

## Dostępne formy pomocy

Policja w Norfolk dokłada wszelkich starań, aby chronić ofiary przemocy domowej, i karać tych, którzy się jej dopuszczają.



Jeżeli Ty lub ktoś, kogo znasz, jest ofiarą przemocy, zadzwoń pod numer **101**, aby porozmawiać z Policją.

W nagłych wypadkach dzwoń pod **999**.

Jeżeli masz problemy ze słuchem, zadzwoń pod numer **0845 345 3458**, aby skorzystać z usługi minicom.



Odwiedź naszą stronę internetową [www.norfolk.police.uk](http://www.norfolk.police.uk), aby uzyskać dalsze informacje i wsparcie w zakresie przemocy domowej.

Możesz także zwrócić się o pomoc do:

### National Domestic Abuse & Refuge Helpline

0808 2000 247 | [www.womansaid.org.uk](http://www.womansaid.org.uk)

### Male Advice Line

0808 801 0327 | [www.mensadviceline.org.uk](http://www.mensadviceline.org.uk)

### Broken Rainbow (LGBT)

0300 999 5428 | [www.broken-rainbow.org.uk](http://www.broken-rainbow.org.uk)

### The Harbour Centre (SARC)

0845 456 4810 | [www.theharbourcentre.co.uk](http://www.theharbourcentre.co.uk)

Opierający się na faktach autentycznych **Look what you did** jest krótkim filmem pokazującym pracę SARC we wspieraniu ofiar gwałtu i przemocy na tle seksualnym.

[www.norfolk.police.uk/lookwhatyoudid](http://www.norfolk.police.uk/lookwhatyoudid)

## Dodatkowa pomoc

Poza Policją istnieje szereg różnych organizacji oferujących pomoc praktyczną i emocjonalną.

### Victim Support

0845 456 5995 | [www.victimsupport.org.uk](http://www.victimsupport.org.uk)

### Leeway Support

08452 412171 | [www.leewaysupport.org](http://www.leewaysupport.org)

### Orwell Support

01473 218818 | [www.orwell-housing.co.uk](http://www.orwell-housing.co.uk)

### Norfolk County Council

0344 800 8020 | [www.norfolk.gov.uk](http://www.norfolk.gov.uk)

### Childline

0800 1111 | [www.childline.org.uk](http://www.childline.org.uk)

### NHS Direct

111 | [www.nhsdirect.nhs.uk](http://www.nhsdirect.nhs.uk)

### Samaritans

08457 90 90 90 | [www.samaritans.org](http://www.samaritans.org)

### Foreign and Commonwealth Office

020 7008 0151 | [www.fco.gov.uk](http://www.fco.gov.uk)

theharbourcentre

24/7 wsparcie na rzecz ofiar gwałtu i przemocy na tle seksualnym w Norfolk

0845 456 4810  
[contact@theharbourcentre.co.uk](mailto:contact@theharbourcentre.co.uk)  
[www.theharbourcentre.co.uk](http://www.theharbourcentre.co.uk)



Skorzystaj z kodu QR, aby obejrzeć krótki film **Look what you did**, który pokazuje pracę Harbour Centre

# Nie musisz żyć w strachu przed **przemocą domową**

Zgłoś akty przemocy dzwoniąc pod **101**

W nagłych wypadkach dzwoń pod **999**



**NORFOLK**  
CONSTABULARY  
Our Priority is You

## Czym jest przemoc domowa?

Przemoc domowa została określona jako dowolny incydent lub typ incydentów, w których mamy do czynienia z zachowaniem kontrolującym, środkami przymusu, agresją, przemocą między osobami, które ukończyły 16 rok życia i które utrzymują lub utrzymywały kontakty seksualne, lub są członkami rodziny, niezależnie od płci czy orientacji seksualnej.

Przemoc domowa może dotyczyć, ale nie ogranicza się, do następujących sfer życia:

- Psychologicznej
- Fizycznej
- Seksualnej
- Finansowej
- Emocjonalnej

**Zachowanie kontrolujące** zostało określone jako szereg działań mających na celu podporządkowanie sobie innej osoby i/lub uzależnienie jej od siebie poprzez odizolowanie jej od źródła wsparcia, wykorzystywanie jej zasobów i umiejętności do własnych celów, pozbawiając ją przy tym środków potrzebnych do zachowania niezależności, stawiania oporu i ucieczki, a także kontrolując jej zachowanie.

**Środki przymusu** określa się mianem działań lub typem działań mających na celu stosowanie przemocy, groźb, obelg i zastraszania, lub sięganie po inne formy nękania mające na celu skrzywdzenie, ukaranie lub przestraszenie ofiary.

Definicja ta, która nie jest definicją prawną, uwzględnia także tzw. 'przemoc honorową', obrzezanie kobiet oraz wymuszone małżeństwo, a także wyraźnie podkreśla, że ofiarami nie są tylko przedstawiciele określonej płci lub grupy etnicznej.



## Jak może Ci pomóc Policja?

Funkcjonariusze Policji w Norfolk posiadają pełne kwalifikacje, aby zajmować się sprawami przemocy domowej. Wysłuchają Cię, będą traktować Cię z szacunkiem, wykażą się zrozumieniem, a także:

- Przeprowadzą z Tobą pełną ocenę ryzyka.
- Zbadają wszystkie incydenty, jakie miały miejsce, i podejmą wobec Twojego oprawcy właściwe działania – jeżeli uda się zgromadzić wystarczające dowody.
- Poinformują Opiekę Społeczną o wszelkich aktach przemocy domowej, w jakie zaangażowane były dzieci, aby właściwe służby mogły zapewnić dalszą pomoc i wsparcie.
- Będą informować Cię o wszelkich postępach w toczącym się postępowaniu. Jeżeli konieczny będzie Twój udział w rozprawie sądowej, funkcjonariusze Policji oraz inni specjalnie przeszkoleni pracownicy zapewnią Ci wsparcie, a nawet będą towarzyszyć Ci w Sądzie, jeżeli będzie to konieczne.
- Skontaktują Cię z organizacjami świadczącymi pomoc na rzecz ofiar, grupami doradczymi oraz agencjami partnerskimi.

**Pamiętaj, że to nie Ty ponosisz winę za to, co się stało, i dostępne są różne formy pomocy, z jakich możesz skorzystać.**



Apie smurtą praneškite policijai  
telefonu **101**.

Skubios nelaimės atveju visada  
skambinkite **999**.

[www.norfolk.police.uk](http://www.norfolk.police.uk)

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



## Myślisz o odejściu?

Zakończenie związku zdominowanego przez przemoc nigdy nie jest łatwe, ale zarówno Ty, jak i Twoje dzieci, zasługujecie na życie wolne od agresji i lęku.

Decydując się na odejście, postaraj się opracować plan bezpieczeństwa i uzyskać pomoc.

- **Zwierz się zaufanej osobie** (np. sąsiadowi, członkowi rodziny, przyjacielowi lub znajomemu), która będzie zwracać uwagę na oznaki zbliżających się kłopotów lub z którą możesz się skontaktować, kiedy będziesz potrzebować pomocy.
- Znajdź miejsce, w które będziecie mogli się udać w nagłym wypadku i **zaplanuj drogę ucieczki**. Istnieje szereg organizacji, które pomogą Ci znaleźć mieszkanie zastępcze.
- **Przygotuj torbę** zawierającą niezbędne przedmioty (np. pieniądze, karty kredytowe, paszporty, numery ubezpieczenia, ważne dokumenty, klucze, leki) i zostaw ją w bezpiecznym miejscu lub poza widokiem (u przyjaciela lub w domu członka rodziny).

Nie martw się o należące do Ciebie przedmioty. Zawsze możesz udać się po nie w towarzystwie funkcjonariusza Policji.

- Jeżeli masz dzieci, porozmawiaj z nimi, pod warunkiem, że jest to praktyczne i bezpieczne, na temat możliwości opuszczenia domu w nagłej sytuacji.
- Ustaw zabezpieczenia na stronach internetowych i w telefonie, aby Twoje informacje osobiste były bezpieczne, i zmień hasła dostępu.
- W przypadku doznania urazu możliwie jak najszybciej udaj się do lekarza lub szpitala. Pamiętaj, że możesz rozmawiać na temat przemocy domowej z dowolnym pracownikiem służby zdrowia.