích – násilnou osobou může být také bývalý partner nebo příbuzný.

ROZPOZNÁNÍ VAROVNÝCH SIGNÁLŮ

Rozpoznat známky domácího násilí může být obtížné.

Je tato osoba velmi žárlivá nebo majetnická?

Chová se k vám jednu chvíli hezky a vzápětí hrubě či násilně?

Snaží se kontrolovat, co nosíte, kam chodíte a s kým se stýkáte?

Máte pocit, že si musíte dávat velký pozor na to, co říkáte nebo děláte, aby se nerozzlobil/a?

Způsobuje, že jste na této osobě závislí i v běžných každodenních záležitostech?

Neustále vás ponižuje nebo kritizuje?

Sleduje nebo monitoruje, kde se pohybujete nebo s kým komunikujete?

Využívá hněv nebo zastrašování k tomu, aby vás ovládal/a strachem?

Pokud jste na některou z těchto otázek odpověděli ano, možná zažíváte domácí násilí.

JAK VÁM MŮŽE GDASS POMOCI

GDASS nabízí různé možnosti podpory podle vašich potřeb. Můžeme s vámi pracovat individuálně nebo ve skupině, v termínech, kdy je to pro vás bezpečné.

Můžeme:

- ✓ Posoudit míru rizika pro vás a vaše děti.
- ✓ Poskytnout obecné rady ohledně bezpečnosti, abyste byli v bezpečí doma, v práci i na veřejnosti.
- ✓ Pomoci vám vytvořit osobní bezpečnostní plán, abyste věděli, co dělat v případě nouze.
- ✓ Probrat s vámi vaše možnosti, abyste se mohli rozhodnout o své budoucnosti.
- ✓ Poskytnout emocionální a praktickou podporu po telefonu nebo osobně.
- ✓ Nabídnout skupinovou podporu, která vám pomůže porozumět tomu, co jste zažili, a zahájit cestu k zotavení.