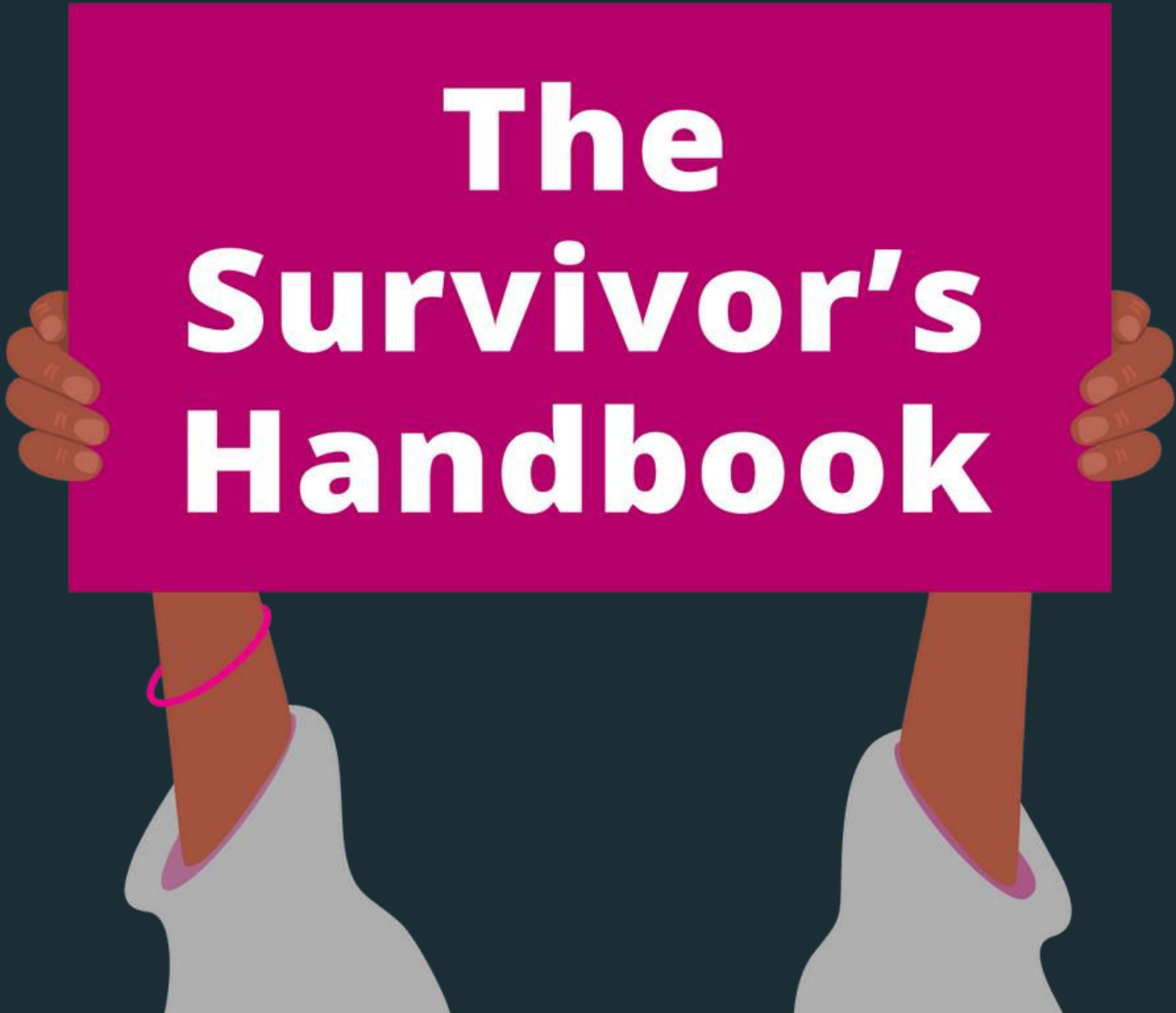




The Survivor's Handbook

Manualul supraviețuitoarei

Română

women's aid
until women & children are safe

Manualul supraviețuitoare: traducere în limba română

Introducere

Dacă sunteți victima violenței domestice și locuiți în Regatul Unit, atunci Manualul Supraviețuitoarei vă este dedicat.

O mulțime de femei din medii sociale, economice și etnice diferite se confruntă cu violența domestică în fiecare zi. Dacă sunteți victima violenței domestice, amintiți-vă că ce se întâmplă nu este din cauza dvs. și nu ar trebui să vă învinovați.

Manualul Supraviețuitoarei oferă sfaturi practice și utile privind violența domestică. Cuprinde secțiuni scurte cu cele mai importante informații pe care trebuie să le cunoașteți, astfel încât dvs. și/sau copiii dvs. să puteți ajunge să vă simțiți în siguranță. Există, de asemenea, o listă de organizații la care puteți apela, care vă pot oferi asistență de specialitate în limba dvs. sau care au acces la interpreți.

Manualul este destinat femeilor, pentru că:

- În majoritatea cazurilor de violență domestică, bărbații abuzează femeile
- Scopul Women's Aid este de a sprijini femeile și copiii care sunt sau au fost victimele violenței domestice.

Cu toate acestea, dacă sunteți bărbat și sunteți victima violenței domestice, majoritatea acestor informații vă vor fi utile și dvs.

Dacă vă faceți griji pentru siguranța dvs., ștergeți istoricul de navigare de pe dispozitiv sau ștergeți acest fișier după ce l-ați citit.

Women's Aid nu este un serviciu de urgență. Dacă aveți o urgență sau vă temeți pentru siguranța dvs. imediată, sunați la 999.

Recunoașterea abuzului domestic

Ce este abuzul domestic?

Discuțiile în contradictoriu între parteneri sunt normale, dar atunci când devin frecvente și încep să formeze un tipar, ar putea fi un semn că ceva nu este în regulă și este posibil să fie vorba despre un abuz - un cuvânt la care multor oameni le vine greu să se gândească sau chiar să-l rostească cu voce tare.

Violența domestică reprezintă un incident sau o mulțime de incidente care pot apărea în orice relație. Este o modalitate prin care cineva își păstrează puterea și controlul asupra altcuiva. Violența domestică este adesea comisă de un partener sau de un fost partener, dar poate fi săvârșită și de un membru al familiei sau de un îngrijitor. Este foarte frecventă, iar în marea majoritate a cazurilor, victimele sunt femei, iar agresorii sunt bărbați.

Există mai multe tipuri de violență domestică, printre care:

- Abuz fizic
- Abuz psihologic și emoțional
- Abuz sexual
- Abuz economic
- Abuz legat de onoare
- Căsătorie forțată
- Mutilarea genitală feminină (MGF)

Fiecare situație este unică, dar există câțiva factori comuni care apar în relații, care ar putea fi indicii că sunt acestea nesănătoase și chiar abuzive. Este important să recunoaștem comportamentele nesănătoase înainte ca acestea să se agraveze și să devină grav dăunătoare și periculoase.

Mai jos regăsiți o listă de exemple de diferite tipuri de abuz, astfel încât să puteți recunoaște comportamentele abuzive. Țineți minte, abuzul nu se întâmplă niciodată din cauza dvs., iar Women's Aid este aici pentru a vă ajuta.

Abuz fizic

Abuzul fizic este una dintre formele de violență domestică cel mai ușor de recunoscut, deoarece poate fi mai greu de ascuns. Este adesea o modalitate prin

care un agresor poate obține controlul asupra unei victime. Este ilegal. Iată câteva exemple de abuz fizic:

- Lovituri cu pumnul, palma, lovire, ciupire, lovire cu picioarele, zgâriere sau mușcare
- Sugrumarea, sufocarea sau ținutarea la pământ
- Tras de păr
- Scuiat către sau în apropiere de dvs.
- Folosirea de obiecte ca arme pentru a vă ataca sau răni
- Lovituri în perete sau spargerea obiectelor

Abuz psihologic și emoțional

Abuzul psihologic și emoțional poate fi dificil de descris sau identificat. Este atunci când un abuzator folosește cuvinte și acțiuni non-fizice pentru a vă manipula, răni, speria sau supăra. Iată câteva exemple de abuz emoțional și verbal:

- Țipă și ridică tonului la dvs.
- Vă ironizează, folosește apelative care vă rănesc sau folosește cuvinte jignitoare la adresa dvs.
- Se îmbufnează sau refuză să vorbească sau să fie drăguț până când nu faceți ce vrea
- Vă face să vă îndoiti cu privire la propria sănătate mentală. De exemplu, un abuzator vă poate face să credeți că vă amintiți ceva greșit sau că interpretați greșit lucrurile, făcându-vă să credeți că versiunea lor despre evenimente este adevărată. Acest lucru este cunoscut sub numele de „gaslighting” și este adesea folosit pentru a manipula.
- Vă amenință cu distrugerea, rănirea sau sinuciderea
- Vă amenință cu raportarea la poliție, la serviciile sociale sau la o echipă de sănătate mintală dacă nu faceți ce spune el
- Își cere scuze, spune că ce trăiți nu este abuz
- Vă spune că meritați sau că dvs. cauzăți abuzul
- Vă amenință cu moartea sau că vă face rău dvs. și/sau copiilor dvs.

Controlul coercitiv

Controlul coercitiv este un act sau un tipar de acte de agresiune, amenințări, umilire și intimidare, care este folosit pentru a vătăma, pedepsi sau speria victima. Iată câteva exemple de control coercitiv:

- Vă izolează de prieteni și familie
- Vă împiedică satisfacerea nevoilor de bază, cum ar fi hrana sau îngrijirea
- Vă monitorizează modul în care vă petreceți timpul
- Verifică ce faceți online sau pe telefon
- Controlează diferite aspecte ale vieții dvs. de zi cu zi, cum ar fi unde puteți merge, pe cine puteți vedea, ce puteți purta și când puteți dormi
- Vă împiedică să accesați servicii de asistență, cum ar fi servicii medicale sau grupuri de asistență
- Vă pune la pământ în mod repetat, vă spune că sunteți lipsită de valoare
- Vă umilește, vă degradează, vă deumanizează

Abuz financiar și economic

Abuzul financiar presupune controlul, amenințarea și comportamentele degradante legate de bani și finanțe. De asemenea, include restricționarea accesului la resurse și servicii esențiale, cum ar fi alimente, îmbrăcăminte sau transport, precum și refuzul de a permite cuiva să-și îmbunătățească statutul economic prin angajare, educație sau formare. Iată câteva exemple de abuz economic:

- Controlul tuturor veniturilor din gospodărie și păstrarea în secret a informațiilor financiare
- Asumarea de datorii în numele dvs., uneori fără să știți
- Vă împiedică să lucrați, să aveți acces la educație sau formare
- Vă determină să munciți un anumit număr de ore și nu contribuie la plata facturilor
- Controlul cheltuielilor, verificarea bonurilor, dețineri pe numele lor

Abuz sexual

Abuzul și violența sexuală pot avea loc în cadrul relațiilor și reprezintă o formă de violență domestică. Dacă sunteți de acord cu ceva pentru că vă este frică sau pentru

că ai fost presată, acesta nu este consimțământ. Iată câteva exemple de abuz sexual:

- Viol sau agresiune sexuală. Acesta poate fi orice act sexual la care nu ați consimțit, inclusiv sărut, atingere sau penetrare forțată.
- Întreținerea de raporturi sexuale cu dvs, când nu vă puteți da consimțământul, de exemplu dacă vă aflați sub influența drogurilor sau a alcoolului
- Folosirea forței, amenințărilor, învinovățirii, manipulării sau intimidării pentru a vă determina să întrețineți acte sexuale
- Vă obligă să faceți sex cu alte persoane sau să vă prostituați
- Vă obligă să faceți sex sau să vă uitați la materiale pornografice în fața copiilor
- Vă degradează în timpul sexului, ca de exemplu vă strigă folosind anumite cuvinte, vă scuipă, vă mușcă, vă lovește cu pumnii sau vă rănește

Abuz tehnologic

Abuzul tehnologic se întâmplă atunci când cineva folosește tehnologia ca instrument de abuz. Abuzatorii pot folosi dispozitive inteligente de casă pentru a monitoriza și controla. Poate include și urmărirea cibernetică, atunci când cineva trimite în mod repetat mesaje de hărțuire.

Iată câteva exemple de abuz tehnologic:

- Monitorizarea rețelelor dvs. de socializare
- Acces la telefonul dvs, contul dvs. de e-mail și/sau conturile de pe rețele de socializare. Aveți dreptul la intimitate.
- Acces la contul dvs. bancar.
- Nu vă permite să aveți acces la tehnologie, cum ar fi la telefon sau accesul la internet
- Distribuirea online a unor fotografii intime cu dvs. Dacă ați experimentat acest tip de abuz, [Revenge Porn Helpline](#) vă poate ajuta.
- Folosirea de camere sau programe spion pentru a vă urmări sau pentru a vă asculta conversațiile.
- Folosirea localizării GPS sau aplicații de urmărire pe telefon pentru a vă localiza.
- Vă contactează în mod constant prin mesaje text, apeluri, e-mail și/sau rețele sociale.

- Folosirea de dispozitive inteligente pentru casă, pentru a vă hărțui

Abuzul legat de onoare

Pentru unele comunități, „onoarea” este incredibil de importantă, ocupând un loc central pentru statutul social și poziția familiilor în cadrul comunității. Pot exista consecințe grave dacă dezonoarea sau rușinea percepută este adusă asupra unei familii sau comunități. Iată câteva acțiuni care pot fi considerate „dezonorante” sau „rușinoase”:

- Să aveți o relație cu cineva din afara comunității dvs sau o relație pe care familia dvs. nu o aprobă.
- Separarea sau divorțul.
- Relații sexuale sau sarcină înainte de căsătorie.
- A face lucruri care pot fi considerate nepotrivite de către familie sau comunitate, cum ar fi să vă îmbrăcați într-un mod diferit, să vorbiți cu anumite persoane și să contestați ce se așteaptă de la dvs.
- Consumul de droguri sau alcool.
- Dezacord cu religia familiei sau comunității dvs.

Abuzul legat de onoare este atunci când o infracțiune este comisă pentru a proteja sau a apăra „onoarea” unei familii sau comunități. Iată câteva exemple de abuz bazat pe onoare:

- Orice formă de abuz domestic sau violență sexuală.
- Căsătoria forțată sau avortul forțat.
- Presiunea pentru a vă muta în străinătate sau pentru a vizita prietenii și familia în străinătate.
- Nu vi se permite nicio libertate, inclusiv folosirea unui telefon sau a internetului sau accesul la pașaport.
- Vă izolează de prietenii dvs. și de membrii familiei dvs.

Deși conceptul de „onoare” poate fi adesea privit ca parte a practicilor „tradiționale” sau culturale, aceasta nu înseamnă că orice formă de abuz legat de onoare sau practici dăunătoare sunt acceptabile. Toate formele de abuz bazate pe onoare sau practicile dăunătoare sunt ilegale, inclusiv căsătoria forțată și mutilarea genitală feminină. „Infracțiunile din cauza onoarei” ar trebui tratate drept o încălcare a drepturilor omului și nu ca o practică religioasă sau culturală. Există organizații specializate conduse de femei în comunitățile care înțeleg a complexitatea culturală a onoarei și rușinii. Există organizații specializate conduse de femei în comunitățile

care înțeleg a complexitatea culturală a onoarei și rușinii. Puteți găsi aceste organizații mai departe în acest document.

Căsătoria forțată

Căsătoria forțată are loc atunci când una sau ambele persoane nu consimt (sau, în cazul persoanelor cu capacitate redusă, nu pot consimți) la căsătorie, dar sunt presate, sau este folosit abuzul pentru a forța căsătoria. Se poate întâmpla fie în Marea Britanie, fie în străinătate. Presiunea folosită pentru a forța căsătoria împotriva voinței poate fi fizică - de exemplu, amenințări, violență fizică sau violență sexuală - sau emoțională și psihologică - de exemplu, dacă faceți pe cineva să simtă că aduce „rușine” familiei sale. S-ar putea să nu vă simțiți „forțat” sau „presat”, dar este posibil să aveți sentimentul că nu ați putea spune nu și că ar fi putut exista consecințe dacă v-ați fi opus căsătoriei. Amenințările și presiunea pot veni de la rude, prieteni sau membri ai unei comunități.

Căsătoria forțată este diferită de căsătoria aranjată, în care un membru al familiei sau o persoană desemnată este implicată în alegerea partenerului. Căsătoria aranjată are loc cu acordul ambelor persoane, în timp ce căsătoria forțată este împotriva voinței uneia sau a ambelor persoane.

Este important să rețineți că dacă ați consimțit la căsătorie pentru că v-a fost frică sau ați fost sub presiune nu înseamnă că ați consimțit cu adevărat. Căsătoria forțată poate avea loc în comunități diferite din întreaga lume și din Marea Britanie și este o infracțiune penală în Anglia, Țara Galilor, Scoția și Irlanda de Nord. Aceasta include:

- A duce pe cineva în străinătate pentru a forța persoana respectivă să se căsătorească, indiferent dacă căsătoria are loc sau nu
- Căsătoria fără consimțământ

Dacă sunteți îngrijorat că veți fi forțată să vă căsătoriți atunci când vă aflați în străinătate, sunați la linia de asistență [Karma Nirvana](#), la numărul 0800 5999 247. Aceștia vă vor putea ajuta cu sfaturi.

Dacă încercați să opriți o căsătorie forțată sau aveți nevoie de ajutor pentru a ieși dintr-o astfel de căsătorie, Forced Marriage Unit vă poate sprijini. De asemenea, puteți suna la Linia de asistență pentru căsătorii forțate, pentru informații și opțiuni

dacă sunteți forțată sau presată să vă ajutați soțul să-ți obțină o viză. Aceștia pot fi contactați la adresa de e-mail fm@fcdo.gov.uk sau la numărul telefon: 020 7008 0151. Din străinătate, puteți suna la +44 (0)20 7008 0151 de luni până vineri, între orele 9:00 și 17:00, iar în afara programului, la numărul: 020 7008 5000. De asemenea, FMU a realizat un manual dedicat celor care supraviețuiesc căsătoriei forțate.

Mutilarea genitală feminină

Mutilarea genitală feminină (MGF) este o procedură efectuată asupra unei femei sau unei fete pentru îndepărtarea parțială sau completă a organelor genitale externe sau pentru deteriorarea sau modificarea organelor genitale, din motive non-medicale. Este foarte dureroasă și poate avea efecte grave asupra sănătății femeilor și fetelor, inclusiv durere constantă, probleme legate de sex, naștere și probleme de sănătate mintală. De asemenea, poate pune viața în pericol, deoarece este adesea efectuată de un non-profesionist.

Efectuarea sau asistarea la efectuarea unei MGF reprezintă infracțiune în Regatul Unit, la fel ca ducerea unei femei sau fete în străinătate pentru o astfel de procedură. De asemenea, este ilegal să ajutați sau să presați o fată să-și facă MGF sau dacă nu o protejați împotriva MGF. Există, de asemenea, legi privind procedurile MGF care au loc în străinătate, despre care puteți citi pe site-ul [Home Office](#).

Puteți găsi mai multe informații medicale despre MGF pe site-ul [NHS](#).

Dizabilitate și abuz domestic

Dacă aveți o dizabilitate sau o afecțiune medicală cronică, un abuzator poate folosi acest lucru ca parte a abuzului. Cu toate acestea, nu sunteți niciodată vinovată pentru abuz. Doar agresorul este responsabil pentru faptele sale. Este important să rețineți că abuzul domestic se poate întâmpla în multe relații, inclusiv în cele în care cineva este îngrijitor sau vă ajută cu ceva personal sau intim. A profita de această dinamică a puterii este greșit, iar dacă vi se întâmplă acest lucru, puteți apela la ajutor.

Iată câteva dintre modurile în care femeile cu dizabilități se pot confrunta cu abuzul:

- Refuzul, ascunderea, distrugerea sau manipularea echipamentelor și/sau instrumentelor medicale, cum ar fi baston, toiag, aparat auditiv sau scaun cu roțile
- Refuzul de a ajuta persoana respectiv să ajungă la întâlniri importante, cum ar fi programări la spital sau întâlnirile de evaluare a beneficiilor
- Atingerea sexuală în timp ce vă ajută cu îngrijirea personală, cum ar fi îmbrăcarea sau îmbăierea
- Cererea de favoruri sexuale în schimbul îngrijirii
- Împiedicarea accesului la medicamente sau oferirea a prea multe sau prea puține
- Să facă lucruri care vă rănesc sau vă fac să vă simțiți prost, cum ar fi fumatul în casă, lăsarea ferestrelor inaccesibile deschise iarna sau refuzul de a vă permite să mergeți la toaletă
- Refuzul de a vă ajuta cu responsabilitățile de îngrijire, inclusiv asigurarea meselor și a alimentației adecvate, îmbrăcare, îmbăiere, acces la transport și sarcini de curățenie
- Izolarea de prieteni, familie, asistenți sociali și grupuri de sprijin
- Să vă spună că sunteți urâtă sau inutilă din cauza dizabilității dvs sau să facă proastă pentru că nu înțelegeți

Abuzul în familie poate influența, de asemenea, dizabilitatea dvs. sau starea dvs. de sănătate sau poate determina o persoană fără nicio dizabilități să capete o dizabilitate sau să aibă probleme de sănătate. Iată câteva dintre consecințele directe sau indirecte ale abuzului:

- Vătămare fizică, ca urmare a unui atac
- Dureri cronice, cum ar fi dureri de cap, dureri de spate sau alte dureri de durată
- Simptome neurologice, cum ar fi leșin sau convulsii
- Simptome gastrointestinale, cum ar fi pierderea poftei de mâncare sau sindromul colonului iritabil
- Probleme sexuale, inclusiv boli cu transmitere sexuală sau infecții ale tractului urinar
- Probleme de reproducere, cum ar fi sarcinile nedorite sau avortul spontan
- Probleme de sănătate mintală, cum ar fi stresul cronic, depresia, anxietatea sau tulburarea de stres post-traumatic

Vreau să pun capăt relației în siguranță

Pregătirea plecării

Este posibil să vină un moment când veți simți că singura dvs. opțiune este să părăsiți agresorul. Planificarea atentă este importantă, deoarece abuzatorii pot deveni mai violenți și mai controlatori, iar acțiunile lor pot continua să fie periculoase chiar și după ce dvs. ați plecat. Iată o listă cu câteva lucruri la care ar trebui să vă gândiți în etapa de planificare:

- Planificați să plecați într-o perioadă în care știți că agresorul nu va fi prin preajmă
- Încercați să luați cu dvs. tot ce vă trebuie, inclusiv documentele importante ale dvs. și ale copiilor dvs
- Luați copiii cu dvs. și asigurați-vă că personalul de la școala lor cunoaște situația
- Încercați să puneți deoparte o sumă mică de bani în fiecare săptămână sau deschideți un cont bancar separat, dacă puteți

Amintiți-vă, încheierea relației nu va pune neapărat capăt abuzului.

Realizarea unui plan de siguranță

Un plan de siguranță vă poate ajuta să vă protejați pe dvs. și pe copiii dvs. Numai partenerul dvs. își poate schimba comportamentul și poate pune capăt tiparelor de violență și abuz, dar există lucruri pe care le puteți face pentru a minimiza riscul de rănire.

Mai jos sunt câteva sfaturi pentru crearea propriului plan de siguranță.

- **Planificați în avans** cum ați putea răspunde în diferite situații, inclusiv în momente în care situația poate fi periculoasă. Gândiți-vă la diferitele opțiuni pe care le aveți disponibile. Salvați numere de telefon importante și de urgență, cum ar fi:
 - Serviciul local dedicat victimelor abuzurilor domestice sau al refugiului și numerele utile ale liniilor de asistență
 - Medicul de familie sau echipă de sănătate mintală
 - Asistent social sau consilier pe probleme de imigrare

- Școala copiilor
- Avocați sau asistență juridică
- **Învățați-vă copiii să sune la 999** în caz de urgență și exersați ce ar trebui să spună, ca de exemplu numele lor complet, adresa și numărul de telefon. De asemenea, ar trebui să-i învățați să apese „55” pentru a-i spune operatorului că se află într-o situație de urgență și nu pot vorbi tare.
- **Dacă puteți avea încredere în vecinii dvs**, spuneți-le ce se întâmplă și rugați-i să sune poliția dacă aud sunete de ceartă sau atac.
- **Pregățiți o geantă de urgență** pentru dvs. și copiii dvs. și ascundeți-o într-un loc sigur (de exemplu, în casa unui vecin sau a unui prieten). Încercați să evitați prietenii comuni sau familia.
- **Păstrați bani** la dvs. mereu, inclusiv bani cash.
- **Știți unde este cel mai apropiat telefon** și țineți telefonul mobil încărcat și cu dvs.
- **Cunoașteți cel mai sigur loc din casă** și dacă bănuți că partenerul dvs este pe punctul de a vă ataca, încercați să mergeți acolo. Poate fi undeva lângă o ieșire de unde puteți accesa un telefon. Evitați bucătăria sau garajul, unde este posibil să existe obiecte care pot fi folosite ca arme și evitați încăperile în care ați putea fi deveni captivă, cum ar fi baia.
- **Examinați opțiunile de siguranță pe partea de tehnologie**, asigurându-vă că vă schimbați parolele și adăugați autentificare cu doi factori la serviciile bancare online, rețelele de socializare și conturile de e-mail pentru a adăuga un nivel de securitate suplimentar. Asigurați-vă că dezactivați serviciile de localizare a telefonului în setări, astfel încât să nu puteți fi urmărită.
- **Fiiți pregătită** să părăsiți casa în caz de urgență și repetați planul de evadare.

Dacă aveți nevoie de îngrijiri medicale urgente sau de asistență, sunați la 999 sau mergeți direct la cel mai apropiat departament de urgențe (A&E). Sunați la 101 pentru problemele care nu sunt urgente.

Mersul la refugiu

Un refugiu este un loc sigur în care femeile și copiii care au suferit abuzuri pot trăi fără să le fie frică. Unele au personal multilingv și sunt specializate în sprijinirea femeilor și copiilor din anumite comunități.

Dacă ați încercat să mergeți într-un refugiu, dar continuați să fiți refuzată, luați legătura cu echipa noastră [No Woman Turned Away \(Nicio femeie nu este refuzată\)](#). Puteți face asta intrând pe [Live Chat](#).

Cum este viața într-un refugiu?

La refugiu vor exista spații comune, ca de exemplu living, bucătărie și cameră de joacă, care vor fi împărțite cu alți rezidenți ai refugiului. Dvs. și ceilalți rezidenți puteți găti împreună sau puteți mânca pe rând sau separat. Unele refugii au bucătării Halal și non-Halal. Puteți socializa cât de mult sau cât de puțin doriți. Poți lua copiii cu dvs., dar unele refugii nu acceptă băieți peste 13 sau 14 ani.

Majoritatea refugiiilor vă vor putea oferi propria cameră pe care să o împărțiți cu copiii, iar unele vor avea unități autonome destinate familiilor. Multe refugii au acces pentru persoanele cu dizabilități, iar personalul și voluntarii vă pot ajuta pe dvs. sau pe copiii dvs. dacă aveți nevoi suplimentare.

Unele refugii au o durată maximă de ședere, dar de obicei veți putea sta cât timp cât aveți nevoie, ceea ce poate dura câteva luni. Probabil că vor exista reguli cu privire la consumul de alcool și droguri, confidențialitate și vizite.

Cum merg la refugiu?

Este puțin probabil ca refugiile să accepte femei din zona lor imediată din motive de siguranță - poate fi mai sigur pentru dvs. să mergeți mai departe de casă. Multe refugii au numere de contact sau adrese de e-mail publice și le puteți contacta singură. Puteți căuta refugii folosind [Women's Aid Directory \(Directorul Women's Aid\)](#).

De asemenea, puteți contacta refugiile prin poliție, serviciile sociale, samaritenii sau Biroul de consiliere pentru cetățeni. De asemenea, puteți apela Linia de asistență națională gratuită, disponibilă 24 de ore din 24, pentru violență în familie la 0800 2000 247, care are acces la interpreți.

Un asistent Women's Aid poate căuta, de asemenea, locuri disponibile prin chatul nostru live. Dacă decideți că doriți ca Women's Aid să caute un spațiu de refugiu pentru dvs., vi se vor cere:

- Anumite informații, inclusiv detalii despre abuz
- Vârstele copiilor pe care îi luați cu dvs.
- Informații despre eventualele nevoi de asistență

Când vi s-a găsit un refugiu, un membru al personalului sau un voluntar al organizației va discuta despre cel mai bun mod de a ajunge acolo. Trebuie să păstrați aceste informații pentru dvs.

Ce pot lua cu mine?

În linii mari, încercați să luați cu dvs. următoarele (pentru dvs. și copiii dvs.):

- Acte de identitate, certificate de naștere, pașapoarte, orice documente referitoare la imigrare și permise de muncă
- Documente școlare și medicale
- Bani, inclusiv detaliile bancare de conectare, detaliile contului, cardurile de credit și de debit
- Cheile de la casă, mașină și locul de muncă
- Permis de conducere și acte de înmatriculare auto
- Medicamente, aparate de mobilitate sau auditive sau orice ce are legătură cu o dizabilitate sau o problemă de sănătate
- Copii ale unor documente referitoare la locuința dvs. (de exemplu, detalii ipotecare sau contracte de închiriere)
- Detalii despre facturi sau datorii neplătite și documente de asigurare
- Mici obiecte sentimentale, cum ar fi fotografii, un jurnal, bijuterii
- Îmbrăcăminte și articole de toaletă, jucării mici sau electronice mici și încărcătoare
- Unele refugii pot găzdui animale de companie mici, cum ar fi pești sau șoareci, dar nu pot primi animale de companie mai mari, cum ar fi pisicile și câinii. Dogs Trust gestionează [Freedom Project](#), care adoptă câini atunci când proprietarii lor scapă de abuzul domestic. Cats' Protection gestionează [Paws Protect](#), care au grijă de pisici pentru familiile care fug de abuzul domestic.

Nu vreau să stau într-un refugiu – ce opțiuni am?

Puteți vorbi cu un angajat prin intermediul [Live Chat-ului Women's Aid](#) sau puteți suna la Linia de asistență națională pentru victimele violenței domestice, disponibilă 24 de ore din 24, ai cărei angajați vă pot propune alte variante. Dacă decideți să nu mergeți la un refugiu, Women's Aid vă poate pune în legătură cu grupurile locale de sensibilizare și sprijin din zona dvs. sau puteți contacta serviciul local destinat victimelor violenței domestice. Alte opțiuni pot fi:

- Acces la o locuință de urgență prin intermediul autorității locale, cum ar fi un hostel sau o pensiune aproape de casă.
- Întrebați prietenii sau familia dacă puteți sta temporar cu ei – deși acest lucru ar putea fi nesigur, întrucât agresorul vă poate găsi acolo
- Închirierea unei locuințe ar putea fi o opțiune. Pentru mai mult ajutor și informații despre opțiunile generale privind locuința, puteți suna la [Shelter](#).
- Dacă vă aflați într-o locuință socială, puteți merge la responsabilul de locuințe și puteți solicita un transfer de management.

Dacă doriți să rămâneți în propria casă, poate doriți să luați în considerare un ordin de restricție, pentru a ține agresorul departe. Puteți afla mai multe informații despre astfel de ordine mai departe în acest document.

Ajutor legal

Informațiile de pe această pagină au doar scop informativ general. Vă rugăm să apelați la un profesionist calificat pentru consiliere juridică.

Dacă vă este frică de partenerul dvs. actual sau de fostul partener, aveți dreptul să fiți protejată de lege. Dacă cineva vă abuzează, puteți solicita o hotărâre judecătorească civilă care poate împiedica un agresor să vă hărțuiască sau să vă rănească. De asemenea, serviciile juridice vă pot ajuta să vă protejați copiii, oferindu-vă cazare de urgență sau temporară în siguranță. Puteți solicita instanțelor dedicate problemelor de familie emiterea unui ordin care să specifice locul unde ar trebui să locuiască copiii și să reglementeze contactul cu celălalt părinte.

Abuzul în familie cade sub incidența atât a dreptului penal, cât și a dreptului civil. Cele două sisteme sunt separate și sunt administrate de instanțe separate.

- **Dreptul civil** vizează în principal protecția sau compensarea. Un supraviețuitor al violenței domestice poate depune o cerere de emitere ordin (o hotărâre judecătorească) fie la Tribunalul de Familie, fie la Tribunalul Județean. Acest lucru se face de obicei printr-un avocat. Alte proceduri familiale, cum ar fi contactul cu copiii sau divorțul, au loc și la Tribunalul Regional.
- **Dreptul penal** are ca scop principal pedepsirea infractorului. Poliția și Crown Prosecution Service (CPS) inițiază procesul. Cauzele penale sunt judecate fie la Magistrates' Court, fie la Crown Court, în funcție de cât de gravă este acuzația.

Dacă aveți o problemă juridică, ar trebui să solicitați consiliere juridică adecvată.

Dacă solicitați beneficii sociale, aveți venituri scăzute sau economii reduse sau nu aveți deloc economii, este posibil să puteți solicita finanțare publică pentru a vă plăti costurile legale. Este posibil să fiți eligibil pentru a obține consiliere gratuită și confidențială de la [Civil Legal Advice](#) (CLA) ca parte a ajutorului juridic, dacă vă aflați în Anglia sau Țara Galilor. Aceștia pot fi contactați la 0345 345 4345 sau puteți trimite mesajul „Asistență juridică” la 80010 și veți fi sunată înapoi.

Ce se întâmplă dacă sun la poliție?

În caz de urgență, sunați întotdeauna la 999.

Rolul poliției este de a investiga, nu de a media, consilia sau de a da vina pe cineva. Ar trebui să vă ajute și să vă sprijine astfel:

- Să-i protejeze pe toți cei prezenți împotriva rănirii sau violențelor ulterioare
- Să aranjeze primul ajutor sau asistența medicală
- Să afle ce s-a întâmplat (cu înțelegerea factorilor de risc asociați violenței domestice)
- Să vă ajute să intrați în contact cu alte agenții (ca de exemplu Women's Aid)
- Să aranjeze transport la un loc sigur

Puteți solicita o femeie ofițer de poliție. Poliția ar trebui să vă ofere un interpret dacă aveți nevoie de unul și nu ar trebui să le ceară niciodată copiilor sau membrilor familiei să interpreteze pentru dvs.

Dacă agresorul a plecat înainte de sosirea poliției, ar trebui să depună toate eforturile pentru a-l găsi. De asemenea, ar trebui să adune alte dovezi, cum ar fi fotografii cu daune sau răni, asigurându-se în același timp că sunteți în siguranță. Dacă poliția îl arestează pe făptuitor, va trebui să vă ia o declarație. Cereți-le „numărul de referință al infracțiunii” și notați-l, deoarece poate fi util când contactați alte agenții.

Dacă statutul dvs. de imigrare este nesigur, o dovadă a a prezenței poliției la un incident de violență domestică ar putea face parte din dosarul dvs. în care solicitați rămânerea în Regatul Unit.

Ce sunt interdicțiile și de unde le pot obține?

O interdicție este o hotărâre judecătorească prin care se cere cuiva să facă sau să nu facă ceva și puteți solicita una pentru a vă ajuta să obțineți protecție împotriva abuzatorului. Există două tipuri de interdicții, de non-molestare și de ocupare:

- **Interdicția de non-molestare** are ca scop împiedicarea făptuitorului să folosească sau să amenințe cu violență, să vă intimideze, să vă hărțuiască sau să vă deranjeze, pentru a asigura sănătatea, siguranța și bunăstarea dvs. și a copiilor dvs. Încălcarea termenilor unui ordin de non-molestare este o infracțiune.

- **Interdicția de ocupare** precizează cine poate locui în casa familiei și poate restricționa accesul unui făptuitor în zona înconjurătoare. Trebuie să aveți dreptul legal de a ocupa locuința, în calitate de chiriaș sau proprietar comun sau unic sau trebuie să fiți sau să fi fost căsătorit sau să locuiți cu un partener care este proprietarul sau chiriașul. Instanța poate emite și alte hotărâri în cazul în care emite o interdicție de ocupare, cum ar fi responsabilizarea făptuitorului pentru reparații și întreținere sau plata chiriei și ipotecii.

Acestea intră sub incidența Părții 4 a Legii privind familia din 1996.

Pentru a solicita o hotărâre, trebuie să fiți o „persoană asociată”, ceea ce înseamnă că dvs. și făptuitorul sunteți înrudiți sau asociați în unul dintre următoarele moduri:

- Sunteți sau ați fost căsătoriți sau logodiți
- Sunteți sau ați fost într-un parteneriat civil sau ați fost de acord să formați unul
- Locuiți sau ați locuit în aceeași gospodărie, ca de ex. împărțiți un apartament (dar nu ca chiriaș, locatar sau angajat)
- Sunteți rude (fie prin sânge, căsătorie, parteneriat civil sau concubinaj)
- Aveți un copil împreună sau împărțiți responsabilități parentale pentru același copil
- Sunteți sau ați fost într-o relație personală intimă pentru o perioadă semnificativă (de exemplu, șase luni)

Puteți solicita singură o hotărâre, dar vă recomandăm să obțineți mai întâi consiliere juridică. Serviciul local de violență domestică vă poate recomanda un avocat.

Solicitarea unei hotărâri este gratuită, dar vor exista costuri dacă aveți un consilier sau un avocat care să vă sfătuiască. Este posibil să fiți eligibil pentru a beneficia de asistență juridică pentru a acoperi costurile avocatului dvs., dar nu și dacă nu aveți posibilitatea de a accesa fonduri publice din cauza statutului dvs. de imigrare.

Obținerea unei hotărâri poate dura una până la două săptămâni. Dacă vă aflați în pericol imediat, o cerere poate fi depusă la instanță în aceeași zi. Aceasta se numește o cerere „fără notificare” sau „ex-parte”. Interdicțiile sunt de obicei pentru o anumită perioadă de timp și pot fi reînnoite. Interdicțiile de ocupare pot fi prelungite peste 12 luni doar dacă aveți dreptul legal de a rămâne în casă.

În instanță, vă va ajuta dacă ați ținut o evidență a evenimentelor trecute ca dovezi, precum și dosare medicale sau de poliție. Dacă puteți, încercați să fiți cât mai precisă posibil cu privire la abuzul pe care l-ați experimentat. Cu cât mai multe informații

oferiți, cu atât mai bine. Acest lucru se datorează faptului că va permite instanței să emită o decizie mai informată asupra interdicției.

Ce este ordinul de restricție?

Un ordin de restricție este un ordin judecătoresc temporar menit a împiedica pe cineva să efectueze o anumită acțiune, cum ar fi abordarea sau contactarea unei anumite persoane. Este diferit de o interdicție, pentru că de obicei este emis la finalul unui dosar penal, dar se poate emite dacă persoana a fost sau nu găsită vinovată.

Un ordin de restricție poate oferi aceeași protecție ca o interdicție, dar acestea intră sub incidența dreptului penal și, prin urmare, pot fi mai eficiente, deoarece au pedepse mai severe.

Cum rămâne cu statutul meu de imigrare?

Este important să înțelegeți care este statutul dvs. de imigrare, deoarece acesta va indica drepturile și protecția la care aveți dreptul în Regatul Unit. Dacă vă părăsiți locuința pe motive de siguranță, asigurați-vă că luați copii după orice document referitor la statutul dvs. de imigrare. Aceasta include:

- Permisul dvs. biometric de sedere (BRP) dacă aveți unul sau „codul de partajare”
- Eventuale scrisori din partea Ministerului de Interne sau a avocaților referitoare la imigrare
- Orice altă informație sau corespondență pe care o aveți cu o autoritate sau un organism public care se referă la statutul dvs. de imigrare

Dacă nu este sigur să luați aceste documente când plecați, lăsați-le acolo. Există și alte modalități de a afla statutul dvs. de imigrare, dar acest lucru poate dura ceva timp.

Statutul dvs. de imigrare vă va indica dacă aveți acces la fonduri publice. Dacă nu, acest lucru este cunoscut sub numele de „fără posibilitate de a accesa fonduri publice” sau NRPF (*no recourse to public funds*). Aceasta înseamnă că nu puteți solicita beneficii precum credit universal, alocație pentru copii sau indemnizația acordată persoanelor cu dizabilități sau de alte prevederi de asistență socială oferite de autoritățile locale sau de alte organisme publice.

Activitatea majorității refugiaților se bazează pe fonduri publice. Dacă nu aveți posibilitatea de a avea acces la fonduri publice, un refugiu ar putea solicita un acord de finanțare.

Obținerea de sfaturi exacte și actualizate în materie de imigrație este incredibil de importantă și astfel veți ști la ce sprijin aveți dreptul în Marea Britanie. Singurele persoane care pot oferi consiliere legală în materie de imigrare sunt:

- Un consilier de imigrare care este înregistrat la OISC (Oficiul Comisarului pentru Serviciile de Imigrare)
- Un avocat sau jurist înregistrat

Puteți găsi cel mai apropiat consilier de imigrare reglementat de OISC, vizitând [Adviser Finder](#), de pe site-ul OISC. Țineți minte, este ilegal ca o persoană care nu este avocat, jurist sau nu este înregistrat la OISC să vă ofere sfaturi privind imigrarea. Astfel, ne asigurăm că orice sfat legat de imigrare care vi se oferă este corect, legal și reglementat.

Mutarea în străinătate și Convenția de la Haga

Este posibil să vă fi mutat în străinătate cu partenerul abuziv și cu copiii și acum sperați să vă întorceți în Regatul Unit sau este posibil să vă fi mutat în Marea Britanie împreună cu partenerul și copiii și vă gândiți să vă întoarceți în țara dvs. de origine. Acesta este un domeniu complex al dreptului și vă îndemnăm cu tărie să solicitați consiliere juridică, dacă este posibil.

Dacă vă puteți muta în străinătate, totul va depinde de locul în care copilul dvs. are „reședința obișnuită”. Dacă partenerul dvs. dorește ca copilul dvs. să rămână acolo unde își are reședința obișnuită și el are responsabilitatea părintească, poate fi necesar să solicitați prin instanță permisiunea pentru a permite copilului să părăsească țara. Dacă partenerul dvs. vă dă permisiunea să vă întoarceți în Regatul Unit/țara dvs. de origine cu copilul, vă sfătuim să obțineți acest lucru în scris, în mod oficial, prin intermediul unui avocat.

Dacă decideți să plecați cu copilul fără permisiunea partenerului dvs., vi se poate cere să mergeți înapoi cu copilul în țara de rezidență obișnuită și riscați să fiți acționată în instanță pentru răpirea copilului. Acest lucru se datorează legilor din Convenția de la Haga; un tratat menit să asigure întoarcerea copiilor care au fost luați din țară fără permisiunea celuilalt părinte. [Child Law Advice \(Sfaturi legale](#)

[privind copiii](#)) are mai multe informații utile despre răpirea copiilor și Convenția de la Haga.

Dacă nu puteți pleca cu copilul și sunteți „blocată” în Regatul Unit sau în altă țară, puteți în continuare apela la asistență. [Global Arrk](#) sunt o organizație de caritate care sprijină părinții care s-au mutat în străinătate și nu se pot întoarce cu copiii lor. Au informații, pot oferi sprijin și pot cunoaște avocați internaționali pe care îi pot recomanda.

Legea lui Clare

Legea lui Clare, cunoscută și sub numele de Domestic Violence Disclosure Scheme - DVDS (Schema de dezvăluire a violenței în familie), permite femeilor care sunt îngrijorate cu privire la un posibil comportament abuziv să solicite informații despre partenerul lor de la poliție. Un prieten apropiat sau un membru al familiei poate depune această cerere, de asemenea, dacă are suspiciuni că cineva este expus riscului de abuz.

Puteți depune o cerere în conformitate cu Legea lui Clare, [găsind și contactând serviciul dvs. local de poliție](#), sunând la numărul de urgență 101 sau vizitând secția de poliție locală

După depunerea cererii, poliția va efectua o serie de verificări împreună cu alte agenții partenere, cum ar fi serviciul de probațiune, serviciul penitenciar sau serviciile sociale. Dacă există o înregistrare a infracțiunilor violente sau abuzive sau dacă poliția consideră că există un risc de abuz sau violență, va lua în considerare partajarea acestor informații cu dvs. Condamnările anterioare ale unei persoane sunt tratate ca fiind confidențiale, iar informațiile vor fi dezvăluite numai dacă sunt legale și proporționale și există o nevoie imperioasă de a face dezvăluirea pentru a preveni noi infracțiuni.

Dacă verificările nu arată că există o necesitate presantă de a face o dezvăluire pentru a preveni noi infracțiuni, poliția vă va aduce la cunoștință această concluzie. Acest lucru se poate datora faptului că partenerul dvs. sau potențialul partener nu este în evidențe cu infracțiuni abuzive sau nu există informații deținute care să indice că acesta prezintă un risc de vătămare. **Dacă acesta este cazul, nu înseamnă că el nu manifestă un comportament îngrijorător și că situația cu care vă confrunțați nu reprezintă un abuz domestic.**

Banii și finanțele

Știm că banii fac adesea parte din abuz. Indiferent dacă venitul dvs. provine dintr-un salariu, beneficii de stat sau întreținerea copilului, va trebui să știți care sunt veniturile, care sunt cheltuielile și cum să le gestionați. Sistemul de beneficii și sprijinul financiar pot fi foarte complicate, personale și se modifică în mod regulat, așa că informațiile de pe această pagină sunt doar pentru a vă face o imagine generală. Pentru a fi sigur că obțineți toate drepturile, ar trebui să mergeți la filiala locală a [Citizens Advice Bureau \(Biroul de sfaturi pentru cetățeni\)](#) sau la o altă agenție de consiliere financiară.

Păstrarea siguranței conturilor bancare

Odată ce ați pus capăt relației și vă aflați într-un loc sigur, este un moment bun să vă gândiți la situația dvs. financiară. Acest lucru poate suna descurajant, dar există câteva lucruri pe care le puteți face pentru a vă asigura că aveți acces în siguranță la banii dvs.

Aveți un cont bancar comun cu agresorul?

Ar putea fi mai sigur pentru dvs. să evitați utilizarea conturilor bancare sau cardurilor de credit comune până nu obțineți sfaturi financiare de la banca dvs. Acest lucru se datorează faptului că persoana cu care partajați contul poate urmări activitatea cardului sau retragerile de la ATM-uri, ceea ce ar putea fi periculos. Dacă aveți plăți periodice în cont, cum ar fi salariul, creditele fiscale sau alocațiile pentru copii, va trebui să le modificați pentru a fi încasate în propriul cont.

Aveți propriul cont bancar?

Dacă aveți un cont bancar doar pe numele dvs., este important să fiți singura care are acces la el atunci când ați plecat. Dacă utilizați servicii bancare online, asigurați-vă că vă schimbați parolele, astfel încât nimeni să nu vă poată accesa conturile. De asemenea, ar trebui să vă asigurați că extrasele dvs. bancare vă sunt adresate dvs. Puteți lua în considerare trecerea la formatele online, astfel încât extrasele fizice să nu mai fie trimise și să primiți e-mailuri în locul celor fizice.

Aveți nevoie de un cont bancar propriu?

Dacă aveți doar un cont comun cu abuzatorul sau nu aveți niciun cont bancar al dvs., acesta ar fi un moment bun pentru a vă crea unul. Puteți face acest lucru mergând într-o sucursală a unei bănci, iar unele bănci vă permit să faceți asta online. Trebuie să aveți un act de identitate, cum ar fi un pașaport sau un permis de conducere. Ar putea fi mai sigur să mergeți la o bancă nouă, pentru a evita orice confuzie cu un vechi cont comun.

Sprijin financiar pentru copilul/copiii dvs.

Dacă aveți copii, probabil va trebui să vă gândiți la aranjamentele de îngrijire a copiilor și la costul acestora. Puteți obține sprijin financiar prin sistemul [guvernamental de întreținere a copiilor](#). Este un serviciu gratuit care ajută părinții separați să ia decizii cu privire la aranjamentele de întreținere a copiilor și care se asigură că primiți toate sumele la care aveți dreptul. De asemenea, puteți obține ajutor cu costurile de îngrijire a copiilor dacă utilizați o bonă autorizată, o creșă sau o altă schemă de îngrijire a copilului administrată de un furnizor autorizat și solicitați ajutor social. [Website-ul cu ajutoarele sociale guvernamentale](#) vă poate ajuta în acest sens.

Statutul dvs. de imigrare poate influența sprijinul pe care îl puteți accesa. Ar trebui să discutați acest lucru cu un consilier calificat în imigrare, un consilier privind beneficiile sau un avocat.

Efectele abuzului asupra locului dvs. de muncă

Dacă vă simțiți în siguranță, ar putea fi o idee bună să spuneți angajatorului dvs. ce se întâmplă și să discutați despre schimbările care au loc în viața dumneavoastră. Aceasta înseamnă că dacă agresorul încearcă să vă contacteze la locul de muncă, angajatorul vă va putea ajuta. De asemenea, este posibil să aibă o politică privind abuzul domestic, care vă poate da dreptul la concediu sau sprijin suplimentar.

Când ați părăsit abuzatorul și sunteți în siguranță, este important să contactați [HM Revenue and Customs \(Oficiul de venituri și vamă\)](#) și să le spuneți despre

schimbarea circumstanțelor dvs., deoarece puteți fi eligibilă pentru a primi deduceri sau credite fiscale.

Dacă vă gândiți să vă întoarceți la lucru, poate fi o idee bună să vă gândiți la ce fel de muncă și câte ore doriți să lucrați, mai ales dacă aveți copii.

Accesul la ajutoare sociale

Este posibil să aveți dreptul la diferite tipuri de beneficii, chiar dacă aveți un loc de muncă. Iată câteva tipuri diferite de beneficii:

- **Prestații de tip contributiv:** Acestea se bazează pe contribuțiile anterioare la sistemul de asigurări naționale și includ beneficii care nu implică o evaluare detaliată a veniturilor sau averii dvs., de exemplu atunci când nu puteți lucra din cauza unei dizabilități.
- **Prestații de tip non-contributiv:** Acestea sunt destinate persoanelor care îndeplinesc anumite criterii și care locuiesc în Marea Britanie de o perioadă de timp. Acestea includ alocația pentru copii și indemnizația pentru persoanele cu dizabilități.
- **Prestații acordate în funcție de venituri:** Acestea se bazează pe venitul și economiile dvs., de exemplu sprijin financiar.

Dacă „nu aveți acces la fonduri publice” din cauza statutului dvs. de imigrare, este puțin probabil să fiți eligibilă pentru a primi beneficii, nici măcar credit universal și beneficiu pentru locuință.

Pentru informații complete despre toate beneficiile de stat, consultați [website-ul Department for Work and Pensions \(Departamentul pentru muncă și pensii\)](#).

[Turn2us](#) este o organizație caritabilă națională care oferă ajutor practic persoanelor care au dificultăți din punct de vedere financiar. Calculatorul lor de beneficii vă poate ajuta să calculați la ce ați putea avea dreptul, inclusiv subvențiile și serviciile de sprijin.

Sprijin pentru datorii

Multe femei care au suferit abuzuri economice au rămas cu datorii, dar există pași care ajută la îmbunătățirea situației. Din punct de vedere legal, dacă aveți o datorie pe nume, un împrumut sau un contract de credit, sunteți responsabilă pentru plată,

indiferent de cine a cheltuit banii. Dacă datoria este și pe numele altcuiva, oricum este posibil să aveți o responsabilitate în acest sens. Unele companii de datorii sau de împrumut vă pot sprijini dacă le contactați și le explicați situația. Unii ar putea avea echipe specializate în abuz. S-ar putea să vă ajute să amânați plata până atunci când vă puteți permite.

Este foarte important să primiți sfaturi privind datoriile de la un profesionist, deoarece diferitele datorii sunt tratate în moduri diferite și poate fi derutant. Iată câteva organizații care pot ajuta:

- **National Debtline (*Linia de asistență națională privind datoriile*)** oferă mai multe căi de a accesa sfaturi privind datoriile. Există o linie de asistență telefonică (0808 808 4000), [chat web](#), [bibliotecă de fișe informative](#) și [un mecanism de consiliere](#). [Biblioteca de mostre de scrisori](#) are șabloane de scrisori pe care le puteți trimite companiilor de datorii și creditorilor.
- **Citizens Advice Bureau (*Biroul de sfaturi pentru cetățeni*)** oferă consiliere privind datoriile și sfaturile financiare, unele au acces la interpreți.
- **Financial Support Line (*Linia de asistență financiară*)**, oferită de Surviving Economic Abuse și Money Advice Plus, vă poate sfătui cu privire la problemele legate de datorii. Numărul lor este 0808 196 8845 și pot oferi un interpret.

Este mai bine să nu contactați nicio companie care se promovează ca oferind consultanță privind datoriile, deoarece acestea vor percepe sau vor primi adesea un procent din rambursări, ceea ce vă poate costa mai mult.

Cum aveți grijă de dvs. și de copiii dvs.

Cum aveți grijă de dvs.

Părăsirea unui partener abuziv poate fi o experiență lungă, obositoare și stresantă. Când sunteți în siguranță și aveți un viitor sigur în față, multe femei se așteaptă să se simtă extraordinar. Este normal să simțiți un sentiment de dezamăgire și ca un proces de doliu să înceapă atunci când aveți mai mult spațiu și mai mult timp pentru reflecție. Călătoria către recuperarea emoțională abia începe și va necesita răbdare, sprijin și îngrijire de sine. Există o mulțime de lucruri pe care le puteți face pentru a vă ajuta să treceți peste zilele dificile.

Mai jos este o listă cu câteva moduri practice prin care puteți avea grijă de dvs. în timp ce parcurgeți această călătorie dificilă:

- Acordați-vă timp și spațiu pentru nevoile dvs. în fiecare zi.
- Oferiți-vă recompense sau răsfățuri.
- Faceți ceva ce vă place și la care sunteți bun.
- Faceți exerciții fizice periodice.
- Dezvoltați-vă o nouă abilitate.
- Încercați activități creative.
- Faceți exerciții de relaxare.
- Încercați să mâncați bine și să dormiți suficient.
- Contactați serviciul local destinat victimelor abuzurilor domestice, aceștia pot avea acces la un grup de asistență sau la consiliere de specialitate.

S-ar putea să vi se pară util să alegeți câteva idei care vi se potrivesc și să le exersați, astfel încât să devină parte din rutina dvs.

Cum îi ajutați pe copiii dvs. în timpul abuzului și după abuz

Dacă aveți copii, probabil că ați încercat să-i protejați cât mai mult posibil. Cu toate acestea, este posibil ca ei să fi fost martori la abuz în unul sau mai multe dintre următoarele moduri:

- Pot fi în aceeași cameră și sunt prinși în mijlocul unui incident, încercând uneori să oprească violența.

- Este posibil să fie într-o altă cameră, dar totuși să poată auzi abuzul sau să vadă rănille fizice în urma unui incident violent.
- Aceștia pot fi forțați să ia parte la abuzarea victimei.

Reacția lor la a fi martori la abuz poate varia în funcție de diferiți factori, cum ar fi vârsta, rasa, dizabilitățile, sexul, cultura, stadiul de dezvoltare și personalitatea lor. Cei mai mulți copii sunt afectați atunci când sunt martori la ceartă, la comportamente supărătoare sau la atacuri, chiar dacă nu le arată.

S-ar putea să recunoașteți anumite comportamente ale copiilor dvs. în lista de mai jos:

- Dificultăți legate de somn, coșmaruri, pipi în pat.
- Simptome fizice legate de stres și anxietate, cum ar fi durerile de burtă.
- Crize de furie și agresivitate crescute.
- Să se poartă ca fiind mai mici decât sunt.
- Probleme la școală, absențe, rezultate slabe la teste.
- Scăderea stimei de sine și a încrederii în sine.
- Izolarea de prieteni.
- Consumul de alcool sau droguri, auto-vătămare sau tulburări de alimentație.

Dacă copilul dvs. este abuzator în relația cu dvs., nu ar trebui să vă simțiți vinovată că ați luat măsuri pentru a vă proteja pe dvs. și familia dvs. Amintiți-vă că un copil foarte agresiv sau abuziv poate influența negativ ceilalți copii din familie și are nevoie disperată de ajutorul unui expert.

Puteți decide să contactați serviciile sociale. În cazul în care copilul dvs. are peste 16 ani, aveți dreptul să-l evacuați din casă și este responsabilitatea serviciilor sociale să realizeze o evaluare a nevoilor în conformitate cu Legea privind Protecția Copiilor din 1989.

Cum puteți vorbi cu copiii despre abuz

Este posibil să evitați să vorbiți cu copiii dvs. despre abuz, dar cercetările arată că discuțiile cu copiii pot ajuta la diminuarea îngrijorării, confuziei și supărării. Mai jos sunt câteva sfaturi care v-ar putea fi de ajutor când vorbiți cu copiii dvs. despre ceea ce ați experimentat cu toții.

- **Vorbiți cu copiii dvs. – și ascultați-i cu adevărat.** Majoritatea copiilor vor aprecia ocazia de a recunoaște că a avut loc abuz și de a vorbi cu dvs. despre

cum se simt. Le-ar putea fi mai ușor să-și deseneze sentimentele decât să le descrie folosind cuvinte.

- **Încercați să fiți sinceră cu privire la situație** într-un mod adecvat vârstei. Aveți grijă să nu vă speriați copiii, dar asigurați-i că ceea ce s-a întâmplat nu este din vina lor și că nu sunt responsabili pentru comportamentul adulților.
- **Explicați-le că abuzul este greșit** și că nu rezolvă probleme. Dacă le modelați limitele acum, îi veți ajuta să construiască relații mai bune în viitor.
- **Lăsați conversația deschisă.** Încurajați-vă copiii să vorbească despre sentimentele și dorințele lor pentru viitor prin desen, verbal și în scris. Profesorul sau asistentul social al copilului dvs. vă pot ajuta să vă gândiți la unele activități adecvate.
- **Nu grăbiți lucrurile.** Uneori, copiii așteaptă până când se simt în siguranță și nu mai sunt în mediul violent înainte de a începe să vorbească despre sentimentele lor.
- **Învățați-i cum să obțină ajutor de urgență.** Arătați-le cum să formeze 999, dar asigurați-vă că înțeleg că nu sunt responsabili pentru protejarea dvs. dacă sunteți atacată.
- **Lăudați-i.** Ajutați-i să-și crească stima de sine oferindu-le în mod periodic multe laude, atenție și afecțiune.
- **Cereți ajutor.** Arătați-le copiilor dvs. că a cere ajutor este un lucru bun. Oferiți ca exemplu acest lucru, cerând dvs. ajutor, astfel încât aceștia să poată vedea că nu este rușine să solicite sprijin.

Dacă copilul dvs. sau un copil pe care îl cunoașteți vă spune că a fost abuzat, răspunsul dvs. imediat este foarte important.

- Ascultați cu atenție și lăsați copilul să vă spună ce s-a întâmplat în ritmul lui
- Asigurați-vă copilul că nu este de vină pentru ceea ce s-a întâmplat (sau se întâmplă)
- Spuneți-i copilului dvs. că este foarte curajos să vă spună despre asta
- Arătați-i copilului dvs. că sunteți îngrijorată pentru el
- Încercați să rămâneți calmă și să nu lăsați copilul să vă vadă șocul

Minimizarea riscurilor viitoare

Dacă copilul dvs. este expus riscului de abuz suplimentar, va trebui să luați măsuri pentru a-l proteja de alte vătămări. Puteți obține sfaturi de la organizațiile

enumerate mai târziu în acest document. De asemenea, puteți contacta Women's Aid prin [Live Chat](#) pentru a vorbi gratuit cu un asistent social specializat.

Cum învățați să mergeți mai departe

A pune capăt unei relații abuzive poate fi un proces lung, obositor și stresant.

V-ați câștigat libertatea, dar s-ar putea să simțiți și o pierdere. Încrederea v-a fost trădată, s-ar putea să vă fi chiar pierdut încrederea și s-ar putea să vă fi sacrificat casa sau bunurile. Procesul de doliu poate dura ceva timp și vor fi zile în care simțiți că mergeți înainte și altele în care simțiți că mergeți înapoi.

S-ar putea să vă simțiți singură la început și pot fi chiar momente în care un partener abuziv pare mai bun decât singurătatea. Este posibil ca fostul dvs. partener să vă fi izolat de prieteni și familie, dar niciodată nu este prea târziu să încercați să vă reconectați cu ei. Încrederea dvs va crește și vă veți face și noi prieteni.

Când v-ați liniștit puțin, s-ar putea să simțiți nevoia de a vă schimba întregul stil de viață. Încercați să vă creați un ritm și să vă mișcați la viteza proprie și încercați să nu vă faceți griji pentru ceea ce ar putea aștepta alții.

Sprijin continuu

Viața alături de cineva care v-a dezamăgit, v-a criticat, v-a controlat și a fost abuziv sau violent este probabil să vă fi afectat încrederea în dvs. S-ar putea să vă fie dificil să luați decizii, deoarece agresorul nu v-a permis să faceți alegeri singură.

Gestionarea banilor ar putea fi dificilă, dacă agresorul a controlat toate finanțele gospodăriei. Multe femei sunt nevoite să se descurce cu un venit foarte mic, iar când în cele din urmă părăsesc relația, ar putea fi nevoite să lase în urmă multe bunuri personale.

Ați făcut deja un pas uriaș, curajos, părăsindu-vă agresorul. Fiți mândră de dvs. pentru asta și gândiți-vă la toate celelalte lucruri pe care le-ați realizat în viața dvs. Păstrarea acestei liste în minte poate fi utilă atunci când vă simțiți dezamăgită și doriți să vi se reamintească cât de departe ați ajuns.

Dacă aveți nevoie de sprijin suplimentar după ce ați pus capăt relației, multe servicii de abuz domestic oferă linii de asistență, chat-uri online, servicii de primire, grupuri de sprijin pentru persoane care trec prin situații similare, consiliere, servicii de

urmărire și alte programe de sprijin. Unele servicii vă vor putea oferi un interpret. Puteți găsi detaliile de contact pentru serviciul local de abuz domestic căutând în [Women's Aid Directory \(Directorul Women's Aid\)](#).

S-ar putea să vă fie util să vorbiți despre experiențele dvs. cu alte femei care au fost și ele în relații abuzive. [Forumul Supraviețuitoarelor Women's Aid](#) este un spațiu sigur, anonim, în care femeile își pot împărtăși experiențele sau pot pune întrebări altor femei care au suferit abuzuri.

Cum mă poate ajuta Women's Aid?

Știm că a vorbi cu altcineva despre viața personală poate fi greu și a vă gândi la viitorul dvs. poate fi copleșitor, dar a lua legătura cu noi poate fi primul și cel mai important pas.

Women's Aid Directory (*Directorul Women's Aid*)

Puteți găsi refugiiile locale pentru abuz domestic sau serviciile de sprijin vizitând [Women's Aid Directory \(*Directorul Women's Aid*\)](#). Directorul conține informații actualizate despre serviciile de asistență pentru victimele abuzului domestic din Marea Britanie, care pot ajuta femeile și fetele care se confruntă cu abuz domestic, violență sexuală, căsătorie forțată, urmărire sau hărțuire. De asemenea, puteți găsi informații despre detaliile serviciului, limbile vorbite de personal și dispozițiile privind accesibilitatea.

Live Chat

Puteți vorbi cu un asistent Women's Aid folosind serviciul [Live Chat](#). Live Chat-ul este un chat web în care puteți introduce ceea ce experimentați sau ce sfaturi doriți, iar angajații noștri vă vor asculta și vă vor oferi spațiu pentru a vă explora opțiunile. Serviciul este acolo pentru a vă sprijini și a vă ajuta, iar dacă este necesar, vă putem căuta un spațiu de refugiu. Când cereți ajutor, vă promitem că:

- Nu vă vom judeca, pe dvs. sau ceea ce spuneți
- Vom avea mereu o asistentă socială cu training complet
- Vă vom da spațiu să vă explorați opțiunile
- Vă vom sprijini să luați decizii sigure pt dvs. și pt. copiii dvs.
- Vom păstra confidențialitatea a tot ceea ce spuneți

Amintiți-vă, Women's Aid nu este un serviciu de urgență. **Dacă dvs. credeți că ați putea fi în pericol, sunați imediat poliția la 999.**

Survivors' Forum (*Forumul supraviețuitoarelor*)

Survivors' Forum (*Forumul supraviețuitoarelor*) este un spațiu sigur și anonim pentru femeile care au fost afectate de abuz domestic, unde își pot împărtăși experiențele și se pot sprijini reciproc.

Forumul este în engleză, dar puteți folosi Google Translate pentru a posta și a citi alte mesaje. Asigurați-vă că citiți instrucțiunile forumului înainte de a posta, deoarece acestea vă vor ajuta să vă asigurați că sunteți în siguranță și că nu puteți fi identificată.

No Woman Turned Away (*Nicio femeie nu este refuzată*)

Proiectele No Woman Turned Away (NWTa - *Nicio femeie nu este refuzată*) oferă sprijin dedicat și advocacy telefonic femeilor care se confruntă cu abuz domestic și care se confruntă cu bariere în accesul la spațiu de refugiu sau cazare sigură.

Puteți afla mai multe despre proiect și puteți fi îndrumat către asistenți sociali specializați contactându-ne prin intermediul [Live Chat-ului](#).

Asigurați-vă întotdeauna că vă aflați într-un mediu sigur atunci când solicitați asistență și ștergeți orice istoric de navigare pe internet de pe dispozitivele dvs.

Alte organizații care vă pot ajuta

În caz de urgență, sunați la 999.

Găsirea unui serviciu local de asistență pentru victimele violenței domestice

Puteți găsi refugii locale pentru victimele violenței domestice sau servicii de sprijin, vizitând Directorul Women's Aid. Există câteva servicii specializate dedicate victimelor violenței domestice care oferă sprijin unor comunități specifice din zona locală, cum ar fi:

- [Al-Hasaniya Moroccan Women's Rights Centre](#), care sprijină femeile marocane și vorbitoare de arabă din Kensington și Chelsea și din alte cartiere londoneze
- [Amadudu](#) din Liverpool și Merseyside oferă servicii specializate pentru femeile de culoare și din etnii minoritare
- [Claudia Jones Organisation](#) sprijină femeile și familiile de origine africană din Caraibe care locuiesc în Hackney și din cartierele învecinate din Londra

Puteți găsi mai multe informații căutând zona dvs. locală în [Women's Aid Directory \(Directorul Women's Aid\)](#). Vă rugăm să luați legătura cu serviciul local, deoarece ar putea avea apela la un interpret pentru dvs. sau poate avea personal multilingv.

Organizații naționale

Mai jos sunt câteva organizații naționale utile care vă pot ajuta și vă pot sprijini într-o gamă largă de probleme legate de violența domestică, căsătoria forțată și abuzul legat de onoare. Unele au personal multilingv, iar altele au acces la interpreți. Vă rugăm să rețineți că va trebui să spuneți operatorului de telefonie ce limbă vorbiți pentru ca acesta să poată aranja ajutorul interpretului.

[Aanchal Women's Aid \(Ajutor dedicat femeilor Aanchal\)](#): Această organizație oferă o serie de servicii de sprijin pentru femeile și copiii care au suferit abuzuri domestice. Aceștia vă pot oferi sprijin pe probleme de imigrare, consiliere și servicii de advocacy, precum și acces la servicii pentru copii și tineri. [Linia lor de asistență](#)

este disponibilă în mai multe limbi, inclusiv engleză, hindi, punjabi, urdu, gujarati, tamil și bengaleză, iar numărul lor este 0800 0124 924.

Anah Project (proiectul Anah): Proiectul Anah oferă cazare de refugiu femeilor de culoare și din etniile minoritare din toată Marea Britanie. Puteți găsi informații, fotografii și filmulețe cu refugiul pe [website-ul lor](#). Au personal multilingv care vorbește Urdu, Punjabi, Hindi, Mirpuri și Saraiki și au, de asemenea, bucătării separate Halal și non-Halal pentru rezidenți. Îi puteți suna gratuit la 0300 102 1625 sau puteți trimite e-mail la help@anahproject.org.

Asha Projects (Proiectele Asha): Asha sprijină femeile din Asia de Sud care se confruntă cu abuzuri domestice sau sexuale în Marea Britanie. Oferă refugiu temporar în siguranță și oferă sfaturi și informații oricărei femei din Asia de Sud care se confruntă cu abuzuri sau este îngrijorată pentru o persoană pe care o cunoaște.

Ashiana Network (Reteaua Ashiana): Ashiana oferă refugiu de specialitate, consiliere, sprijin și servicii de consiliere femeilor și fetelor de etnie minoritară și de culoare care au suferit abuzuri domestice, violență sexuală, căsătorie forțată, violență din motive legate de onoare, mutilare genitală feminină și femeilor care nu au acces la fonduri publice. Au acces la interpreți și au personal multilingv.

Coram Children's Legal Centre (Centrul juridic Coram pentru copii): Această organizație oferă [Servicii de consiliere pe drepturile copilului](#), care oferă consiliere juridică gratuită și informații cu privire la probleme legate de copil și familie. Au o linie de asistență care oferă consiliere gratuită de luni până vineri, între orele 8:00 și 18:00, la numărul 0300 330 5480. Oferă un [serviciu telefonic](#) de consiliere juridică, care costă 25 GBP. Au acces la interpreți multilingvi.

East European Resource Centre (EERC - Centrul de Resurse pentru persoanele din Europa de Est): EERC sprijină femeile din Europa de Est care se confruntă cu abuzuri, oferind sfaturi și sprijin. Aceștia pot ajuta cu consiliere pe probleme de imigrare, dreptul familiei, locuințe și comunicarea cu autoritățile locale. Pentru a-i suna în poloneză, sunați la 07521 857415. Pentru a-i suna în limba română, sunați la 07730 021986, sau trimiteți un e-mail la advocacy@eerc.org.uk.

Forced Marriage and 'Honour' Based Abuse Helpline (Linia telefonică destinată căsătoriilor fortate sau abuzurilor legate de onoare): Desfășurată în parteneriat cu Panahghar, Roshni și SWAN, linia de asistență multilingvă este disponibilă 24 de ore din 24, pentru dvs. sau pentru o persoană pe care o cunoașteți, care ar putea fi expusă riscului de căsătorie forțată sau unui abuz legat de probleme de onoare. Îi puteți contacta la numărul 0800 953 9777.

Forced Marriage Unit (FMU – Unitatea dedicată problemelor legate de căsătoriile fortate): FMU reglementează politica guvernamentală privind căsătoriile forțate, activitățile de informare și activitatea de caz. Își desfășoară activitatea în Marea Britanie și în străinătate (unde se oferă asistență britanicilor și cetățenilor cu dublă cetățenie din străinătate). Aceasta este o linie guvernamentală de ajutor și sprijin, dacă ați fost forțată să vă căsătoriți. Apelați linia lor de asistență la 020 7008 0151 de luni până vineri, între orele 9:00 și 17:00. De asemenea, le puteți trimite e-mail la fmu@fco.gov.uk.

Gingerbread: Dacă sunteți părinte unic, Gingerbread vă poate susține și vă poate oferi sfaturi pe diverse probleme. Îi puteți [apela](tel:0808 802 0925) la numărul 0808 802 0925, au acces la interpreți multilingvi. De asemenea, oferă un [webchat](#) și [un forum de sprijin pentru persoane care trec prin probleme similare](#).

Halo Project (proiectul Halo): Halo Project oferă sprijin specializat și refugiu victimelor abuzului legat de onoare, căsătorii forțate și mutilări genitale feminine. Sunați la linia lor de consiliere la 01642 683045 sau trimiteți e-mail la info@haloproject.org.uk.

Humraaz: Humraaz oferă sanctuar și sfaturi femeilor care se confruntă cu violența domestică, violență sexuală, căsătoria forțată și abuzul care are la bază probleme legate de onoare. Unii membri ai personalului sunt multilingvi și au, de asemenea, acces la interpreți. Numărul lor de telefon este 01254 695800 sau le puteți trimite e-mail la adresa info@humraaz.org.uk.

Imkaan: Imkaan este o organizație umbrelă națională dedicată combaterii violenței împotriva femeilor și fetelor de culoare și sau care provin din etnii minoritare. Au o listă de furnizori de asistență specialiști [aici](#).

Jewish Women's Aid (Ajutor dedicat femeilor evreice): Jewish Women's Aid sprijină femeile evreice din Marea Britanie care se confruntă cu violență domestică sau abuz sexual. Îi puteți contacta prin [webchat](#) sau îi puteți [suna](#) gratuit la numărul 0808 801 0500.

Karma Nirvana: Karma Nirvana sprijina persoanele afectate de abuzuri legate pe onoare sau de căsătoria forțată. Aceștia pot oferi asistență de specialitate la [linia națională de asistență](#), la 0800 5999 247.

Kiran Support Services (Servicii asistență Kiran): Serviciile de asistență Kiran sprijină femeile asiatice și oferă refugiu, sfaturi gratuite privind imigrația, servicii pentru copii și multe altele. Aceștia pot oferi servicii de asistență în diferite limbi din Asia de Sud și pot fi contactați prin telefon la 020 8558 1986 sau prin e-mail, la info@kiranss.org.uk.

Latin American Women's Aid (LAWA – Ajutor dedicat femeilor latino-americe): LAWA este o organizație specializată care este condusă de și pentru femeile din America Latină, dar care sprijină, în general, toate femeile care se confruntă cu violență domestică. De asemenea, LAWA oferă lecții de engleză în mod gratuit femeilor din America Latină și de culoare și femeilor din etniile minoritare. Îi puteți contacta la 020 7275 0321, le puteți trimite e-mail la referrals@lawadv.org.uk, sau puteți folosi chat-ul online. Toate serviciile lor (inclusiv site-ul web) sunt disponibile în engleză, spaniolă și portugheză.

London Black Women's Project (Proiect dedicat femeilor de culoare din Londra): Această organizație este un proiect dedicat femeilor de culoare și sau din etnii minoritare. Au [refugii](#) în Londra, care pot fi accesate de oricine din toată țara. Puteți contacta LBWP la numărul 020 8472 0528 sau prin e-mail, la info@lbwp.co.uk.

Muslim Women's Network (MWN) Helpline (*Linie de asistență pentru rețeaua femeilor musulmane*): Numărul național de asistență de specialitate este 0800 999 5786 și vor oferi sprijin femeilor musulmane, precum și femeilor de alte credințe sau fără credințe. Există, de asemenea, un serviciu de mesaje și un serviciu de chat web. Mai multe informații puteți găsi [aici](#).

National Centre for Domestic Violence (*Centrul național pentru victimele violentei domestice*): NCDV ajută pe oricine solicită o ordonanță în termen de 24 de ore de la primul contact (în majoritatea circumstanțelor). Sunați gratuit la 0800 970 2070.

National Domestic Abuse Helpline (*Linia națională dedicată victimelor violentei domestice*): Această linie de asistență este o linie telefonică gratuită, 24 de ore din 24, care oferă consiliere și asistență și poate ajuta la găsirea unui refugiu, dacă este necesar. Au acces la interpreți. Numărul de telefon este 0808 2000 247.

National LGBT+ Domestic Abuse Helpline run by Galop (*Linia de asistență națională dedicată victimelor violentei domestice LGBT +, a Galop*): Linia de asistență Galop este administrată de LGBT+, pentru persoanele LGBT+ care s-au confruntat sau se confruntă cu violență domestică. Este, de asemenea, pentru persoanele care sprijină un supraviețuitor al abuzului domestic; prietenii, familiile și cei care lucrează cu un supraviețuitor. Este gratuit, disponibil prin telefon, webchat și chatbot. Pot ajuta cu un interpret.

Opoka: Opoka ajută femeile și copiii din comunitatea poloneză care au fost victimele violenței domestice. Numărul lor de asistență este 0300 365 1700 sau le puteți trimite un e-mail la info@opoka.org.uk. Oferă asistență în engleză sau polonă.

Panahghar: Panahghar este o organizație care sprijină persoanele de culoare, asiatice și minoritare care se confruntă cu violență domestică sau abuz sexual. Aceștia oferă asistență și consiliere multilingvă, precum și [cazare în refugii sigure](#). Aceștia pot oferi o gamă largă de sfaturi, inclusiv planificarea siguranței, imigrare, educație parentală și unități culturale locale. Au o linie de asistență deschisă 24 de

ore din 24, disponibilă la numărul 0800 055 6519, iar site-ul lor este disponibil în mai multe limbi.

Rape Crisis (*Situații de criză legate de viol*): Rape Crisis sunt specializați în sprijinirea persoanelor care sunt victime ale violurilor, agresiunilor sexuale sau abuzului sexual. Au [o linie de asistență](#) și [webchat](#), precum și o mulțime de resurse utile pe site-ul lor.

Revenge Porn Helpline (*Linia de asistență dedicată problemelor legate de materiale pornografice distribuite din motive de răzbunare*): Dacă fotografii intime cu dvs. au fost distribuite online fără consimțământul dvs., luați legătura cu Revenge Porn Helpline, deoarece vă vor putea sprijini. De asemenea, le puteți trimite e-mail la help@revengepornhelpline.org.uk.

Rights of Women (*Drepturile femeilor*): Această organizație oferă consiliere juridică gratuită cu privire la violența și abuzul domestic; bani și proprietăți; ruperea relațiilor și aranjamente pentru copii. Au diverse linii de asistență unde puteți obține consiliere gratuită pe subiecte precum [dreptul familiei](#), [dreptul penal](#) și [dreptul imigrației și azilului](#). Unele linii de asistență au acces la interpreți multilingvi. Vizitați site-ul web pentru program și detalii de contact.

Roshni Birmingham: Roshni oferă [servicii de sprijin](#) în mai multe limbi pentru femeile de culoare și din etnii minoritare din Marea Britanie, inclusiv servicii de informare, cazare în refugii de urgență și servicii de sprijin provizorii. Numărul lor de telefon este 0800 953 9666. De asemenea, gestionează linia de asistență privind Căsătoria forțată și abuzul legat de onoare, în parteneriat cu Pangahnar și SWAP, numărul lor este 0800 953 9777.

Royal National Institute of Blind People (RNIB - *Institutul național regal dedicat nevăzătorilor*): RNIB sprijină persoanele nevăzătoare care trăiesc în Marea Britanie. Dacă sunteți orb sau suferiți de pierderea vederii, vă poate fi util să sunați la linia lor de asistență, la 0303 123 9999 sau să trimiteți un e-mail la helpline@rnib.org.uk. Au acces la interpreți.

Switchboard LGBT+ Helpline (*linia de asistență Switchboard LGBT+*): Acest serviciu de asistență oferă un spațiu sigur oricui își dorește să discute despre orice, inclusiv despre sexualitate, identitate de gen, sănătate sexuală și bunăstare emoțională.

Scope: Scope este o organizație caritabilă națională care sprijină și pledează pentru persoanele cu dizabilități și familiile acestora. Linia lor de asistență este disponibilă dacă aveți nevoie de consiliere gratuită și imparțială pe o gamă largă de subiecte, inclusiv locuințe accesibile, beneficii și muncă. Numărul de telefon este 0808 800 3333 sau puteți trimite e-mail la helpline@scope.org.uk. Puteți apela folosind un interpret BSL sau un interpret multilingv.

Surviving Economic Abuse (SEA – *Supraviețuitorii abuzurilor economice*): SEA este organizația națională care lucrează pentru sprijinirea persoanelor care au suferit abuzuri economice. Au o varietate de resurse, inclusiv o Linie de ajutor financiar (cu acces la interpreți), un Forum al supraviețuitoarelor și un Ghid de abuz economic. Au și anumite traduceri.

Victim Support (*Sprijin dedicat victimelor*): Victim Support oferă consiliere gratuită, confidențială după ce a fost comisă o infracțiune. Dacă mergeți în instanță, Serviciul de sprijin dedicat victimelor vă va sprijini, inclusiv oferindu-vă informații despre instanță și procesul de urmărire penală. Pot sta cu dvs. în sala de așteptare și când sunteți chemată să depuneți mărturie. Puteți suna la Linia de asistență la 0808 168 9111 sau puteți lua legătura cu ei prin live chat (amândouă disponibile 24/7). De asemenea, oferă sprijin în mai multe limbi.

YoungMinds: YoungMinds este o organizație caritabilă care luptă pentru sănătatea mintală a copiilor și tinerilor. Au, de asemenea, o linie de asistență Young Mind's Parent (*dedicată părinților*), la 0808 802 5544. De asemenea, îi puteți contacta prin webchat-ul lor, Typetalk sau prin mesaj. Sunt disponibili interpreți multilingvi.

Women's Aid

Women's Aid este organizația națională de caritate a cărei misiune este să pună capăt abuzului domestic împotriva femeilor și copiilor. Suntem o federație de peste 170 de organizații care oferă puțin sub 300 de servicii locale de salvare a vieții femeilor și copiilor din Anglia. Timp de aproape 50 de ani, am militat în numele membrilor și supraviețuitorilor noștri pentru a crea politici și practici și pentru a crește gradul de conștientizare cu privire la violența domestică.

Serviciile noastre de asistență, care includ Live Chat, Forumul Supraviețuitoarelor, Proiectul *Nicio femeie respinsă*, Manualul Supraviețuitoarei, Respect pentru Dragoste (site-ul nostru web dedicat tinerilor aflați în primele lor relații), Directorul național de ajutor dedicat femeilor și proiectele noastre de advocacy ajută mii de femei și copii în fiecare an.

Women's Aid Federation of England,
PO Box 3245, Bristol, BS2 2EH

info@womensaid.org.uk

www.womensaid.org.uk

© Women's Aid, 2022

Women's Aid Federation of England: Women's Aid este o companie cu răspundere limitată prin garanție, înregistrată în Anglia cu nr.: 3171880. Women's Aid este o organizație de caritate înregistrată în Anglia cu nr.1054154.

Women's Aid ar dori să mulțumească [Absolute Interpreting Ltd](#) pentru sprijinul oferit pentru realizarea acestor traduceri.