ЯК ОТРИМАТИ ПІДТРИМКУ БЕЗПЕЧНО

Звернутися до служби допомоги жертвам домашнього насильства вперше може бути досить складно. Якщо ви ще не готові зробити дзвінок, ми рекомендуємо тим часом вжити таких практичних заходів:

- Розгляньте можливість подання заяви відповідно до «Закону Клер», щоб перевірити, чи є у вашого кривдника попередні записи про порушення або насильство. Відвідайте сайт **www.police.uk**, щоб дізнатися більше.
- Сплануйте шляхи евакуації з вашого будинку та інших місць.
- Завжди тримайте мобільний телефон зарядженим і майте його при собі.
- Тримайте сумку із найнеобхіднішим (змінним одягом, необхідними ліками, копіями важливих документів, ключами тощо) у безпечному місці поза межами вашого дому.
- Ознайомтеся з тим, як користуватися опціями «Silent Solutions» під час дзвінків на номер 999.
- Завантажте додаток для особистої безпеки, наприклад Hollie Guard або Bright Sky.
- Домовтеся з друзями та родичами про кодове слово, яке буде сигналізувати, що вам потрібна допомога.
- Відвідайте наш веб-сайт **gdass.org.uk**, щоб отримати додаткову інформацію, поради та рекомендації.

ЗВ'ЯЖІТЬСЯ З НАМИ

Служба підтримки: 01452 726 570
Електронна пошта: support@gdass.org.uk

Години роботи:
з понеділка по п'ятницю, з 9:00 до 17:00

Щоб отримати допомогу в неробочий час, зателефонуйте на Національну гарячу лінію з питань домашнього насильства за номером 0808 2000 247.

У разі виникнення надзвичайної ситуації завжди телефонуйте за номером 999.

Щоб дізнатися більше, відвідайте сайт **www.gdass.org.uk** або відскануйте QR-код

GDASS

ПІДТРИМКА ЖЕРТВ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА

GDASS

ПІДТРИМКА ЖЕРТВ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА



Безкоштовна та конфіденційна підтримка для всіх, хто зазнає домашнього насильства

ЩО ТАКЕ ДОМАШНЄ НАСИЛЬСТВО?

Домашнє насильство — це не лише фізичне насильство. Воно може включати:

- Контролюючу, примусову або погрозливу поведінку
- Емоційне або психологічне насильство
- Фінансовий або економічний контроль
- Сексуальне насильство або тиск
- Фізичне насильство або залякування
- Домагання або переслідування
- Знущання в Інтернеті або в цифровому просторі
- Приниження гідності

Таке може трапитися з кожним, незалежно від статі, віку, походження чи сексуальної орієнтації.

Домашнє насильство трапляється не лише в інтимних стосунках — насильниками можуть бути як колишні партнери, так і родичі.

ЯК РОЗПІЗНАТИ ОЗНАКИ

Розпізнати ознаки домашнього насильства може бути складно.

Вони дуже ревниві чи надто по-власницькі до вас ставляться?

Вони то милі, то агресивні?

Вони намагаються контролювати, що ви носите, куди ходите і з ким зустрічаєтеся?

Ви відчуваєте, що мусите дуже обережно підбирати слова та поведінку, щоб вони не розлютилися?

Вони змушують вас покладатися на них у повсякденних справах?

Вони постійно принижують чи критикують вас?

Вони контролюють або відстежують ваші пересування чи спілкування?

Вони використовують гнів або залякування, щоб контролювати вас через страх?

Якщо ви відповіли «так» на будь-яке з цих запитань, можливо, ви є жертвою домашнього насильства.

ЯК GDASS МОЖЕ ДОПОМОГТИ

GDASS пропонує широкий спектр варіантів підтримки, що відповідають вашим потребам. Ми можемо працювати з вами індивідуально або в групі у зручний для вас час.

Ми можемо:

- ✓ Оцінити рівень ризику для вас та ваших дітей.
- ✓ Надати загальні поради щодо безпечного поводження, які допоможуть вам убезпечити себе вдома, на роботі та в громадських місцях.
- ✓ Допомогти вам скласти особистий план заходів безпеки, щоб ви знали, як діяти в надзвичайній ситуації.
- ✓ Обговорити доступні варіанти, щоб ви могли прийняти рішення щодо свого майбутнього.
- ✓ Надати емоційну та практичну підтримку по телефону або особисто
- ✓ Запропонувати групову підтримку, яка допоможе вам осмислити пережите та розпочати шлях до одужання