

Skorzystaj z pomocy

Wierzmy, że każdy ma prawo do życia bez przemocy.

Zadzwoń do **Refuge – ośrodka pomocy dla ofiar przemocy domowej z hrabstwa Warwickshire**, aby porozmawiać w zaufaniu o swoich obawach i co Cię niepokoi. Możemy przekazać Ci informacje o dostępnych opcjach i możemy Ci pomóc zachować bezpieczeństwo.

Skontaktuj się z pracownikiem Refuge – Warwickshire, aby otrzymać pomoc:

0800 408 1552

(od poniedziałku do piątku w godz. od 8.30 do 20.30; w soboty od 10.00 do 16.00)

Pod tym telefonem działa poczta głosowa.

Napisz do nas na address mailowy: DVS@refuge.org.uk

Odwiedź stronę internetową Refuge - ośrodka pomocy dla ofiar przemocy domowej z hrabstwa Warwickshire: www.refuge.org.uk/what-we-do/our-services/refuge-warwickshire-domestic-violence-service

Możesz również zadzwonić na całodobowy, bezpłatny numer telefonu zaufania dla ofiar przemocy domowej z całego kraju prowadzony wspólnie przez Refuge oraz organizację Women's Aid: **0808 2000 247**.

Jeśli grozi Ci bezpośrednie niebezpieczeństwo, zadzwoń na numer 999.

Refuge – ośrodek pomocy dla ofiar przemocy domowej z hrabstwa Warwickshire może pomóc kobietom mającym różne potrzeby, np. kobietom niepełnosprawnym, kobietom mającymi problem z narkotykami i alkoholem.

Refuge jest organizacją charytatywną zarejestrowaną pod numerem 277424.

© Copyright Refuge 2017. Copyright zdjęć: Julian Nieman



For women and children.
Against domestic violence.

**WARWICKSHIRE AGAINST
DOMESTIC ABUSE**

Refuge – ośrodek pomocy dla
ofiar przemocy domowej z
hrabstwa Warwickshire

www.refuge.org.uk

www.refuge.org.uk

Jak możemy Ci pomóc?

Jeśli jesteś ofiarą przemocy domowej, Refuge - ośrodek pomocy dla ofiar przemocy domowej z hrabstwa Warwickshire, może zapewnić bezpieczeństwo Tobie i Twoim dzieciom.

Z form pomocy opisanych w tej ulotce mogą skorzystać kobiety będące ofiarami przemocy domowej z hrabstwa Warwickshire, tj. z dystryktów: Nuneaton and Bedworth, North Warwickshire, Rugby, Warwick oraz Stratford-upon-Avon.

Pomagamy wszystkim kobietom, w tym kobietom należącym do grup mniejszości etnicznych oraz kobietom, które określają siebie jako lesbijki, kobiety homoseksualne, biseksualne, transgender, queer, interseksualne lub osoby kwestionujące swoją orientację seksualną.

Nasza pomoc obejmuje:

- Możliwość zamieszkania w schronisku
- Wsparcie niezależnych specjalistów ds. przemocy domowej, którzy pomogą Ci przejść przez kolejne etapy postępowania sądowego i karnego
- Wsparcie pracownika interwencyjnego
- 10-tygodniowy program terapii grupowej na temat dynamiki zjawiska przemocy domowej
- Pomoc techniczną, aby zapewnić dodatkowe zabezpieczenia w mieszkaniu. Może to być m.in. zamontowanie dodatkowych zamków w oknach i drzwiach, łańcucha na drzwi, wizjera, ognioodpornej skrzynki na listy i czujnika dymu
- Spotkania dla ofiar przemocy domowej organizowane w różnych miejscach w Warwickshire, aby umożliwić kobietom spotkania z naszymi ekspertami
- Telefon zaufania dla kobiet będących ofiarami przemocy domowej

Refuge—ośrodek pomocy dla ofiar przemocy domowej wspólnie z Tobą opracuje dopasowany do Twoich potrzeb program bezpieczeństwa i pomocy. Zapewniamy:

- informacje na temat bezpieczeństwa osobistego
- wsparcie w kontaktach z policją
- wsparcie podczas postępowania karnego, np. stawiennictwa w sądzie lub wystąpienia o zakaz zbliżania się
- informacje dotyczące utrzymywania kontaktów z dzieckiem
- informacje na temat bezpiecznych opcji mieszkaniowych
- skierowania do innych instytucji
- możliwość omówienia skutków przemocy domowej z osobami, które rozumieją ten problem



Historia Jane: *Mieszkałam ze swoim partnerem od roku, kiedy zaczął się zmieniać. Bardzo lubił mnie upokarzać przed wszystkimi osobami. Rzucił przedmiotami i groził, że mnie uderzy, chociaż nigdy tego nie zrobił. Myślałam, że to moja wina i że przemoc domowa następuje jedynie wtedy, kiedy ktoś rzeczywiście Cię uderzy. Pracownik interwencyjny z ośrodka Refuge pomógł mi spojrzeć z dystansem na moją sytuację. Pomógł mi zrozumieć, że zachowanie mojego partnera nie jest moją winą.*

Przemoc fizyczna, finansowa lub seksualna wynika z potrzeby narzucenia władzy i objęcia kontroli nad drugą osobą.

Refuge może pomóc Tobie i Twoim dzieciom odbudować swoje życie i żyć bez strachu.

Pamiętaj:

- Nie jesteś sama. Jedna kobieta na cztery doświadcza przemocy domowej w którymś momencie życia
- Przemoc nie jest Twoją winą. Nie jesteś winna zachowania Twojego partnera - tylko on jest za nie odpowiedzialny
- Ty i Twoje dzieci macie prawo żyć bezpiecznie
- Nie możesz zmienić swojego partnera – jego przemoc może się skończyć tylko wtedy, kiedy weźmie on odpowiedzialność za swoje zachowanie i przyjmie pomoc
- Przemoc domowa jest nadużyciem władzy i jest naruszeniem prawa
- Nie musisz radzić sobie z tym sama – prośba o pomoc to odważna i pozytywna decyzja
- Ten problem można rozwiązać. Refuge może pomóc Ci odzyskać kontrolę nad swoim życiem

Kim jesteśmy?

Refuge to największy w kraju ośrodek oferujący specjalistyczną pomoc dla kobiet i dzieci będących ofiarami przemocy domowej. Nasza pomoc zmienia i ratuje życie.

W roku 1971 otworzyliśmy w zachodnim Londynie pierwszy na świecie bezpieczny dom dla kobiet i dzieci będących ofiarami przemocy. Każdego dnia pomagamy prawie 5000 kobietom i dzieciom w całym kraju.

Jeśli jesteś ofiarą przemocy, eksperci z Refuge mogą zapewnić Ci poufną pomoc i nie będą Cię oceniać. Możemy pomóc Ci zbudować życie bez strachu.

* Dane na marzec 2017 r.



Czym jest przemoc domowa?

Przemoc domowa to nadużycie władzy. To systematyczne, schematyczne zachowanie ze strony agresora mające na celu kontrolowanie swojego partnera. Przemoc domowa może obejmować przemoc fizyczną, seksualną, psychiczną, słowną, emocjonalną i finansową. Pamiętaj, że inne formy przemocy niż przemoc fizyczna mogą być równie destruktywne i rujnujące tak jak przemoc fizyczna.

Przemoc domowa rzadko jest incydem jednorazowym: najczęściej jej częstotliwość i intensywność zwiększa się z czasem. **Przemoc domowa jest złamaniem prawa.**

Przemoc domowa: fakty

- Jedna kobieta na cztery doświadcza w swoim życiu przemocy domowej
- Co tydzień dwie kobiety w Anglii i Walii są zabijane przez swojego obecnego lub byłego partnera
- W Wielkiej Brytanii policja przyjmuje zgłoszenie dotyczące przemocy domowej co 30 sekund
- Przemoc domowa jest zdeteminowana płcią. W latach 2013-2015 przez swojego partnera lub byłego partnera zabitych zostało cztery razy więcej kobiet niż mężczyzn.
- Krzywdy doznało również 62% dzieci w gospodarstwach domowych, w których obecna jest przemoc domowa
- 30% przypadków przemocy domowej zaczyna się lub eskaluje podczas ciąży



Czy jesteś ofiarą przemocy?

Jeśli jesteś zmuszona, aby zmienić swoje zachowanie, ponieważ boisz się reakcji swojego partnera, jesteś ofiarą przemocy. Poniższe pytania mogą pomóc Ci rozpoznać oznaki przemocy:

- Czy boisz się swojego partnera?
- Czy jest on zazdrosny i zaborczy? Czy kwestionuje on to, co robisz?
- Czy czujesz się odizolowana?
- Czy zabrania Ci kontaktu z rodziną i przyjaciółmi?
- Czy Twój partner jest w jednej chwili czarujący, a w drugiej przerażająco agresywny - jak doktor Jekyll i pan Hyde?
- Czy unikasz niezgadzenia się z nim albo robienia i mówienia rzeczy, które mogą go rozłościć?
- Czy obchodzisz się z nim „jak z jajkiem”?
- Czy Twój partner kiedykolwiek Ci groził lub zastraszał Cię, używając agresywnego języka lub niszcząc meble?
- Czy Twój partner często upokarza Cię lub stosuje przemoc słowną?
- Czy zmusza Cię do seksu, kiedy tego nie chcesz?
- Czy Twój partner zawstydzą Cię, upokarza lub poniża, często przed rodziną i znajomymi, aby postawić Cię w złym świetle?
- Czy jesteś pewna siebie w pracy i w obecności znajomych, ale kiedy Twój partner jest w pobliżu, denerwujesz się i boisz się wyrażać swoje opinie?
- Czy Twój partner grozi przemocą Tobie i dzieciom, jeśli nie zrobisz tego, o co poprosi lub jeśli próbujesz od niego odejść?
- Czy zaprzecza przemoc lub mówi, że to Twoja wina i że to przez Ciebie musi się zachowywać tak, jak się zachowuje?
- Czy kontroluje Twoje pieniądze?

Jeśli doświadczasz przemocy, nie jesteś sama. Refuge może Ci pomóc.