

## Помощь рядом

Полиция Норфолка осуществляет меры по защите жертв насилия и привлекает тех, кто совершает акты насилия, к ответственности.



Если Вы или кто-то, кого Вы знаете, страдает от насилия, сообщите в полицию по телефону 101.

В экстренных случаях всегда звоните по номеру 999.

Звоните по телефону 0845 345 3458 в нашу систему *minicom*, если у Вас плохо со слухом.



Посетите наш вебсайт [www.norfolk.police.uk](http://www.norfolk.police.uk) для того, чтобы получить дальнейшую информацию и поддержку в случаях домашнего насилия.

Вы можете также получить поддержку от следующих организаций:

**Национальная горячая линия для жертв домашнего насилия**

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

**Линия совета и помощи мужчинам**

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

**Центр помощи**

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

Основанный на реальном опыте **Посмотри, что ты сделал** это короткий фильм, который рассказывает о работе SARC по оказанию поддержки жертвам изнасилования и сексуального посягательства.

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

## Дополнительная поддержка

Кроме полиции существуют другие организации, которые предоставляют практическую и эмоциональную поддержку.

**Поддержка жертв**

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

**Поддержка Leeway**

0300 561 0077 | [www.leewaysupport.org](http://www.leewaysupport.org)

**Поддержка Orwell**

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

**Совет графства Норфолк**

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

**ния для детей**

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

**Прямая линия NHS**

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

**Самаритяне**

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

**Офис по вопросам иностранных дел и Содружества**

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

**theharbourcentre**

круглосуточная ежедневная поддержка для жертв изнасилования и сексуального посягательства в Норфолке

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

Используйте QR код, чтобы посмотреть **Look what you did** короткий фильм, который рассказывает о работе центра Harbour Centre



Вы не должны жить в страхе перед **домашним насилием**

Сообщайте о любых случаях

насилия в полицию по телефону **101**

В экстренных случаях звоните по телефону **999**



**NORFOLK**  
CONSTABULARY

Our Priority is You

## Что такое домашнее насилие?

Домашнее насилие определяется как любой инцидент или ряд инцидентов контроля, принуждения или угрожающего поведения, насилия или злоупотреблений, между людьми 16 лет и старше, которые являются или были интимными партнерами или членами семьи независимо от пола и сексуальности.

Это может включать в себя, но не ограничивается следующими типами насилия:

- Психологическое
- Сексуальное
- Эмоциональное
- Физическое
- Финансовое

**Контролирующее поведение** определяется как ряд действий, призванных сделать человека подчиненным и / или зависимым, изолируя их от источников поддержки, эксплуатируя его/ее ресурсы и потенциал для получения личной выгоды, лишив человека средств необходимых для независимости, сопротивления или ухода, и регулирование его/ее повседневного поведения.

**Принуждение** определяется как действие или ряд действий нападения, угрозы, унижения и запугивания или другого насилия, которое используется для причинения вреда, наказания или запугивания их жертвы.

Это определение, которое не является юридическим определением, включает в себя насилие на основании так называемой традиции «чести», увечье женских половых органов и принудительный брак и ясно, что жертвы не относятся к одному полу или этнической группе.



## Как может помочь полиция?

Сотрудники полиции Норфолка хорошо обучены работе в отношении домашнего насилия. Они выслушают Вас, будут обращаться с Вами с уважением и чуткостью и:

- Проведут с Вами полную оценку риска.
- Расследуют все происходящие инциденты и примут позитивные меры против обидчика – в тех случаях, где есть достаточные доказательства.
- Сообщат в социальную службу о любых инцидентах домашнего насилия, в которые вовлечены дети, для того чтобы оказать дальнейшую поддержку и помощь.
- Будут держать Вас в курсе проведения любых судебных разбирательств. Если Вам потребуется явиться в суд, полиция и другие специально обученные сотрудники предоставят Вам поддержку, включая явку в суд вместе с Вами, если необходимо.
- Помогут Вам связаться со службами защиты и помощи жертвам и другими организациями партнерами.

**Помните, Вы не виноваты в том, что происходит, и помощь всегда рядом.**



Сообщайте о любых случаях насилия в полицию по телефону **101**.

В экстренных случаях звоните по телефону **999**.

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

Используйте QR код для того, чтобы посетить наш вебсайт и получить информацию о помощи, которую могут получить жертвы насилия в семье



## Планируете уйти?

Покидать насильственные отношения всегда непросто, но Вы и Ваши дети заслуживают жизни без насилия и жестокого обращения.

Когда Вы решите, что Вы готовы уйти, постарайтесь составить безопасный план и получить поддержку.

- Вам следует **довериться какому-то надежному человеку** (то есть соседу, родственнику, другу или коллеге), который может услышать, если возникнут неприятности, или с кем вы можете связаться, если вам нужна помощь.
- Организуйте, куда Вы сможете уйти в случае экстренной ситуации **и подготовьте спланированный маршрут ухода**. Вам может быть оказана помощь в поиске альтернативного жилья.
- **Приготовьте заранее сумку с необходимыми вещами**, в которой будет самое нужное (напр. деньги, кредитные карты, паспорта, номера социальной страховки, важные документы, ключи, лекарства) и оставьте ее в безопасном месте вне поля зрения (например, в доме друзей или родственников).

Не беспокойтесь о своих вещах. Вы всегда можете организовать, чтобы полицейский пошел и забрал их позже.

- Если у Вас есть дети, и это целесообразно и безопасно, поговорите с ними заранее о возможности того, что Вам придется уходить в экстренной ситуации.
- Настройте параметры конфиденциальности на веб-сайтах и смарт-телефонах для обеспечения безопасности ваших личных данных и измените пароли.
- Если Вам нанесены повреждения, как можно скорее обратитесь к врачу или в больницу. Помните, что Вы можете рассказать любому медицинскому работнику о насилии, которому Вы подвергаетесь.