

# COVID 19/ Koronawirus – Przemoc domowa, przemoc seksualna oraz wszelkie formy przemocy na tle płciowym

Porady dla ofiar dotyczące ich bezpieczeństwa i  
dobrostanu.



Llinell Gymorth  
Byw Heb Ofn



Rhoi Merched a Phlant yn Gyntaf  
Putting Women & Children First



Wiele ofiar będzie odczuwać zagrożenie podczas izolacji w domu ze sprawcą przemocy, z dala od sieci wsparcia.

Zapewniamy, że zawsze służymy pomocą. Dokonamy wszelkich starań, aby zapewnić wsparcie w tym trudnym czasie.

Zestawiliśmy kilka porad i informacji na temat wsparcia dostępnego dla ofiar przemocy. Nie zapominaj, że najlepiej znasz sytuację w jakiej się znajdujesz i przyjmuj tylko te rady, które uważasz za bezpieczne i właściwe.

Pamiętaj, że nie jesteś winna/winny przemocy, której doświadczasz.

---

Ważne jest przemyślenie działań, które chcesz podjąć, aby zapewnić sobie bezpieczeństwo. Jak można reagować w różnych sytuacjach? Jak uzyskać pomoc, jeśli będzie potrzebna?

- Staraj się **mieć zawsze przy sobie telefon komórkowy**. Sprawdzaj, czy jest naładowany.
- **Rodzina, znajomi i sąsiedzi** mogą służyć pomocą.
  - Czy możesz bezpiecznie pozostawać w kontakcie telefonicznym lub internetowym z osobami, do których masz zaufanie? Może to być znajomy, członek rodziny, sąsiad, opiekun lub pracownik socjalny. Można do nich zadzwonić wykorzystując wyjście z domu, na przykład do supermarketu.
    - Czy możesz rozmawiać z nimi o tym, czego doświadczasz?
    - Czy z osobą godną zaufania masz ustalony wyraz będący kodem umownym używanym jako informacja, że nie możesz bezpiecznie rozmawiać lub prośbą, aby zadzwonić na policję?
    - Czy można ustalić z nimi stałą godzinę i dzień tygodnia w celu sprawdzenia co się u ciebie dzieje?

- Podaj im bezpieczny czas kiedy mogą do Ciebie dzwonić.
  - Naucz się szybko usuwać wiadomości. Jeśli sprawca przemocy sprawdza Twój telefon, usuwaj wiadomości i rejestry połączeń. Można również korzystać z aplikacji, które zapewniają większą dyskrecję. Na przykład Telegram lub Signal.
- W razie bezpośredniego zagrożenia kluczową rolę odgrywa **policja**. W nagłych wypadkach należy bez obaw **dzwonić pod numer 999**.
  - **System Silent Solution**

Kiedy zadzwonisz pod numer 999, operator (osoba odbierająca telefon) zapyta, z którymi służbami porządkowymi chcesz się połączyć. Jeśli nie możesz powiedzieć „policja” lub „karetka pogotowia”, zostaniesz przełączona/przełączony do systemu Silent Solution. Usłyszysz wtedy nagraną wiadomość z prośbą o naciśnięcie 55. Po naciśnięciu 55 nastąpi połączenie z miejscową jednostką policji. Więcej informacji można znaleźć klikając [tutaj](#).
  - **Usługa transmisji wiadomości tekstowych w nagłych wypadkach**

Osoby niedosłyszące, niesłyszące oraz te, które nie mogą komunikować się werbalnie mogą zarejestrować się w policyjnym systemie transmisji wiadomości tekstowych. Należy przesłać sms REGISTER pod numer 999. Zostanie wtedy przesłany sms z instrukcjami. Należy je wykonać w bezpiecznym dla siebie czasie, aby można było wysłać wiadomość tekstową w razie zagrożenia. Więcej informacji można znaleźć klikając [tutaj](#).
  - **Zgłaszanie przestępstwa**

W razie konieczności zgłoszenia przestępstwa przy braku bezpośredniego zagrożenia należy zadzwonić na policję pod numer 101 lub [zgłosić je elektronicznie](#).

Policja ma obowiązek zapewnienia ochrony ofiarom przemocy oraz ich dzieciom. Nikt nie powinien być dyskryminowany z żadnego powodu, również z powodu statusu imigracyjnego.

---

## DOSTĘPNA JEST POMOC I WSPARCIE

Służby wsparcia mogą pomóc w wyborze opcji bezpieczeństwa oraz zapewnić emocjonalne wsparcie. Wsparcie można uzyskać dzwoniąc na ogólnokrajowe infolinie lub korzystając z Internetu. Wciąż działają miejscowe służby wsparcia, dostosowując pracę w taki sposób, aby można było uzyskać potrzebną pomoc.

### OGÓLNOKRAJOWE INFOLINIE

Wszystkie połączenia z ogólnokrajowymi infoliniami są bezpłatne i mogą zapewnić pomoc tłumacza, jeśli język angielski nie jest językiem ojczystym osoby, która dzwoni.

#### Anglia:

**24h National Domestic Abuse Helpline (całodobowa infolinia w sprawach przemocy domowej)**

0808 2000 247

Z infolinią można połączyć się używając usługi BT Type Talk dla osób niesłyszących i niedosłyszących.

Z infolinią można również skontaktować się [online](#).

**Rape Crisis National Helpline – Sexual Violence (pomoc dla ofiar gwałtu - przemoc seksualna)**

08088 029 999

Czynna codziennie w godz. 12:00 - 14:30 oraz 19:00 - 21:30

Dostępna przez Minicom pod numerem 0208 239 1124.

**Karma Nirvana - (infolinia w sprawach przemocy motywowanej „honorem” oraz zmuszania do zawarcia związku małżeńskiego)**

0800 5999 247

Z infolinią można również skontaktować się elektronicznie [tutaj](#).

Ogólnokrajowa infolinia w sprawach przemocy domowej wobec lesbijek, gejów, osób biseksualnych oraz transpłciowych+:

0800 999 5428

[help@galop.org.uk](mailto:help@galop.org.uk)

### Male Survivors

Infolinia z poradami dla mężczyzn będących ofiarami przemocy

0808 801 0327

[info@mensadvice.org.uk](mailto:info@mensadvice.org.uk)

### Walia:

Live Fear Free - całodobowa infolinia w sprawach przemocy wobec kobiet, przemocy domowej oraz przemocy seksualnej Live Fear Free:

0808 80 10 800

SMS: 07800 77333

[info@livefearfreehelpline.wales](mailto:info@livefearfreehelpline.wales)

### Szkocja:

Całodobowa infolinia w sprawach przemocy domowej oraz zmuszania do zawarcia związku małżeńskiego

0800 027 1234

Na infolinię można również zadzwonić przy użyciu usługi transmisji tekstu [helpline@sda.fmh.org.uk](mailto:helpline@sda.fmh.org.uk)

### Rape Crisis - szkocka infolinia pomocy ofiarom gwałtu

08088 01 03 02

SMS: 077537 410 027

[support@rapecrisis.scot.nhs.uk](mailto:support@rapecrisis.scot.nhs.uk)

### Irlandia Północna:

Całodobowa infolinia pomocy ofiarom przemocy domowej i seksualnej

0808 802 1414

[help@dsahelpline.org](mailto:help@dsahelpline.org)

## WSPARCIE W INTERNECIE

W chwili obecnej najlepszą opcją wydaje się być uzyskiwanie informacji w Internecie. Po odczytaniu informacji konieczne może być usunięcie historii przeglądania lub korzystanie z „trybu prywatnego” w przeglądarce, aby ukryć wyszukiwania. Więcej informacji na temat bezpiecznego korzystania z Internetu można uzyskać klikając [tutaj](#).

**Czat na żywo** – indywidualne wsparcie poprzez komunikator internetowy. Należy sprawdzić godziny pracy na odpowiedniej stronie internetowej.

- [Federacja Pomocy Kobietom \(Women's Aid Federation of England\) - czat na żywo](#)
- [Pomoc dla ofiar przemocy w Szkocji - Live Fear Free - czat na żywo](#)
- [Pomoc dla kobiet w Szkocji \(Women's Aid\) - czat na żywo](#)
- [Przemoc domowa i seksualna w Irlandii Północnej - czat na żywo](#)
- [Pomoc dla ofiar gwałtu w Anglii i Walii \(Rape Crisis England & Wales\) - czat na żywo](#)
- [Porady dla mężczyzn \(Men's Advice Line\) - czat na żywo \[dla mężczyzn będących ofiarami przemocy\]](#)
- [Organizacja Galop - czat na żywo \[dla ofiar z LGBT\]](#)

**Wsparcie poprzez e-mail** - należy sprawdzić podane wyżej adresy e-mail dla infolinii ogólnokrajowych. Federacja Pomocy Kobietom w Anglii (Women's Aid Federation of England) zapewnia również pomoc ofiarom przemocy domowej poprzez wiadomości e-mail: [helpline@womensaid.org.uk](mailto:helpline@womensaid.org.uk).

**Wzajemne wsparcie oraz forum ofiar przemocy**, na przykład:

- Walia – Pomoc dla walijskich kobiet (Welsh Women's Aid) [Forum ofiar przemocy](#).

- Anglia – Federacja Pomocy Kobietom w Anglii (Women's Aid Federation of England) [Forum ofiar przemocy](#).

Aplikacje, na przykład:

- [Aplikacja Hollie Guard](#) - zamienia smartfon w urządzenie zapewniające osobiste bezpieczeństwo.
- [Aplikacja Brightsky](#) – aplikacja mobilna zapewniająca wsparcie oraz informacje osobom pozostającym w związku nacechowanym przemocą lub tym, które niepokoją się o kogoś, kogo znają.

## POMOC SPECJALISTYCZNA

Wsparcie dla lesbijek, gejów, osób biseksualnych i transpłciowych (LGBT):

- [Galop](#)  
0800 999 5428  
[help@galop.org.uk](mailto:help@galop.org.uk)

Kobiety z czarnej grupy etnicznej oraz z grup mniejszościowych:

- [Katalog usług](#) organizacji Imkaan:
- Infolinia Southall Black Sisters - ogólnokrajowa infolinia dla kobiet z czarnej grupy etnicznej oraz grup mniejszościowych i migranckich, w tym kobiet bez uprawnień do świadczeń z funduszy publicznych (NRPF)  
0208 571 9595 - od poniedziałku do piątku w godz. 9:00 - 17:00  
[Internetowa przychodnia dla osób potrzebujących porady lekarskiej](#) - w każdą środę w godz. 10:00 - 12:00
- [Służby ds. praw kobiet z Ameryki Łacińskiej](#) - Infolinia dla ofiar przemocy domowej  
0771 928 1714 (Od poniedziałku do czwartku w godz. 10:00 - 13:00)  
0759 597 0580 (Od poniedziałku do piątku w godz. 10:00 - 13:00)

[referrals@lawrs.org.uk](mailto:referrals@lawrs.org.uk)

### Niesłyszące i niepełnosprawne ofiary przemocy:

- **Sign Health** – organizacja charytatywna wspierająca osoby niesłyszące/niedosłyszące doświadczające przemocy domowej, również w ramach pilotażowego projektu wsparcia internetowego.  
07970 350366 (SMS lub aplikacja WhatsApp/Facetime)  
Numer telefonu 020 3947 2601  
[da@signhealth.org.uk](mailto:da@signhealth.org.uk)
- **Stay Safe East** – organizacja wspierająca osoby niesłyszące/niedosłyszące oraz niepełnosprawne doświadczające przemocy domowej oraz przestępstw motywowanych nienawiścią (wyłącznie w Londynie)  
[enquiries@staysafe-east.org.uk](mailto:enquiries@staysafe-east.org.uk)
- **Respond** – organizacja wspierająca osoby upośledzone intelektualnie i/lub autystyczne, które doświadczają traumatycznych przeżyć lub przemocy  
020 7383 0700  
[admin@respond.org.uk](mailto:admin@respond.org.uk)

### LOKALNE SŁUŻBY WSPARCIA

Wciąż można uzyskać pomoc lokalnych służb wsparcia, najprawdopodobniej przez telefon lub w Internecie. Informacje na temat lokalnych służb wsparcia dostępnych w okolicy:

- Na stronie internetowej władz lokalnych powinny być umieszczone informacje, gdzie można uzyskać pomoc. Aby poznać swoje władze lokalne należy kliknąć [tutaj](#).
- Katalog usług organizacji Women's Aid
  - [Katalog usług Federacji Pomocy Kobietom w Anglii \(Women's Aid Federation of England\)](#).
  - [Katalog usług walijskiej organizacji pomocy kobietom \(Welsh Women's Aid\)](#)



- Katalog pomocy dla kobiet w Szkocji (Scottish Women's Aid)
- Katalog pomocy dla kobiet w Irlandii Północnej (Women's Aid Northern Ireland)
- Rape Crisis:
  - Anglia i Walia - Ośrodki lokalne.
  - Szkocja – Ośrodki lokalne.
  - Rape Crisis Irlandia Północna.
- Katalog usług organizacji Imkaan [specjalistyczne służby pomocowe dla kobiet z czarnej grupy etnicznej oraz z grup mniejszościowych.]

## LEKARZE PIERWSZEGO KONTAKTU

Można w dalszym ciągu umówić się na wizytę u lekarza pierwszego kontaktu. Wizyta odbędzie się prawdopodobnie przez telefon lub przekaz wideo. Do lekarzy pierwszego kontaktu zostały przesłane wytyczne jak najlepiej wspierać osoby, które doświadczają przemocy lub podejrzewają, że mogą jej doświadczać.

Jeśli rozmowa w danej chwili nie jest bezpieczna, można poprosić, aby zadzwoniono ponownie. W razie podjęcia rozmowy, należy upewnić się, że w pobliżu nie ma nikogo, kto mógłby ją przypadkiem podsłuchać.

Należy poinformować lekarza pierwszego kontaktu lub pielęgniarkę, jeśli nie czujesz się bezpiecznie, odczuwasz strach, bezpośrednie zagrożenie lub nasilanie się przemocy. Jeśli wykonanie telefonu do służb wsparcia lub na policję nie jest bezpieczne, można poprosić o to lekarza pierwszego kontaktu lub pielęgniarkę.

---

---

## PLANOWANIE BEZPIECZEŃSTWA

Osobisty plan bezpieczeństwa pomoże w ustaleniu sposobu, w jaki można poprawić własne bezpieczeństwo. Ważne jest przemyślenie, jak można zareagować w różnych sytuacjach, w tym sytuacjach kryzysowych.

Służby wsparcia mogą pomóc wprowadzić plan w życie. Przydatne porady znajdują się również w Internecie:

- [Poradnik przetrwania organizacji pomocowej dla kobiet – Sporządzanie planu bezpieczeństwa](#)
- [Przewodnik planowania bezpieczeństwa organizacji Safe Lives](#)
- [Chayn](#)
- [Porady dotyczące przemocy organizacji Refuge](#)

Kwestie, które należy przemyśleć:

- Układ pomieszczeń w domu. Które pokoje są najbezpieczniejsze? Na przykład jak można bezpiecznie wyjść z domu. Których pokoi należy unikać podczas incydentów? Na przykład kuchni.
- Jeśli dzieci są jeszcze małe - czy można je nauczyć jak wezwać pomoc?
- Czy wiadomo, dokąd można udać się w razie konieczności pilnego opuszczenia domu?
- O ile to możliwe, należy zapakować dla siebie i swoich dzieci torbę, która będzie trzymana w bezpiecznym miejscu i gotowa na pilne wyjście z domu. Należy umieścić w niej najważniejsze rzeczy, takie jak leki, dokumenty potwierdzające tożsamość, pieniądze lub karty bankowe oraz niezbędne ubrania dla siebie i dla dzieci.

## CZY CHCESZ ODEJŚĆ?

Odejście w obecnym czasie może wydawać się szczególnie trudne. Sprawca przemocy może utrzymywać, że opuszczenie go jest niemożliwe ze względu na samoizolację. Jednak zgodnie z potwierdzeniem rządu osoby doświadczające przemocy mogą opuścić dom.

Ludzie mogą obecnie wychodzić z domów z czterech powodów. Są to zakupy artykułów spożywczych, przyczyny zdrowotne, praca, której nie można wykonywać z domu oraz aktywność fizyczna. Mogą one umożliwić znalezienie pomocy.

W razie podjęcia decyzji o odejściu, należy dokładnie przemyśleć swój plan, ponieważ może to być ryzykowne. Służby wsparcia mogą pomóc w zaplanowaniu najbezpieczniejszego sposobu odejścia. Dodatkowe rady można znaleźć również [tutaj](#). Przydatne mogą być również informacje na temat możliwości uzyskania mieszkania oraz ochrony prawnej:

### Mieszkania i schroniska dla ofiar przemocy

- To zrozumiałe, że podczas obowiązującej samoizolacji zatrzymanie się u rodziny lub znajomych może nie wchodzić w grę.
- Pozostaje możliwość skorzystania z pomocy **schronisk dla ofiar przemocy**. O dostępności miejsc w schroniskach można dowiedzieć się dzwoniąc na ogólnokrajowe infolinie, prosząc służby pomocowe lub policję o pomoc.
  - Schroniska dla ofiar przemocy są wciąż otwarte i przyjmują skierowane tam osoby, chociaż jest to teraz trudniejsze. Schroniska otrzymały wytyczne jak zapewnić wsparcie podczas pandemii wirusa COVID 19, z uwzględnieniem ofiar przemocy i ich dzieci, które mogą wymagać samoizolacji po przybyciu.
  - Zwierzęta domowe: wiele schronisk nie ma możliwości przyjmowania zwierząt domowych. Rozwiązanie mogą stanowić usługi zapewniające specjalistyczną opiekę zastępczą dla zwierząt. Aby uzyskać więcej informacji należy skontaktować się z [Dogs Trust Freedom Project](#) lub [Paws Protect](#).
- **Wydział mieszkaniowy władz lokalnych** jest w dalszym ciągu zobowiązany do przedstawienia informacji na temat opcji mieszkaniowych. Z wydziałem należy kontaktować się telefonicznie lub za pomocą poczty elektronicznej. Dane

kontaktowe wydziału mieszkaniowego znajdują się na stronie internetowej władz lokalnych. Aby poznać swoje władze lokalne należy kliknąć [tutaj](#).

- Organizacja **Shelter** zapewnia bezpłatne i poufne informacje na temat mieszkań, wsparcia oraz porad prawnych we wszystkich kwestiach dotyczących zapewnienia dachu nad głową oraz bezdomności.

0808 800 4444

Czat na żywo

<https://england.shelter.org.uk/>

## Ochrona prawna

Można również wystąpić o zapewnienie sobie ochrony prawnej, która może obejmować:

- Zakaz pobytu pod danym adresem (**Occupation Order**) - zawieszają prawo sprawcy przemocy do zamieszkiwania wraz z ofiarą, nawet jeśli jest on współwłaścicielem lub właścicielem nieruchomości.
- Nakaz ochrony przed przemocą domową (**Domestic Violence Protection Order**) - jest nakazem tymczasowym, który pozwala usunąć sprawcę przemocy z nieruchomości i zakazać mu wszelkich kontaktów na okres do 28 dni.
- Osoby, które nie mieszkają ze sprawcą przemocy, ale wciąż doświadczają jej z jego strony, mogą wystąpić o zakaz prześladowania (**Non-Molestation Order**), który zabrania sprawcy kontaktów z ofiarą.
- O wydanie sądowego nakazu ochrony przed przemocą domową można wnioskować w Internecie korzystając z usługi [RCJ Citizens Advice CourtNav](#) lub zwrócić się samodzielnie do organizacji FLOWS o pomoc w złożeniu wniosku [tutaj](#).
- Więcej informacji można znaleźć na stronie internetowej organizacji [Rights of Women's](#), która prowadzi również [infolinię](#) z poradami prawnymi, dla osób, które ich potrzebują.

Osoby niepełnosprawne doświadczają szczególnych rodzajów przemocy, w tym „przemocy ze strony opiekuna”, muszą też pokonać większą ilość barier w dostępie do pomocy. Ofiary niepełnosprawne muszą również zmierzyć się z większą ilością wyzwań w obecnym czasie. Służby pomocowe, opieka społeczna oraz policja wciąż pracują i służą pomocą.

- To zrozumiałe, że ofiara może polegać na sprawcy przemocy podczas wykonywania codziennych czynności, takich jak umycie się i ubranie, przyjmowanie leków, podanie jedzenia, komunikowanie się lub załatwianie spraw związanych z dokumentacją. Można jednak zwrócić się do lokalnych służb socjalnych o pakiet pomocy, aby nie polegać na sprawcy przemocy. **Należy bezwzględnie poinformować służby socjalne o zagrażającym niebezpieczeństwie oraz konieczności przeprowadzenia pilnej oceny.** Ważne jest, aby poinformować je o rodzaju niezbędnej pomocy oraz wyjaśnić, dlaczego sprawca przemocy nie może jej udzielić. Lokalne stowarzyszenie osób niepełnosprawnych może pomóc w uzyskaniu wsparcia potrzebnego od służb socjalnych.
- Wszystkie przedstawione wyżej służby pomocowe oraz formy ochrony prawnej są dostępne dla niepełnosprawnych ofiar przemocy. Istnieją również wspomniane wyżej specjalistyczne służby wsparcia dla niedosłyszących/niesłyszących ofiar przemocy (Sign Health, Stay Safe East oraz Respond).
- Organizacja na rzecz praw osób niepełnosprawnych Disability Rights UK zapewnia wskazówki osobom korzystającym ze świadczeń opieki społecznej oraz osobistego asystenta - kliknij tutaj.
- Informacje w dostępnym formacie:
  - Organizacja Sign Health przygotowała dostępne nagrania wideo dotyczące wirusa COVID 19 w brytyjskim języku migowym, które są aktualizowane po codziennych konferencjach prasowych członków rządu – kliknij tutaj.

- o Organizacja Sign Health przygotowała w brytyjskim języku migowym krótkie filmy edukacyjne na temat wyrażania zgody, smsów o treści erotycznej, przemocy motywowanej „honorem” oraz zmuszania do zawarcia związku małżeńskiego. Filmy są dostępne [tutaj](#).

---

## DZIECI I MŁODZIEŻ

Przemoc głęboko dotyka również dzieci i młodzież mierzących się z prawdziwymi wyzwaniami podczas kryzysu wywołanego wirusem COVID19. Wsparcie dostępne dla dzieci i młodzieży:

- [The Hide Out](#)
- [Love Respect](#)
- [Young Minds](#)
- [Child Line](#)
- [The Mix](#)

Źródła informacji ogólnodostępne dla dzieci/rodzin mierzących się z wirusem COVID 19:

- [7 sposobów pomagających dzieci i młodzieży przetrwać pandemię](#) – The Clay Centre.
- [Porady dla rodzin w samoizolacji](#) - Family Lives.

## Kontakty z dziećmi oraz sąd rodzinny

Spotkania z dziećmi są często wykorzystywane przez sprawcę przemocy do utrzymywania kontroli. Ich organizacja została utrudniona przez ze względu na COVID 19.

- Sprawcy przemocy należy rozważnie udzielać informacji dotyczących swojego adresu, numeru telefonu lub adresu e-mail, aby nie narażać swojego bezpieczeństwa. Jeśli sprawca przemocy zjawi się bez uzgodnienia, nie należy wpuszczać go do domu. W razie zagrożenia należy zadzwonić pod 999.
- Organizacja Rights of Women opracowała przydatne informacje na temat kontaktów z dziećmi podczas pandemii wirusa COVID 19 – dostępne [tutaj](#).

- Dyrektor wydziału rodzinnego opublikował wytyczne dotyczące zgodności z sądowymi orzeczeniami regulującym kwestie dotyczące władzy rodzicielskiej oraz prawa do kontaktów z dzieckiem (Family Court Child Arrangement Orders) podczas pandemii wirusa COVID 19 – dostępne [tutaj](#).
- W razie jakichkolwiek zastrzeżeń dotyczących orzeczeń sądu rodzinnego:
  - Organizacja CAFCASS regularnie uaktualnia swoje informacje na temat wirusa COVID 19 – dostępne [tutaj](#).
  - Organa sądownicze również opublikowały [wytyczne](#) dotyczące wirusa COVID 19 obejmujące zdalny dostęp do sądów rodzinnych.

---

## OFIARY PRZEMOCY BĘDĄCE MIGRANTAMI LUB UCHODźCAMI

Zdajemy sobie sprawę, że ofiary przemocy będące migrantami oraz te bez uprawnień do świadczeń z funduszy publicznych (NRPF) mają trudności z dostępem do pomocy.

Podane niżej aktualizacje i źródła informacji mogą okazać się przydatne:

- **Informacje i porady imigracyjne organizacji** Rights of Women.
- Infolinia Southall Black Sisters - ogólnokrajowa infolinia dla kobiet z czarnej grupy etnicznej oraz grup mniejszościowych i migranckich, w tym kobiet bez uprawnień do świadczeń z funduszy publicznych (NRPF)  
0208 571 9595 - od poniedziałku do piątku w godz. 9:00 - 17:00  
[Internetowa przychodnia dla osób potrzebujących porady lekarskiej](#), w tym porady imigracyjnej - w każdą środę w godz. 10:00 -12:00
- Prawo pobytu: zmiany w procedurach azylowych i imigracyjnych ze względu na Covid-19.
- Ofiary przemocy przebywające w ośrodkach dla uchodźców, którym wręczono pisma z „nakazem wyjazdu” - należy kontaktować się z [Migrant Help](#).

- Ulotka informacyjna na temat wsparcia w kwestiach dotyczących azylu oraz wirusa Covid-19 (Asylum Support Appeals Project - ASAP) [tutaj](#).

Potwierdzono, że za diagnozę oraz leczenie w przypadku wirusa (COVID-19) w ramach NHS nie będą pobierane opłaty. Obejmuje to wszystkie osoby mieszkające w Wielkiej Brytanii, niezależnie od statusu imigracyjnego. Do przeprowadzenia testów oraz leczenia w przypadku wirusa COVID-19 nie są wymagane żadne kontrole imigracyjne, dlatego w razie potrzeby należy korzystać z opieki lekarskiej. Więcej informacji można znaleźć [tutaj](#).

Walijski rząd potwierdził, że osoby bez uprawnień do świadczeń z funduszy publicznych (NRPF) na terenie Walii będą uprawnione do dodatkowego wsparcia z funduszy rządowych, w tym w kwestiach mieszkaniowych oraz schronisk dla ofiar przemocy. Więcej informacji można znaleźć [tutaj](#).

Należy również pamiętać, że w przypadku upływu terminu ważności wizy w dniu 24 stycznia lub po tym terminie i niemożności podróżowania ze względu na #COVID2019, można będzie przedłużyć swój pobyt do 31 maja 2020 r. zgodnie z oświadczeniem Brytyjskiego Ministerstwa Spraw Wewnętrznych. Więcej informacji można znaleźć [tutaj](#).

### **Informacje dostępne w różnych językach**

Osoby, dla których język angielski nie jest językiem ojczystym, mogą znaleźć informacje na temat wirusa (COVID 19) oraz porady dla pacjentów w 21 różnych językach - dostępne [tutaj](#).

Organizacja charytatywna [Muslim Women's Network UK](#) umieściła w sieci wiadomości głosowe na temat przemocy domowej oraz wirusa COVID 19 w różnych językach – dostępne [tutaj](#).



Wiele ofiar doświadcza przemocy ekonomicznej, więc w czasie kryzysu wywołanego wirusem COVID 19 boryka się z trudnościami finansowymi. Przydatne źródła wsparcia oraz informacje dla osób borykających się z trudnościami finansowymi:

- Organizacja charytatywna Surviving Economic Abuse opublikowała wytyczne dotyczące przemocy ekonomicznej podczas samoizolacji oraz praktyczne porady obejmujące kwestie dotyczące świadczeń oraz zasiłku chorobowego. Wytyczne są regularnie aktualizowane wraz ze zmianą sytuacji.
- Citizens Advice posiada wytyczne dotyczące koronawirusa przedstawiające w zarysie dostępne świadczenia oraz wyjaśniające, jak uzyskać dostęp do banków żywności.
- Ogólnokrajowa organizacja charytatywna Turn2us również pomaga w uzyskaniu dostępu do pieniędzy, które można uzyskać poprzez zasiłki z opieki społecznej oraz dotacje.
- **Stowarzyszenie** The Royal Association for the Deaf pomaga osobom niedosłyszącym/niesłyszącym w uzyskaniu zasiłków z opieki społecznej. Można kontaktować się z nimi za pomocą wiadomości e-mail - [advice@royaldeaf.org.uk](mailto:advice@royaldeaf.org.uk). Można również skorzystać z czatu na żywo na ich stronie internetowej.
- Niektóre organizacje charytatywne przyznają granty finansowe osobom, które musiały opuścić dom z powodu przemocy. Na przykład Family Fund dla rodzin z niepełnosprawnymi dziećmi oraz granty dla rodzin w kryzysie przyznawane przez Buttle UK.

---

## SAMOPOCZUCIE PSYCHICZNE ORAZ DBAŁOŚĆ O WŁASNE ZDROWIE

U osób, które doświadczają lub doświadczyły przemocy, zakaz opuszczania domu może powodować przygnębienie. Ważne jest, aby w tym okresie traktować priorytetowo własne zdrowie i samopoczucie.

### Dbalność o własne zdrowie oraz przydatne źródła informacji

Dbalność o własne zdrowie jest zawsze ważna, a w obecnym czasie, jeszcze ważniejsza. Pomocne mogą być następujące źródła informacji:

- Poradnik jak dbać o własne zdrowie organizacji Welsh Women's Aid.

- Poradnik jak dbać o własne zdrowie [organizacji Rape Crisis](#)
- [Techniki oparcia](#) organizacji Rape Crisis.
- [Poradniki samopomocy NHS](#) dotyczące snu, stanów lękowych, żałoby oraz depresji.
- [Porady dotyczące zdrowia psychicznego i wirusa COVID 19 organizacji Mind](#)
- Aplikacje dotyczące metody uważności
  - [Insight Timer](#)
  - [Calm](#)
  - [Headspace](#)

### Pomoc psychologiczna w Internecie

W przypadku korzystania z pomocy psychologicznej, która została zawieszona - niektóre służby psychologiczne w dalszym ciągu udzielają pomocy telefonicznie. Na przykład [Support Line](#) udziela porad psychologicznych przez telefon oraz za pomocą wiadomości e-mail. [Sign Health](#) oferuje sesje terapeutyczne w Internecie dla osób niesłyszących w brytyjskim języku migowym.

### Infolinie ds. zdrowia psychicznego

- Samaritans  
116123  
[jo@samaritans.org.uk](mailto:jo@samaritans.org.uk)
- Mind  
0300 123 3393  
E-mail: [info@mind.org.uk](mailto:info@mind.org.uk)  
SMS: 86463
- [Shout!](#) – całodobowe smsowe usługi pomocy w sytuacjach kryzysowych dla osób niesłyszących  
Należy wysłać wiadomość tekstową DEAF na numer 85258

### Infolinie i źródła informacji dla osób LGBT

- [Trans Resilience in Isolation resource.](#)
- [Przewodnik przetrwania](#) dla osób LGBTQI+ w Londynie podczas pandemii wirusa COVID19 wraz z utrzymywaniem odległości
- [Grupa pomocy wzajemnej LGBT+ London](#)

## Nadużywanie alkoholu i narkotyków

Wiele ofiar przemocy spożywa alkohol i zażywa narkotyki w ramach radzenia sobie ze swoimi doświadczeniami. Wszystkie wymienione służby pomocowe zapewniają obiektywne wsparcie emocjonalne. Służby te powinny zapewniać informacje dotyczące specjalistycznej pomocy udzielanej osobom uzależnionym od alkoholu i narkotyków. Można również skorzystać z porad internetowych udzielanych przez organizację [We are With You](#).

## Grupy wzajemnej pomocy

W czasie obecnego kryzysu widać wyraźnie, jaką siłę mają społeczności z tysiącami lokalnych grup wzajemnego wsparcia łączącymi się w całym kraju. Grupy te tworzone są przez sąsiadów, którzy chcą pomóc sobie nawzajem z wyzwaniami jakie niesie ze sobą izolacja. Na przykład robiąc zakupy produktów żywnościowych dla osób, które wymagają pomocy oraz walcząc z samotnością. Localne grupy wzajemnej pomocy można znaleźć [tutaj](#).

---

Mamy nadzieję, że nasze informacje okazały się pomocne.

Pamiętaj. Nie jesteś sama. Nie jesteś sam.

Zawsze służymy wsparciem.