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

Live Fear Free Helpline
Providing confidential support and information on domestic abuse, sexual violence and violence against women in Wales

Llinell Gymorth Byw Heb Ofn
Darparu gwybodaeth a chefnogaeth cyfrinachol ynghylch trais domestig, trais rhywiol a thrais yn erbyn merched yng Nghymru

0808 80 10 800

Czy znają Państwo kogoś, kto **doświadcza przemocy i krzywdy?**

Jeśli ktoś, kogo Państwo znają, doświadcza przemocy domowej, seksualnej lub innych form przemocy wobec kobiet, należy dowiedzieć się, co można zrobić, aby pomóc.

Ariennir gan Lywodraeth Cymru
Funded by Welsh Government

Przemoc wobec kobiet, przemoc w rodzinie oraz przemoc seksualna

Przemoc wobec kobiet, przemoc w rodzinie oraz przemoc seksualna mogą przybierać różne formy, w tym gwałt i napaść na tle seksualnym, przymusowe zachowania kontrolne w związkach intymnych lub rodzinnych, okaleczanie żeńskich narządów płciowych, wykorzystywanie seksualne dzieci, przymusowe małżeństwa, przemoc motywowana "honorem", prześladowanie, molestowanie seksualne, wykorzystywanie seksualne, w tym poprzez świadczenie usług seksualnych i współczesne niewolnictwo/ handel ludźmi.

Osoba, o którą się Państwo niepokoją, mogła doświadczyć różnych form przemocy i krzywdy w przeszłości, lub może doświadczać ich właśnie teraz. Osoba ta mogła doświadczyć jednego lub wielu przypadków wykorzystywania.

Państwa pierwszym odczuciem może być chęć zapewnienia ochrony, jednak interwencja może okazać się niebezpieczna dla obu stron. Oczywiście nie oznacza to, że należy lekceważyć problem.

O ile można się obawiać, czy postępowanie w danej sytuacji jest "właściwe" i nie pogorszy sytuacji, niezależnie od okoliczności, można podjąć działania, które polepszą bezpieczeństwo ofiary i jej dzieci.

Jak można pomóc

Należy słuchać i wierzyć:

Należy poinformować, że jest się zaniepokojonym i gotowym do udzielenia pomocy. Należy wysłuchać osoby co ma do powiedzenia i przekonać, że jej wierzymy i gotowi jesteśmy ją wspierać.

Zbyt często nie wierzymy, gdy po raz pierwszy ujawniają swoją krzywdę.

Należy pamiętać, że nawet jeśli wykorzystywanie miało miejsce dawno temu, możemy być pierwszą osobą, która się o tym dowiedziała. Wówczas mogą poczuć się gotowi do rozmowy o tym.

Na przykład, rozpoznanie przemocy seksualnej i/lub uczucie bezpieczeństwa w trakcie rozmowy o niej, może zająć ocalonym dużo czasu;uczynią to, kiedy będą gotowi.

Należy być wyrozumiałym, starać się nie krytykować ofiary, oprawcy, ani związku. Należy skupić się na kwestiach dotyczących wykorzystywania i zapewnienia bezpieczeństwa.

Należy udzielić wsparcia:

Pokazać, że jesteśmy gotowi wspierać , a nie oceniać. Pomóc w poznaniu wszystkich możliwych opcji, takich jak znalezienie odpowiedniego wsparcia specjalistycznego.

Może to być naprawdę trudne, ponieważ jeśli krzywdę wyrządza osoba znajoma, ofiara może zdecydować się na pozostanie w związku, chociaż uważamy, że powinna odejść lub pójść na policję.

Ważne jest, aby wspierać ofiary w dokonywaniu własnych, świadomych wyborów, sprawdzając możliwości i dostępne wsparcie.

Należy skupić się na wspieraniu ofiar i umacnianiu ich wiary w siebie. Należy uzać ich mocne strony oraz często przypominać, że dobrze radzą sobie w trudnej i napiętej sytuacji.

Należy być cierpliwym:

Może upłynąć trochę czasu, zanim ktoś rozpozna, że jest wykorzystywany, a może trwać to nawet dłużej, zanim zacznie podejmować bezpieczne i długotrwałe decyzje o tym, co ma zrobić.

Rozpoznanie problemu jest ważnym pierwszym krokiem.

Ważne, żeby nie mieli poczucia, że mówi się im, co mają robić.

A jeśli nie zgadzamy się z ich wyborami, należy zachować cierpliwość i nie pozostawiać ich samym sobie.

Jeśli uważają Państwo, że ktoś jest w bezpośrednim niebezpieczeństwie, należy zadzwonić pod numer 999.

Przemoc wobec kobiet, przemoc w rodzinie oraz przemoc seksualna mogą przydarzyć się każdemu. Należy pamiętać, że to nie jest ich winą i że nie powinni sami się z tym borykać.

Można powiedzieć:

- Przemoc jest całkowicie niedopuszczalna.
- Jest to powszechne - jedna na trzy kobiety i dziewczęta w Wielkiej Brytanii doświadcza pewnej formy przemocy lub znęcania się.
- Przemoc i znęcanie się zdarza się również wśród mężczyzn i chłopców, którzy mają takie samo prawo do ochrony i wsparcia.
- Przemoc seksualna lub domowa to kwestia siły i kontroli, a nie seksu.
- Oprawca jest w 100 procentach odpowiedzialny za znęcanie się.
- Ofiara nigdy nie jest winna, bez względu na to, co mówi lub robi.
- Pomoc jest dostępna - nie jesteś sama/sam.
- Nie ma usprawiedliwienia dla krzywdzących zachowań, takich jak okaleczanie żeńskich narządów płciowych, przymusowe małżeństwa lub tak zwana "przemoc oparta na honorze".
- Istnieją specjalistyczne i wrażliwe kulturowo placówki, które rozumieją potrzeby i zapewniają wsparcie.
- Dobrze jest szukać wsparcia - może to pomóc w zapewnieniu bezpieczeństwa.

***Przemoc wobec kobiet: szeroki zakres badań w UE, FRA.**

Co można zrobić, aby pomóc:

Można:

- Dotkniętych przemocą w Walii prosimy o kontakt z infolinią Live Fear Free.
- Uzgodnić hasło lub działanie sygnalizujące, że dana osoba jest w niebezpieczeństwie lub potrzebuje pomocy.
- Zaoferować przechowywanie kopii ważnych dokumentów, takich jak paszporty i książeczki świadczeń, aby w razie potrzeby mogły szybko odejść.
- Wspólnie lub na własną rękę, zasięgnąć informacji o lokalnych usługach i wsparciu, do których mogą mieć dostęp.
- Zaoferować pomoc, taką jak korzystanie z telefonu lub adresu w celu uzyskania informacji/ wiadomości, przechowywanie zapasowego zestawu kluczy, pieniędzy i ważnych dokumentów.
- Uzyskać wsparcie dla siebie - i nie rezygnować z pomagania im - mogą być Państwo ich jedyną deską ratunku.

Należy pamiętać:

- Jeśli nic się nie zmieni, sprawy mogą szybko przerodzić się w poważną przemoc i prowadzić do zabójstwa.
- Zagrożenie jest bezpośrednie i poważne, zatem należy szybko podjąć działanie.
- Natychmiastowa opieka może być konieczna z dala od rodziny lub obecnego otoczenia.
- Inni członkowie rodziny, partnerzy lub przyjaciele również mogą być narażeni na zagrożenie.
- Nie należy pośredniczyć między ofiarą a którymkolwiek z członków jej rodziny, ponieważ mogłoby to stanowić zagrożenie zarówno dla ofiary, jak i dla Państwa.

Źródła uzyskania pomocy:

> Pracownik infolinii zaproponował mi pewne opcje i udzielił informacji, z których mogę skorzystać, aby pomóc mojej koleżance i jej dzieciom. Rozmowa telefoniczna pomogła mi zrozumieć sytuację i to, co mogę zrobić, aby pomóc.

Kobiety, dzieci, mężczyźni, przyjaciele i rodzina, którzy potrzebują pomocy lub wsparcia, mogą skontaktować się z:

Live Fear Free - Całodobowe wsparcie

Poufne wsparcie i informacje dla każdego, kto doświadcza przemocy seksualnej, przemocy domowej lub przemocy wobec kobiet w Walii, a także dla rodziny, przyjaciół, znajomych i innych osób dzwoniących w ich imieniu.

Wsparcie telefoniczne dostępne w języku walijskim, angielskim i innych językach.

Bezpłatna infolinia T: 0808 8010800 usługa Type Talk: 1800108088010800
E: info@livefearfreehelpline.wales Text support 24/7: 078600 77 333
Live chat 24hrs: www.livefearfree.gov.wales

Całodobowa Infolinia Bawso

Świadczenie specjalistycznych usług dla społeczności BME:

T: 0800 731 8147 W: bawso.org.uk

NSPCC FGM Helpline

Należy zadzwonić na infolinię FGM, jeśli istnieje obawa, że dziecko jest zagrożone lub miało do czynienia z okaleczeniem narządów płciowych.

T: 0800 028 3550 E: fgmhelp@nspcc.org.uk

Infolinia dla osób zmuszanych do zawierania małżeństw (Forced Marriage Unit Helpline)

Porady i wsparcie dla ofiar zmuszanych do małżeństwa

T: 020 7008 0151

Całodobowa Infolinia Bawso

Aby zgłosić podejrzenie, uzyskać pomoc lub zasięgnąć porady lub informacji

T: 0800 0121 700 W: modernslaveryhelpline.org

Infolinia szacunku (Respect Phoneline)

Dla każdego, kto jest zaniepokojony przemocą i/lub znęcaniem się nad partnerem, lub byłym partnerem

T: 0808 802 4040 E: info@respectphoneline.org.uk
W: respectphoneline.org.uk