

Ficha de informação sobre violência doméstica

O presente documento serve apenas como um guia rápido e pode ser encontrado em alguns idiomas diferentes no nosso Web site. Entre em contacto com os nossos escritórios para obter mais informações sobre como podemos ajudar.

Está a sofrer de violência doméstica?

- Tem medo do(da) seu(sua) parceiro(a) ou membro familiar?
- Altera os seus comportamentos porque tem medo das suas reações?
 - São ciumentos e possessivos?
- Sente que tem de agir sempre com imenso cuidado?
- Sente-se controlado(a) ou isolado(a)?



Flintshire: 01244 830 436

Wrexham: 01978 310 203

Denbighshire: 01745 337 104

Colwyn: 01492 534 705

Qualquer pessoa que seja forçada a mudar o seu comportamento porque tem medo da reação do seu parceiro(a), ex-parceiro(a) ou membro da família está a sofrer abusos.

A violência doméstica pode acontecer a qualquer pessoa, independentemente da idade, origem, género, sexualidade, religião ou etnia. A violência doméstica nunca é culpa da pessoa que está a ser alvo dela. A violência doméstica é crime.

Não está sozinho(a). A DASU North Wales está aqui para fornecer-lhe a ajuda e o apoio de que precisa.

Podemos ajudá-lo(a) a explorar e a compreender todas as opções ao seu dispor, incluindo ajuda para encontrar um refúgio/local seguro ou outro alojamento adequado para si e para os seus filhos. Além disso, podemos apoiá-lo(a) para que recupere a sua independência e ultrapasse a violência pela qual passou.

Temos acesso a uma linha de idiomas que dispõe de uma gama de intérpretes que nos ajudará a comunicar com pessoas que falam outros idiomas, tais como o polaco, português, árabe, hindu, urdu, e muitos outros.

Estou a planear deixar o meu(a minha) agressor(a)

Se decidiu deixar o seu(a sua) agressor(a), é importante que tenha acesso ao apoio de especialistas. Abandonar uma relação abusiva pode ser perigoso. Os agressores podem tornar-se ainda mais

violentos para tentar recuperar o controlo sobre si. É de extrema importância que não descubram que pretende fugir.

Pode ligar-nos anonimamente ou para a Live Fear Free Helpline, disponível 24 horas por dia, através do 0808 8010 800. Não lhe diremos o que fazer, mas podemos ajudá-lo(a) a compreender as suas opções e a criar um plano seguro. Perante uma situação de emergência, ligue sempre para o 999.

Além de pedir ajuda, pode também ponderar:

Criar um saco de emergência: é seguro fazer isto sem que o(a) agressor(a) perceba. Junte um saco com algum dinheiro, documentos importantes (incluindo certidões de nascimento, certidões de casamento, documentos de arrendamento/hipoteca, documentos de identificação, número de beneficiário da Segurança Social, carta de condução, etc.), um conjunto de chaves, algumas roupas, quaisquer medicamentos ou receitas médicas, carregador de telemóvel e números de emergência. Pode deixar este saco com um vizinho de confiança ou na casa de um amigo, para que possa sair rapidamente e continuar em posse dos seus essenciais.

Fazer um plano: pense nas rotinas do(da) agressor(a) e escolha uma altura segura para deixar a sua casa. Pense onde o(a) agressor(a) vai estar e planeie um percurso seguro. Por exemplo, pode ser melhor evitar um serviço de táxis local numa cidade pequena, caso o taxista diga ao seu(à sua) parceiro(a) para onde foi.

Conseguir um sítio onde ficar: pode ser a casa de um familiar ou amigo de confiança, mas certifique-se de que o seu(a sua) agressor(a) não sabe a localização. Em alternativa, pode optar por um refúgio. Enquanto pessoa em fuga de uma situação de violência doméstica, pode procurar ajuda sobre alojamento junto de qualquer autoridade local, mesmo que não viva na localidade.

Pensar nas formas como podem tentar encontrá-lo(a): é importante pensar nas formas como o(a) agressor(a) pode conseguir descobrir onde se encontra. Por exemplo, se acha que o(a) agressor(a) pode ter acesso ao seu telefone ou mensagens, pode usar o telefone de um amigo para combinar a sua fuga ou comprar um cartão pré-pago. Da mesma forma, poderá ter de apagar quaisquer pesquisas relacionadas com a procura de ajuda no seu histórico da Internet. Deve também desligar as definições de geolocalização no seu telemóvel.