

Palīdzība ir pieejama

Norfolkas policija ir apņēmusies aizsargāt vardarbības upurus un saukt pie atbildības cilvēkus, kas veic vardarbību.



Ja Jūs, vai kāds, ko pazīstat, cieš no vardarbības, zvaniet **101**, lai runātu ar policiju.

Ārkārtas gadījumā vienmēr zvaniet **999**.

Ja Jums ir dzirdes problēmas, zvaniet **0845 345 3458** mūsu minicom pakalpojumiem.



Apmeklējiet mūsu tīmekļa vietni www.norfolk.police.uk, lai piekļūtu papildu informācijai un atbalstam vardarbības ģimenē situācijās.

Jūs arī varat meklēt atbalstu šeit;

Valsts vardarbības ģimenē un bēgļu palīdzības līnija
0808 2000 247 | www.womansaid.org.uk

Konsultāciju palīdzības līnija vīriešiem
0808 801 0327 | www.mensadviceline.org.uk

The Harbour Centre
0845 456 4810 | www.theharbourcentre.co.uk

Balstoties uz reālām pieredzēm, **Paskaties, ko tu izdarīji** ir īsfilma, kas ataino SARC darbu izvarošanas un no seksuālās vardarbības cietušo upuru atbalstīšanā.

www.norfolk.police.uk/lookwhatyoudid

Papildus atbalsts

Bez policijas ir arī citas organizācijas, kas sniedz gan praktisku, gan emocionālu atbalstu.

Cietušo Atbalsts

0845 456 5995 | www.victimsupport.org.uk

Leeway Atbalsts

0300 561 00771 | www.leewaysupport.org

Orwell Atbalsts

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

Norfolkas Apgabala Padome

0344 800 8020 | www.norfolk.gov.uk

Bērnu Palīdzības Līnija

0800 1111 | www.childline.org.uk

NHS Direct

111 | www.nhsdirect.nhs.uk

Samarieši

08457 90 90 90 | www.samaritans.org

Ārlietu un Sadraudzības Birojs

020 7008 0151 | www.fco.gov.uk

theharbourcentre

24/7 atbalsts no izvarošanas un seksuālās vardarbības cietušajiem Norfolkā

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

Izmantojiet QR kodu, lai noskatītos **Paskaties, ko tu izdarīji**, īsfilmu, kas ataino Harbour Centre darbu



Jums nav jādzīvo bailēs par vardarbību ģimenē

Ziņojiet par vardarbību

zvanot policijai **101**

Ārkārtas gadījumā vienmēr zvaniet **999**



NORFOLK
CONSTABULARY
Our Priority is You

Kas ir vardarbība ģimenē?

Vardarbība ģimenē tiek definēta kā jebkurš kontrolējošas, piespiedu vai draudošas uzvedības incidents vai incidentu modelis, vardarbība vai aizskaršana starp personām, kas ir 16 vai vairāk gadus vecas vai kas bijuši tuvi partneri vai ģimenes locekļi, neraugoties uz dzimumu vai seksualitāti.

Tas var ietvert, bet neaprobežojas ar, sekojošos vardarbības veidus:

- Psiholoģiskā
- Fiziskā
- Seksuālā
- Finanšu
- Emocionālā

Kontrolējoša uzvedība tiek definēta kā darbību klāsts, kas paredzētas, lai pakļautu personu un/ vai padarītu to atkarīgu, izolējot no atbalsta avotiem, izmantojot tās resursus un spējas personiskiem ieguvumiem, atņemot līdzekļus, kas tai nepieciešami neatkarībai, pretošanās spējai un lai izglābtos, kā arī regulējot šīs personas ikdienas izturēšanos.

Piespiedu uzvedība tiek definēta kā uzbrukuma, draudēšanas, pazemošanas un iebiedēšanas darbība vai darbību modelis vai cita vardarbība, kas tiek izmantota, lai kaitētu, sodītu vai iebiedētu savu upuri.

Šī definīcija, kas nav juridiska definīcija, ietver tā saukto „uz godu” balstīto vardarbību, sieviešu dzimumorgānu kropļošanu un piespiedu laulības, un ir skaidrs, ka cietušie nav ierobežoti tikai ar vienu dzimumu vai etnisko grupu.



Kā policija var palīdzēt?

Norfolkas policijas darbinieki ir īpaši apmācīti strādāt ar vardarbības ģimenē gadījumiem. Viņi Jūs uzklausīs, izturēsies pret Jums ar cieņu, iejūtību un:

- Kopā ar Jums veiks pilnīgu risku izvērtējumu.
- Izmeklēs visus incidentus un veiks atbilstošas darbības pret varmāku – ja būs pietiekami pierādījumi
- Informēs sociālos dienestus par jebkuriem vardarbības ģimenē incidentiem, kur iesaistīti bērni, lai viņi varētu sniegt turpmāko palīdzību un atbalstu.
- Informēs Jūs par jebkādu juridisko procesu attīstības gaitu. Ja Jums būs nepieciešams doties uz tiesu, policija un citi speciāli apmācīti darbinieki sniegs atbalstu, ieskaitot tiesas apmeklēšanu kopā ar Jums, ja tas būs nepieciešams.
- Palīdzēs Jums sakontaktēties ar cietušo dienestiem, aizstāvības atbalsta un citām partnerības organizācijām.

Atcerieties, Jums nav jāvaino sevi par to, kas noticis, un palīdzība ir pieejama.



Ziņojiet par jebkuru vardarbību, zvanot policijai pa tel. **101**

Ārkārtas gadījumā vienmēr zvaniet **999**

www.norfolk.police.uk

Izmantojiet QR kodu, lai apmeklētu mūsu tīmekļa vietni un uzzinātu par palīdzību, kas pieejama vardarbības ģimenē upuriem.



Plānojat aiziet?

Aiziešana no vardarbīgām attiecībām nekad nav viegla, bet Jūs un Jūsu bērni esat pelnījuši dzīvi bez aizskaršanas un vardarbības.

Kad esat nolēmis(-usi) aiziet, izmēģiniet un izveidojiet drošības plānu un saņemiet atbalstu.

- Jums vajadzētu to **izstāstīt kādam, kam uzticaties** (t.i., kaimiņam, radniekam, draugam vai kolēģim), kas var Jūs uzklausīt par šaubām vai ar ko varat sazināties, ja nepieciešama palīdzība.
- Noorganizējiet vietu, kur varat doties ārkārtas situācijā un **sagatavojiet plānoto bēgšanas ceļu**. Ir pieejama palīdzība, lai palīdzētu Jums atrast alternatīvu apmešanās vietu.
- **Iepriekš sakravājiet somu ārkārtas gadījumam**, kurā būtu svarīgākās lietas (piem., nauda, kredītkartes, pases, NI numuri, svarīgi dokumenti, atslēgas, zāles) un atstājiet to kādā drošā un neuzkrītošā vietā (iespējams drauga vai radnieka mājā).

Pārāk neuztraucieties par savām mantām. Jūs vienmēr varat noorganizēt, lai vēlāk dotos uz turieni un savāktu tās kopā ar policistu.

- Ja ir bērni un, ja tas ir praktiski un droši, runājiet ar viņiem iepriekš par iespēju doties prom ārkārtas gadījumā.
- Noregulējiet privātuma iestatījumus tīmekļa vietnēs un viedtālrunos, lai saglabātu savu personisko datu drošību, un nomainiet paroles.
- Ja esat savainots(-a), **apmeklējiet savu ārstu vai slimnīcu tiklīdz kā tas iespējams**. Atcerieties, ka varat runāt ar jebkuru veselības aprūpes speciālistu par piedzīvoto vardarbību.