



The Survivor's Handbook

Podręcznik dla Ofiar Przemocy Domowej

Polski

women's aid
until women & children are safe

Podręcznik dla Ofiar Przemocy Domowej: polskie tłumaczenie

Wprowadzenie

Jeśli jesteś kobietą doświadczającą przemocy domowej i mieszkasz w Wielkiej Brytanii, ten podręcznik jest dla Ciebie.

Każdego dnia wiele kobiet z różnych środowisk społecznych, ekonomicznych i etnicznych doświadcza przemocy domowej. Jeśli doświadczasz przemocy, pamiętaj, że nie jest to Twoja wina i nie powinnaś się za to obwiniać.

Podręcznik dla Ofiar Przemocy Domowej zawiera praktyczne i przydatne porady dotyczące przemocy domowej. W podręczniku znajdziesz krótkie rozdziały z najważniejszymi informacjami, dzięki którym możesz zapewnić sobie i swoim dzieciom bezpieczeństwo. Zawarto w nim także listę organizacji, do których możesz się zwrócić o specjalistyczne wsparcie świadczone w Twoim języku lub za pośrednictwem tłumacza.

Podręcznik jest skierowany do kobiet, ponieważ:

- W większości przypadków przemocy domowej to mężczyźni znęcają się nad kobietami
- Organizacja Women's Aid działa na rzecz kobiet i dzieci, które doświadczają lub doświadczyły przemocy.

Jeśli jednak jesteś mężczyzną, który cierpi z powodu przemocy domowej, większość tych informacji będzie przydatna również dla Ciebie.

Jeśli obawiasz się o swoje bezpieczeństwo, usuń historię przeglądania Internetu na swoim urządzeniu lub usuń ten plik po jego przeczytaniu.

Organizacja Women's Aid nie jest służbą ratunkową. W nagłych wypadkach lub jeśli obawiasz się o swoje bezpośrednie bezpieczeństwo, zadzwoń pod numer 999.

Rozpoznawanie przemocy domowej

Czym jest przemoc domowa?

Nieporozumienia w związkach są normalne, ale kiedy stają się częste i zaczynają tworzyć wzór zachowania, może to być znak, że coś jest nie tak i być może jest to przemoc – słowo, które dla wielu ludzi jest trudne do pomyślenia lub nawet wypowiedzenia na głos.

Przemoc domowa to incydent lub wiele incydentów, do których może dojść w związku. Jest to sposób, dzięki któremu sprawca zachowuje władzę i kontrolę nad drugą osobą. Sprawcą przemocy jest często partner lub były partner, ale może być nim również członek rodziny lub opiekun. Taka przemoc jest bardzo powszechna i w zdecydowanej większości przypadków doświadczają jej kobiety, a sprawcami są mężczyźni.

Istnieje kilka rodzajów przemocy domowej, w tym:

- Przemoc fizyczna
- Przemoc psychologiczna i emocjonalna
- Przemoc seksualna
- Przemoc ekonomiczna
- Przemoc motywowana honorem
- Wymuszone małżeństwo
- Okaleczanie żeńskich narządów płciowych

Każda sytuacja jest inna, ale istnieją pewne wspólne czynniki w związkach, które mogą oznaczać, że związek jest niezdrowy, albo nawet oparty na przemocy. Ważne jest, aby rozpoznać niezdrowe zachowania, zanim się nasilą i staną się bardzo szkodliwe i niebezpieczne.

Poniżej znajduje się lista przykładów różnych rodzajów przemocy, żeby pomóc Ci rozpoznać zachowania przemocowe. Pamiętaj, że przemoc nigdy nie jest Twoją winą, a organizacja Women's Aid służy pomocą.

Przemoc fizyczna

Przemoc fizyczna jest jedną z pierwszych form przemocy domowej, którą ludzie rozpoznają, ponieważ trudniej ją ukryć. Często jest to sposób na uzyskanie przez

sprawcę kontroli nad ofiarą. Jest to nielegalne. Przykłady przemocy fizycznej obejmują:

- Bicie, policzkowanie, uderzanie, szczypanie, kopanie, drapanie lub gryzienie
- Duszenie, dławienie lub przytrzymywanie
- Wrywanie włosów
- Plucie na Ciebie lub w pobliżu Ciebie
- Używanie różnych przedmiotów jako broni, aby Cię zaatakować i zranić
- Uderzanie w ściany lub niszczenie rzeczy

Przemoc psychologiczna i emocjonalna

Przemoc psychologiczna i emocjonalna może być trudna do opisanie lub zidentyfikowania. Dochodzi do niej, gdy sprawca używa słów i działań niefizycznych, aby manipulować, ranić, straszyć lub denerwować ofiarę. Przykłady przemocy psychologicznej i emocjonalnej obejmują:

- Krzyczenie i wrzeszczenie na Ciebie
- Wyśmiewanie się z Ciebie, wyzywanie Cię lub używanie obraźliwych słów na Twój temat
- Dąsanie się lub odmawianie rozmowy lub bycia miłym, dopóki nie zrobisz czegoś, czego chce sprawca
- Sprawianie, że wątpisz we własne zdrowie psychiczne. Na przykład, sprawca może sprawić, że będziesz myślała, że zapamiętałaś coś źle lub że źle interpretujesz różne rzeczy, przez co uwierzysz, że to jego wersja wydarzeń jest prawdziwa. Takie zachowanie określane jest terminem „gaslighting” i jest to często wykorzystywane do manipulacji.
- Grożenie, że sprawca coś zniszczy, zrani Cię lub popełni samobójstwo
- Grożenie, że jeśli nie zrobisz tego, co sprawca każe, zgłosi Cię na policję, do opieki społecznej lub szpitala psychiatrycznego
- Mówienie, że jest mu przykro, że to nie jest przemoc
- Mówienie, że zasługujesz na przemoc lub jesteś jej przyczyną
- Grożenie, że sprawca zabije lub skrzywdzi Ciebie i/lub Twoje dzieci

Przymusowa kontrola

Przymusowa kontrola to działanie lub wzorzec działań polegających na napaści, groźbach, poniżaniu i zastraszaniu, które są stosowane w celu wyrządzenia krzywdy, ukarania lub przestraszenia ofiary. Przykłady przymusowej kontroli obejmują:

- Izolowanie Cię od przyjaciół i rodziny
- Pozbawienie Cię możliwości zaspokojenia podstawowych potrzeb, takich jak jedzenie czy opieka
- Monitorowanie tego, jak spędzasz swój czas
- Śledzenie tego, co robisz w Internecie lub na telefonie
- Kontrolowanie różnych aspektów życia codziennego, takich jak to, dokąd możesz pójść, z kim możesz się spotykać, co możesz nosić i kiedy możesz spać
- Uniemożliwienie Ci dostępu do usług pomocniczych, takich jak świadczenia medyczne lub grupy wsparcia
- Wielokrotne stawianie Cię w gorszym świetle, mówienie, że jesteś bezwartościowa
- Upokarzanie, poniżanie lub odczłowieczanie Cię

Przemoc finansowa i ekonomiczna

Przemoc finansowa polega na kontrolowaniu, groźeniu i poniżaniu związanym z pieniędzmi i finansami. Obejmuje również ograniczanie dostępu do podstawowych zasobów i usług, takich jak żywność, odzież lub transport, a także odmawianie ofierze możliwości poprawy swojego statusu ekonomicznego dzięki zatrudnieniu, edukacji lub szkoleniu. Przykłady przemocy ekonomicznej obejmują:

- Kontrolowanie wszystkich dochodów gospodarstwa domowego i utrzymywanie informacji finansowych w tajemnicy
- Zaciąganie długów na Twoje nazwisko, czasami bez Twojej wiedzy
- Uniemożliwienie podjęcia pracy, nauki lub szkolenia
- Zmuszanie do przepracowania określonej liczby godzin, niedokładanie się do rachunków
- Kontrola nad wydatkami, sprawdzanie paragonów, posiadanie wszystkiego tylko na swoje nazwisko

Przemoc seksualna

Wykorzystywanie seksualne i przemoc mogą mieć miejsce w związkach i są formą przemocy domowej. Jeśli zgadzasz się na coś, ponieważ się boisz lub zostałeś do tego zmuszona, to nie jest to zgoda. Przykłady przemocy seksualnej obejmują:

- Gwałt lub napaść seksualna. Może to być każdy akt seksualny, na który nie wyraziłaś zgody, w tym wymuszone całowanie, dotykanie lub penetracja.
- Uprawianie seksu z Tobą, gdy nie jesteś w stanie wyrazić zgody, np. gdy jesteś pod wpływem narkotyków lub alkoholu
- Używanie siły, gróźb, poczucia winy, manipulacji lub zastraszania, aby zmusić Cię do wykonania czynności seksualnych
- Zmuszanie Cię do uprawiania seksu z innymi ludźmi lub do prostytucji
- Zmuszanie Cię do uprawiania seksu lub oglądania pornografii w obecności dzieci
- Poniżanie Cię podczas seksu, takie jak przeżywanie cię, plucie, gryzienie, uderzanie lub ranienie Cię

Przemoc technologiczna

Przemoc technologiczna ma miejsce wtedy, gdy ktoś używa technologii jako narzędzia do przemocy. Sprawcy mogą wykorzystywać inteligentne urządzenia domowe do monitorowania i kontrolowania ofiary. Może to być również cyberstalking, kiedy ktoś wielokrotnie wysyła nękające wiadomości.

Przykłady przemocy technologicznej obejmują:

- Monitorowanie Twoich mediów społecznościowych
- Posiadanie dostępu do Twojego telefonu, konta e-mail i/lub kont w mediach społecznościowych. Masz prawo do prywatności.
- Posiadanie dostępu do Twojej bankowości internetowej
- Nie pozwalanie Ci na dostęp do technologii, takich jak telefon czy Internet
- Udostępnianie w sieci Twoich intymnych zdjęć. Jeśli doświadczyłaś tego typu przemocy, [telefon zaufania dla ofiar pornografii odwetowej \(Revenge Porn Helpline\)](#) może udzielić Ci wsparcia.
- Używanie kamer lub oprogramowania szpiegowskiego do obserwowania Cię lub podsłuchiwanie Twoich rozmów
- Używanie lokalizatorów GPS lub aplikacji śledzących w telefonie w celu zlokalizowania Ciebie

- Ciągłe kontaktowanie się z Tobą poprzez SMS-y, telefony, e-mail i/lub media społecznościowe
- Wykorzystanie inteligentnych urządzeń domowych do nękania Cię

Przemoc motywowana honorem

Dla niektórych społeczności „honor” jest niezwykle ważny i jest centralnym wyznacznikiem pozycji społecznej i pozycji rodzin w społeczności. Domniemane zhańbienie lub przyniesienie wstydu rodzinie lub społeczności może mieć poważne konsekwencje. Niektóre działania, które mogą być uznane za „hańbiące” lub „przynoszące wstyd” obejmują:

- Bycie w związku z kimś spoza Twojej społeczności lub z kimś nieakceptowanym przez Twoją rodzinę
- Rozstanie lub rozwód
- Uprawianie seksu lub zajście w ciążę przed ślubem
- Robienie rzeczy, które mogą być uznane za niewłaściwe przez rodzinę lub społeczność, takich jak ubieranie się w inny sposób, rozmawianie z pewnymi osobami i kwestionowanie tego, czego się od Ciebie oczekuje
- Używanie narkotyków lub alkoholu
- Nie zgadzanie się z religią swojej rodziny lub społeczności

Przemoc motywowana honorem ma miejsce wtedy, gdy przestępstwo popełniane jest w celu ochrony lub obrony „honoru” rodziny lub społeczności. Przykłady przemocy motywowanej honorem obejmują:

- Wszelkie formy przemocy domowej lub seksualnej
- Wymuszone małżeństwo lub wymuszona aborcja
- Presja na przeprowadzkę za granicę lub odwiedzenie przyjaciół i rodziny za granicą
- Brak jakiegokolwiek swobody, w tym korzystania z telefonu lub Internetu, czy dostępu do paszportu
- Izolowanie Cię od przyjaciół i członków rodziny

Chociaż pojęcie „honoru” może być często postrzegane jako część „tradycyjnych” lub kulturowych praktyk, nie oznacza to, że wszelkie formy przemocy lub szkodliwych praktyk opartych na honorze są dopuszczalne. Wszelkie formy przemocy w imię honoru lub szkodliwe praktyki są nielegalne, w tym przymusowe małżeństwa i okaleczanie żeńskich narządów płciowych. „Przestępstwa motywowane honorem” powinny być traktowane jako naruszenie praw człowieka, a nie jako praktyka

religijna czy kulturowa. Istnieją specjalistyczne organizacje prowadzone przez kobiety w społeczności lokalnej, które mają kulturowe zrozumienie złożoności kwestii honoru i wstydu. Organizacje te można znaleźć w dalszej części tego dokumentu.

Wymuszone małżeństwo

Wymuszone małżeństwo to takie, w którym jedna lub obie osoby nie wyrażają (lub w przypadku osób o ograniczonej zdolności do czynności prawnych nie mogą wyrazić) zgody na zawarcie małżeństwa, ponieważ są poddawane presji, lub gdy stosowana jest przemoc w celu wymuszenia zawarcia małżeństwa. Może się to zdarzyć zarówno w Wielkiej Brytanii, jak i za granicą. Presja stosowana w celu zawarcia małżeństwa wbrew czyjejś woli może być fizyczna – na przykład groźby, przemoc fizyczna lub seksualna – lub emocjonalna i psychologiczna – na przykład budowanie poczucia, że ktoś przynosi „wstyd” swojej rodzinie. Być może nie czujesz się „zmuszana” lub „naciskana”, ale możesz mieć poczucie, że nie mogłaś powiedzieć „nie” i że mogły być konsekwencje, jeśli odmówiłabyś wyjścia za mąż. Groźby i naciski mogą pochodzić od krewnych, przyjaciół lub członków społeczności.

Małżeństwo przymusowe różni się od małżeństwa aranżowanego, gdzie członek rodziny lub wyznaczona osoba są zaangażowani w wybór partnera. Małżeństwa aranżowane odbywają się za zgodą obu osób, natomiast małżeństwo przymusowe odbywa się wbrew woli jednej lub obu osób.

Warto pamiętać, że wyrażenie zgody na małżeństwo ze strachu lub pod presją nie oznacza, że naprawdę się na nie zgodziłyśmy. Wymuszone małżeństwo może mieć miejsce w wielu różnych społecznościach na całym świecie i w Wielkiej Brytanii, i jest przestępstwem w Anglii, Walii, Szkocji i Irlandii Północnej. Powyższe obejmuje:

- Zabranie kogoś za granicę w celu zmuszenia go do zawarcia małżeństwa, niezależnie od tego, czy małżeństwo dojdzie do skutku, czy nie
- Zawarcie małżeństwa z osobą, która nie może wyrazić zgody

Jeśli obawiasz się, że podczas pobytu za granicą zostaniesz zmuszona do małżeństwa, skontaktuj się z [Karma Nirvana](#) pod numerem 0800 5999 247. Będą oni mogli udzielić Ci aktualnych porad.

Jeśli próbujesz powstrzymać przymusowe małżeństwo lub potrzebujesz pomocy w opuszczeniu małżeństwa, do którego zostałaś zmuszona, Forced Marriage Unit może udzielić Ci wsparcia. Możesz również skontaktować się z Forced Marriage Helpline, aby uzyskać informacje i poznać swoje opcje, jeśli jesteś zmuszana lub naciskana do sponsorowania wizy małżeńskiej. Z organizacją można się skontaktować pod adresem fm@fcdo.gov.uk, telefonicznie: 020 7008 0151. Za granicą: +44 (0)20 7008 0151 od poniedziałku do piątku, od godz. 9.00 do 17.00, poza godzinami pracy: 020 7008 5000. FMU przygotowało również [podręcznik dla osób, które doświadczyły przymusowego małżeństwa](#).

Okaleczanie żeńskich narządów płciowych

Okaleczanie żeńskich narządów płciowych to zabieg wykonywany na kobiecie lub dziewczynce, polegający na częściowym lub całkowitym usunięciu jej zewnętrznych narządów płciowych, bądź na uszkodzeniu lub zmianie jej narządów płciowych z przyczyn niemedycznych. Jest bardzo bolesny i może mieć poważne skutki zdrowotne dla kobiet i dziewcząt, w tym stały ból, problemy z seksem, porodem i problemy ze zdrowiem psychicznym. Może też zagrażać życiu, gdyż często jest wykonywany przez osobę nie będącą profesjonalistą.

Wykonywanie lub pomoc w wykonywaniu takich zabiegów w Wielkiej Brytanii lub zabieranie kobiety lub dziewczynki na zabieg za granicę jest przestępstwem. Nielegalne jest również pomaganie dziewczynce w przeprowadzeniu na sobie zabiegu lub wywieranie na nią nacisku, aby to zrobiła, a także niechronienie dziewczynki przed okaleczeniem. Istnieją również przepisy dotyczące zabiegów odbywających się za granicą, o których można przeczytać na stronie [Home Office](#).

Więcej informacji zdrowotnych na temat okaleczania można znaleźć na [stronie internetowej NHS](#).

Niepełnosprawność a przemoc domowa

Jeśli jesteś niepełnosprawna lub masz przewlekłe dolegliwości zdrowotne, sprawca może wykorzystać to jako element nadużyć. Jednak przemoc nigdy nie jest Twoją winą. Tylko sprawca jest odpowiedzialny za swoje czyny. Ważne jest, aby pamiętać, że przemoc domowa może mieć miejsce w wielu związkach, w tym w takich, w których ktoś jest opiekunem drugiej osoby lub pomaga jej w sprawach osobistych

lub intymnych. Wykorzystywanie tej dynamiki władzy jest złe i dostępne jest wsparcie, jeśli tak się dzieje w Twoim przypadku.

Niektóre ze sposobów, w jaki niepełnosprawne kobiety doświadczają przemocy, mogą obejmować:

- Zatrzymywanie, ukrywanie, niszczenie lub manipulowanie sprzętem medycznym i/lub narzędziami, takimi jak laska, aparat słuchowy lub wózek inwalidzki
- Odmowa pomocy w uczestniczeniu w ważnych spotkaniach, takich jak wizyty w szpitalu lub wizyta w sprawie zasiłków
- Dotykanie seksualne podczas pomagania Ci w czynnościach osobistych, takich jak ubieranie lub kąpiel
- Żądanie seksu w zamian za opiekę
- Uniemożliwianie przyjęcia leku, podawanie zbyt dużej lub zbyt małej ilości leku
- Robienie rzeczy, które mogą Cię zranić lub sprawić, że poczujesz się źle, takich jak palenie w pomieszczeniach, pozostawianie otwartych okien w zimie lub odmawianie Ci pójścia do toalety
- Odmowa pomocy w obowiązkach związanych z opieką, w tym zapewnienia odpowiednich posiłków i odżywiania, ubierania, kąpieli, dostępu do transportu oraz czynności związane ze sprzątnięciem
- Izolowanie Cię od przyjaciół, rodziny, pracowników wsparcia i grup wsparcia
- Mówienie, że jesteś brzydka lub bezużyteczna z powodu swojej niepełnosprawności, lub nazywanie Cię głupią, ponieważ czegoś nie rozumiesz

Przemoc domowa może mieć również wpływ na Twoją niepełnosprawność lub stan zdrowia, albo spowodować, że osoba pełnosprawna stanie się niepełnosprawna lub będzie miała problemy zdrowotne. Przykłady bezpośrednich lub pośrednich skutków przemocy obejmują:

- Uszkodzenie ciała w wyniku napaści
- Przewlekły ból, taki jak ból głowy, pleców lub inne długotrwałe bóle
- Objawy neurologiczne, takie jak omdlenia lub drgawki
- Objawy ze strony przewodu pokarmowego, takie jak utrata apetytu lub zespół jelita drażliwego
- Problemy seksualne, w tym choroby przenoszone drogą płciową lub infekcje dróg moczowych
- Problemy reprodukcyjne, takie jak niechciane ciążę lub poronienia

- Problemy ze zdrowiem psychicznym, takie jak przewlekły stres, depresja, lęk lub zespół stresu pourazowego

Chcę bezpiecznie opuścić mój związek

Przygotowania do odejścia

Może nadejść czas, kiedy poczujesz, że jedyną opcją jest opuszczenie swojego oprawcy. Staranne planowanie jest ważne, ponieważ sprawcy mogą stać się bardziej agresywni i kontrolujący, a ich działania mogą być nadal niebezpieczne po Twoim odejściu. Oto lista kontrolna niektórych rzeczy, o których powinnaś pomyśleć na etapie planowania:

- Zaplanuj odejście na taki czas, gdy wiesz, że sprawcy nie będzie w pobliżu
- Postaraj się zabrać ze sobą wszystko, co będzie Ci potrzebne, w tym wszelkie ważne dokumenty dotyczące Ciebie i Twoich dzieci
- Zabierz ze sobą dzieci i upewnij się, że personel ich szkoły jest świadomy sytuacji
- Spróbuj odłożyć niewielką kwotę pieniędzy każdego tygodnia lub otwórz osobne konto bankowe, jeśli możesz

Pamiętaj, że zakończenie związku niekoniecznie zakończy przemoc.

Sporządzenie planu bezpieczeństwa

Plan bezpieczeństwa może pomóc Ci w ochronie siebie i swoich dzieci. Tylko Twój partner może zmienić swoje zachowanie i zakończyć schemat przemocy i wykorzystywania, ale są rzeczy, które możesz zrobić, aby zminimalizować ryzyko krzywdy.

Poniżej przedstawiamy kilka porad dotyczących tworzenia własnego planu bezpieczeństwa.

- **Zaplanuj z wyprzedzeniem**, jak możesz zareagować w różnych sytuacjach, w tym momenty, w których może być niebezpiecznie. Zastanów się nad różnymi dostępnymi dla Ciebie opcjami. Zachowaj wszelkie ważne i awaryjne numery telefonów, takie jak:
 - Lokalne służby zajmujące się przemocą domową lub oferujące schronienie oraz przydatne numery telefonów zaufania
 - Lekarz pierwszego kontaktu lub zespół ds. zdrowia psychicznego
 - Pracownik socjalny lub doradca imigracyjny

- Szkoła dzieci
- Adwokaci lub wsparcie prawne
- **Naucz swoje dzieci dzwonić pod numer 999** w nagłych wypadkach i przećwicz, co muszą powiedzieć, np. swoje imię i nazwisko, adres i numer telefonu. Naucz je także, że należy nacisnąć „55”, aby poinformować operatora, że są w sytuacji kryzysowej i nie mogą mówić głośno.
- **Jeśli możesz zaufać swoim sąsiadom**, powiedz im, co się dzieje i poproś o wezwanie policji, jeśli usłyszysz odgłosy kłótni lub ataku.
- **Spakuj torbę awaryjną** dla siebie i dzieci i schowaj ją w bezpiecznym miejscu (np. u sąsiada lub przyjaciela). Staraj się unikać wspólnych znajomych lub rodziny.
- **Trzymaj pieniądze przy sobie** przez cały czas, w tym trochę gotówki.
- **Warto wiedzieć, gdzie jest najbliższy telefon** i mieć przy sobie naładowany telefon komórkowy.
- **Warto znać najbezpieczniejsze miejsce** w swoim domu i jeśli podejrzewasz, że partner ma zamiar Cię zaatakować, spróbuj tam pójść. Może to być gdzieś w pobliżu wyjścia, gdzie można uzyskać dostęp do telefonu. Unikaj kuchni lub garażu, gdzie prawdopodobnie znajdują się przedmioty, które mogą być użyte jako broń, a także unikaj pomieszczeń, w których możesz być uwięziona, takich jak łazienka.
- **Rozważ swoje opcje bezpieczeństwa w zakresie technologii**, upewniając się, że zmieniasz hasła i aktywujesz dwuskładnikowe uwierzytelnianie do bankowości internetowej, mediów społecznościowych i kont e-mail, aby dodać kolejną warstwę zabezpieczeń. Upewnij się, że wyłączyłaś w ustawieniach telefonu usługi lokalizacyjne, aby nie można było Cię śledzić.
- **Bądź przygotowana** do opuszczenia domu w sytuacji awaryjnej i przećwicz swój plan ucieczki.

Jeśli potrzebujesz pilnej opieki medycznej lub pomocy, zadzwoń pod numer 999 lub udaj się bezpośrednio do najbliższego oddziału ratunkowego (A&E). W przypadku niepilnych zgłoszeń należy zadzwonić pod numer 101.

Przeniesienie się do schroniska

Schronisko to bezpieczne miejsce, w którym kobiety i dzieci, które doświadczyły przemocy, mogą żyć bez strachu. Niektóre schroniska mają wielojęzyczny personel i specjalizują się we wspieraniu kobiet i dzieci z określonych społeczności.

Jeśli próbujesz dostać się do schroniska, ale Twój wniosek jest ciągle odrzucany, skontaktuj się z naszym zespołem [No Woman Turned Away](#). Możesz to zrobić korzystając z narzędzia [Live Chat](#).

Jak to jest w schronisku?

W schronisku znajdują się przestrzenie wspólne, jak salon, kuchnia i pokój zabaw, które będą współdzielone z innymi mieszkańcami schroniska. Ty i inni mieszkańcy możecie gotować razem lub na zmianę i jeść osobno. Niektóre schroniska mają kuchnie Halal i nie-Hal. Możesz się socjalizować bardziej lub mniej, jak zdecydujesz. Możesz zabrać ze sobą dzieci, ale niektóre schroniska nie mogą przyjąć chłopców powyżej 13 lub 14 roku życia.

Większość schronisk będzie w stanie zaoferować Ci własny pokój, który będziesz mogła dzielić z dziećmi, a niektóre będą miały samodzielne lokale rodzinne. Wiele schronisk jest dostępnych dla osób niepełnosprawnych, a pracownicy i wolontariusze mogą wspierać Ciebie lub Twoje dzieci, jeśli masz dodatkowe potrzeby.

Niektóre schroniska mają określony maksymalny czas pobytu, ale zazwyczaj będziesz mogła zostać tak długo, jak tego potrzebujesz, czyli kilka miesięcy. Prawdopodobnie będą obowiązywać zasady dotyczące używania alkoholu i narkotyków, poufności i odwiedzin.

Jak pójść do schroniska?

Schroniska raczej nie przyjmują kobiet z najbliższej okolicy ze względów bezpieczeństwa – bezpieczniejsza dla Ciebie może być podróż dalej od domu. Wiele organizacji oferujących schronienie posiada publiczne numery kontaktowe lub adresy e-mail, pod którymi można się z nimi skontaktować. Możesz poszukać schronisk za pomocą katalogu [Women's Aid Directory](#).

Możesz również skontaktować się z organizacjami udzielającymi schronienia poprzez policję, opiekę społeczną, organizację Samaritans lub Biuro Porad Obywatelskich. Można również zadzwonić na bezpłatny, całodobowy krajowy telefon zaufania dla ofiar przemocy domowej pod numer 0808 2000 247, a podczas rozmowy można skorzystać z pomocy tłumacza.

Pracownik wsparcia Women's Aid może również wyszukać aktualne wolne miejsca poprzez nasz [Live Chat](#). Jeśli zdecydujesz, że chcesz, aby organizacja Women's Aid

poszukała dla Ciebie miejsca w schronisku, zostaniesz poproszona o podanie następujących szczegółów:

- Pewne informacje, w tym szczegóły dotyczące przemocy
- Wiek dzieci pod Twoją opieką
- Informacje o Twoich potrzebach w zakresie wsparcia

Kiedy zostanie znalezione dla Ciebie schronienie, członek personelu lub wolontariusz z organizacji omówi najlepszy sposób dotarcia do niego. Musisz zachować tę informację dla siebie.

Co mogę zabrać?

Mówiąc ogólnie, spróbuj zabrać ze sobą następujące rzeczy (dla Ciebie i Twoich dzieci):

- Dokumenty tożsamości, akty urodzenia, paszporty, wszelkie dokumenty dotyczące imigracji i pozwolenia na pracę
- Dokumentacja szkolna i medyczna
- Pieniądze, w tym dane logowania do banku, dane konta, karty kredytowe i debetowe
- Klucze do domu, samochodu i miejsca pracy
- Prawo jazdy i dokumenty rejestracyjne samochodu
- Wszelkie leki, środki ułatwiające poruszanie się lub aparaty słuchowe lub cokolwiek związanego z niepełnosprawnością lub stanem zdrowia
- Kopie wszelkich dokumentów związanych z mieszkaniem (np. szczegóły dotyczące hipoteki lub umowy najmu)
- Szczegóły dotyczące wszelkich niezapłaconych rachunków lub długów oraz wszelkie dokumenty ubezpieczeniowe
- Małe przedmioty o wartości sentymentalnej, takie jak zdjęcia, pamiętnik, biżuteria
- Ubrania i przybory toaletowe, a także małe zabawki lub drobny sprzęt elektroniczny i ładowarki
- Niektóre schroniska mogą przyjąć małe zwierzęta, takie jak rybki lub myszy, ale nie mogą przyjąć większych zwierząt, takich jak koty i psy. Dogs Trust prowadzi [Freedom Project](#), w ramach którego znajduje zastępcze domy dla psów, gdy ich właściciele uciekają przed przemocą domową. Organizacja Cats' Protection prowadzi [Paws Protect](#), znajdując zastępcze domy dla kotów rodzin uciekających przed przemocą domową.

Nie chcę mieszkać w schronisku - jakie mam opcje?

Możesz porozmawiać z pracownikiem wsparcia Women's Aid za pośrednictwem narzędzia [Live Chat](#) lub zadzwonić pod bezpłatny, całodobowy numer zaufania National Domestic Violence Helpline, którego pracownicy mogą zasugerować Ci inne opcje. Jeśli nie zdecydujesz się na schronisko, Women's Aid może skontaktować Cię z lokalnymi grupami wsparcia w Twojej okolicy lub możesz skontaktować się z lokalnymi służbami ds. przemocy domowej. Inne opcje mogą obejmować:

- Uzyskanie dostępu do zakwaterowania awaryjnego za pośrednictwem władz lokalnych, takiego jak hostel lub pensjonat w pobliżu domu.
- Poproszenie przyjaciół lub rodziny o tymczasowe zamieszkanie u nich – choć może to być niebezpieczne, jeśli sprawca może Cię tam znaleźć
- Inną opcją może być prywatny wynajem. Po więcej pomocy i informacji na temat ogólnych opcji mieszkaniowych możesz skontaktować się z organizacją [Shelter](#).
- Jeśli jesteś w mieszkaniu socjalnym, możesz udać się do urzędnika ds. mieszkaniowych i poprosić o przeniesienie.

Jeśli chcesz pozostać we własnym domu, możesz rozważyć wniesienie o nakaz sądowy, aby sprawca musiał trzymać się z dala od domu. Więcej informacji na temat nakazów sądowych można znaleźć w dalszej części tego dokumentu.

Pomoc prawna

Treści zawarte na tej stronie służą jedynie ogólnym celom informacyjnym. Prosimy o uzyskanie porady prawnej od wykwalifikowanego specjalisty.

Jeśli boisz się swojego obecnego lub byłego partnera, masz prawo do ochrony prawnej. Jeśli ktoś znęca się nad Tobą, możesz złożyć wniosek o wydanie cywilnego nakazu sądowego, który może powstrzymać sprawcę przed nękaniami lub krzywdzeniem Cię. Usługi prawne mogą również pomóc Ci w ochronie dzieci, zapewniając im awaryjne lub tymczasowe zakwaterowanie dla ich bezpieczeństwa. Można wystąpić do sądu rodzinnego o wydanie nakazu, który określa miejsce zamieszkania dzieci i reguluje kontakty z drugim rodzicem.

Przemoc domowa jest rozpatrywana zarówno na gruncie prawa karnego, jak i prawa cywilnego. Oba systemy są odrębne i zarządzane przez odrębne sądy.

- **Prawo cywilne** ma na celu przede wszystkim ochronę lub odszkodowanie. Osoba, która doświadczyła przemocy domowej, może złożyć wniosek o wydanie nakazu sądowego w sądzie rodzinnym lub okręgowym. Zwykle odbywa się to za pośrednictwem radcy prawnego. Inne postępowania rodzinne, takie jak w sprawie kontaktów z dziećmi czy rozwodu, również odbywają się w sądzie okręgowym.
- **Prawo karne** ma na celu przede wszystkim ukaranie sprawcy. Proces inicjuje policja i prokuratura państwowa (CPS). Sprawy karne są rozpatrywane w sądzie magistrackim lub sądzie koronnym, w zależności od tego, jak poważne jest oskarżenie.

Jeśli masz problem prawny, powinnaś zasięgnąć odpowiedniej porady prawnej.

Jeśli ubiegasz się o świadczenia socjalne, masz niski poziom dochodów lub masz małe lub żadne oszczędności, możesz być w stanie ubiegać się o finanse publiczne na pokrycie kosztów prawnych. Możesz kwalifikować się do uzyskania bezpłatnej i poufnej porady od [Civil Legal Advice](#) (CLA) w ramach pomocy prawnej, jeśli mieszkasz w Anglii lub Walii. Można się z nimi skontaktować pod numerem telefonu 0345 345 4345 lub wysłać SMS-a o treści „Legal Aid” na numer 80010, a ktoś oddzwoni.

Co się stanie, jeśli zadzwonię na policję?

W nagłych wypadkach zawsze należy dzwonić pod numer 999.

Rolą policji jest prowadzenie śledztwa, a nie mediacja, doradzanie czy przypisywanie winy. Policjanci powinni pomagać i wspierać Cię przez następujące działania:

- Ochrona wszystkich obecnych osób przed zranieniem lub dalszą przemocą
- Zorganizowanie pierwszej pomocy / pomocy medycznej
- Ustalenie, co się stało (ze zrozumieniem czynników ryzyka związanych z przemocą domową)
- Pomoc w dostępie do innych agencji (takich jak Women's Aid)
- Organizacja transportu w bezpieczne miejsce

Możesz poprosić, aby zajęła się Tobą policjantka. Policja powinna zapewnić Ci tłumacza, jeśli tego potrzebujesz i nigdy nie powinna prosić Twoich dzieci lub członków rodziny o tłumaczenie za Ciebie.

Jeśli sprawca oddalił się przed przybyciem policji, powinna ona dołożyć wszelkich starań, aby go odnaleźć. Policjanci powinni również zebrać inne dowody, takie jak zdjęcia uszkodzeń mienia lub obrażeń, jednocześnie upewniając się, że jesteś bezpieczna. Jeśli policja zatrzyma sprawcę, będzie musiała zebrać od Ciebie zeznania. Poproś o numer referencyjny przestępstwa („*crime reference number*”) i zapisz go, ponieważ może on być pomocny w kontaktach z innymi agencjami.

Jeśli Twój status imigracyjny jest niepewny, zapis o udziale policji w incydencie przemocy domowej może stanowić część Twojego wniosku o pozwolenie na pozostanie w Wielkiej Brytanii.

Czym są nakazy i jak je uzyskać?

Nakaz sądowy („*injunction*”) nakazuje komuś, aby coś zrobił lub czegoś nie robił, i możesz ubiegać się o niego, aby uzyskać ochronę przed sprawcą. Istnieją dwa rodzaje nakazów: nakaz zaniechania przemocy i nakaz mieszkaniowy:

- **Nakaz zaniechania przemocy (*non-molestation order*)** ma na celu uniemożliwienie sprawcy stosowania lub grożenia przemocą, zastraszania, nękania lub dręczenia Ciebie w celu zapewnienia zdrowia, bezpieczeństwa i dobrego samopoczucia Tobie i Twoim dzieciom. Złamanie warunków nakazu jest przestępstwem.

- **Nakaz mieszkaniowy (*occupation order*)** określa, kto może mieszkać w domu rodzinnym, może też ograniczyć sprawcy wstęp na otaczający go teren. Musisz mieć tytuł prawny (prawo) do zajmowania domu, jako wspólny lub jedyny najemca lub właściciel, albo musisz być obecnie lub wcześniej w związku małżeńskim z partnerem lub mieszkać z partnerem, który jest właścicielem lub najemcą. Sąd może wydać także inne nakazy w przypadku wydania nakazu mieszkaniowego, takie jak uczynienie sprawcy odpowiedzialnym za naprawy i konserwację domu lub zapłatę czynszu i hipoteki.

Nakazy wywodzą się z części 4 ustawy o prawie rodzinnym z 1996 roku.

Aby ubiegać się o nakaz, musisz być „osobą powiązaną”, co oznacza, że Ty i sprawca jesteście spokrewnieni lub powiązani w jeden z następujących sposobów:

- Jesteś lub byłeś z nim w związku małżeńskim lub zaręczona
- Jesteś lub byłeś z nim w cywilnym związku partnerskim, lub wyraziłaś zgodę na jego zawarcie
- Mieszkasz lub mieszkałaś w tym samym gospodarstwie domowym, np. we wspólnym mieszkaniu (ale nie jako najemca, lokator lub pracownik)
- Jesteście spokrewnieni (krewni, małżonkowie, partnerzy lub konkubenci)
- Macie razem dziecko lub przysługuje wam ta sama odpowiedzialność rodzicielska za to samo dziecko
- Jesteś lub byłeś z nim w intymnym związku osobistym przez znaczący okres czasu (np. sześć miesięcy)

Możesz sama wystąpić o nakaz, ale zalecamy najpierw zasięgnąć porady prawnej. Lokalne służby ds. przemocy domowej mogą polecić Ci adwokata. Wniosek o wydanie nakazu jest bezpłatny, ale jeśli korzystasz z pomocy adwokata lub radcy prawnego, poniesiesz koszty. Możesz kwalifikować się do otrzymania pomocy prawnej na pokrycie kosztów adwokata, ale nie wtedy, gdy ze względu na swój status imigracyjny nie masz możliwości korzystania z funduszy publicznych.

Uzyskanie nakazu może trwać od jednego do dwóch tygodni. Jeśli jesteś w bezpośrednim niebezpieczeństwie, wniosek można przedstawić w sądzie tego samego dnia. Jest to tzw. wniosek składany „bez uprzedzenia” lub „ex-parte”. Nakazy sądowe są zazwyczaj wydawane na określony czas i mogą być odnawiane. Nakaz mieszkaniowy może być przedłużony ponad okres 12 miesięcy tylko wtedy, gdy masz tytuł prawny (prawo) do pozostania w domu.

W sądzie pomocne będą zapisy zdarzeń z przeszłości jako dowody, a także dokumentacja medyczna lub policyjna. Jeśli możesz, postaraj się jak najdokładniej opowiedzieć o nadużyciach, których doświadczyłaś. Im więcej informacji możesz podać, tym lepiej. Pozwoli to bowiem sądowi na wydanie bardziej świadomej decyzji w sprawie wniosku.

Co to jest nakaz/zakaz ograniczający?

Nakaz/zakaz ograniczający (*restraining order*) jest tymczasowym nakazem sądowym, który ma na celu powstrzymanie kogoś od wykonywania określonych czynności, takich jak zbliżanie się lub kontaktowanie z określoną osobą. Różni się od zwykłego nakazu (*injunction*), ponieważ jest zwykle wydawany na zakończenie sprawy karnej, ale może być wydany niezależnie od tego, czy dana osoba została uznana za winną.

Taki nakaz może zapewnić taką samą ochronę jak wymieniony wcześniej nakaz, ale podlega on prawu karnemu i dlatego może być bardziej skuteczny, ponieważ wiąże się z poważniejszymi karami.

Co z moim statusem imigracyjnym?

Ważne jest, aby rozumieć swój status imigracyjny, ponieważ determinuje on przysługujące prawa i ochronę w Wielkiej Brytanii. Jeśli musisz opuścić swój dom dla bezpieczeństwa, upewnij się, że zabrałaś kopie wszystkich dokumentów dotyczących Twojego statusu imigracyjnego. Powyższe obejmuje:

- [Biometryczne pozwolenie na pobyt](#) (BRP), jeśli je posiadasz, lub Twój „share code”
- Wszystkie pisma od Home Office lub adwokatów dotyczące imigracji
- Wszelkie inne informacje lub korespondencja, jaką prowadzisz z władzami lub organami publicznymi, która dotyczy Twojego statusu imigracyjnego

Jeśli zabranie tych dokumentów podczas opuszczenia domu nie byłoby dla Ciebie bezpieczne, zostaw je. Istnieją inne sposoby na poznanie swojego statusu imigracyjnego, ale może to zająć trochę czasu.

Twój status imigracyjny wskazuje, czy masz dostęp do funduszy publicznych. Jeśli nie, jest to określane jako „no recourse to public funds” (brak dostępu do funduszy publicznych), czyli NRPF. Oznacza to, że nie możesz ubiegać się o świadczenia takie

jak Universal Credit (ulga podatkowa), Child Benefit (zasiłek na dziecko) czy Disability Living Allowance (zasiłek dla niepełnosprawnych), a także inne świadczenia socjalne zapewniane przez władze lokalne lub inne instytucje publiczne.

Funkcjonowanie większości schronisk opiera się na środkach publicznych. Jeśli nie masz możliwości skorzystania z funduszy publicznych, schronisko może oczekiwać od Ciebie, że będziesz miała podpisaną umowę o dofinansowanie.

Uzyskanie dokładnej i aktualnej porady imigracyjnej jest niezwykle ważne i sprawi, że będziesz wiedziała, jakie wsparcie przysługuje Ci w Wielkiej Brytanii. Jedynymi osobami, które mogą udzielić prawnej porady imigracyjnej są:

- Doradca imigracyjny, który jest zarejestrowany w OISC (Office of the Immigration Services Commissioner)
- Zarejestrowany radca prawny lub adwokat

Najbliższego doradcę imigracyjnego podlegającego OISC można znaleźć korzystając z [wyszukiwarki](#) doradców na stronie OISC. Pamiętaj, że udzielanie porad imigracyjnych przez kogokolwiek, kto nie jest prawnikiem, adwokatem lub nie jest zarejestrowany w OISC, jest nielegalne. Ma to na celu dopilnowanie, żeby wszelkie porady imigracyjne, które otrzymujesz, były poprawne, zgodne z prawem i uregulowane.

Przeprowadzka za granicę i konwencja haska

Być może przeprowadziłaś się za granicę ze swoim agresywnym partnerem i dziećmi, a teraz masz nadzieję na powrót do Wielkiej Brytanii, lub może przeprowadziłaś się do Wielkiej Brytanii ze swoim partnerem i dziećmi i rozważasz powrót do swojego kraju. Jest to skomplikowana dziedzina prawa i zdecydowanie zachęcamy do skorzystania z porady prawnej, jeśli to możliwe.

To, czy możesz przenieść się za granicę, zależy od tego, gdzie Twoje dziecko ma „zwykłe miejsce zamieszkania”. Jeśli partner chce, aby dziecko pozostało w miejscu, w którym zwykle zamieszkuje i gdzie partner ma władzę rodzicielską, może być konieczne złożenie wniosku do sądu o pozwolenie na opuszczenie kraju przez dziecko. Jeśli Twój partner daje Ci pozwolenie na powrót do Wielkiej Brytanii/Twojego kraju z dzieckiem, radzimy uzyskać to na piśmie, oficjalnie przez prawnika.

Jeśli zdecydujesz się wyjechać z dzieckiem bez zgody partnera, możesz zostać zobowiązana do zwrócenia dziecka do kraju, w którym zwykle zamieszkuje, a także ryzykujesz, że zostaniesz postawiona przed sądem za uprowadzenie dziecka. Wynika to z przepisów Konwencji Haskiej; traktatu mającego na celu zabezpieczenie powrotu wszelkich dzieci, które zostały usunięte z kraju bez zgody drugiego rodzica. [Child Law Advice](#) oferuje dalsze przydatne informacje na temat uprowadzenia dziecka i konwencji haskiej.

Jeśli zdarzy się, że nie będziesz mogła wyjechać z dzieckiem i utkniesz w Wielkiej Brytanii lub innym kraju, nadal możesz uzyskać wsparcie. [Global Arkk](#) to organizacja charytatywna wspierająca rodziców, którzy przeprowadzili się za granicę i nie mogą wrócić ze swoimi dziećmi. Organizacja oferuje informacje, wsparcie i może polecić prawników międzynarodowych.

Prawo Clare

Prawo Clare (Clare's Law), znany również jako Domestic Violence Disclosure Scheme (DVDS), pozwala kobietom, które są zaniepokojone potencjalną przemocą, na zwrócenie się do policji o informacje na temat swojego partnera. Bliski przyjaciel lub członek rodziny także może złożyć wniosek, jeśli uważa, że ktoś jest zagrożony przemocą.

Wniosek na podstawie prawa Clare można złożyć poprzez [znalezienie i skontaktowanie się z lokalną służbą policyjną](#), dzwoniąc pod numer alarmowy 101 lub odwiedzając lokalny posterunek policji.

Po złożeniu wniosku policja przeprowadzi szereg kontroli wraz z innymi agencjami partnerskimi, takimi jak kurator, służba więzienna czy służby socjalne. Jeśli ktoś ma już historię przestępstw związanych z przemocą lub nadużyciami, lub jeśli policja uważa, że istnieje ryzyko nadużyć lub przemocy, rozważy podzielenie się z Tobą tymi informacjami. Wcześniejsze wyroki skazujące danej osoby są traktowane jako poufne, a informacje zostaną ujawnione tylko wtedy, gdy jest to zgodne z prawem i proporcjonalnie uzasadnione oraz gdy istnieje pilna potrzeba ich ujawnienia w celu zapobieżenia dalszej przestępczości.

Jeśli czynności kontrolne nie wykażą, że istnieje pilna potrzeba ujawnienia informacji w celu zapobieżenia dalszym czynom przestępczym, policja poinformuje Cię o tym. Może to wynikać z faktu, że Twój partner lub potencjalny partner nie jest notowany za przestępstwa związane z przemocą lub nie ma informacji wskazujących na to, żeby stwarzał ryzyko wyrządzenia Ci krzywdy. **Jeśli tak się zdarzy, nie oznacza to, że Twój partner nie wykazuje niepokojących zachowań, albo że to, czego doświadczasz, nie jest przemocą domową.**

Pieniądze i finanse

Wiemy, że pieniądze są często elementem przemocy. Niezależnie od tego, czy Twój dochód pochodzi z pensji, zasiłków państwowych czy alimentów na dziecko, musisz wiedzieć, jakie masz wpływy i wydatki, i jak nimi zarządzać. System zasiłków i wsparcia finansowego może być bardzo skomplikowany, uzależniony od okoliczności osobistych i regularnie się zmienia, dlatego informacje na tej stronie mają charakter wyłącznie ogólnych wskazówek. Aby upewnić się, że otrzymujesz wszystko, do czego jesteś uprawniona, powinnaś udać się do lokalnego [Biura Porad Obywatelskich](#) lub innej agencji doradztwa finansowego.

Bezpieczna bankowość

Kiedy już opuściłaś związek i jesteś w bezpiecznym miejscu, to dobry moment, aby pomyśleć o swojej sytuacji finansowej. Może to wydawać się przytłaczające, ale jest kilka rzeczy, które możesz zrobić, aby upewnić się, że masz bezpieczny dostęp do swoich pieniędzy.

Czy masz wspólne konto bankowe ze sprawcą przemocy?

Może być bezpieczniejsze unikanie korzystania z jakichkolwiek wspólnych kont bankowych lub kart kredytowych do czasu uzyskania porady finansowej od banku. Dzieje się tak dlatego, że osoba, z którą dzielisz konto, może śledzić aktywność karty lub wypłat z automatów, co może być niebezpieczne. Jeśli masz regularne wpłaty na wspólne konto, takie jak pensja, ulgi podatkowe lub zasiłki na dzieci, będziesz musiała je zmienić, aby były wpłacane na Twoje własne konto.

Masz własne konto bankowe?

Jeśli masz konto bankowe na swoje nazwisko, ważne jest, abyś była jedyną osobą, która ma do niego dostęp po odejściu. Jeśli korzystasz z bankowości internetowej, upewnij się, że zmieniasz swoje hasła, aby nikt inny nie miał dostępu do Twoich kont. Należy również upewnić się, że wyciągi bankowe są adresowane do Ciebie. Możesz rozważyć przejście na system bezpapierowy, dzięki czemu fizyczne wyciągi

nie będą do Ciebie wysyłane, a zamiast nich będziesz otrzymywać wiadomości e-mail.

Czy potrzebujesz własnego konta bankowego?

Jeśli masz tylko wspólne konto ze sprawcą przemocy lub nie masz własnego konta bankowego, to będzie dobry moment na jego założenie. Możesz to zrobić udając się do oddziału banku, niektóre banki umożliwiają też zrobienie tego online. Musisz mieć dokument tożsamości, taki jak paszport lub prawo jazdy. Bezpieczniej może być skorzystać z usług nowego banku, aby uniknąć zamieszania ze starym wspólnym kontem.

Wsparcie finansowe dla Twoich dzieci

Jeśli masz dzieci, prawdopodobnie będziesz musiała pomyśleć o organizacji opieki nad dziećmi i jej kosztach. Możesz otrzymać wsparcie finansowe poprzez [rządowy system utrzymania dzieci](#). Jest to darmowy serwis, który pomaga rodzicom w separacji w podejmowaniu decyzji dotyczących alimentów na dzieci i zapewnia, że otrzymujesz wszystkie należne zasiłki. Możesz również uzyskać pomoc w pokryciu kosztów opieki nad dzieckiem, jeśli korzystasz z usług zarejestrowanej opiekunki, żłobka lub innego systemu opieki nad dzieckiem prowadzonego przez zatwierdzonego dostawcę i ubiegasz się o ulgę *working tax credit*. Strona [rządowa strona o ulgach podatkowych](#) może Ci w tym pomóc.

Twój status imigracyjny może mieć wpływ na dostępne wsparcie. Należy omówić tą kwestię z wykwalifikowanym doradcą imigracyjnym, doradcą ds. zasiłków lub prawnikiem.

Wpływ przemocy na pracę

Jeśli uważasz, że to bezpieczne, dobrym pomysłem może być poinformowanie pracodawcy o tym, co się dzieje i omówienie zmian zachodzących w Twoim życiu. Oznacza to, że jeśli sprawca spróbuje się z Tobą skontaktować w pracy, pracodawca może Cię wesprzeć. Może również prowadzić politykę dotyczącą przemocy domowej, która może uprawniać Cię do czasu wolnego lub dodatkowego wsparcia.

Kiedy już opuścisz sprawcę i będziesz bezpieczna, ważne jest, abyś skontaktowała się z urzędem [HM Revenue and Customs](#) i poinformowała o zmianie swoich okoliczności, ponieważ możesz kwalifikować się do ulg podatkowych lub odliczeń.

Jeśli myślisz o powrocie do pracy, warto zastanowić się, jaki rodzaj pracy chcesz wykonywać i ile godzin chciałabyś pracować, zwłaszcza jeśli masz dzieci.

Dostęp do zasiłków

Możesz mieć prawo do różnego rodzaju świadczeń, nawet jeśli masz pracę. Niektóre różne rodzaje świadczeń obejmują:

- **Świadczenia składkowe:** Są one oparte na wcześniej opłaconych składkach ubezpieczenia społecznego i obejmują świadczenia, które nie wymagają szczegółowej oceny Twoich dochodów lub majątku, na przykład gdy nie jesteś w stanie pracować z powodu niepełnosprawności.
- **Świadczenia nieskładkowe:** Są one przeznaczone dla osób, które spełniają określone kryteria i mieszkają w Wielkiej Brytanii od pewnego czasu. Należą do nich zasiłek na dziecko oraz zasiłek dla osób niepełnosprawnych.
- **Świadczenia uzależnione od środków finansowych:** Są one oparte na Twoich dochodach i oszczędnościach, na przykład zasiłek dla osób o niskich dochodach.

Jeśli ze względu na status imigracyjny „nie masz dostępu do funduszy publicznych”, prawdopodobnie nie będziesz kwalifikować się do żadnych świadczeń, w tym ulg podatkowych i zasiłku mieszkaniowego.

Pełne informacje na temat wszystkich świadczeń państwowych można znaleźć na [stronie internetowej Department for Work and Pensions](#).

[Turn2us](#) to ogólnokrajowa organizacja charytatywna zajmująca się praktyczną pomocą osobom, które mają problemy finansowe. Kalkulator świadczeń może pomóc Ci obliczyć, do czego możesz być uprawniona, w tym do dotacji i usług wsparcia.

Wsparcie w razie zadłużenia

Wiele kobiet, które doświadczyły przemocy ekonomicznej, ma długi, ale są pewne kroki, które pomagają je zmniejszyć. Zgodnie z prawem, jeśli dług, pożyczka lub umowa kredytowa jest na Twoje nazwisko, jesteś odpowiedzialna za jej spłatę,

niezależnie od tego, kto wydał pieniądze. Jeśli jest na wspólne nazwiska, możesz nadal ponosić za nią odpowiedzialność. Niektóre firmy windykacyjne lub pożyczkowe mogą być w stanie udzielić Ci wsparcia, jeśli skontaktujesz się z nimi i wyjaśnisz swoją sytuację. Niektóre z nich mogą posiadać specjalistyczne zespoły ds. przemocy. Mogą być w stanie pomóc Ci zapłacić pieniądze, kiedy będziesz mogła sobie na to pozwolić.

Uzyskanie porady dotyczącej zadłużenia od profesjonalisty jest naprawdę ważne, ponieważ różne długi są traktowane w różny sposób i łatwo się w tym pogubić. Niektóre organizacje, które mogą pomóc obejmują:

- **[The National Debtline \(Krajowa Linia ds. Zadłużenia\)](#)** oferuje kilka różnych sposobów na uzyskanie porady dotyczącej zadłużenia. Jest infolinia (0808 808 4000), [chat internetowy](#), [biblioteka informacyjna](#) i [narzędzie doradcze](#). [Biblioteka przykładowych pism](#) zawiera wzory pism, które możesz wysłać do firm windykacyjnych i wierzycieli.
- **[Citizens Advice Bureau \(Biuro Porad Obywatelskich\)](#)** oferuje porady dotyczące zadłużenia i pieniędzy, a niektóre biura mają dostęp do tłumaczy.
- **[Financial Support Line \(Linia Wsparcia Finansowego\)](#)** prowadzona przez Surviving Economic Abuse i Money Advice Plus, może zaoferować porady w kwestiach związanych z zadłużeniem. Numer organizacji to 0808 196 8845 i może ona zapewnić dostęp do tłumacza.

Lepiej nie kontaktować się z żadnymi osobami z ogłoszeń oferujących porady dla zadłużonych, ponieważ często pobierają opłaty lub procent od spłat, co może kosztować Cię więcej.

Dbanie o siebie i swoje dzieci

Dbanie o siebie

Odejście od dopuszczającego się przemocy partnera może być długim, męczącym i stresującym doświadczeniem. Wiele kobiet oczekuje, że będą się czuć niesamowicie, gdy będą bezpieczne i będą mieć przed sobą pewną przyszłość, co jest zrozumiałe. To normalne, że odczuwasz rozczarowanie i że proces odczuwania żałoby rozpocznie się, gdy będziesz miała więcej przestrzeni dla siebie i czas na refleksję. Podróż do emocjonalnej równowagi dopiero się zaczyna i będzie wymagać cierpliwości, wsparcia i dbania o samą siebie. Jest wiele rzeczy, które możesz zrobić, aby pomóc sobie w trudnym okresie.

Poniżej znajduje się lista kilku praktycznych sposobów, dzięki którym możesz zadbać o siebie podczas tego trudnego procesu:

- Zapewnij sobie czas i przestrzeń dla samej siebie każdego dnia
- Nagradzaj się lub funduj sobie przyjemności
- Rób coś, co sprawia Ci przyjemność i w czym jesteś dobra
- Wykonuj regularne ćwiczenia
- Naucz się nowej umiejętności
- Spróbuj kreatywnych zajęć
- Wykonuj ćwiczenia relaksacyjne
- Staraj się dobrze odżywiać i mieć wystarczająco dużo snu
- Skontaktuj się z lokalnymi służbami ds. przemocy domowej, które mogą mieć dostęp do grup wsparcia lub specjalistycznego doradztwa

Pomocne może okazać się wybranie kilku pomysłów, które wydają Ci się naturalne, i przećwiczenie ich, aby stały się częścią Twojego porządku dnia.

Pomoc dzieciom w trakcie i po przemocy

Jeśli masz dzieci, to zapewne starałaś się je chronić jak tylko się da. Jednak dzieci mogły być świadkami przemocy w jeden lub więcej z poniższych sposobów:

- Mogą przebywać w tym samym pomieszczeniu i znaleźć się w samym środku incydentu, czasami próbując sprawić, aby przemoc ustała

- Mogą znajdować się w innym pomieszczeniu, a mimo to być w stanie usłyszeć znęcanie się lub zobaczyć obrażenia fizyczne po incydencie przemocy
- Mogą być zmuszone do udziału w przemocy wobec ofiary.

Ich reakcja na bycie świadkiem przemocy może być różna w zależności od różnych czynników, takich jak wiek, rasa, niepełnosprawność, płeć, kultura, etap rozwoju i osobowość. Większość dzieci odczuwa skutki, gdy są świadkami kłótni, niepokojących zachowań lub napaści, nawet jeśli tego nie okazują.

Być może z poniższej listy rozpoznasz pewne zachowania, które przejawiają Twoje dzieci:

- Trudności z zasypianiem, koszmary, moczenie łóżka
- Objawy fizyczne związane ze stresem i niepokojem, takie jak bóle brzucha
- Zwiększone napady złości i agresji
- Udawanie młodszych niż są
- Problemy w szkole, niska frekwencja, słabe wyniki testów
- Obniżone poczucie własnej wartości i obniżona pewność siebie
- Izolowanie się od przyjaciół
- Używanie alkoholu lub narkotyków, samookaleczenia lub zaburzenia odżywiania.

Jeśli Twoje dziecko stosuje wobec Ciebie przemoc, nie powinnaś czuć się winna podejmując kroki w celu ochrony siebie i swojej rodziny. Pamiętaj, że bardzo agresywne lub dopuszczające się przemocy dziecko może mieć negatywny wpływ na inne dzieci w rodzinie i desperacko potrzebuje fachowej pomocy.

Możesz zdecydować się na kontakt z opieką społeczną. Jeśli Twoje dziecko ma ponad 16 lat, masz prawo wyeksmitować je z domu, a obowiązkiem służb socjalnych jest przeprowadzenie oceny potrzeb zgodnie z ustawą o dzieciach z 1989 r.

Jak rozmawiać z dziećmi o przemocy

Możesz unikać rozmowy z dziećmi na temat przemocy, ale badania pokazują, że rozmowa z dziećmi może pomóc im czuć się mniej zmartwionymi, dezorientowanymi i rozgniewanymi. Poniżej przedstawiamy kilka wskazówek, które powinny pomóc w rozmowie z dziećmi o tym, czego wszyscy doświadczyliście.

- **Rozmawiaj ze swoimi dziećmi – i naprawdę ich słuchaj.** Większość dzieci doceni możliwość przyznania tego, że doszło do przemocy i

porozmawiania z Tobą o tym, jak się czują. Być może łatwiej im będzie narysować swoje uczucia niż nazwać je słowami.

- **Postaraj się szczerze opowiedzieć o sytuacji** w sposób dostosowany do wieku dziecka. Uważaj, aby nie przestraszyć dzieci, ale zapewnij je, że to co się stało nie jest ich winą i że nie są odpowiedzialne za zachowanie dorosłych.
- **Wytłumacz im, że przemoc jest zła** i że nie rozwiązuje problemów. To pomoże Twoim dzieciom w tworzeniu lepszych relacji w przyszłości, jeśli teraz będziesz pokazywać im właściwe granice.
- **Kontynuuj rozmowę.** Zachęcaj dzieci do mówienia o swoich uczuciach i życzeniach na przyszłość poprzez rysowanie, mówienie i pisanie. Nauczyciel lub pracownik socjalny Twojego dziecka może być w stanie pomóc Ci pomyśleć o jakichś odpowiednich zajęciach.
- **Nie spiesz się.** Czasami dzieci muszą poczekać, aż poczują się bezpiecznie i nie będą już przebywać w środowisku pełnym przemocy, zanim zaczną mówić o swoich uczuciach.
- **Naucz je, jak uzyskać pomoc w nagłych wypadkach.** Pokaż im jak wybrać numer 999, ale upewnij się, że są świadome, że nie są odpowiedzialne za ochronę Ciebie, jeśli zostaniesz zaatakowana.
- **Chwal je.** Pomóż zwiększyć ich poczucie własnej wartości, regularnie dając im dużo pochwał, uwagi i uczucia.
- **Poproś o pomoc.** Pokaż swoim dzieciom, że prośenie o pomoc to dobra rzecz. Pokaż to, samodzielnie prosząc o pomoc, aby zobaczyły, że szukanie wsparcia to nie wstyd.

Jeśli Twoje dziecko lub inne dziecko, które znasz, powie Ci, że było ofiarą przemocy, Twoja natychmiastowa reakcja jest bardzo ważna.

- Słuchaj uważnie i pozwól dziecku opowiedzieć, co się wydarzyło w jego własnym tempie
- Zapewnij dziecko, że nie jest winne temu, co się stało (lub co się dzieje)
- Niech dziecko wie, że jest bardzo odważne, skoro mówi Ci o tym
- Pokaż dziecku, że się o nie troszczysz
- Staraj się zachować spokój i nie pozwól, aby dziecko widziało Twój szok

Minimalizacja przyszłego ryzyka

Jeśli dziecko jest zagrożone dalszą przemocą, należy podjąć kroki w celu ochrony go przed dalszą krzywdą. Porady można uzyskać od organizacji wymienionych w dalszej

części tego dokumentu. Można również skontaktować się z Women's Aid za pomocą usługi [Live Chat](#), aby bezpłatnie porozmawiać z wyspecjalizowanym pracownikiem wsparcia.

Naucz się patrzeć w przyszłość

Wychodzenie z krzywdzącego związku może być długim, męczącym i stresującym procesem.

Zyskałaś wolność, ale możesz też czuć stratę. Twoje zaufanie zostało zdradzone, mogłaś stracić pewność siebie i poświęcić swój dom lub dobytek. Proces żałoby może zająć trochę czasu i będą dni, w których poczujesz, że idziesz do przodu, a także inne, w których poczujesz, że się cofasz.

Na początku możesz czuć się samotna, a nawet mogą pojawić się chwile, w których agresywny partner wydaje się lepszy niż nikt. Twój były partner mógł odizolować Cię od przyjaciół i rodziny, ale nigdy nie jest za późno, aby spróbować ponownie nawiązać z nimi kontakt. Twoja pewność siebie wzrośnie i poznasz też nowych przyjaciół.

Kiedy już się trochę oswoisz, możesz poczuć chęć zmiany całego swojego stylu życia. Staraj się nie spieszyć i poruszać się w swoim własnym tempie, a także staraj się nie przejmować tym, czego inni mogą się od Ciebie spodziewać.

Bieżące wsparcie

Życie z kimś, kto Cię poniża, krytykuje, kontroluje i jest wobec Ciebie obraźliwy lub agresywny prawdopodobnie wpłynęło na Twoją pewność siebie. Możesz mieć trudności z podejmowaniem decyzji, ponieważ Twój oprawca nie pozwalał ci na dokonywanie własnych wyborów.

Zarządzanie pieniędzmi może wydawać się trudne, jeśli sprawca kontrolował wszystkie domowe finanse. Wiele kobiet jest zmuszonych do radzenia sobie z bardzo małymi dochodami, a kiedy w końcu opuszczają związek, mogą być zmuszone do pozostawienia wielu osobistych rzeczy.

Podjęłaś już ogromny, odważny krok, opuszczając swojego krzywdziciela. Docień siebie za to i pomyśl o wszystkich innych rzeczach, które osiągnęłaś w swoim życiu. Zrobienie takiej listy w głowie może być przydatne, gdy czujesz się źle i chcesz przypomnieć sobie, jak daleko zaszłaś.

Jeśli po odejściu ze związku potrzebujesz dalszego wsparcia, wiele służb zajmujących się przemocą domową oferuje telefony zaufania, czaty internetowe, placówki, które można odwiedzić bez wcześniejszego umawiania się, grupy wsparcia, doradztwo, usługi kontynuacji wsparcia i inne programy wsparcia. Niektóre służby będą w stanie zapewnić Ci tłumacza. Dane kontaktowe lokalnych służb zajmujących się przemocą domową można znaleźć w katalogu [Women's Aid Directory](#).

Może się okazać, że warto porozmawiać o swoich doświadczeniach z innymi kobietami, które również były w związku z przemocą. [Forum Ocalałych \(Survivor's Forum\)](#) organizacji Women's Aid jest bezpieczną, anonimową przestrzenią dla kobiet, które mogą podzielić się swoimi doświadczeniami lub zadać pytania innym kobietom, które doświadczyły przemocy.

Jak Women's Aid może mi pomóc?

Wiemy, że rozmowa z kimś innym o swoim życiu osobistym może być trudna, a myślenie o swojej przyszłości może być przytłaczające, ale skontaktowanie się z nami może być Twoim pierwszym i najważniejszym krokiem.

Katalog Women's Aid

Możesz znaleźć lokalne schroniska dla ofiar przemocy domowej lub usługi wsparcia odwiedzając nasz katalog [Women's Aid Directory](#). Katalog zawiera aktualne informacje o usługach wsparcia dla ofiar przemocy domowej w całej Wielkiej Brytanii, które mogą pomóc kobietom i dziewczętom doświadczającym przemocy domowej, przemocy seksualnej, przymusowego małżeństwa oraz prześladowania lub nękania. Można tu również znaleźć informacje o szczegółach usług wsparcia, językach, którymi posługuje się personel oraz o dostępności wsparcia.

Czat na żywo

Możesz porozmawiać z pracownikiem Women's Aid za pomocą naszego narzędzia [Live Chat](#). Live Chat jest czatem internetowym, w którym możesz opisać to, czego doświadczasz lub jakiej potrzebujesz porady, a nasz pracownik wsparcia wysłucha Cię i pomoże przeanalizować dostępne opcje. Serwis służy wsparciem i pomocą, a w razie potrzeby możemy poszukać dla Ciebie schronienia. Gdy poprosisz o pomoc, obiecujemy, że:

- Nigdy nie będziemy oceniać Ciebie ani tego, co mówisz
- Zawsze będziemy mieć w pełni wyszkolony żeński personel wsparcia
- Damy Ci przestrzeń do zbadania dostępnych opcji
- Będziemy wspierać Cię w dokonywaniu bezpiecznych wyborów dla Ciebie i Twoich dzieci
- Zachowamy w poufności wszystko, co nam powiesz

Pamiętaj, że Women's Aid nie jest służbą ratunkową. **Jeśli uważasz, że możesz być w niebezpieczeństwie, natychmiast zadzwoń na policję pod numer 999.**

Forum Ocalałych

[Forum Ocalałych \(Survivors' Forum\)](#) to bezpieczna, anonimowa przestrzeń dla kobiet, które zostały dotknięte przemocą domową, aby podzielić się swoimi doświadczeniami i wspierać się wzajemnie.

Forum jest w języku angielskim, ale możesz użyć Google Translate, aby pisać i czytać inne wiadomości. Upewnij się, że przeczytałaś wytyczne forum przed napisaniem postu, ponieważ pomogą one zapewnić, że jesteś bezpieczna i nie możesz zostać zidentyfikowana.

No Woman Turned Away

Projekt No Woman Turned Away (NWTa) zapewnia specjalistyczne wsparcie i telefoniczną pomoc dla kobiet doświadczających przemocy domowej, które napotykają na bariery w dostępie do schronienia lub bezpiecznego zakwaterowania.

Możesz dowiedzieć się więcej o projekcie i zostać skierowana do wyspecjalizowanych pracowników wsparcia, kontaktując się z nami poprzez nasz [Live Chat](#).

Zawsze upewnij się, że jesteś w bezpiecznym otoczeniu, gdy sięgasz po wsparcie, i usuń ze swoich urządzeń wszelką historię internetową.

Inne organizacje, które mogą Ci pomóc

W nagłych wypadkach zawsze należy dzwonić pod numer 999.

Znalezienie lokalnego ośrodka wsparcia dla ofiar przemocy domowej

Możesz znaleźć lokalne schroniska dla ofiar przemocy domowej lub usługi wsparcia odwiedzając nasz Katalog Women's Aid. Istnieje kilka specjalistycznych służb zajmujących się przemocą domową, które dostarczają wsparcia konkretnym społecznościom w okolicy, takich jak:

- [Al-Hasaniya Moroccan Women's Rights Centre](#) wspiera marokańskie i arabskojęzyczne kobiety w Kensington i Chelsea oraz w innych dzielnicach Londynu
- [Amadudu](#) w Liverpoolu i Merseyside świadczy specjalistyczne usługi dla kobiet z czarnych i mniejszościowych grup etnicznych
- [Claudia Jones Organisation](#) wspiera kobiety i rodziny o afrykańsko-karaibskim pochodzeniu w Hackney i okolicznych gminach w Londynie

Więcej informacji na ten temat można znaleźć wyszukując w [Katalogu Women's Aid](#). Skontaktuj się także z lokalnymi służbami, ponieważ mogą one zapewnić dostęp do tłumacza lub wielojęzycznego personelu.

Organizacje krajowe

Poniżej podajemy kilka przydatnych organizacji krajowych, które mogą pomóc i wesprzeć Cię w szerokim zakresie zagadnień związanych z przemocą domową, przymusowym małżeństwem i przemocą motywowaną honorem. Niektóre mają wielojęzyczny personel, a inne dostęp do tłumaczy. Należy pamiętać, że należy powiedzieć operatorowi telefonicznemu, w jakim języku mówisz, aby mógł on zorganizować pomoc tłumacza.

[Aanchal Women's Aid](#): Organizacja ta zapewnia szereg usług wspierających dla kobiet i dzieci, które doświadczyły przemocy domowej. Jest w stanie zapewnić wsparcie imigracyjne, doradztwo i usługi rzecznicze, a także dostęp do usług dla

dzieci i młodzieży. [Infolinia](#) jest dostępna w kilku językach, w tym angielskim, hindi, pendżabskim, urdu, gudżarati, tamilem i bengalskim, a jej numer to 0800 0124 924.

[Anah Project:](#) Anah Project oferuje schronienie dla kobiet z czarnych i mniejszościowych grup etnicznych z całej Wielkiej Brytanii. Informacje, zdjęcia i filmy dotyczące schronienia można znaleźć na ich [stronie internetowej](#). Organizacja ma wielojęzyczny personel, który mówi w języku urdu, pendżabskim, hindi, Mirpuri i Saraiki, a także ma oddzielne kuchnie Halal i nie-Halal dla mieszkańców. Zadzwoń do nich za darmo pod numer 0300 102 1625 lub wyślij e-maila help@anahproject.org.

[Asha Projects:](#) Asha wspiera kobiety z Azji Południowej, które doświadczają przemocy domowej lub seksualnej w Wielkiej Brytanii. Oferuje bezpieczne, tymczasowe schronienie, a także udziela porad i informacji każdej kobiecie z Azji Południowej, która doświadcza przemocy lub martwi się o kogoś innego.

[Ashiana Network:](#) Ashiana zapewnia specjalistyczne schronienie, doradztwo, wsparcie i usługi doradcze dla kobiet i dziewcząt z czarnych i mniejszościowych grup etnicznych, które mogły doświadczyć przemocy domowej, przemocy seksualnej, przymusowego małżeństwa, przemocy motywowanej honorem, okaleczania żeńskich narządów płciowych oraz kobiet, które nie mają możliwości skorzystania z funduszy publicznych. Organizacja ma dostęp do tłumaczy i zatrudnia wielojęzyczny personel.

[Coram Children's Legal Centre:](#) Organizacja ta prowadzi usługę [Child Law Advice Service](#), zapewniającą bezpłatne porady prawne i informacje na temat kwestii związanych z dziećmi i rodziną. Posiada także infolinię, która oferuje bezpłatne porady od poniedziałku do piątku w godzinach 8-18 pod numerem telefonu 0300 330 5480. Oferuje płatną [usługę oddzwonienia](#) przez doradcę prawnego, która kosztuje 25 funtów. Ma dostęp do wielojęzycznych tłumaczy.

[East European Resource Centre \(EERC\):](#) EERC wspiera kobiety z Europy Wschodniej doświadczające nadużyć, oferując im doradztwo i wsparcie. Oferuje pomoc w zakresie doradztwa, imigracji, prawa rodzinnego, mieszkalnictwa i komunikacji z władzami lokalnymi. Aby połączyć się z nimi w języku polskim,

zadzwoń pod numer 07521 857415. Aby połączyć się z nimi w języku rumuńskim, zadzwoń pod numer 07730 021986 lub wyślij e-maila advocacy@eerc.org.uk.

Forced Marriage and 'Honour' Based Abuse Helpline (Telefon zaufania ds. przymusowych małżeństw i przemocy motywowanej honorem):

Prowadzona we współpracy z Panahghar, Roshni i SWAN, 24-godzinna wielojęzyczna infolinia oferuje pomoc dla Ciebie lub innej osoby, która może być narażona na przymusowe małżeństwo lub przemoc motywowaną honorem. Kontakt pod numerem 0800 953 9777.

Forced Marriage Unit (FMU) (Jednostka ds. Przymusowych Małżeństw):

Forced Marriage Unit zajmuje się rządową polityką w zakresie przymusowych małżeństw, wsparcia i pomocy w indywidualnych przypadkach. Działa na terenie Wielkiej Brytanii i za granicą (gdzie pomoc udzielana jest Brytyjczykom i osobom o podwójnym obywatelstwie za granicą). Jest to rządowa linia pomocy i wsparcia, jeśli uważasz, że zostałaś zmuszona do zawarcia małżeństwa. Zadzwoń na infolinię pod numer 020 7008 0151 od poniedziałku do piątku w godzinach od 9 do 17. Można też wysłać e-mail na adres fmu@fco.gov.uk.

Gingerbread: Jeśli jesteś samotnym rodzicem, Gingerbread może Cię wspierać i doradzać w różnych kwestiach. Możesz zadzwonić na [infolinię](tel:08088020925) pod numerem 0808 802 0925, gdzie jest dostęp do wielojęzycznych tłumaczy. Jest także [chat internetowy](#) oraz [forum wsparcia](#).

Halo Project: Halo Project zapewnia specjalistyczne wsparcie i schronienie dla ofiar przemocy motywowanej honorem, przymusowego małżeństwa i okaleczania żeńskich narządów płciowych. Zadzwoń na linię doradczą pod numer 01642 683045 lub wyślij e-maila info@haloproject.org.uk.

Humraaz: Humraaz zapewnia schronienie i porady dla kobiet, które doświadczają przemocy domowej, przemocy seksualnej, przymusowego małżeństwa i przemocy motywowanej honorem. Niektórzy pracownicy są wielojęzyczni, mają też dostęp do tłumaczy. Ich numer telefonu to 01254 695800, lub napisz do nich maila na adres info@humraaz.org.uk.

Imkaan: Imkaan to krajowa organizacja zajmująca się problemem przemocy wobec kobiet i dziewcząt czarnoskórych i pochodzących z mniejszości etnicznych. Ma listę wyspecjalizowanych dostawców wsparcia, dostępną [tutaj](#).

Jewish Women's Aid: Jewish Women's Aid wspiera żydowskie kobiety w Wielkiej Brytanii, które mogą doświadczać przemocy domowej lub wykorzystywania seksualnego. Można się z nimi skontaktować poprzez ich [chat internetowy](#) lub zadzwonić na ich [infolinię](#) za darmo na numer 0808 801 0500.

Karma Nirvana: Karma Nirvana wspiera osoby dotknięte przemocą motywowaną honorem lub przymusowym małżeństwem. Może zapewnić specjalistyczne wsparcie poprzez swoją [krajową infolinię](#) pod numerem 0800 5999 247.

Kiran Support Services: Kiran Support Services wspiera azjatyckie kobiety i zapewnia im schronienie, bezpłatne porady imigracyjne, usługi dla dzieci i inne. Jest w stanie zapewnić usługi wsparcia w różnych językach południowoazjatyckich i można się z nimi skontaktować telefonicznie pod numerem 020 8558 1986 lub za pośrednictwem poczty elektronicznej info@kiranss.org.uk.

Latin American Women's Aid (LAWA): LAWA to specjalistyczna organizacja prowadzona przez i dla kobiet z Ameryki Łacińskiej, choć wspierają także wszystkie kobiety doświadczające przemocy domowej. LAWA udziela również bezpłatnie lekcji języka angielskiego kobietom z Ameryki Łacińskiej, dla czarnych kobiet i mniejszości etnicznych. Można się z nimi skontaktować pod numerem 020 7275 0321, wysłać e-mail na adres referrals@lawadv.org.uk lub skorzystać z czatu online. Wszystkie ich usługi (w tym strona internetowa) są dostępne w języku angielskim, hiszpańskim i portugalskim.

London Black Women's Project: Organizacja ta jest projektem dedykowanym dla kobiet czarnoskórych i mniejszości etnicznych. Prowadzi [schroniska](#) w Londynie, do których każdy może się dostać w całym kraju. Możesz skontaktować się z LBWP pod numerem telefonu 020 8472 0528, lub przez e-mail info@lbwp.co.uk.

Muslim Women's Network Helpline (MWN): Krajowa specjalistyczna infolinia pod numerem 0800 999 5786 przyjmuje połączenia od kobiet muzułmańskich, jak również kobiet innych wyznań lub bez wyznania. Jest również usługa SMS i czat internetowy. Więcej informacji można znaleźć [tutaj](#).

National Centre for Domestic Violence (Krajowe Centrum ds. Przemocy Domowej): NCDV pomaga każdemu złożyć wniosek o nakaz sądowy w ciągu 24 godzin od pierwszego kontaktu (w większości przypadków). Zadzwoń za darmo pod numer 0800 970 2070.

National Domestic Abuse Helpline (Krajowy telefon zaufania ds. przemocy domowej): Jest to bezpłatna, całodobowa infolinia, która udziela porad i wsparcia, a w razie potrzeby może pomóc w znalezieniu schronienia. Ma dostęp do tłumaczy. Numer telefonu to 0808 2000 247.

National LGBT+ Domestic Abuse Helpline (Krajowy telefon zaufania dla osób LGBT+ z problemem przemocy domowej) prowadzony przez Galop: Infolinia Galop prowadzona jest przez osoby LGBT+, dla osób LGBT+, które doświadczyły lub doświadczają przemocy domowej. Jest ona również przeznaczona dla osób wspierających osoby, które przeżyły przemoc domową; przyjaciół, rodzin i osób pracujących z takimi osobami. Jest ona bezpłatna i dostępna przez telefon, chat internetowy i chatbot. Może zapewnić tłumacza.

Opoka: Opoka pomaga kobietom i dzieciom z Polonii, które zostały dotknięte przemocą domową. Ich numer infolinii to 0300 365 1700, można też wysłać do nich e-mail na adres info@opoka.org.uk. Zapewniają wsparcie w języku angielskim lub polskim.

Panahghar: Panahghar jest organizacją wspierającą osoby pochodzące z czarnych, azjatyckich i mniejszościowych grup etnicznych, które doświadczają przemocy domowej lub wykorzystywania seksualnego. Zapewniają wielojęzyczne wsparcie i doradztwo, jak również bezpieczne [schronienie](#). Organizacja oferuje szeroki zakres porad, w tym planowanie bezpieczeństwa, imigracji, rodzicielstwa i lokalnych

aspektów kulturalnych. Posiada 24-godzinną infolinię pod numerem 0800 055 6519, a strona internetowa jest dostępna w wielu językach.

Rape Crisis: Rape Crisis specjalizuje się we wspieraniu osób, które doświadczyły gwałtu, napaści seksualnej lub wykorzystania seksualnego. Ma 24-godzinną [infolinię](#) i [chat internetowy](#), a także wiele przydatnych zasobów na swojej stronie internetowej.

Revenge Porn (Telefon zaufania dla ofiar pornografii odwetowej): Jeśli Twoje intymne zdjęcia zostały udostępnione w sieci bez Twojej zgody, skontaktuj się z infolinią Revenge Porn, która będzie w stanie udzielić Ci wsparcia. Można też wysłać do nich maila na adres help@revengepornhelpline.org.uk.

Rights of Women: Organizacja ta udziela bezpłatnych porad prawnych w zakresie przemocy domowej i znęcania się, finansów i własności, rozpadu związku oraz dzieci. Ma różne infolinie, gdzie można uzyskać bezpłatną poradę na takie tematy jak np. [prawo rodzinne](#), [prawo karne](#) oraz [prawo imigracyjne i azylowe](#). Niektóre z infolinii mają dostęp do wielojęzycznych tłumaczy. Odwiedź stronę internetową, aby sprawdzić godziny otwarcia i dane kontaktowe.

Roshni Birmingham: Roshni oferuje [usługi wspierające](#) w kilku językach dla kobiet czarnoskórych i należących do mniejszości etnicznych w całej Wielkiej Brytanii, włączając wsparcie społeczne, awaryjne zakwaterowanie i awaryjne usługi wsparcia. Numer telefonu to 0800 953 9666. Organizacja prowadzi również infolinię ds. przymusowych małżeństw i przemocy motywowanej honorem we współpracy z Pangahnar i SWAP, numer to 0800 953 9777.

Royal National Institute of Blind People (RNIB): RNIB działa na rzecz wspierania osób niewidomych mieszkających w Wielkiej Brytanii. Jeśli jesteś niewidoma lub masz problemy z widzeniem, możesz zadzwonić na infolinię pod numer 0303 123 9999 lub wysłać e-mail na adres helpline@rnib.org.uk. Organizacja ma dostęp do tłumaczy.

Switchboard LGBT+ Helpline (Telefon zaufania LGBT+): Ta infolinia zapewnia bezpieczną przestrzeń, w której każdy może porozmawiać o wszystkim, w tym o

seksualności, tożsamości płciowej, zdrowiu seksualnym i samopoczuciu emocjonalnym.

Scope: Scope jest krajową organizacją charytatywną, która wspiera i działa na rzecz osób niepełnosprawnych i ich rodzin. [Infolinia](#) służy pomocą, jeśli potrzebujesz bezpłatnej, bezstronnej porady na wiele tematów, w tym na temat dostępnych mieszkań, zasiłków i pracy. Numer telefonu to 0808 800 3333, lub e-mail helpline@scope.org.uk. Możesz zadzwonić korzystając z usług tłumacza języka migowego lub tłumacza wielojęzycznego.

Surviving Economic Abuse (SEA): SEA jest krajową organizacją działającą na rzecz wsparcia osób, które doświadczyły przemocy ekonomicznej. Ma wiele [zasobów](#), w tym [linię wsparcia finansowego](#) (która ma dostęp do tłumaczy), [Forum Ocalałych](#) oraz [Przewodnik po przemocy ekonomicznej](#). Ma także dostępne [tłumaczenia](#).

Victim Support: Victim Support oferuje bezpłatne, poufne porady po popełnieniu przestępstwa. Jeśli udasz się do sądu, Victim Support Witness Service udzieli Ci wsparcia, w tym informacji na temat procesu sądowego i prokuratorskiego. Pracownicy mogą siedzieć z Tobą w poczekalni i kiedy zostaniesz wezwana do złożenia zeznań. Możesz zadzwonić do [linii wsparcia](#) pod numer 0808 168 9111 lub skontaktować się poprzez [czat na żywo](#) (obie opcje czynne 24/7). Organizacja również [oferuje wsparcie w wielu językach](#).

YoungMinds: YoungMinds to organizacja charytatywna walcząca o zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży. Prowadzi również [infolinię Young Mind's Parent](#) dla rodziców pod numerem 0808 802 5544. Możesz również skontaktować się z nimi poprzez chat internetowy, narzędzie Typetalk lub Text Direct. Do dyspozycji są wielojęzyczni tłumacze.

Women's Aid

Women's Aid jest krajową organizacją charytatywną działającą na rzecz zakończenia przemocy domowej wobec kobiet i dzieci. Zrzeszamy ponad 170 organizacji, które zapewniają prawie 300 lokalnych świadczeń ratujących życie kobietom i dzieciom w całej Anglii. Od prawie 50 lat prowadzimy w imieniu naszych członków i ofiar przemocy kampanię mającą na celu kształtowanie polityki i praktyk oraz podnoszenie świadomości na temat przemocy domowej.

Nasze usługi wsparcia, obejmujące chat na żywo, forum dla ocalałych Survivors' Forum, Projekt No Woman Turned Away, Podręcznik dla Ofiar Przemocy Domowej, dedykowaną stronę Love Respect (przeznaczoną dla młodych ludzi w ich pierwszych związkach), krajowy katalog informacyjny Women's Aid oraz nasze projekty rzecznicze, pomagają tysiącom kobiet i dzieci każdego roku.

Women's Aid Federation of England,
PO Box 3245, Bristol, BS2 2EH

info@womensaid.org.uk

www.womensaid.org.uk

© Women's Aid, 2022

Women's Aid Federation of England: Women's Aid jest spółką z ograniczoną odpowiedzialnością zarejestrowaną w Anglii pod numerem 3171880. Women's Aid jest organizacją charytatywną zarejestrowaną w Anglii pod numerem 1054154.

Women's Aid pragnie podziękować firmie [Absolute Interpreting Ltd](#) za pomoc przy tworzeniu tych tłumaczeń.