

## Usługi na rzecz ofiar przemocy na tle seksualnym

Pomoc terapeutyczna dla ofiar gwałtu ..... 07939 195603  
Pomoc terapeutyczna dla ofiar gwałtu w Suffolk . 0800 085 0520  
Ośrodek skierowań dla ofiar przemocy na tle seksualnym (SARC) . 0300 123 5058  
Ocalenie w okresie przejściowym ..... 07765 052 282  
Wsparcie dla osób, które w dzieciństwie doświadczyły przemocy na tle seksualnym  
Sue Lambert Trust ..... 01603 622406  
Wsparcie terapeutyczne w Norfolk  
Zespół 'Dokonaj zmiany' ..... 01473 282352  
Wykorzystywanie seksualne & prostytutka  
Mpower ..... 0808 808 4321

Wsparcie dla mężczyzn, którzy doświadczyli przemocy na tle seksualnym

## Dzieci dotknięte przemocą

Wydział Usług Społecznych na rzecz Dzieci ..... 01502 674600  
Ośrodki dla dzieci (do 5 roku życia) ..... 01502 526610  
Telefon zaufania dla dzieci (ChildLine) ..... 0800 1111  
NSPCC ..... 0808 800 5000  
You&Co ..... www.you&co@vicitmsupport.org.uk  
Hideout ..... www.thehideout.org.uk

## Usługi na rzecz promocji zdrowia i dobrego samopoczucia

Usługi na rzecz dobrego samopoczucia w Suffolk .. 0300 123 1781  
NHS - przypadki niewymagające nagłej interwencji medycznej ..... 111  
Szpital James Paget Hospital (zdrowie ogólne) ..... 01493 452 452  
Szpital Carlton Court Hospital (zdrowie psychiczne) ... 01502 527900  
Mencap ..... 0207 454 0454  
MIND ..... 01493 3842129  
Społeczna Organizacja Zdrowia Na Wschodnim Wybrzeżu (ECCH) .. 01502 718600  
Pielęgniarki szkolne/położne/pielęgniarki środowiskowe, itd.  
Opieka Społeczna na rzecz Osób Dorosłych ..... 0808 800 4005  
Turning Point (pomoc dla osób zmagających się z uzależnieniem od alkoholu i narkotyków) ..... 01502 531138  
Zespół 'Dual Diagnosis' ..... 01502 527225  
Zły stan zdrowia psychicznego w połączeniu z uzależnieniem od alkoholu/środków odurzających.

## Inne organizacje świadczące pomoc

SSAFA - wsparcie dla personelu militarnego i członków ich rodzin . 0845 241 7141  
Age UK (Wiek Wielka Brytania) - Suffolk ..... 01502 586308  
Debtline (Telefon zaufania dla osób zmagających się z długami) 0808 808 4000  
DIAL ..... 01502 511333

Informacje i porady dotyczące niepełnosprawności

Zespół ds. przestępstwa popełnionych z nienawiści ... 01473 668966  
VoiceAbility (Adwokatura) ..... 01223 555800  
Projekt 'Aid & Assist Furniture Project' ..... 01502 586395  
Bank żywności ..... 01502 586216  
Biuro Porad Obywatelskich ..... 01502 518510  
Salvation Army ..... 01502 539118  
Bezpieczeństwo pożarowe ..... 01473 260588

## Wsparcie świadczone na rzecz osób samotnych

Age UK (Wiek Wielka Brytania) ..... 01502 586308  
Kościół powszechny w Lowestoft ..... 01502 537527

## Poprawa jakości świadczonych usług i opinie

Policyjny Komisarz ds. przestępstw ..... 01473 782773  
Członek Parlamentu – Peter Aldous ..... 01502 586568

## Ulotka informacyjna Pomocne numery telefonów

Maj 2015 r. - Polski / Polish

### Interwencja kryzysowa

Policja, Straż Pożarna, Pogotowie Ratunkowe ..... 999  
Zespół interwencji kryzysowej ds. zdrowia psychicznego . 01603 421421  
ChildLine (Telefon zaufania dla dzieci) ..... 0800 1111  
Samaritans ..... 01502 500800  
Opieka społeczna ..... 0808 800 4005  
NSPCC ..... 0808 800 5000  
Wsparcie mieszkaniowe – poza godzinami urzędowania.. 01502 527133  
Shelter ..... 0808 800 4444  
RSPCA ..... 0300 1234 555

### Pogotowie mieszkaniowe

#### Refuge

Liberty Project North Suffolk ..... 0845 467 1420  
Lighthouse Pomoc dla kobiet (Women's Aid) w Południowym Suffolk.. 01473 745111  
Bury St Edmunds Pomoc dla kobiet (Women's Aid) w Zachodnim Suffolk . 01284 753085  
Leeway Norfolk ..... 0845 241 2171  
Władze Lokalne – poza godzinami urzędowania ..... 01502 527133

#### Ogólne wsparcie mieszkaniowe

Wsparcie mieszkaniowe – Rada ..... 01502 523141  
Zespół ds. wsparcia mieszkaniowego Flagship ... 01502 589671  
Access Community Trust ..... 01502 572200  
Hostele, zakwaterowanie tymczasowe  
Bridge View (Lowestoft) ..... 01502 513974  
Czynne 7 dni w tygodniu

### Usługi świadczone na rzecz ofiar przemocy domowej

Forum dla osób doświadczających przemocy domowej w Waveney . 07906 245 979  
lub zadzwoń pod nasz numer stacjonarny ..... 01502 572 143  
Anglia Care Trust - mężczyzna, kobieta, rodzina .. 0800 977 5690  
Leeway pomoc na rzecz osób potrzebujących.... 0845 241 2171  
Program 'Freedom Programme' ..... 0845 467 1420

Projekt 'Liberty Project'

Terapia dla osób, które doświadczyły traumy i przemocy .. 07906 245 979  
Lighthouse Women's Aid ..... 01473 228270  
National Women's Aid ..... 0808 2000 247  
Lokalny zespół policyjny ds. przemocy domowej . 01986 835170  
Karma Nirvana ..... 0800 5999 247

Zbrodnie 'honorowe' i małżeństwa z przymusu

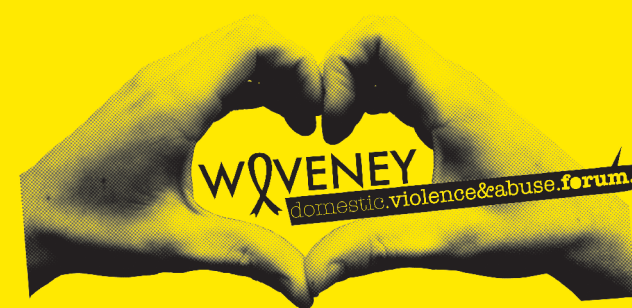
PHOEBE wsparcie na rzecz osób czarnoskórych i mniejszości etnicznych. 01473 231566  
Wsparcie na rzecz ofiar ..... 01603 756354  
Wsparcie na rzecz osób starszych doświadczających przemocy.. 0808 808 8141  
Telefon zaufania dla mężczyzn ..... 0808 801 0327  
Respect ..... 0808 802 4020

Wsparcie na rzecz sprawców przemocy

Caring Dads ..... 07906 245 979  
Ojcowie, którzy chcą zaadresować problem swoich agresywnych zachowań  
Broken Rainbow ..... 0300 999 5428

Wsparcie na rzecz mniejszości seksualnych (LGBT)

Projekt na rzecz mniejszości seksualnych realizowany w Norfolk i Suffolk . 01603 219299



Organizacja charytatywna zarejestrowana pod numerem 1149288

[www.openyourheart.org.uk](http://www.openyourheart.org.uk)

Niezależnie od tego, kim jesteś

# UWOLNIJ SIĘ ZANIM TO CIĘ ZNIEWOLI



## Informacje, pomoc i wsparcie dostępne w Waveney

Waveney Domestic Violence & Abuse Forum

**07906 245 979 • 01502 572143**

[info@waveneydvforum.org.uk](mailto:info@waveneydvforum.org.uk)

24-godzinny ogólnokrajowy telefon zaufania dla  
osób doświadczających przemocy domowej

# 0808 2000 247

Ulotka ta została  
ufundowana przez :



SUFFOLK  
Community  
Foundation

## Czym jest przemoc domowa?

Pojedynczy incydent lub szereg zdarzeń, w czasie których obserwujemy kontrolujące, represyjne lub agresywne zachowanie, przemoc lub inne formy nadużycia między osobami powyżej 16 roku życia, które są partnerami seksualnymi lub członkami rodziny, niezależnie od ich płci lub orientacji seksualnej. Przemoc domowa może przyjmować, ale nie ogranicza się do, następujące formy przemocy:

- **Przemoc psychologiczna**
- **Przemoc psychiczna**
- **Przemoc na tle seksualnym**
- **Przemoc na tle finansowym**
- **Przemoc na tle emocjonalnym**

Do zachowań kontrolujących zaliczamy szereg działań mających na celu podporządkowanie i/lub uzależnienie drugiej osoby poprzez odosobnienie jej od wszelkich źródeł pomocy, wykorzystanie jej zasobów i umiejętności do własnych celów, odebranie jej środków pozwalających na zachowanie niezależności, obronę lub ucieczkę, a także wpływanie na jej codzienne zachowanie. Zachowania represyjne to incydenty lub akty agresji, groźby, poniżanie, zastraszanie lub inne formy przemocy, których celem jest skrzywdzenie, ukaranie lub przestraszenie ofiary. Definicja ta, chociaż nie jest to definicja prawna, uwzględnia także zbrodnie 'honorowe', okaleczenie żeńskich narządów płciowych (FGM) i małżeństwa zawierane z przymusu, i stanowi, że jej ofiary nie należą wyłącznie do jednej grupy płciowej lub etnicznej.

## Jak możesz pomóc jako przyjaciel, członek rodziny lub sąsiad?

Nie lekceważ problemu. Wyraź swoje obawy. Dodaj otuchy i bądź dobrym słuchaczem. Niczego nie zakładaj i nie oceniaj. Pozwól ofierze zdecydować, co dalej robić. Zaoferuj wsparcie praktyczne, bazując na tej ulotce.

## Każdy ma prawo do bezpieczeństwa.

Pomoc jest dostępna. Uwierzymy Ci. Nie będziemy Cię lekceważyć. Kiedy tylko uznasz to za stosowne, skontaktuj się z nami lub inną organizacją, której dane znajdziesz w tej ulotce.

## Nie ma usprawiedliwienia dla przemocy

Problem ten nie dotyczy wyłącznie Ciebie.

Nie obwiniaj się.

Nie możesz zmienić zachowania osoby dopuszczającej się przemocy.

Ignorowanie przemocy jest niebezpieczne.

Porozmawiaj z kimś – nie izoluj się.

Istnieje życie poza związkiem zdominowanym przez przemoc.

Masz prawo do życia bez lęku.



## Rodziny i przemoc

Dzieci i młodzi ludzie w różny sposób kształtują swoją osobowość, dorastając w domu zdominowanym przez przemoc domową. Mogą mieć poczucie winy, bać się lub czuć się zagubionymi, co okazują poprzez agresję, wycofanie lub chorobę. Najlepiej jest być szczerym i otwarcie wyjaśnić im, co się dzieje. Dzieci mogą się czuć pewniej, mając przy sobie jednego rodzica, który zapewnia im stabilne środowisko życia z dala od przemocy i napięcia, niż żyjąc z dwiema osobami, których relacje przepełnione są agresją. Osoby dopuszczające się przemocy mogą grozić, że w chwili odejścia lub podzielenia się swoimi doświadczeniami odbiorą partnerowi dzieci. Jest to mało prawdopodobne, ale jeśli planujesz opuszczenie domu rodzinnego, radzimy Ci zabrać dzieci ze sobą.

## Co mogę teraz zrobić?

Porozmawiaj z kimś, kogo znacz i komu ufasz, lub poproś o pomoc, korzystając z telefonów zaufania lub numerów kontaktowych podanych w tej ulotce.

## Co należy ze sobą zabrać, kiedy zdecydujesz się na opuszczenie domu rodzinnego?

Ideally, you need to take all the following items with you if you leave. Some of these items you can try to keep with you at all times; others you may be able to pack in your a bag and leave with a trusted friend if possible.

- Dokument potwierdzający tożsamość.
- Akty urodzenia – Twój i dzieci.
- Paszporty (w tym także paszporty dla każdego z dzieci), wizy i pozwolenia na pracę.
- Pieniądze, książeczki bankowe, książeczki czekowe, karty kredytowe i debetowe.
- Klucze do domu, samochodu, pracy (możesz dorobić dodatkowy komplet kluczy i trzymać go w bezpiecznym miejscu).
- Karty płatności zasiłku na dziecko oraz innych zasiłków, które możesz pobierać.
- Prawo jazdy (jeżeli je posiadasz) oraz dokumenty rejestracyjne pojazdu.
- Leki wydawane na receptę.
- Kopie dokumentów odnoszące się do tytułu prawnego do własności nieruchomości, np. informacje na temat kredytu hipotecznego lub umowy najmu/dzierżawy.
- Polisy ubezpieczeniowe, w tym także numer ubezpieczenia społecznego.
- Książeczkę z adresami.
- Fotografie rodzinne, pamiątnik, biżuterię, niewielkie przedmioty o wartości sentymentalnej.
- Odzież i kosmetyki dla Ciebie i dzieci.
- Ulubione, małe zabawki dzieci.

**Niezwykle ważne jest, aby odpowiednio zaplanować bezpieczeństwo Twoje i dzieci. Broszura Crisis Plan, w której znajdziesz dalsze porady, dostępna jest w Zespole ds. przemocy domowej pod numerem 01986 835170.**

## Porady i wsparcie prawne/sądowe

Rights of Women ..... 0207 251 6577

*Pomoc dla kobiet przy zrozumieniu przepisów prawa*

### Sądy Karne

Prokuratura Koronna ..... 01473 282100

Opieka na rzecz świadków ..... 01603 276992

*Pomoc dla świadków w Sądzie*

Usługi świadczone na rzecz świadków ..... 01603 766289

*Wsparcie w Sądzie dla osób występujących w charakterze świadka*

### Sądy Cywilne/Rodzinne

Porady z zakresu prawa cywilnego ..... 0345 345 4345

Biuro informacyjne Sądu Rodzinnego .....

.....enquiries@norwich.countycourt.gsi.gov.uk

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

*Kampania na rzecz zmian w Sądzie Rodzinnym dla osób, które doświadczyły przemocy domowej.*