

Kas gali man padėti?

Pagalvokite apie savo vaikus

- Dažnai vaikai tampa incidentų, kas kartais ir juos pačius sužaloja fiziškai, liudininkais.
- Smurto šeimoje patirtis vaikams kelia sumaištį, stresą, kaltės ir bejėgiškumo jausmą, nerimą.
- Poveikis gali būti įvairus, kaip pavyzdžiui, mokykla ir santykiais su kitais vaikais
- Informacijos, kaip vietinė vadovybė gali padėti nuo smurto šeimoje nukentėjusiems vaikams, teiraukitės paskambinę į Somerset smurto šeimoje pagalbos liniją.

Ar norite permainų

- Somerset smurto šeimoje tarnyba (angl. SIDAS) siūlo savanorišką programą vyrams ir moterims, kurie mano, kad jų elgesys namuose gali būti žalingas, ir kas nori imtis atsakomybės bei išmokti elgesio pakeitimo metodų.
- Ši programa padeda vyrams ir moterims imtis atsakomybės dėl savo elgesio

NAUDINGI KONTAKTAI



Somerset smurto šeimoje pagalbos linija

0800 69 49 999

Nacionalinė smurto šeimoje pagalbos linija

0808 2000 247

Tiesioginė linija

0300 123 2224

RSPCA naminių gyvūnų prieglaida

0300 123 8278

Avariniu atveju skambinti

999

www.somersetsurvivors.org.uk

helping to
keep you safe



helping to
keep you safe

Smurtas šeimoje

Nuo smurto šeimoje gali nukentėti bet kas - nepriklausomai nuo amžiaus, etninės kilmės, lyties, seksualinių pažiūrų, religijos ar neįgalumo...

Kas yra smurtas šeimoje?

Smurtas šeimoje daugeliu atvejų apima:

- Kontroliuojantį, prievartos arba grasinimo elgesį
- Jėgos panaudojimą
- Psichologinį, fizinį, seksualinį, finansinį arba emocinį smurtą tarp vyresnių nei 16 metų suaugusiųjų, kurie gyvena (gyveno) kartu seksualinį gyvenimą arba yra šeimos nariais. Tai gali nutikti bet kam, nepaisant amžiaus, giminės, etninės kilmės arba seksualinių pažiūrų. Gyvenime su tuo susiduria:
 - Vienas iš keturių moterų
 - Vienas iš šešių vyrų

Smurtas šeimoje dažnai yra besikartojantis įvykis

Tai ne Jūsų kaltė

- Ar Jūs jaučiatės kalta (-a) arba atsakingas (-a) dėl šio smurto?
- Ar šis smurtas tapo aršesnis ir (arba) dažnesnis?
- Nesigėdykite. Gaukite pagalbą iš kitų, ir mes tikime, kad Jūsų gyvenimas pasikeis. Uvierz, że Twoje życie może być inne

Kaip aš galiu prisidėti prie to?

Laikas keistis

- Tai vyksta Jūsų gyvenime?
- Sutikite, kad tai ne Jūsų kaltė
- Ieškokite pagalbos ir paramos

Ką turiu daryti, kad pakeisčiau savo situaciją?

- Netylėkite - pagalbą galite rasti
- Specialistų organizacija gali pasiūlyti Jums pagalbą, paramos ir duoti praktinių patarimų, nepaisant amžiaus, etninės kilmės arba lyties
- Atminkite, kad smurtas - tai nusikalstama veikla, ir dėl to gali įsiterpti policija ir teismai

Taip atsitiko draugui (-ei) Kaip aš galiu padėti?

- Parama iš patikimo draugo gali būti neįkainuojama
- Pasakykite jiems, kad tikite jais, ir kad jie nėra vieniši
- Neteiskite ir nekaltinkite jų
- Padrąsinkite juos kreiptis į paramos agentūras

Jei esate smurto liudininkas, praneškite policijai.

Kas gali padėti?

Somersete dirba konfidenciali vietinė specialistų tarnyba, kuri gali padėti smurtą šeimoje patiriantiems žmonėms (kas tai neseniai patyrė).

Somerseto smurto šeimoje tarnyba (angl. SIDAS) siekia padėti Jums būti saugiems, įskaitant:

- Socialinį būstą kritiniu atveju
- Vienokią ar kitokią bendruomeninę pagalbą
- Programas, kaip nutraukti smurto ciklą

Kur galiu sužinoti daugiau

Somerseto smurto šeimoje pagalbos linija tai:

- Anonimiška pagalba, parama ir informacija kiekvienam, kam kelia nerimą jo (jos) paties (pačios), draugo (-ės), giminės arba kolegos (-ės), patiriančių smurtą šeimoje ir jėgos panaudojimą, gerovė.
- Kreiptis gali visi, nepaisant amžiaus, etninės kilmės, lyties, neįgalumo arba seksualinių pažiūrų

NB: šie numeriai nebus įtraukti į Jūsų laidinio telefono sąskaitą. Dėl skambučių iš kitų tinklų ir mobilųjų telefonų negarantuojame.



Somerseto smurto šeimoje pagalbos linija

0800 69 49 999