CUM SĂ OBȚINEȚI SPRIJIN ÎN SIGURANȚĂ

Poate fi dificil să contactați pentru prima dată un serviciu de sprijin pentru victimele abuzului domestic. Dacă încă nu sunteți pregătit(ă) să sunați, vă recomandăm să luați între timp câteva măsuri practice:

- Luați în considerare depunerea unei cereri în temeiul Clare's Law, pentru a afla dacă persoana care vă abuzează are antecedente de abuz sau violență. Pentru mai multe informații, accesați **www.police.uk**.
- Planificați căi de ieșire în siguranță din locuință și din alte locuri.
- Țineți telefonul mobil încărcat și asupra dvs. în permanență.
- Pregătiți o geantă pentru situații de urgență (cu haine de schimb, medicamente esențiale și copii ale documentelor importante, chei etc.) și păstrați-o într-un loc sigur, în afara locuinței.
- Familiarizați-vă cu opțiunile Silent Solution disponibile atunci când sunați la 999.
- Descărcați o aplicație pentru siguranță personală, precum Hollie Guard sau Bright Sky.
- Stabiliți un cuvânt-cod împreună cu prietenii și rudele, prin care să le semnalați că aveți nevoie de ajutor.
- Pentru mai multe informații, sfaturi și îndrumări, accesați site-ul nostru, **gdass.org.uk**.

CONTACTAȚI-NE

Linie de asistență: 01452 726 570
E-mail: support@gdass.org.uk

Program:
De luni până vineri, între orele 9:00 și 17:00

Pentru asistență în afara programului, contactați National Domestic Abuse Helpline la numărul 0808 2000 247.

În caz de urgență, sunați întotdeauna la 999.

Pentru mai multe informații, accesați **www.gdass.org.uk** sau scanați codul QR

GDASS

SPRIJIN PENTRU VICTIMELE ABUZULUI DOMESTIC

GDASS

SPRIJIN PENTRU VICTIMELE ABUZULUI DOMESTIC



Sprijin gratuit și confidențial pentru orice persoană care se confruntă cu abuz domestic

CE ESTE ABUZUL DOMESTIC?

Abuzul domestic nu înseamnă doar violență fizică. Acesta poate include:

- Comportament de control, coercitiv sau amenințător
- Abuz emoțional sau psihologic
- Control financiar sau economic
- Abuz sau constrângere sexuală
- Vătămare fizică sau intimidare
- Hărțuire sau urmărire
- Abuz online sau digital
- Abuz comis în numele onoarei

Se poate întâmpla oricui, indiferent de gen, vârstă, mediu de proveniență sau orientare sexuală.

Abuzul domestic nu are loc doar în relațiile de cuplu - agresorii pot fi foști parteneri sau membri ai familiei.

RECUNOAȘTEREA SEMNELOR

Poate fi dificil să recunoașteți semnele abuzului domestic.

Este foarte gelos/geloasă sau posesiv(ă)?

Într-un moment se poartă frumos, iar în următorul devine abuziv(ă)?

Încearcă să controleze cum vă îmbrăcați, unde mergeți și cu cine vă întâlniți?

Simțiți că trebuie să aveți foarte mare grijă la ce spuneți sau faceți, ca să nu se enerveze?

Vă face dependent(ă) de el/ea pentru lucrurile de zi cu zi?

Vă denigrează sau vă critică în permanență?

Vă monitorizează sau vă urmărește deplasările ori comunicațiile?

Folosește furia sau intimidarea pentru a vă controla prin frică?

Dacă ați răspuns afirmativ la oricare dintre aceste întrebări, este posibil să vă confruntați cu abuz domestic.

CUM VĂ POATE AJUTA GDASS

GDASS oferă o gamă de opțiuni de sprijin adaptate nevoilor dvs. Putem lucra cu dvs. individual sau în cadrul unui grup, în momente în care acest lucru este sigur pentru dvs.

Vă putem ajuta prin:

- ✓ Evaluarea nivelului de risc pentru dvs. și copiii dvs.
- ✓ Oferirea de recomandări generale privind siguranța, pentru a vă proteja acasă, la serviciu și în spațiile publice.
- ✓ Sprijin în elaborarea planului dvs. personal de siguranță, astfel încât să știți ce să faceți în caz de urgență.
- ✓ Discutarea opțiunilor pe care le aveți, astfel încât să puteți lua decizii cu privire la viitorul dvs.
- ✓ Oferirea de sprijin emoțional și practic prin telefon sau în persoană.
- ✓ Sprijin în cadrul unui grup, pentru a vă ajuta să înțelegeți experiența prin care ați trecut și să începeți procesul de recuperare