

BEZPIECZEŃSTWO PODCZAS TRWANIA PANDEMII KORONAWIRUSA

Informacje dla osób doświadczających przemocy w rodzinie

Ciągłe przebywanie w domu wymuszone zaleceniami związanymi z koronawirusem może wywołać niepokój u osób, które doświadczają przemocy od członka rodziny, czy byłego partnera/partnerki. Jeśli martwisz się o to, jak przetrwasz ten trudny czas, możesz wziąć pod uwagę poniższe wskazówki.

Pamiętaj, że to Ty jesteś ekspertem w radzeniu sobie w trudnych sytuacjach i wiesz, jakie działania się sprawdza w skutecznym chronieniu siebie i dzieci. Korzystaj z porad, które są bezpieczne w waszej sytuacji.

Pomoc ze strony rodziny, znajomych, sąsiadów

- Czy możesz zadzwonić do kogoś, komu ufasz? Czy możesz porozmawiać z tą osobą o tym, co się u Ciebie dzieje?
- Czy masz ustalone słowo-hasło z zaufaną osobą, które będzie dla niej sygnałem, że jesteś w niebezpieczeństwie i osoba ta powinna wezwać dla Ciebie policję?
- Czy możesz poprosić zaufaną osobę, aby dzwoniła do Ciebie w ustalonym dniu i czasie co tydzień, aby upewnić się, że wszystko jest w porządku?

Dbanie o siebie

- W miarę możliwości kontynuuj wykonywanie codziennych czynności, takich jak regularne jedzenie, mycie się, spanie czy wykonywanie aktywności fizycznych. Jest to ważne w utrzymaniu dobrego zdrowia psychicznego.

Przygotowanie planu bezpieczeństwa

- Zastanów się, **kto ci może pomóc**.
 - Jeśli już współpracujesz z jakąś organizacją pomocową, mogą udzielić ci informacji o dostępnej pomocy i omówią sprawy związane z twoim bezpieczeństwem
 - Czy są jacyś inni profesjonaliści, z którymi możesz porozmawiać?
 - Jeśli masz dobry kontakt z pracodawcą, czy możesz jemu powiedzieć o tym, co się dzieje w domu?
 - Jeśli możesz, zainstaluj w telefonie aplikacje, które mogą okazać się pomocne – [Brightsky](#) pomoże ci odnaleźć lokalne organizacje pomocowe, a [Hollie Guard](#) umożliwi szybkie uzyskanie pomocy.
- **Jak zwykle wygląda przemoc?** Kiedy się nasila, a kiedy się zmniejsza?

- Czym się najbardziej martwisz? – porozmawiaj o tym ze swoim pracownikiem ds przemocy w rodzinie, czy innym profesjonalistą; jeśli potrzebujesz natychmiastowej pomocy, dzwoń na policję pod numer 999 lub 112
 - Czy sprawca przemocy przestanie pracować lub zacznie pracować z domu – czy wpłynie to na wasze finanse, jak to może zmienić sytuację w domu?
 - Czy sprawca spożywa alkohol/narkotyki? – w jaki sposób może to wpłynąć na ogólną sytuację?
 - Czy wiesz, w jaki sposób sprawca będzie reagował na odizolowanie od innych? – zastanów się, czy to może zwiększyć przemoc seksualną, kontrolę, przemoc fizyczną
 - Czy podejrzewasz, że w twoim komputerze zainstalowane są jakieś aplikacje? Czy został założony podsłuch, kamery? – w jaki sposób może to wpłynąć na to, jak poprosisz i uzyskasz pomoc
 - Czy wiesz, jakie masz dostępne opcje pomocy w zależności od tego, czy chcesz odejść, zostać, czy chcesz aby odszedł sprawca?
- **Co możesz wziąć pod uwagę ustalając plan bezpieczeństwa?**
 - Które miejsca w domu są bezpieczne, a które nie.
 - Jeśli musisz uciekać z domu w nagłej sytuacji, dokąd możesz się udać.
 - Jeśli zaufana osoba robi dla ciebie zakupy, czy możesz do listy zakupów dopisać prośbę o pomoc?
 - Spakuj torbę i najlepiej zostaw ją u zaufanej osoby. Powinna ona zawierać najpotrzebniejsze rzeczy, takie jak paszporty czy pieniądze
 - Ustal słowo-hasło aby dać znać zaufanej osobie, że jesteś w niebezpieczeństwie i musi ona natychmiast wezwać policję pod twój adres
 - Naucz starsze dzieci słowa-hasła, aby również wiedziały, co robić
 - Czy potrzebujesz oddzielnego telefonu do kontaktu? Organizacja ds przemocy w rodzinie może ci w tym pomóc
 - Czy możesz tymczasowo zamieszkać gdzie indziej?
 - Jeśli nie możesz rozmawiać z policją, skorzystaj z opcji tzw „cichych połączeń”
 - **Dzieci**
 - Osoba stosująca przemoc może wykorzystać kontakt z dzieckiem, aby cię w dalszym ciągu krzywdzić. Jeśli masz nakaz sądowy, do którego nie stosuje się sprawca, skontaktuj się ze swoim adwokatem lub z policją
 - Jeśli uważasz, że kontakty dziecka z rodzicem stosującym przemoc nie są dla dziecka bezpieczne, masz zwykle prawo te widzenia zakończyć aby chronić dziecko

Dane kontaktowe do organizacji, które mogą udzielić informacji lub pomocy:

OPOKA – projekt dla Polek, doświadczających przemocy domowej, prowadzi infolinię po polsku – 01174270012, 0300 365 1700, Skype OPOKA BRISTOL

Polish Psychologists' Association – bezpłatna pomoc psychologiczna w języku polskim – ppacovidinfolinia@gmail.com, Skype PPA COVID-19 Infolinia

Coronahelpline – informacje dotyczące sytuacji związanej z koronawirusem po polsku – tel. 020 3286 6722 (godz 10.00 – 12.00 oraz 18.00 – 20.00)

Europaia – pomoc dla osób mieszkających w Greater Manchester – zasiłki, sprawy mieszkaniowe, porady prawne, pomoc przy ubieganiu się o status osiedlony. Tel. 0333 3058 570, e-mail support@europaia.org.uk.

Eastern European Resource Centre – informacje po polsku na temat zatrudnienia, zasiłków (tel. 07521857415 pn-czw, 07845083667 wt, śr, pt, info@eerc.org.uk) oraz statusu osiedlonego (tel. 0784590531, euss@eerc.org.uk)

Brytyjskie Ministerstwo Zdrowia – [tłumaczenie na polski](#) wytycznych dotyczących zaleceń rządowych dotyczących samoizolacji

Brytyjskie infolinie dla osób doświadczających przemocy w rodzinie:

England: Freephone 24h National Domestic Abuse Helpline: 0808 2000 247

Scotland: Scotland's 24h Domestic Abuse and Forced Marriage Helpline: 0800 027 1234

Northern Ireland: 24h Domestic & Sexual Violence Helpline: 0808 802 1414 24h

Wales: Life Fear Free Helpline: 0808 80 10 800

LGBT+ Domestic Abuse Helpline: 0800 999 5428 help@galop.org.uk

Men's Advice Line: 0808 801 0327 info@mensadvice.org.uk

Źródła informacji: SafeLives