# Wskazówki dla osób postronnych: Wspieranie osób ocalonych w Państwa społeczności lokalnej podczas COVID 19

Cymorth i Ferched Cymru
Welsh Women's Aid

Dystansowanie społeczne może nasilić przemoc wobec kobiet, przemoc w rodzinie i przemoc seksualną oraz mieć wpływ na bezpieczeństwo ocalonych i sieci wsparcia.

**Teraz bardziej niż kiedykolwiek ważne jest, abyśmy rozumieli przemoc i krzywdę oraz wspierali potrzeby osób ocalonych.**

Niniejsze informacje pomogą dostrzec oznaki krzywdy i oferują wskazówki dotyczące dostępnego wsparcia.

## Należy

- **Wskazać drogę wsparcia.** Najskuteczniejszym sposobem pomocy jest przekazanie numeru infolinii Live Fear Free: 0808 80 10800. Aby uzyskać informacje i porady, należy zadzwonić bezpośrednio na tę infolinię. **Jeśli uważają Państwo, że ktoś jest w bezpośrednim niebezpieczeństwie, należy zadzwonić pod numer 999.**

- **Myśleć niestandardowo.** Sprawić, aby infolinia Live Fear Free była jak najbardziej zauważalna. Numer można umieścić na plakacie w oknie, w samochodzie lub w miejscu pracy. Można poprosić kolegów z pracy o umieszczenie tego numeru przy podpisach elektronicznych i na firmowym dysku wspólnym. Numer infolinii można również udostępnić na połączeniach konferencyjnych Zoom lub lokalnych grupach wzajemnej pomocy Covid-19 na Facebooku.

- **Należy pamiętać,** że dystansowanie społeczne utrudniło rozmowę ocalonym. Wiele osób nie będzie chciało, aby ktoś usłyszał o ujawnionej przez nich doznanej krzywdzie lub nie będzie chciało rozmawiac o sprawach, które mogłyby usłyszeć dzieci i inni członkowie gospodarstwa domowego. Komunikowanie się niektórych osób może być ograniczane lub nadzorowane. Należy zwracać uwagę na zmiany w zachowaniu lub zmiany w dotychczasowych sposobach komunikacji.

### Infolinia Live Fear Free (Żyj bez strachu)

W celu uzyskania poufnych informacji, porad lub wsparcia odnośnie przemocy domowej, seksualnej lub wobec kobiet, każdy może skontaktować się z Live Fear Free w dowolnym języku przez całą dobę, 7 dni w tygodniu, poprzez ...

| | |
|---|---|
| Telefon | **0808 80 10 800** |
| Telefoniczny SMS | **07860 077333** |
| Email | info@livefearfreehelpline.wales |
| Webchat | https://gov.wales/live-fear-free /contact-live-fear-free |

Więcej informacji można uzyskać na stronie internetowej://gov.wales/live-fear-free/contact-live-fear-free

## Nie należy

- **Nie należy udzielać porad ani próbować rozwiązywać często skomplikowanych sytuacji.** Wskazywanie ofiarom co powinny, przedstawianie im opcji, które były skuteczne w innych przypadkach lub podejmowanie prób rozwiązaania ich problemów bywa kuszące. Przejęcie może naśladować zachowanie oprawcy. Większość osób nie będzie w stanie udzielić odpowiedniej porady w tych bezprecedensowych okolicznościach. Najlepszym podejściem jest ostrożne kierowanie do lokalnych służb wsparcia lub z korzystanie z infolinii Live Fear Free.

- **Nie należy wywierać nacisku celem uzyskania informacji.** Chęć zrozumienia tego, co sie wydarzylo jest rzeczą naturalną. Może to jednak spowodować, że ocalałe osoby poczują się niewiarygodne lub przesłuchiwane. Należy im pozwolić samodzielnie decydować co jest dla nich właściwe.

# Wskazówki dla osób postronnych: Wspieranie osób ocalonych w Państwa społeczności lokalnej podczas COVID 19

Cymorth i Ferched Cymru
Welsh Women's Aid

## Należy

- **Należy słuchać osób ocalonych i wierzyć w to, co mówią.** Ocaleni są bardziej skłonni do szukania wsparcia u przyjaciół lub rodziny niż kontaktować się z profesjonalną agencją. Reakcja na ujawnianie krzywdy, może wpłynąć na to, czy zechcą skorzystać ze specjalistycznego wsparcia, czy też nie.

- **Należy przyjąć do wiadomości i potwierdzić.** Ocaleni mogą mówić o tym, że są zdenerwowani, przestraszeni i zaniepokojeni. Potwierdzenie ich obaw może ich utwierdzić, że są poważnie traktowani.

- **Należy pozostać przy nich.** Ocaleni najlepiej znają swoją sytuację, więc należy kierować się ich zdaniem. Jeśli nie są gotowi do pełnego ujawnienia doznanych krzywd , należy pozostać w kontakcie w sposób, który pozwoli im czuć się bezpiecznie. Być może nie będzie można bezpiecznie rozmawiać o tym, co się z nimi dzieje, jednak ogólne rozmowy, wymiana notatek lub inne formy komunikacji mogą być bezpieczne. Dzięki temu osoba ocalona będzie wiedziała, że nadal są Państwo gotowi do rozmowy w późniejszym czasie.

- **Proszę zasięgnąć informacji w miejscowych placówkach specjalistycznych.** Informacje na temat usług lokalnych wsparcia można znaleźć, wpisując kod pocztowy lub region **tutaj.**

## Nie należy

- Nie należy podejmować żadnych interwencji, które mogłyby potencjalnie zagrozić Państwu i/lub osobie ocalonej. Jeśli uważają Państwo, że ktoś jest w bezpośrednim niebezpieczeństwie, należy zadzwonić pod numer 999.

- **Nie należy udostępniać wiadomości kodowanych celem uzyskania wsparcia w mediach społecznościowych.** Rozpowszechnianie w mediach społecznościowych słów lub zakodowanych wiadomości nie zawsze jest bezpiecznym i pewnym sposobem poszukiwania pomocy przez osobę ocaloną. Udostępnione jako sposób zgłaszania nadużyć, mogą powodować nieporozumienia lub zostać przechwycone przez sprawcę. Mogą one również zagrozić bezpieczeństwu osoby ocalonej, jeśli wiadomości w mediach społecznościowych będą sprawdzane sporadycznie. Wszędzie tam, gdzie to możliwe, należy podać numer infolinii Live Fear Free.

- **Nie ignorować sytuacji, która budzi podejrzenia.** Jeśli martwią się Państwo o kogoś w swojej społeczności lokalnej, należy zadzwonić bezpośrednio na infolinię Live Fear Free, aby uzyskać więcej porad.

**Kliknij tutaj** w celu uzyskania informacji na temat bezpieczeństwa i wskazówek dotyczących osobistej opieki nad ocalonymi.

**Państwa wsparcie jest niezbędne, aby położyć kres krzywdzie. Ocaleni w Państwa społeczności potrzebują Państwa teraz, bardziej niż kiedykolwiek.**
**Nie stój bezczynnie.**
**Stań w obronie ocalonych.**
**#StandwithSurvivors**

**Przydatne numery**

**Bawso.** Świadczenie specjalistycznych usług dla społeczności BME: 0800 7318147

**Dyn Wales.** Udzielanie wsparcia mężczyznom heteroseksualnym, gejom, biseksualnym i transseksualnym, którzy doświadczają przemocy domowej ze strony partnera: 0808 801 0321

**Szacunek.** Organizacja do spraw przemocy domowej zajmująca się pracą z oprawcami, ofiarami płci męskiej i młodzieżą w bliskich związkach: 0808 802 4040

Live Fear Free Helpline
Llinell Gymorth Byw Heb Ofn
0808 80 10 800

Cymorth i Ferched Cymru
Welsh Women's Aid
Rhoi Merched a Phlant yn Gyntaf
Putting Women & Children First