

COVID 19/新冠病毒 - 家庭虐待、性暴力以及其他形式的基于性别的暴力

给受虐者的安全和健康建议



很多受虐者会感到与施虐者隔离在一所房子里，与他们的支援网络隔绝，不安全。

我们想让您放心，我们一直伴您左右。在这个充满挑战的时刻，我们将竭尽所能为您提供支持。

我们收集了一些关于可获得支持的建议和消息。请记住，您才是最了解自己需求的人，并且只接受对您而言安全且相关的建议。

请永远记住，您遭受虐待并不是您的错。

重要的是要考虑您能采取哪些措施来保证安全。在不同的情况下您该如何应对？如果您需要帮助，您该如何寻求帮助？

- 尽量让您的手机一直在您身边。尽量确保您的手机已充满电。
- 家人、朋友和邻居都可以支持您。
 - 您能安全地通过电话或网络与您信任的人保持联系吗？包括朋友、家庭成员、邻居、照顾者或家庭护工。您可以利用离开家的机会打电话，例如您去超市的时候。
 - 您能告诉他们您正在经历什么吗？
 - 您能和一个值得信任的人说一个暗语，让他们知道说话或要求他们给警察打电话是不安全的吗？
 - 您能给他们一个固定的拜访时间和日期吗？
 - 让他们知道是否有安全时间致电给您。
 - 熟悉如何快速删除信息。如果施虐者正在监视您的手机 - 请随后删除您的信息或通话记录。您也可以尝试保密性更好的应用程序。例如，Telegram 和 Signal。
- 处于紧急危险中时，**警察**是关键服务。在紧急情况下不要害怕打 999。
 - **静默解决方案**

当您拨打 999 时，接线员（电话另一端的人）会询问需要哪种紧急服务。如果您不能说“警察”或“救护车”，您会被转移到“静默解决方案”系统中。然后，您会听到一条自动消息，要求您按 55。如果您按 55，那么您的呼叫会被转接到您当地的警察局。请点击 [此处](#) 了解更多信息。

- **紧急短信服务**

如果您不能打电话，因为您是聋哑人或不能用语言交流，您可以向警方短信服务处登记。编辑短信 REGISTER 发送至 999。您会收到一条短信，告诉您下一步该怎么做。在安全的时候这样做，这样您就可以在有危险的时候发短信。请点击 [此处](#) 了解更多信息。

- **报案**

如果您需要报案，但没有直接危险，您可以拨打 101 或 [在线报案](#)。

警察有责任保护您和您的孩子。您不应该因为任何原因受到歧视，包括您的移民身份。

您可以获得帮助和支持

支持服务可以帮助您考虑您的安全选择，并提供情感支持。您可以通过拨打全国帮助热线或访问在线支持来获得帮助。本地支持服务也仍然开放，并且正在调整其工作方式，以确保您仍然可以获得所需的帮助。

全国帮助热线

所有全国帮助热线都可以免费拨打，并且如果您的母语不是英语，还可以提供翻译服务。

英格兰：

24 小时全国家庭虐待帮助热线

0808 2000 247

可以使用针对聋人或听力困难的呼叫者的 BT Type Talk 服务来拨打帮助热线。

也可以 [在线](#) 联系帮助热线。

强奸危机 (Rape Crisis) 全国帮助热线 - 性暴力

08088 029 999

开放时间：每天中午 12 点 - 下午 2 点 30 分，晚上 7 点 - 9 点 30 分

可以拨打 0208 239 1124 联系 Minicom。

Karma Nirvana - 基于“荣誉”的虐待和强迫婚姻帮助热线

0800 5999 247

也可以点击 [此处](#) 在线联系他们。

全国女同性恋、男同性恋、双性恋和变性人以及家庭虐待帮助热线：

0800 999 5428

help@galop.org.uk

男性受虐者

男性咨询专线

0808 801 0327

info@mensadviceline.org.uk

威尔士：

针对妇女的暴力行为、家庭虐待和性暴力的 24 小时生活无恐惧帮助热线：

0808 80 10 800

短信：07800 77333

info@livefearfreehelpline.wale

苏格兰：

24 小时家庭虐待和强迫婚姻帮助热线

0800 027 1234

可以使用短信中继服务拨打帮助热线 helpline@sdafmh.org.uk

苏格兰强奸危机 (Rape Crisis Scotland) 帮助热线

08088 01 03 02

短信：077537 410 027

support@rapecrisisscotland.org.uk

北爱尔兰：

24 小时家庭与性暴力帮助热线：

0808 802 1414

help@dsahelpline.org

在线支持

目前，在线访问信息可能是您的最佳选择。如果您在线访问任何信息，您可能需要删除浏览器历史记录或使用“私人浏览”作为隐藏

搜索的一种方式。有关如何保持在线安全的更多信息，请点击 [此处](#)。

实时聊天服务 – 通过在线即时通讯服务提供一对一支持。请在相关网页上查看开放时间。

- [英格兰妇女援助联合会实时聊天](#)
- [威尔士生活无恐惧实时聊天](#)
- [苏格兰妇女援助实时聊天](#)
- [北爱尔兰家庭虐待和性虐待实时聊天](#)
- [强奸危机 \(Rape Crisis\) 英格兰和威尔士实时聊天](#)
- [男性咨询专线微信](#) [针对男性受虐者]
- [Galop 在线聊天](#) [针对 LGBT 受虐者]

通过电子邮件提供支持 – 请查看上方为全国帮助热线提供的电子邮件。英国妇女援助联合会还通过电子邮件向家庭受虐者提供支持：helpline@womensaid.org.uk。

同伴支持和受虐者论坛，例如：

- 威尔士 – 威尔士妇女援助 [受虐者论坛](#)。
- 英格兰 – 英格兰妇女援助联合会 [受虐者论坛](#)。

应用程序，例如：

- [Hollie Guard 应用程序](#) – 将你的智能手机变成个人安全设备。
- [Brightsky 应用程序](#) – 为可能处于虐待关系中的任何人或担心自己认识的人处于虐待关系中的人提供支持和信息的移动应用程序。

专业支持服务

女同性恋、男同性恋、双性恋和变性人 (LGBT) 支持：

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

黑人和少数民族妇女：

- Imkaan 的 [服务目录](#)

- Southall Black Sisters 帮助热线 - 针对黑人和少数民族妇女以及移民妇女（包括没有公共资金来源（NRPF）的妇女）的全国帮助热线
0208 571 9595 - 周一至周五上午 9 点至下午 5 点
[在线外展咨询手术](#) - 每星期三上午 10 点至下午 12 点
- [拉丁美洲妇女权利服务](#) - 家庭虐待帮助热线
0771 928 1714（周一至周四上午 10 点至下午 1 点）
0759 597 0580（周一至周五上午 10 点至下午 1 点）
referrals@lawrs.org.uk

聋哑和残障受虐者：

- [Sign Health](#) - 为遭受家庭虐待的聋哑人提供支持，包括在线支持试点项目。
07970 350366（短信或 WhatsApp/Facetime）
拨打 020 3947 2601
da@signhealth.org.uk
- [Stay Safe East](#) - 为遭受家庭暴力和仇恨犯罪的聋哑人和残障人士提供支持（仅限伦敦）
enquiries@staysafe-east.org.uk
- [Respond](#) - 为经历过创伤和虐待的学习障碍和/或自闭症患者提供支持
020 7383 0700
admin@respond.org.uk

本地支持服务

您仍然可以从本地支持服务获得支持，最有可能的方式是通过电话或在线。若要了解您所在地区提供的本地支持服务：

- 您的地方政府网站应包含有关在当地获得帮助的信息。您可以在[此处](#)找到谁是您的地方政府。
- 妇女援助服务目录：
 - [英格兰妇女援助联合会 服务目录](#)。
 - [威尔士妇女援助 服务目录](#)。
 - [苏格兰妇女援助 目录](#)。
 - [北爱尔兰妇女援助 目录](#)

- 强奸危机 (Rape Crisis):
 - 英格兰和威尔士 - [本地中心](#)。
 - 苏格兰 - [本地中心](#)。
 - [北爱尔兰强奸危机 \(Rape Crisis Northern Ireland\)](#)。
- Imkaan 的 [目录服务](#) [为黑人和少数民族妇女提供专业支持服务。]

家庭医生

您仍然可以预约您的家庭医生。这可能会通过电话或视频链接进行。如果您的家庭医生知道或怀疑您正在遭受虐待，则会向您的家庭医生发送有关如何最好地为您提供支持的指南。

如果他们在打给您时说话不安全，您可以要求他们回电。请确保您是一个人在家，并且如果您接听电话，请确保不会被窃听。

如果您感到不安全、受到惊吓，处于迫在眉睫的危险之中或者虐待越来越严重，请让您的家庭医生或护士知道。如果打电话给支持服务或警察对您来说不安全，您可以请您的家庭医生或护士帮助您。

安全规划

个人安全规划有助于您思考如何提高安全性。重要的是要考虑在不同的情况下，包括危机情况下，您该如何应对。

支持服务可以帮助您制定安全规划。还有一些有用的在线建议：

- 妇女援助 [受虐者手册 - 制定安全规划](#)
- [Safe Lives 的安全规划指南](#)
- [Chayn](#)
- [避难所的技术滥用建议](#)

需要思考的一些问题：

- 考虑一下房子的布局。哪个房间最安全？例如，您可以在哪里更轻松离开家。在事故发生时，您应该尽量避免哪些房间？例如，厨房。
- 如果您的孩子够大了，您能教他们如何求助吗？
- 如果您必须在紧急情况下离开，您知道您该去哪里吗？

- 如果可能的话，为您和您的孩子们准备一个应急包，放在安全的地方。尽量包括必需品，如药物、身份证、现金或提款卡以及您和您孩子的必要衣物。

您想离开吗？

现在离开可能会觉得特别困难。您的施虐者可能会告诉您，由于自我隔离而无法离开。但是，政府已经确认，**如果您遭受虐待，可以离开家。**

目前人们可以基于四个原因离家，即食品采购、健康原因、基本工作和锻炼。他们可以借用这些理由假装外出寻求帮助。

如果您真的决定离开，最好仔细规划一下，因为这可能是一个危险的时刻。支持服务可以帮助您规划最安全的离开方式。您还可以在 [此处](#) 找到进一步的建议。关于住房选择和法律保护的下列信息也可能有用：

住房和避难所

- 我们了解，由于自我隔离，可能无法与家人和朋友住在一起。
- 但您仍然可以选择**避难所服务**。您可以通过拨打全国帮助热线之一，寻求其他支持服务或警察来帮助您找到就近的避难所。
 - 避难所服务仍然开放，并且接受转介个案，尽管这样做变得更加困难。对于如何在新冠病毒大流行期间为可能需要自我隔离的受虐者和儿童提供支持的避难所，我们遵循以下指南。
 - 宠物：大多数避难所无法容纳宠物。但是有些专业的宠物饲养服务可以提供解决方案。有关更多信息，请与 [Dogs Trust Freedom Project](#) 或 [Paws Protect](#) 联系。
- 您的**地方政府住房部门**仍然有责任向您提供有关住房选择的信息。您需要通过电话或电子邮件与该部门联系。有关您的地方政府住房部门的联系方式，请访问其网站。您可以在 [此处](#) 找到谁是您的地方政府。
- **Shelter** 就所有住房和无家可归问题提供免费的机密住房信息、支持和法律咨询。

0808 800 4444

微信

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

法律保护

您还可以申请一系列法律保护：

- **占领令** - 该令可禁止施虐者居住在住房中，即使他们是财产的共同或唯一所有人。
- **家庭暴力保护令** - 这是一项临时命令，可以将施虐者从您的住所强制驱离，并防止其与您联系长达 28 天。
- 如果您不与施虐者同住，但仍在遭受虐待，则可以申请《**禁止骚扰令**》，以防止施虐者与您联系。
- 您可以使用 [RCJ Citizens Advice CourtNav service](#) 在线申请家庭虐待禁令，也可以自行参考支持流程，在 [此处](#) 申请。
- [妇女权利网站](#) 提供了更多信息，如果您需要咨询，他们还会开通法律 [帮助热线](#)。

残障受虐者

残障受虐者可能会遭受特定形式的虐待，例如“照顾者虐待”，并且在获得支持方面会遇到更多障碍。在此期间，残障受虐者还将面临更多挑战。支持服务、社会服务和警察仍在工作，您可以寻求他们的帮助。

- 我们了解到，您可能依赖施虐者完成日常工作，如洗/穿脱衣服、服药、获取食物、沟通或文书工作。但您可以向当地的社会服务机构寻求帮助，他们会提供一套护理方案，这样您就不必依赖施虐者了。**您必须告诉社会服务机构您的生命受到威胁，需要进行紧急评估。**重要的是告诉他们您需要哪些帮助以及施虐者无法提供帮助的原因。您当地的残疾人协会可以帮助您争取从社会服务机构获得所需的支持。
- 您可获得上述所有支持服务和法律保护。此外，还为上述失聪和残障受虐者提供专业支持服务（[Sign Health](#)、[Stay Safe East](#) 和 [Respond](#)）。
- [英国残疾人权利](#) 为社会护理和个人援助的使用者提供指导 - 请点击 [此处](#)。
- 可访问格式的信息：
 - Sign Health 已经使用英国手语制作了有关 COVID 19 /新冠病毒的无障碍视频，包括在每日政府简报后的更新 - 请点击 [此处](#)。
 - Sign Health 制作了关于同意、性短信、所谓基于“荣誉”的暴力、强迫婚姻的英国手语无障碍教育短片。请点击 [此处](#)。

儿童和青少年

儿童和青少年也深受虐待的影响，在新冠病毒危机期间面临着真正的挑战。为儿童和青少年提供的支持如下：

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

儿童/家庭涉及新冠病毒的一般资源：

- [支持儿童和青年度过新冠病毒大流行期的 7 种方法](#) - 粘土中心。
- [为处于自我隔离状态的家庭提供咨询](#) - 家庭生活。

儿童接触和家事法庭

儿童接触经常被用作施虐者继续控制的一种方式，而且由于受到新冠病毒疫情影响，安排变得更加困难。

- 请注意，与施虐者分享您的地址、电话号码或电子邮件地址等详细信息，可能会危害您的安全。如果您的施虐者未经您同意就出现在您的住房中，请不要让他进来。如果您感到受到威胁，请拨打 999。
- 妇女权利已经制定出一些有关新冠病毒期间与儿童接触的有用信息 - 请点击 [此处](#)。
- 家庭部总裁发布了有关在新冠病毒期间遵守《家事法庭儿童安排命令》的指南 - 请点击 [此处](#)。
- 如果您对家事法庭有疑问：
 - CAFCASS 定期更新有关新冠病毒的信息 - 请点击 [此处](#)。
 - 司法机构还发布了有关新冠病毒的一些 [指南](#)，包括远程访问家事法庭。

移民和难民受虐者

我们知道，移民受虐者和那些没有公共资金来源（NRPF）的人在获得支持方面面临各种障碍。

以下更新和资源可能有用：

- [妇女权利](#) 移民信息和咨询。
- Southall Black Sisters 帮助热线 – 针对黑人和少数民族妇女以及移民妇女（包括没有公共资金来源（NRPF）的妇女）的全国帮助热线
0208 571 9595 – 周一至周五上午 9 点至下午 5 点
[在线外展咨询手术](#) 包括移民咨询 – 每周三上午 10 点-中午 12 点
- 居留权：[因新冠病毒 而改变庇护和移民程序](#)。
- 对于居住在 避难所的受虐者，如果他们收到了“迁出通知书” ，请联系 [移民帮助](#)。
- 有关 Asylum Support Appeals Project (ASAP) 关于庇护支持和新冠病毒的 情况介绍，请点击 [此处](#)。

英国国家卫生局（NHS）已经证实，在新冠病毒（COVID-19）的诊断和治疗方面不会有任何收费。这适用于所有居住在英国的人，不管您的移民身份如何。无需取件检查移民身份即可进行新冠病毒检测或接受治疗，因此如果需要，请及时就诊。有关更多信息，请点击 [此处](#)。

威尔士政府已经确认，那些在威尔士没有公共资金来源（NRPF）的人现在将有资格获得一些额外的政府资助的支持，如住房和避难支持。有关更多信息，请点击 [此处](#)。

另请注意， 如果您的签证即将到期或在 1 月 24 日之后到期，并且您由于#COVID2019 无法旅行，内政部已经声明，您可以将其延长至 2020 年 5 月 31 日。有关更多信息，请点击 [此处](#)。

可提供不同语言的信息

如果英语不是您的母语，则可以找到用 21 种不同语言编写的有关新冠病毒（COVID 19）以及患者建议的信息 – 请点击 [此处](#)。

[英国穆斯林妇女网](#) 以不同的语言发布了有关家庭虐待和新冠病毒的音频安全信息 – 请点击 [此处](#)。

资助

无数受虐者遭受经济虐待，很多人将在新冠病毒危机期间经历经济困难。如果您正在面临经济困难，有一些有用的支持和信息来源：

- Surviving Economic Abuse 已经针对自我隔离的经济虐待以及包括福利补贴和病假津贴在内的实际问题制定了 [指南](#)。随着疫情局势的变化，该指南会定期更新。
- 英国公民咨询局 (Citizens Advice) 提供了 [关于新冠病毒的指南](#)，概述了 [可以获得的福利补贴](#) 以及如何访问 [食物银行](#)。
- [Turn2us](#) 还帮助人们通过福利补贴和补助金获得可用的资金。
- 皇家聋人协会 (Royal Association for the Deaf) 可以帮助聋哑人获得福利补贴。您可以通过电子邮件与他们联系 - advice@royaldeaf.org.uk。他们还在他们的 [网站](#) 上进行全新的实时聊天服务。
- 有些慈善机构会在您因家庭虐待而离家后提供补助金。例如，[Family Fund](#) 针对有残障儿童的家庭，[Buttle UK](#) 针对危机中的家庭。

心理健康与自我保健

如果您现在或曾经经历过虐待，那么封锁可能会令人痛苦。在这段时间，重要的是特别重视您的健康状况。

自我保健和有用的资源

自我保健始终很重要，但现在更加重要。以下是一些可以帮助您的有用资源：

- 威尔士妇女援助 [自我保健指南](#)
- 强奸危机 (Rape Crisis) [自我保健指南](#)
- 强奸危机 (Rape Crisis) [基本技巧](#)。
- 英国国家卫生局 (NHS) [自我帮助指南](#) 包括睡眠、焦虑、丧亲和抑郁。
- Mind 关于 [心理健康](#) 和新冠病毒的建议
- 正念应用程序
 - [Insight Timer](#)
 - [Calm](#)
 - [Headspace](#)

在线咨询

如果您正在访问的咨询服务已被暂停；一些咨询服务可以继续提供帮助热线支持。例如，[Support Line](#) 提供保密的电话帮助热线和电子邮件咨询服务。[Sign Health](#) 为聋哑人提供英国手语在线治疗课程。

心理健康帮助热线

- Samaritans
116123
jo@samaritans.org.uk
- Mind
0300 123 3393
电子邮件: info@mind.org.uk
短信: 86463
- Shout! - 为聋哑人提供 24 小时危机短信服务
编辑短信 DEAF 发送至 85258

LGBT 网络和资源

- [Trans Resilience in Isolation 资源](#)。
- LGBTQI+ 伦敦 COVID19 和保持社交距离 [生存指南](#)。
- [LGBT+伦敦互助团体](#)

滥用毒品和酒精

很多受虐者使用酒精或毒品来应对自己的经历。此资源中列出的所有支持服务均提供非判断性的情感支持。这些服务应该能够为您提供有关专业药物和酒精支持服务的信息。您也可以从 [We are With You](#) 访问一些在线建议。

互助团体

在这次危机中，我们看到了社区的力量，成千上万的当地互助团体聚集在全国各地。这些团体由您的邻居组成，他们希望在当前的隔离措施挑战中互相帮助。例如，为那些不能购物的人购物，并消除孤独感。您可以在[此处](#)找到您当地的互助团体。

我们希望此信息对您有所帮助。
请记住，您并不是孤身一人。
我们一直伴您左右。