

Kto może mi pomóc?

Pamiętaj o swoich dzieciach

- Dzieci często są świadkami incydentów a czasem same mogą doznać krzywdy fizycznej
- Doświadczenie przemocy domowej może sprawić, że dzieci będą zdezorientowane, zestresowane, z poczuciem winy, bezradne i zmartwione
- Może mieć to wpływ na wiele aspektów ich życia, jak szkoła czy relacje z innymi
- Informacje na temat lokalnych usług wsparcia dla dzieci, które doświadczyły przemocy domowej, można uzyskać na pomoc telefoniczną Somerset Domestic Abuse

Co chcesz zmienić

- SIDAS (Somerset Integrated Domestic Abuse Service) oferuje wolontarystyczny program pomocy mężczyznom i kobietom, uważającym, że ich postępowanie może wyrządzać krzywdę domownikom oraz pragnącym wziąć odpowiedzialność i dowiedzieć się, jak takie zachowanie zmienić.
- Program pomaga mężczyznom i kobietom wziąć odpowiedzialność za swoje postępowanie i zrozumieć wpływ na ich partnerów i dzieci.

UŻYTECZNE DANE KONTAKTOWE



Somerset Domestic Abuse Helpline

0800 69 49 999

National Domestic Violence Helpline

0808 2000 247

Somerset Direct

0300 123 2224

Schronisko dla zwierząt RSPCA

0300 123 8278

W sytuacjach pilnych
dzwoń pod numer
999

www.somersetsurvivors.org.uk



helping to
keep you safe



helping to
keep you safe

Przemoc domowa

Przemoc domowa może mieć wpływ na każdego - bez względu na wiek, pochodzenie etniczne, płeć, seksualność, religię, niepełnosprawność...

Czym jest przemoc domowa?

Przemoc domowa zazwyczaj objawia się:

- Kontrolowaniem, przymuszaniem i zastraszaniem
- Przemocą
- Przemocą psychiczną, fizyczną, seksualną, finansową lub emocjonalną pomiędzy osobami dorosłymi powyżej 16 roku życia, będących obecnie lub w przeszłości partnerami lub członkami rodziny

Może się ona przytrafić każdemu, bez względu na wiek, płeć, pochodzenie etniczne czy seksualność. W którymś momencie życia przemoc domowa dotknie:

- Jedną na cztery kobiety
- Jednego na sześciu mężczyzn

Rzadko przemoc domowa zdarza się jeden raz

To nie Twoja wina

- Czy ktoś Cię zmusza do wzięcia na siebie winy za przemoc?
- Czy przemoc staje się coraz poważniejsza i/lub częstsza?
- Oddal wstyd. Pozwól innym Ci pomóc i uwierz, że Twoje życie może być inne

Co mogę z tym zrobić?

Czas na zmiany

- Przyznaj, że to się Tobie przytrafia
- Zaakceptuj to, iż nie jest to Twoja wina
- Zwróć się o pomoc i wsparcie

Co możesz zrobić w Twojej sytuacji?

- Nie cierp w milczeniu - istnieje dla Ciebie pomoc
- Są specjaliści i organizacje, które mogą zaoferować pomoc, wsparcie i praktyczne doradztwo każdemu, bez względu na płeć, pochodzenie etniczne lub wiek
- Pamiętaj, że przemoc to przestępstwo, którym może się zająć policja oraz sądy

To się przytrafia przyjacielowi - jak mogę pomóc?

- Wsparcie ze strony zaufanego przyjaciela może być bezcenne
- Pokaż mu, że mu wierzysz i że nie jest sam
- Nie oceniaj i nie obwiniaj go
- Zachęcaj do kontaktu z agencjami, które mogą udzielić wsparcia

Jeśli jesteś świadkiem napaści, powiadom policję.

Kto może mi pomóc?

Somerset oferuje poufne lokalne służby specjalistyczne, które mogą służyć pomocą osobom, doświadczającym (lub którzy wcześniej doświadczali) przemocy domowej.

SIDAS (Somerset Integrated Domestic Abuse Service) chce zapewnić Ci bezpieczeństwo i oferuje:

- Mieszkanie w trudnych sytuacjach
- Indywidualne wsparcie w ramach społeczności
- Programy pozwalające przerwać pętlę przemocy

Gdzie znaleźć więcej informacji

Somerset Domestic Abuse Helpline to:

- Poufna pomoc, wsparcie i informacje dla każdego, kto boi się o siebie, swojego przyjaciela, krewnego lub kolegę, doświadczającego przemocy domowej
- To pomoc dostępna dla każdego, bez względu na wiek, pochodzenie etniczne, płeć, niesprawność lub seksualność

Uwaga: te numery nie pojawią się na Twoim bilingu do rachunku za telefon w BT. Nie udziela się takiej gwarancji w przypadku innych sieci i dostawców usług telefonicznych.



Somerset Domestic Abuse Helpline

0800 69 49 999