

## **Arkusz informacyjny dotyczący przemocy w rodzinie**

Niniejszy dokument, który dostępny jest na naszej stronie internetowej w kilku wersjach językowych, ma na celu wyłącznie przedstawienie podstawowych wytycznych. Aby uzyskać dodatkowe informacje na temat tego, jak możemy pomóc, należy skontaktować się z jednym z naszych biur.

### **Czy doświadczasz przemocy w rodzinie?**

- Czy boisz się swojego partnera lub członka rodziny?
- Czy zmieniasz swoje postępowanie, ponieważ obawiasz się jego reakcji?
  - Czy jest zazdrosny i zaborczy?
- Czy masz poczucie, że stąpasz po kruchym lodzie?
- Czy czujesz się kontrolowany lub izolowany?

Każda osoba, która jest zmuszona do zmiany swojego zachowania z obawy przed reakcją partnera, byłego partnera lub członka rodziny, doświadcza przemocy.

Przemoc w rodzinie może dotknąć wszystkich, niezależnie od wieku, pochodzenia, płci, orientacji seksualnej, religii czy pochodzenia etnicznego. Osoba, która doświadcza takiej przemocy, nigdy nie ponosi za nią winy. Przemoc w rodzinie to przestępstwo.

Nie jesteś sam. DASU North Wales służy pomocą i wsparciem, których potrzebujesz.

Możemy pomóc Ci w zapoznaniu się ze wszystkimi dostępnymi wariantami postępowania i w ich zrozumieniu, włączając znalezienie bezpiecznego domu lub innego odpowiedniego miejsca pobytu dla Ciebie i Twoich dzieci oraz odzyskanie niezależności i powrót do równowagi.

Mamy dostęp do usług tłumaczeń przez telefon, co będzie stanowić pomoc w komunikacji z osobami posługującymi się innymi językami, takimi jak polski, portugalski, arabski, hindi, urdu i wiele innych.

### **Zamierzam odejść od oprawcy**

Po podjęciu decyzji o odejściu od oprawcy ważne jest uzyskanie specjalistycznej pomocy. Odejście ze związku opartego na przemocy może być niebezpieczne. Oprawca może stać się bardziej agresywny, próbując odzyskać kontrolę nad Tobą. Bardzo ważne jest, aby nie dowiedział się, że rozważasz opuszczenie go.



**Flintshire: 01244 830 436**

**Wrexham: 01978 310 203**

**Denbighshire: 01745 337 104**

**Colwyn: 01492 534 705**

Możesz zadzwonić do nas lub pod numer bezpłatnej poufnej infolinii Live Fear 0808 8010 800, 24 godziny na dobę. Nie powiemy Ci, co robić, ale pomożemy Ci rozważyć dostępne możliwości i opracować bezpieczny plan. W sytuacjach awaryjnych zawsze dzwoń pod numer 999.

Poza otrzymaniem wsparcia, zainteresować może Cię również:

**Przygotowanie torby na sytuację kryzysową:** Jeśli masz pewność, że Twój oprawca nie zauważy, przygotuj torbę z gotówką, ważnymi dokumentami (w tym akty urodzenia, małżeństwa, dokumenty związane z najmem/hipoteką, dokumenty tożsamości, numer ubezpieczenia społecznego, prawo jazdy itp.), komplet kluczy, kilka ubrań, leki lub recepty, ładowarkę do telefonu i numery alarmowe. Taką torbę można bezpiecznie przechowywać u godnego zaufania sąsiada lub przyjaciela, tak aby nawet wychodząc w pośpiechu, mieć dostęp do swoich podstawowych rzeczy.

**Sporządzenie planu:** Zastanów się, jakie rutynowe czynności wykonuje Twój oprawca i wybierz bezpieczny czas na opuszczenie domu. Pomyśl, gdzie on wówczas będzie i zaplanuj bezpieczną trasę. Na przykład, jeśli mieszkasz w małym mieście, możesz zrezygnować ze skorzystania z lokalnej taksówki, aby kierowca nie zdradził Twojemu oprawcy celu Twojej podróży.

**Zorganizowanie bezpiecznego miejsca pobytu:** Może to być dom zaufanego przyjaciela lub członka rodziny, ale upewnij się, że Twój oprawca nie zna adresu. Ewentualnie możesz rozważyć udanie się do schroniska. Jako osoba uciekająca przed przemocą w rodzinie, możesz zwrócić się o pomoc dotyczącą zamieszkania do dowolnego organu władz lokalnych, nawet jeśli mieszkasz w innym rejonie.

**Rozważenie sposobów, które oprawca może wykorzystać, aby Cię znaleźć:** Ważne jest, aby zastanowić się nad wszystkimi możliwościami, które oprawca może wykorzystać do zlokalizowania Twojego miejsca pobytu. Na przykład, jeśli uważasz, że może mieć dostęp do Twojego telefonu lub wiadomości, możesz skorzystać z telefonu przyjaciela, organizując odejście z domu, lub kupić tani telefon na kartę. Konieczne może być również usunięcie z historii wyszukiwań internetowych wszystkich stron związanych z szukaniem pomocy. Należy ponadto wyłączyć w telefonie wszystkie funkcje dotyczące określania lokalizacji.