

# Przemoc domowa: jak uzyskać pomoc

Gdzie można uzyskać pomoc, jeśli doświadczasz przemocy domowej lub doświadcza jej ktoś, kogo znasz.

## Koronawirus i przemoc domowa

Czy niepokoisz się przemocą domową podczas pandemii koronawirusa?

Zalecenie izolacji domowej spowodowanej koronawirusem nie dotyczy sytuacji, kiedy trzeba uciekać z domu przed przemocą domową.

Wszystkie osoby odczuwające zagrożenie przemocą powinny pamiętać, że mogą uzyskać pomoc i wsparcie ze strony policji, a także skorzystać z porad online, infolinii, służb ds. uchodźców oraz innych służb. Nie jesteś sama, nie jesteś sam.

## Czym jest przemoc domowa?

Każdy może stać się ofiarą przemocy domowej bez względu na płeć, wiek, grupę etniczną, status społeczno-ekonomiczny, orientację seksualną i pochodzenie.

Przemoc domowa nie zawsze oznacza przemoc fizyczną. Może również oznaczać:

- ograniczanie wolności partnera
- przemoc ekonomiczną
- przemoc w Internecie
- groźby i zastraszanie
- przemoc emocjonalną
- przemoc seksualną

## Na jakie oznaki należy zwrócić uwagę

Jeśli uważasz, że doświadczasz przemocy domowej lub może doświadczać jej ktoś, kogo znasz, istnieją oznaki, na które należy zwracać uwagę, w tym:

- wycofanie lub odizolowanie od rodziny i znajomych
- siniaki, ślady oparzeń lub ugryzień
- kontrolowanie finansów ofiary lub udzielanie jej kwot niewystarczających na zakup żywności lub opłatę rachunków
- zabranianie ofierze wychodzenia z domu lub uniemożliwianie jej wychodzenia do szkoły lub pracy
- kontrolowanie korzystania przez ofiarę z technologii, takich jak portale społecznościowe lub odczytywanie jej smsów, wiadomości e-mail lub listów
- ciągle pomniejszanie osiągnięć ofiary, wyszydzanie, przekonywanie jej o braku jakiegokolwiek wartości
- zmuszanie ofiary do współżycia seksualnego
- przekonywanie ofiary, że jest winna stosowanej przemocy lub przesadnie na nią reaguje.

Czy odczuwasz strach przed swoim partnerem lub byłym partnerem?

Czy kiedykolwiek starałaś się zmienić swoje zachowanie ze strachu przed tym, co mógłby zrobić twój partner lub były partner?

Jeśli tak, w twoim związku może być stosowana przemoc.

## Gdzie można uzyskać pomoc

### Zadzwoń pod numer 999

Jeśli zagraża ci bezpośrednio niebezpieczeństwo, zadzwoń pod numer 999 i poproś o połączenie z policją, która w dalszym ciągu interweniuje w razie nagłych wezwań.

Jeśli grozi ci niebezpieczeństwo, a nie możesz rozmawiać przez telefon, wybierz 999, słuchaj pytań zadawanych przez operatora i odpowiadaj kaszlnięciem lub stukaj w słuchawkę, o ile to możliwe. Następnie postępuj zgodnie z instrukcjami, w zależności od tego, czy korzystasz z telefonu stacjonarnego, czy komórkowego.

### *Jeśli dzwonisz z telefonu komórkowego*

Zgodnie ze wskazówką operatora, wybierz 55, aby można było cię usłyszeć - a twoja rozmowa zostanie przełączona na policję. Wybranie 55 działa wyłącznie z telefonów komórkowych i nie pozwala policji na lokalizację osoby, która dzwoni.

### *Jeśli wybierasz 999 z telefonu stacjonarnego*

Jeśli słyhać wyłącznie hałas w tle, a operatorzy sieci BT nie są w stanie zdecydować, czy potrzebne są służby ratownicze, rozmowa zostanie przełączona do policyjnego operatora rozmów telefonicznych.

Jeśli odłożysz słuchawkę, połączenie z telefonu stacjonarnego zostanie utrzymane przez 45 sekund na wypadek kolejnego odebrania połączenia.

Kiedy numer 999 wybierany jest z telefonu stacjonarnego, informacje dotyczące lokalizacji osoby, która dzwoni, przekazywane są automatycznie operatorom rozmów, pomagając w zapewnieniu połączenia z właściwymi służbami.

### *Osoby niesłyszące lub te, które nie mogą komunikować się werbalnie*

Można zarejestrować się w usłudze [emergencySMS](#). Należy przesłać SMS REGISTER na numer 999. Zostanie wtedy przesłany sms z instrukcjami, co robić dalej. Rejestracji należy dokonać, kiedy czujesz się bezpiecznie, aby można było wysłać SMS w razie zagrożenia.

### **National Domestic Violence Helpline (krajowa infolinia dot. przemocy domowej)**

[Organizacja Refuge](#) prowadzi [krajową infolinię dotyczącą przemocy domowej](#). Połączenia z infolinią są bezpłatne i poufne, dostępne przez całą dobę pod numerem 0808 2000 247. Osoby nieznające języka angielskiego mogą poprosić o tłumacza lub zwrócić się do kogoś o przeprowadzenie rozmowy w ich imieniu.

### **Walijska infolinia Live Fear Free**

Walijska [infolinia Live Fear Free](#) oferuje pomoc i porady dotyczące przemocy wobec kobiet, przemocy domowej oraz przemocy seksualnej. Osoby nieznające języka walijskiego/angielskiego mogą poprosić o tłumacza lub zwrócić się do kogoś o przeprowadzenie rozmowy w ich imieniu.

Tel.: 0808 8010 800  
SMS: 078600 77 333

### **Men's Advice Line (infolinia dot. przemocy domowej dla mężczyzn)**

[Men's Advice Line](#) jest poufną infolinią dla mężczyzn będących ofiarami przemocy domowej oraz wspierających ich osób.

Osoby nieznające języka angielskiego mogą poprosić o tłumacza lub zwrócić się do kogoś o przeprowadzenie rozmowy w ich imieniu.

Tel.: 0808 801 0327

### **Victim Support Supportline (telefoniczne wsparcie dla ofiar przemocy)**

[Organizacja Victim Support](#) prowadzi bezpłatne i poufne całodobowe wsparcie dla ofiar przestępstw, w tym ofiar przemocy domowej. Na terenie Anglii i Walii dostępny jest również bezpłatny, całodobowy czat na żywo.

- Tel.: 08 08 16 89 111
- Bezpłatny całodobowy czat na żywo dostępny jest również na ich stronie internetowej.

### **The Muslim Women's Network Helpline (sieć wsparcia dla kobiet wyznania islamskiego)**

[Muslim Women's Network Helpline](#) jest ogólnokrajową specjalistyczną infolinią udzielającą wsparcia kobietom wyznania islamskiego w sposób uwzględniający kwestie wiary i kultury. Infolinia jest poufna, a dostęp do niej jest bezpłatny.

Tel.: 0800 999 5786

SMS: 07415 206 936

E-mail: [info@mwnhelpline.co.uk](mailto:info@mwnhelpline.co.uk)

### **Galop**

Organizacja [Galop](#) prowadzi ogólnokrajową infolinię ds. przemocy domowej wobec lesbijek, gejów, osób biseksualnych i transseksualnych lub questioning + (LGBTQ+). Osoby nieznające języka angielskiego mogą poprosić o tłumacza lub zwrócić się do kogoś o przeprowadzenie rozmowy w ich imieniu.

Tel.: 0800 999 5428

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

Specjalistyczny czat internetowy: <http://www.galop.org.uk>

## **NSPCC**

[Infolinia NSPCC](#) udziela informacji i wsparcia osobom niepokojącym się o dziecko. Osoby nieznające języka angielskiego mogą poprosić o tłumacza lub zwrócić się do kogoś o przeprowadzenie rozmowy w ich imieniu.

Tel.: 0808 800 5000

E-mail: [help@nspcc.org.uk](mailto:help@nspcc.org.uk).

NSPCC działa również jako [ogólnokrajowa infolinia FGM](#), która oferuje wskazówki osobom niepokojącym się o dziewczynkę, której grozi klitoridektomia (obrzezanie) lub o osobę, która została niedawno jej poddana.

Tel.: 0800 028 3550

E-mail: [fgmhelp@nspcc.org.uk](mailto:fgmhelp@nspcc.org.uk).

## **Imkaan**

[Imkaan](#) jest organizacją kobiecą zajmującą się problemem przemocy wobec kobiet i dziewczynek z czarnej grupy etnicznej oraz mniejszości etnicznych.

## **Hestia**

[Hestia](#) udostępnia bezpłatną aplikację telefoniczną, [Bright Sky](#), która zapewnia wsparcie oraz informacje dla osób, które znajdują się w związkach opartych na przemocy oraz osób niepokojących się o kogoś, kogo znają.

## **Wsparcie dla osób obawiających się, że mogą komuś wyrządzać krzywdę**

Jeśli obawiasz się, że pozostając w domu możesz wyrządzać krzywdę bliskim sobie osobom, zadzwoń do [Respect Phonenumber](#) po wsparcie i pomoc w kontrolowaniu swojego zachowania. Jest to anonimowa i poufna infolinia dla mężczyzn i kobiet, które wyrządzają krzywdę swoim partnerom i rodzinom. Infolinia przyjmuje również połączenia od partnerów i byłych partnerów, znajomych i krewnych, którzy niepokoją się o sprawców przestępstw. Osoby nieznające języka angielskiego mogą poprosić o tłumacza lub zwrócić się do kogoś o przeprowadzenie rozmowy w ich imieniu.

Tel.: 0808 802 4040

## **Osoby nieposiadające statusu osoby osiedlonej w Wielkiej Brytanii**

### *Złożenie wniosku o status osoby osiedlonej*

Jeśli z powodu przemocy domowej rozpada się związek z obywatelem Wielkiej Brytanii lub osobą posiadającą status osoby osiedlonej, można złożyć wniosek o [status osiedleńczy dla ofiary przemocy domowej](#).

W świetle powyższego rząd oferuje ulgę Destitute Domestic Violence, która zapewnia pomoc ofiarom przemocy domowej, które, pozostając w związku, są zależne finansowo od partnera stosującego przemoc. Osoby te uzyskały prawo pobytu w Wielkiej Brytanii jako małżonek/małżonka, niezamężni partnerzy, partnerzy tej samej płci lub osoby pozostające w związku partnerskim z osobą osiedloną w Wielkiej Brytanii.

### *Składanie wniosku o zasiłki*

Ulgą [Destitution Domestic Violence](#) zapewnia ofiarom przemocy domowej 3-miesięczne zwolnienie w ramach przepisów imigracyjnych z możliwością złożenia wniosku o uzyskanie świadczeń z funduszy publicznych. Zapewnia to możliwość uzyskania tymczasowego statusu imigracyjnego niezależnego od osoby stosującej przemoc oraz sfinansowania bezpiecznego zakwaterowania, gdzie ofiary przemocy domowej mogą rozważyć złożenie wniosku o prawo stałego pobytu lub podjęcie decyzji o powrocie do kraju ojczystego.

Powyższe formularze muszą być wypełnione w języku angielskim. Pomoc w wypełnieniu formularzy można uzyskać w organizacjach charytatywnych zajmujących się przemocą domową, takich jak organizacja [Refuge](#).