

Jeśli ktoś doświadcza przemocy domowej, przemocy seksualnej lub innej formy przemocy wobec kobiet, dowiedz się, co możesz zrobić, by pomóc.

Czy znasz kogoś, kto doświadcza przemocy! Jest wykorzystywany?



Live Fear Free Helpline
Llinell Gymorth Byw Heb Ofn

Providing confidential support and information on domestic abuse, sexual violence and violence against women in Wales

Darparu gwybodaeth a chefnogaeth cyfrinachol ynghylch trais domestig, trais rhywiol a thrais yn erbyn merched yng Nghymru

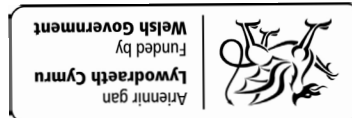
0808 80 10 800

Do you know someone who is **experiencing violence and abuse?**

If someone you know is experiencing domestic abuse, sexual violence or other forms of violence against women, find out what you can do to help.

0808 80 10 800

Live Fear Free Helpline
Llinell Gymorth Byw Heb Ofn



Violence against women, domestic abuse and sexual violence

Violence against women, domestic abuse and sexual violence can take many forms including rape and sexual assault, coercive controlling behaviour in intimate or family relationships, female genital mutilation, child sexual abuse, forced marriage, 'honour' based violence, stalking, sexual harassment, sexual exploitation including through the sex industry and modern day slavery/trafficking.

The person you are concerned about may have experienced different forms of violence and abuse in the past, or could be experiencing it right now. They may have experienced one incident of abuse or many.

Your first instinct may be to want to protect them, but intervening can be dangerous for both of you. Of course this does not mean you should ignore it.

Whilst you may be worried about doing the 'right' thing in the situation and not making matters worse, whatever their circumstances, there are things you can do to help make them and any children safer.

How to help

Listen and believe them:

Let them know that you are concerned, and that you are there to help. Listen to what they say and let them see you are supportive and that you **believe** them.

For example, it can take survivors a long time to recognise and/or feel safe to talk about sexual violence, they will do it at a time that is right for them.

All too often people are not believed when they first disclose their abuse. Recognise that even if the abuse may have happened a long time ago you may be the first person they have felt able to talk to about it.

Be understanding, try not to criticise them, the abuser or the relationship. Focus on the abuse and their **safety**.

Be supportive:

Show that you support them, and **don't judge** them. Help to explore all their options, such as finding appropriate specialist support.

It's important that you support them to make their own informed choices by finding out what the options are and what support is available.

This can be really difficult, as if the abuse is from someone they know, they may choose to remain in the relationship while you think they should leave or go to the police.

Focus on supporting them and building their self-confidence. Acknowledge their strengths and frequently remind them that they are coping well with a challenging and stressful situation.

Be patient:

It can take time for someone to recognise they are being abused and even longer to be able to take safe and permanent decisions about what to do.

It's important that they don't feel like you are telling them what to do.

Recognising the problem is an important first step.

And if you don't agree with their choices, be patient and don't give up on them.

If you think you or someone you know is in immediate danger call 999.

Violence against women, domestic abuse and sexual violence can happen to anyone. Remember, it is never their fault and they never have to deal with it on their own.

Things you can say:

- The violence is totally unacceptable
- It's common - one in three UK women will experience some form of violence or abuse*
- Sexual or domestic violence is about power and control, not sex
- The abuser is 100 per cent responsible for the abuse
- It's never your fault, regardless of what you say or do
- Help is available – you're not on your own
- There is no religion that supports female genital mutilation, forced marriage or 'honour based violence, these are cultural practice
- There are specialist and culturally sensitive services that will understand your needs
- It's okay to seek support - it can help keep you safe

*Violence against women: an EU-wide survey, FRA.

Things you can ask:

- What can I do to help?
- How has their behaviour made you feel?
- How is it affecting you?
- How have you been coping with the abuse?
- What are you afraid of if you leave/stay?
- Is there a pattern to the abuse?
- What do you already do to protect yourself/your children?
- Can I help you find support?

Practical things you can do to help:

You could:

- Agree a code word or action to signal that they are in danger and need help
- Offer to keep copies of important documents, such as passports and benefits books, so if they have to leave in a hurry, they can do so quickly
- Together, or on your own, find out information about local services and support that they can access
- Offer help, such as use of your phone or address for information/messages, keeping a spare set of keys, money and important documents
- Get support for yourself - and don't give up on them - you may be their only lifeline.

Remember:

- Things can rapidly escalate to serious violence and end in murder if nothing changes
- The risk is immediate, the danger serious and action must be taken quickly
- Immediate protection may be needed away from the family or current setting
- Other family members, and partners or friends may also be at risk
- Do not mediate between the victim and any of their family members – this could put both the victim and you at risk

Przemoc wobec kobiet, przemoc domowa i przemoc seksualna mogą dotyczyć każdego. Pamiętaj: to nigdy nie jest wina ofiary i nigdy nie musi zostać z tym sam/a.

Co możesz powiedzieć:

- Przemoc jest całkowicie nie do zaakceptowania.
- Jest powszechna – jedna na trzy kobiety w Wielkiej Brytanii!
- Ustawa przewiduje kilka form przemoc i wykorzystywania.*
- W przemoc seksualnej lub domowej chodzi o władzę i kontrolę, nie seks.
- To oprać jest w 100% odpowiedzialny za zjawisko przemoc.
- To nie jest Twoja wina, niezależnie do tego, co mówisz czy robisz.
- Dostępna jest pomoc – nie jesteś sam/a.
- Nie ma religii, która popiera okaleczanie genitalne kobiet, praktykuje przymusowe małżeństwa czy przemoc motywowaną „honorem”, to kwestie kulturowe.
- Istnieją specjalistyczne i uwzględniające odmienności kulturowe usługi, które uwzględniają Twoje potrzeby.
- Szukanie pomocy jest w porządku – może pomóc w zapewnieniu bezpieczeństwa.

*Przemoc wobec kobiet: badanie przeprowadzone w UE, FRA.

○ co możesz zapytać:

- Co mogę zrobić, żeby Ci pomóc?
- Jak się czuję/-aś przez jego/jej zachowanie?
- Jaki to ma na Ciebie wpływ?
- Jak sobie radzisz z przemocą?
- Czego się obawiasz, jeśli odejdziesz/zostaniesz?
- Czy jest jakiś schemat tej przemocy?
- Co już teraz robisz, żeby chronić siebie/swoje dzieci?
- Czy mogę Ci pomóc w znalezieniu wsparcia?

Praktyczne rzeczy, które możesz zrobić, by pomóc:

- ustalić słowo- lub działanie-kod, które będzie sygnalizować, że ta osoba jest w niebezpieczeństwie i potrzebuje pomocy;
- zaofiarować przechowywanie kopii ważnych dokumentów, takich jak paszporty oraz książeczki świadczeń, aby ofiara mogła szybko odejść, jeśli będzie chciała to zrobić;
- wspólnie lub samodzielnie znaleźć informacje o lokalnych usługach oraz wsparciu, z którego mogą skorzystać;
- zaofiarować pomoc, na przykład w postaci skorzystania z telefonu czy adresu do otrzymania informacji/wiadomości, przechowywania zapasowego zestawu kluczy, pieniędzy i ważnych dokumentów;
- znaleźć wsparcie dla siebie – i się nie poddawać: możesz być ich ostatnią deską ratunku.

Pamiętaj:

- Sytuacja może szybko eskalować do skali poważnej przemocy i skończyć się morderstwem, jeśli nic się nie zmieni.
- Zagrożenie jest natychmiastowe, niebezpieczeństwo poważne, a działania muszą być szybkie.
- Może być potrzebna natychmiastowa ochrona z dala od rodziny czy aktualnego otoczenia.
- Inni członkowie rodziny i partnerzy czy znajomi mogą także być w niebezpieczeństwie.
- Nie pośrednicz w kontaktach pomiędzy rodziną a jakimkolwiek członkami jej rodziny – może to spowodzić niebezpieczeństwo i na ofiarę, i na Ciebie.

Where to get help:

I was offered options and given information by the Helpline worker that I can use to help my friend and her children. The call helped me understand the situation and what I can do to help.

Live Fear Free Helpline

Support if you or someone you know is a victim of violence against women, domestic abuse, or sexual violence

T: 0808 8010800 E: info@livefearfreehelpline.wales W: livefearfree.gov.wales

Bawso 24hr Helpline

Providing specialist services for BME communities

T: 0800 731 8147 W: bawso.org.uk

NSPCC FGM Helpline

Call the FGM helpline if you're worried a child is at risk of, or has had, FGM

T: 0800 028 3550 E: fgmhelp@nspcc.org.uk

Forced Marriage Unit Helpline

Advice and support to victims of forced marriage

T: 020 7008 0151

Modern Slavery Helpline

To report a suspicion, get help or seek advice or information

T: 0800 0121 700 W: modernslaveryhelpline.org

Respect Phonenumber

For anyone concerned about their violence and/or abuse towards a partner or ex-partner

T: 0808 802 4040 E: info@respectphoneline.org.uk W: respectphoneline.org.uk

This leaflet has been produced by Welsh Women's Aid in partnership with BAWSO.

For more information please visit:
www.welshwomensaid.org.uk



Gdzie szukać pomocy:
Pracownik infolinii zaoferował mi możliwe opcje i przekazał informacje, których mogę użyć, by pomóc znajomej i jej dzieciom. Rozmowa telefoniczna mogła mi zrozumieć sytuację i możliwości pomocy.



Wiecej informacji można znaleźć na stronie: www.welshwomensaid.org.uk
Niniejsza ulotka została stworzona przez Welsh Women's Aid we współpracy z BAWSO.
T: 0808 802 4040 E: info@respectphoneline.org.uk W: respectphoneline.org.uk
Dia každej osoby, ktorą niepokoi przemoc i/lub przemoc wobec partnera czy bytrego partnera.

Infolinia Respect Phonenumber

W celu zgłoszenia podejrzenia, uzyskania pomocy, porady lub informacji:
T: 0800 0121 700 W: modernslaveryhelpline.org

Infolinia ds. współczesnego niewolnictwa

T: 020 7008 0151

Porady i wsparcie dla ofiar przymusowych małżeństw.

Infolinia jednostki ds. przymusowych małżeństw

T: 0800 028 3550 E: fgmhelp@nspcc.org.uk

okaleczenie genitalne kobiet:

Zadzwoń na infolinię dotyczącą FGM, jeśli obawiasz się, że dziecko może przejść lub przeszo-

Infolinia NSPCC FGM

T: 0800 731 8147 W: bawso.org.uk

Zapewnianie specjalistycznych usług dla społeczności mniejszości etnicznych.

Catodobowa infolinia Bawso

T: 0808 8010800 E: info@livefearfreehelpline.wales W: livefearfree.gov.wales

Zapewnienie wsparcia, jeśli Ty lub ktoś, kogo znasz, doświadczacie przemocy wobec kobiet, przemocy domowej czy przemocy seksualnej.

Infolinia Live Fear Free

Przemoc wobec kobiet, przemoc domowa i przemoc seksualna

Przemoc wobec kobiet,
przemoc domowa i przemoc
seksualna mogą przyjmować
wiele form, w tym gwałtu
i napaści seksualnej,
przynusowej kontroli
w odniesieniu do relacji
intymnych czy rodzinnych,
okaleczania genitalnego
kobiet, wykorzystywania
seksualnego dzieci,
przynusowego małżeństwa,
przemocy motywowanej
„honorem”, stalkingu,
molestowania seksualnego,
wykorzystywania seksualnego,
w tym do celów związanych
z branżą usług seksualnych
i współczesnego niewolnictwa
/ handlu ludźmi!

Osoba, o którą się martwisz, mogła nadużyć w przeszłości lub może to mieć miejsce obecnie. Mogła doświadczyć pojedynczego lub wielu tego typu incydentów.

Twoim pierwszym odruchem może być chęć ochrony, jednak interwencja może być niebezpieczna zarówno dla Ciebie, jak i dla tej osoby. Oczywiście nie oznacza to, że należy to zignorować.

Podczas gdy możesz się martwić postąpieniem „w właściwy sposób” w danej sytuacji i niepokogzeniem pewne kroki, które możesz podjąć, aby zapewnić im większe bezpieczeństwo.

Jak pomóc

Wystuchaj ofiary i jej uwierz:

Powiedz jej, że się martwisz i że chcesz pomóc. Wystuchaj, co ma do powiedzenia, i pokaz, że chcesz ją wesprzeć i że jej wierzysz.

Zbyt często ludzie nie wierzą takiej osobie, gdy pierwszy raz ujawnia wykorzystywanie, które jej dotyczy.

Zdaj sobie sprawę, że nawet jeśli wykorzystywanie ma miejsce od długiego czasu, możesz być pierwszą osobą, z którą ofiara była w stanie o tym porozmawiać.

Okaz wsparcie:

Pokaż, że wspierasz tę osobę i nie osądzaj jej. Postaraj się pomóc w poznaniu wszystkich możliwych opcji, jak na przykład znalezienie odpowiedniego wsparcia.

Może to być naprawdę trudne, ponieważ przemoc pochodzi od kogoś, kogo ta osoba zna, i może ona zdecydować się pozostać w tej relacji, podczas gdy Twoim zdaniem powinna odejść lub iść na poligę.

Wykaz się cierpliwością:

Skup się na wspieraniu ofiary i budowa-niu jej pewności siebie. Podkreśl jej mocne strony i często przypominaj jej o tym, że dobrze sobie radzi w tej trudnej i stresującej sytuacji.

Dostarczenie problemu to pierwszy ważny krok. Istotne jest, aby ofiara nie miała poczucia, że mówisz jej, co ma robić.

A jeśli nie zgadzasz się z jej decyzjami, wykaż się cierpliwością i nie poddawaj się.

Jeżeli uważasz, że Ty lub ktoś, kogo znasz, jesteście bezpośrednio zagrożeni, zadzwoń pod numer 999.