

Pagalba – prieinama

Norfolko policija yra įsipareigojusi ginti nukentėjusiuosius nuo smurto šeimoje bei sulaikyti asmenis, kurie naudoja smurtą.



Jei jūs arba jums žinomas asmuo patiria smurtą, skambinkite policijai numeriu **101**.

Skubios atveju visada skambinkite **999**.

Skambinkite telefonu **0845 345 3458**. Čia teikiamos minikomo paslauga, jei turite problemų su klausa.



Apsilankykite mūsų interneto svetainėje adresu **www.norfolk.police.uk**, kur rasite daugiau informacijos ir pagalbos dėl smurto šeimoje.

Pagalbos taip pat galite kreiptis ir į šias institucijas;

Nacionalinė Smurto Šeimoje Ir Pabėgėlių Linija
0808 2000 247 | www.womansaid.org.uk

Vyrų Konsultavimo Linija
0808 801 0327 | www.mensadviceline.org.uk

„Broken Rainbow“ (LGBT)
0300 999 5428 | www.broken-rainbow.org.uk

„The Harbour“ Centras (SARC)
0845 456 4810 | www.theharbourcentre.co.uk

Paremtas tikra patirtimi,
„Pažiūrėk, ką padarei“ yra trumpas filmas, kuriame pabrėžiamas SARC darbas padedant išprievartavimų ir seksualinės prievartos aukoms.

www.norfolk.police.uk/lookwhatyoudid

Papildoma pagalba

Be policijos yra ir kitų institucijų, kurios teikia praktinę arba emocinę paramą.

Parama Smurto Šeimoje Aukoms
0845 456 5995 | www.victimsupport.org.uk

Leeway Pagalba
08452 412171 | www.leewaysupport.org

Orwell Pagalba
01473 218818 | www.orwell-housing.co.uk

Norfolko Apygardos Savivaldybė
0344 800 8020 | www.norfolk.gov.uk

Vaikų Linija
0800 1111 | www.childline.org.uk

NHS Tiesiogiai
111 | www.nhsdirect.nhs.uk

Samariečiai
08457 90 90 90 | www.samaritans.org

Užsienio Ir Sandraugos Reikalų Ministerija
020 7008 0151 | www.fco.gov.uk

theharbourcentre

Parama išprievartavimo ir seksualinio smurto aukoms Norfolkke 24 val. per parą 7 dienas per savaitę.

0845 456 4810
contact@theharbourcentre.co.uk
www.theharbourcentre.co.uk

Pasinaudokite QR kodu, kad galėtumėte peržiūrėti „Pažiūrėk, ką padarei“ trumpą filmą, kuriame parodoma „the Harbour“ centro veikla.



Tu neturi gyventi smurto šeimoje baimėje

Praneškite apie bet kokį smurtą policijai telefonu **101**

Skubios nelaimės atveju visada skambinkite **999**



NORFOLK
CONSTABULARY
Our Priority is You

Kas yra smurtas namuose?

Smurtas šeimoje apibrėžiamas kaip bet koks incidentas ar incidentų modelis, kurių metu naudojamas kontroliuojantis, priverstinis ar grasinamas elgesys, smurtas ar prievarta prieš 16 ar vyresnius asmenis, kurie yra ar buvo intymiais partneriais ar šeimos nariais, nepriklausomai nuo lyties ar lytinis pakraipos.

Tai gali apimti, tačiau neapsiriboja šiomis smurto rūšimis:

- Psichologinis
- Fizinis
- Seksualinis
- Finansinis
- Emocinis

Kontroliuojantis elgesys apibrėžiamas kaip veiksmų eilė, siekiant priversti paklusti asmenį ir (arba) padaryti jį priklausomu izoliuojant juos nuo paramos šaltinių, išnaudojant jų šaltinius ir gebėjimus asmeniniais tikslais, atimant iš jų galimybę būti nepriklausomais, pasipriešinti ir pabėgti bei reguliuojant jų kasdieninį elgesį.

Priverstinis elgesys apibrėžiamas kaip puolamasis veiksmas ar veiksmų eilė, grasinimai, žeminimas ir bauginimas ar kitokia prievarta, kuriais aukai yra pakenkiama, ji nubaudžiama ar įbauginama.

Šis apibrėžimas, kuris nėra teisinis, apima taip vadinamą „pagarba“ paremtą smurtą, moteriškų genitalijų sužalojimą bei priverstines santuokas. Akivaizdu, kad nukentėjusieji nėra tik vienos lyties ar etninės grupės.



Kā policija var palīdzēt?

Norfolko policijas pareigūnai yra puikiai apmokyti, kad galėtų susitvarkyti su smurtu šeimoje. Jie išklausys, elgsis su jumis pagarbiai, jautriai ir:

- Atliks su jumis visapusišką rizikos vertinimą.
- Ištirs visus kilusius incidentus ir ims teigiamų veiksmų prieš smurtautoją – kai bus pakankamai įrodymų.
- Informuos socialinės rūpybos tarnybą apie smurto šeimoje incidentus, į kuriuos bus įtraukti vaikai, kad jie galėtų teikti tolesnę pagalbą ir paramą
- Nuolat jus informuos apie teismo proceso eigą. Jei turėsite vykti į teismą, policija bei kiti specialiai apmokyti darbuotojai palaikys jus, įskaitant dalyvavimą kartu teisme, jei to reikės.
- Nukreips jus į paramą nukentėjusiesiems teikiančias tarnybas, pas advokatus bei kitas partnerių organizacijas.

Atminkite, jūs nesate kaltas (-a) dėl to, kas vyksta ir galite sulaukti pagalbos.



Apie smurtą praneškite policijai telefonu **101**.

Skubios nelaimės atveju visada skambinkite **999**.

www.norfolk.police.uk

Pasinaudokite QR kodu, kad galėtumėte apsilankyti mūsų svetainėje ir sužinotumėte apie smurto šeimoje aukoms teikiamą pagalbą



Planuojate nutraukti santykius?

Niekada nėra lengva palikti smurtinius santykius, tačiau jūs ir jūsų vaikai nusipelnė gyvenimo be smurto ir prievartos.

Kai nuspręsite, kad esate pasiruošęs (-usi) nutraukti tokius santykius, pabandykite ir susikurkite saugumo užtikrinimo planą bei susiraskite pagalbą.

- Turėtumėte **pasikliauti kažkuo, kuo pasitikite** (t. y. kaimynu, giminaičiu, draugu ar kolega), kas jus išklausytų, jei patektumėte į bėdą ar su kuo galėtumėte susisiekti, jei prireiktų pagalbos.
- Susiraskite vietą, kur nelaimės atveju galėtumėte nuvykti bei **pasiruoškite planuojamo pabėgimo maršrutą**. Teikiama pagalba ieškant alternatyvios gyvenamosios vietos.
- **Iš anksto susidėkite krepšį skubiems atvejams**, kuriame būtų pagrindiniai dalykai (pvz., pinigai, kreditinės kortelės, pasai, SD numeriai, svarbūs dokumentai, raktai, vaistai) ir palikite jį saugioje, nepastebimoje vietoje (galbūt pas draugą (-ę) ar giminaičių namuose).

Nesijaudinkite dėl savo daiktų. Jūs bet kada vėliau galite susitarti su policijos pareigūnu ir nuvykti jų pasiimti.

- Jei turite vaikų ir jei tai yra praktiška ir saugu, pasiklabėkite su jais iš anksto apie galimybę išvykti nelaimės atveju.
- Pakoreguokite asmenines nuostatas interneto svetainėse ir išmaniuosiuose telefonuose, kad jūsų asmeniniai duomenys būtų apsaugoti, bei pasikeiskite slaptažodžius.
- Jei esate sužeistas (-a), kuo greičiau apsilankykite pas savo gydytoją arba vykite į ligoninę. Atminkite, jūs galite pasikalbėti su bet kuriuo sveikatos priežiūros specialistu apie patiriamą smurtą.