BEZPIECZNE UZYSKANIE POMOCY

Pierwszy kontakt z usługą pomocy ofiarom przemocy domowej może być powodować onieśmielenie. Jeśli jeszcze nie jesteś gotowy/a, aby odebrać telefon, oto kilka praktycznych wskazówek, które warto zastosować:

- Rozważ złożenie wniosku na podstawie ustawy Clare's Law, aby sprawdzić, czy sprawca ma na koncie wcześniejsze przypadki przemocy lub znęcania się. Więcej informacji znajdziesz na stronie **www.police.uk**.
- Zaplanuj drogi ucieczki z domu i innych miejsc.
- Zadbaj o to, by Twój telefon komórkowy był zawsze naładowany i trzymaj go zawsze przy Tobie.
- Przygotuj torbę awaryjną (z ubraniami na zmianę, niezbędnymi lekami oraz kopiami ważnych dokumentów i kluczy itp.) i przechowuj ją w bezpiecznym miejscu poza domem.
- Zapoznaj się z opcjami „Silent Solutions" [milczące rozwiązania] dostępnymi podczas połączeń na numer 999.
- Pobierz aplikację zapewniającą bezpieczeństwo osobiste, taką jak „Hollie Guard" lub „Bright Sky".
- Uzgodnij z przyjaciółmi i krewnymi hasło sygnalizujące, że potrzebujesz pomocy.
- Odwiedź naszą stronę internetową **gdass.org.uk**, aby uzyskać więcej informacji, porad i wskazówek.

SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI

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

Godziny otwarcia:
od poniedziałku do piątku,
w godz. 9:00–17:00

Aby uzyskać pomoc poza godzinami pracy, skontaktuj się z Krajową Infolinią ds. Przemocy Domowej pod numerem 0808 2000 247.

W nagłych wypadkach zawsze dzwoń pod numer 999.

Więcej informacji można znaleźć na stronie **www.gdass.org.uk** lub po zeskanowaniu kodu QR

GDASS

WSPARCIE DLA OFIAR PRZEMOCY DOMOWEJ

GDASS

WSPARCIE DLA OFIAR PRZEMOCY DOMOWEJ



Bezpłatne, poufne wsparcie dla wszystkich osób doświadczających przemocy domowej

CZYM JEST PRZEMOC DOMOWA?

Przemoc domowa to nie tylko przemoc fizyczna. Może ona obejmować:

- Zachowania kontrolujące, wymuszające lub groźby
- Przemoc emocjonalną lub psychiczną
- Kontrolę finansową lub ekonomiczną
- Wykorzystywanie seksualne lub wywieranie presji seksualnej
- Krzywdę fizyczną lub zastraszanie
- Nękanie lub prześladowanie
- Przemoc w sieci lub przemoc cyfrową
- Przemoc motywowaną honorem

Może to spotkać każdego, niezależnie od płci, wieku, pochodzenia czy orientacji seksualnej.

Przemoc domowa nie ogranicza się wyłącznie do związków intymnych – sprawcami mogą być byli partnerzy lub członkowie rodziny.

ROZPOZNAWANIE OZNAK

Rozpoznanie oznak przemocy domowej może być trudne.

Czy partnerzy są bardzo zazdrośni lub zaborczy?

Czy w jednej chwili są mili, a w następnej agresywni?

Czy próbują kontrolować to, w co się ubierasz, gdzie chodzisz i z kim się spotykasz?

Czy czujesz, że musisz bardzo uważać na to, co mówisz lub robisz, żeby nie wywołać ich gniewu?

Czy sprawiają, że jesteś od nich zależna w codziennych sprawach?

Czy ciągle cię poniżają lub krytykują?

Czy monitorują lub śledzą twoje ruchy lub rozmowy?

Czy używają gniewu lub zastraszania, by kontrolować cię poprzez strach?

Jeśli odpowiedziałeś/łaś „tak” na którekolwiek z tych pytań, być może doświadczasz przemocy domowej.

JAK GDASS MOŻE POMÓC

GDASS oferuje szereg opcji wsparcia dostosowanych do Twoich potrzeb. Możemy pracować z Tobą indywidualnie lub w grupie, w terminach, które są dla Ciebie bezpieczne.

Możemy:

- ✓ Ocenić poziom zagrożenia dla Ciebie i Twoich dzieci.
- ✓ Udzielić ogólnych porad dotyczących bezpieczeństwa, aby zapewnić Ci bezpieczeństwo w domu, w pracy i w miejscach publicznych.
- ✓ Pomóc w opracowaniu osobistego planu bezpieczeństwa, dzięki czemu będziesz wiedzieć, jak postępować w sytuacji zagrożenia.
- ✓ Omówić dostępne opcje, abyś mógł/mogła podejmować decyzje dotyczące swojej przyszłości.
- ✓ Zapewnić wsparcie emocjonalne i praktyczne przez telefon lub osobiście
- ✓ Zapewnić wsparcie grupowe, które pomoże Ci zrozumieć swoje doświadczenia i rozpocząć proces powrotu do zdrowia.