

Nukentėjusiems nuo lytinio išnaudojimo

Išprievartavimo krizių centras	07939 195603
Sufolko prievartos aukų krizių centras	0800 085 0520
Lytinio prievartavimo informacijos centras (SARC) ..	0300 123 5058
Parama patyrusiems lytinę prievartą vaikystėje ..	07765 052 282
<i>Nukentėję nuo lytinio prievartavimo vaikystėje</i>	
Sue Lambert Trust	01603 622406
<i>Norfolko konsultavimo tarnyba</i>	
Padėk pakeisti grupė	01473 282352
<i>Lytinis išnaudojimas ir prostitucija</i>	
Mpower	0808 808 4321
<i>Parama nukentėjusiems vyrams</i>	

Išnaudojimą patyrusiems vaikams

Vaikų ir paauglių pagalbos tarnyba	01502 674600
Vaikų centrai (0-5 m. amžiaus)	01502 526610
ChildLine (Vaikų linija)	0800 1111
NSPCC	0808 800 5000
You&Co	www.you&co@vicitmsupport.org.uk
Hideout	www.thehideout.org.uk

Sveikatos ir gerbūvio paslaugos

Sufolko gerbūvio tarnyba	0300 123 1781
NHS - ne skubi pagalba	111
James Paget ligoninė (bendras skyrius)	01493 452 452
Carlton Court ligoninė (psichinė sveikata)	01502 527900
Mencap	0207 454 0454
MIND	01493 3842129
Rytų pakrantės bendruomenės sveikata (ECCH) ...	01502 718600
<i>Mokyklos sesutės / pribuvėjos / vizituojantys gydytojai ir pan.</i>	
Suaugusiųjų socialinė rūpyba	0808 800 4005
Posūkio taškas (pagalba narkomanams ir alkoholikams) ...	01502 531138
Dvigubos diagnozės grupė	01502 527225
<i>Jungtinė psichinės sveikatos ir priklausomybės nuo alkoholio ir narkotinių medžiagų grupė</i>	

Kitos paramos paslaugos

SSAFA - Pagalba kariškiams ir jų šeimoms	0845 241 7141
UK senjorai - Sufolkas	01502 586308
Debtline (Skolų linija)	0808 808 4000
DIAL	01502 511333
<i>Informacija ir konsultacijos neigaliesiems</i>	
Neapykantos nusikaltimų grupė	01473 668966
VoiceAbility (paramos grupė)	01223 555800
Aid & Assist parama baldais	01502 586395
Maisto bankas	01502 586216
Piliečių konsultacijų biuras	01502 518510
Salvation Army	01502 539118
Gaisrinė sauga	01473 260588

Draugų susiradimo paslaugos

Age UK (UK senjorai)	01502 586308
Lowestofto bendruomenės bažnyčia	01502 537527

Paslaugų gerinimas ir pageidavimai

Policijos nusikaltimų komisaras	01473 782773
Parlamento narys Peter Aldous	01502 586568

Informacinė skrajutė Naudingi telefono nr. 2015 m. gegužė - Lietuvių k. / Lithuanian

Krizių sprendimo paslaugos

Policija, ugniagesiai, greitoji pagalba	999
Psichinės sveikatos krizių grupė	01603 421421
ChildLine	0800 1111
Samaritans	01502 500800
Socialinės paslaugos	0808 800 4005
NSPCC	0808 800 5000
Apgyvendinimas ne darbo valandomis	01502 527133
Shelter	0808 800 4444
RSPCA	0300 1234 555

Neatidėliotinas būstas

Prieglauda

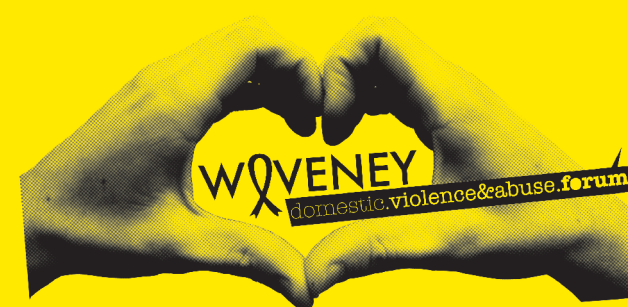
Liberty Project North Suffolk	0845 467 1420
Lighthouse - Pietų Sufolko parama moterims	01473 745111
Vakarų Sufolko parama moterims Bury St Edmunds ..	01284 753085
Leeway Norfolk	0845 241 2171
Vietos tarnyba po darbo valandų	01502 527133

Bendra apgyvendinimo parama

Taryba - apgyvendinimo galimybės	01502 523141
Flagship apgyvendinimo paramos grupė	01502 589671
Access Community Trust	01502 572200
<i>Laikino apgyvendinimo namai</i>	
Bridge View (Lowestoftas)	01502 513974
<i>Veikia visą savaitę</i>	

Smurto šeimoje paslaugos

Waveney smurto šeimoje ir išnaudojimo forumas ..	07906 245 979
arba skambinkite telefonu	01502 572 143
Anglia Care Trust - vyrams, moterims ir šeimoms	0800 977 5690
Leeway pagalbos tarnyba	0845 241 2171
Laisvės programa	0845 467 1420
<i>Laisvės projektas</i>	
Traumų ir išnaudojimą patyrusių asmenų terapija ..	07906 245 979
Lighthouse parama moterims	01473 228270
Nacionalinė parama moterims	0808 2000 247
Vietos smurto šeimoje policijos grupė	01986 835170
Karma Nirvana	0800 5999 247
<i>Nusikaltimai dėl garbės ir priverstinės santuokos</i>	
PHOEBE juodaodžiai ir etninės mažumos	01473 231566
Parama nukentėjusiems	01603 756354
Senyvo amžiaus žmonių išnaudojimas	0808 808 8141
Vyrų pagalbos linija	0808 801 0327
Respect	0808 802 4020
<i>Nacionalinė parama nukentėjusiems</i>	
Caring Dads	07906 245 979
<i>Tėčiai, kurie nori kovoti su savo netinkamu elgesiu</i>	
Broken Rainbow	0300 999 5428
<i>Parama lytinių mažumų bendruomenei</i>	
Norfolko ir Sufolko lytinių mažumų projektas	01603 219299



Registruota labdaros org., Nr. 1149288
www.openyourheart.org.uk

Kad ir kas esi...
**IŠSILAISVINK,
KOL NENUKENTĖJAI!**



Waveney
m. teikiama informacija
ir pagalba

Waveney Domestic Violence & Abuse Forum
07906 245 979 • 01502 572143
info@waveneydvforum.org.uk

Nacionalinė smurto šeimoje 24 h pagalbos linija
0808 2000 247

Šis pakuotės lapelis
finansuojamas pagal:



Kas yra smurtas ir išnaudojimo šeimoje?

Bet koks įvykis ar elgesio modelis, kurio metu siekiama kontroliuoti, naudoti prievartą ar grasinti, smurtauti ar išnaudoti 16 m. ar vyresnių asmenų tarpe, kurie yra ar buvo bet kurios lyties ar lytinės pakraipos intymūs šeimos narių partneriai. Tai apima, be apribojimų, tokias išnaudojimo formas:

- **Psichologinę**
- **Fizinę**
- **Lytinę**
- **Finansinę**
- **Emocinę**

Kontroliuojantis elgesys – veiksmų seka, kuria siekiama pajungti kitą asmenį ir (arba) padaryti jį priklausomu atimant jam galimybę naudotis pagalba, naudojimas kitų asmenų ištekliais ir gebėjimais savanaudiškais tikslais, atimant iš asmenų priemones būti nepriklausomais, neleidžiant priešintis ir pabėgti, ir reguliuojant jų kasdienį elgesį. Prievartinis elgesys – veiksmas ar elgesio modelis, kurio metu užsipuolama, grasinama, žeminama ir bauginama ar kitaip išnaudojama, ir kuriuo siekiama pakenkti, nubauti ar įbauginti auką. Tai nėra teisinis apibrėžimas; jis apima taip vadinamą smurtą „ginant garbę“, moterų genitalijų žalojimą (FGM) ir priverstines vedybas; aišku, kad aukos gali būti skirtingų lyčių ir kilmės.

Kaip galite padėti, jei esate draugas, šeimos narys ar kaimynas?

Pažiūrėkite į situaciją rimtai, išsakykite savo nuogastavimus Paguoskite ir mokėkite išklaudyti Nedarykite prielaidų ar išvadų Leiskite asmeniui nuspręsti, ką daryti toliau Naudodamiesi šia skrajute pasiūlykite praktinę paramą.

Visi turi teisę jaustis saugiai

Pagalbą galima gauti Jumis patikės. Į jūsų situaciją pažiūrės rimtai Kai būsite pasiruošę, kreipkitės į jūsų pasirinktą skrajutėje nurodytą pagalbos tarnybą.

Išnaudojimo negalima pateisinti:

Jūs nesate vienintelė auka

Jūs nekaltas

Jūs negalite pakeisti išnaudotojo elgesio
Nekreipti dėmesio į išnaudojimą – pavojinga
Pasikalbėkite su kuo nors – nebūkite vienas
Ir po išnaudojimo gyvenimas tęsiasi
Turite teisę gyventi nebijodami



Šeima ir išnaudojimas

Šeimoje, kurioje toleruojamas išnaudojimas, vaikai ir paaugliai kenčia įvairiais būdais. Jie gali jausti kaltės jausmą, būti neramūs ar sutrikę, tokia vidinė būsena gali pasireikšti agresyvumu, atsiribojimu ar liga. Geriausia išeitis – tiesiai ir aiškiai paaiškinti, kas vyksta jų gyvenime. Jie gali jaustis saugiau gyvendami su vienu iš tėvų stabilioje aplinkoje be išnaudojimo ir įtampas, nei su abiem tėvais, jei vienas iš jų išnaudoja kitą. Išnaudotojai gali pagrasinti, kad jei išeisite ar kam nors papasakosite apie tai, kas vyksta, iš jūsų gali atimti vaikus. Labai menka tikimybė, kad taip atsitiks, tačiau jei planuojate išeiti iš namų, patariama pasiimti ir vaikus.

Ką galiu dabar daryti?

Pasikalbėkite su asmeniu, kuriuo pasitikite, arba kreipkitės pagalbos į šioje skrajutėje nurodytas įstaigas.

Ką pasiimti, jei paliekate namus?

Geriausia, jei palikdami namus pasiimtumėte visus toliau nurodytus daiktus. Kai kuriuos iš jų galite visuomet turėti su savimi, kitus, jei įmanoma, galite palikti pas patikimą draugą.

- Kokį nors asmens dokumentą.
- Savo ir vaikų gimimo liudijimus.
- Pasus (taip pat ir vaikų), visas ir darbo leidimus.
- Pinigus, čekių knygeles, banko korteles.
- Namų, mašinos ir darbo raktus. (Galite pasidaryti atsarginius raktus ir laikyti juos paruoštoje rankinėje).
- Vaikų pašalpos korteles bei kitų jums priklausančių pašalpų dokumentus.
- Vairuotojo pažymėjimą (jei turite) ir, jei turite automobilį, jo dokumentus.
- Vartojamus vaistus.
- Būsto dokumentus, pvz., būsto paskolos sutartį, nuomos sutartį.
- Draudimo dokumentus, įskaitant nacionalinį socialinio draudimo pažymėjimą (numerį).
- Adresų knygelę.
- Šeimos nuotraukas, savo dienoraštį, brangenybes, mažus jums brangius menkniekius.
- Savo ir vaikų drabužius ir higienos priemones.
- Kelis vaikų mėgstamiausius žaislus.

Jūsų pačių ir jūsų vaikų saugumui suplanuokite savo išėjimą. Krizės plano (Crisis Plan) bukletą, kuriame rasite daugiau patarimų, galite rasti Smurto šeimoje grupėje, tel. 01986 835170.

Teisinės konsultacijos ir pagalba

Rights of Women 0207 251 6577

Teisinė pagalba moterims

Kriminalinių nusikaltimų teismai

Karūnos advokatai 01473 282100

Pagalba liudininkams 01603 276992

Pagalba liudininkams teisme

Liudininkų tarnyba 01603 766289

Pagalba liudininkui teisme

Civilinis ir šeimos teismas

Civilinė teisinė pagalba 0345 345 4345

Šeimos teismo pagalba ...enquiries@norwich.countycourt.gsi.gov.uk

The Dignity Campaign kampanija ..www.dignitycampaign.org.uk

Kampanija už Šeimos teismo proceso keitimą nukentėjusiems nuo smurto šeimoje apsaugoti.