

VARDARBĪBAS ĢIMENĒ FAKTU LAPA

Runājot par no vardarbības ģimenē cietušajiem un izdzīvojušajiem, ir svarīgi saprast, ka nav „viņi un mēs” – viņi ir mūsu draugi, mūsu ģimenes locekļi, mūsu kaimiņi un mūsu kolēģi.

Vardarbība ģimenē nav tikai fiziska – tā var būt emocionāla, fiziska, seksuāla, finansiāla vai kontrolējoša uzvedība. Neatkarīgi no formas, Lankašīrā pastāv #vardarbībainav attaisnojumu.

Ikvienam, kurš uzskata, ka ir pakļauts vardarbības riskam, ir svarīgi atcerēties, ka Jums ir pieejama palīdzība un atbalsts tad, kad Jums tas nepieciešams.

Ja atpazīstat jebkuru no šīm sajūtām vai uzvedībām, tad Jūs vai kāds, ko pazīstat, var būt vardarbīgās attiecībās.

Vai kādreiz esat izjutis/-usi:

- noniecināšanu vai nolikšanu?
- Jūsu vainošanu par vardarbību vai strīdiem?
- Jūsu izolēšanu no ģimenes un draugiem?
- atturēts/-a no došanās uz koledžu vai strādāšanas?
- ticis/-kusi apvainots/-a par lietām, ko nedarījāt?
- ticis/-kusi ierobežots/-a tajā, ko varat vilkt, ar ko tikties, kur varat iet un ko varat domāt?

Vai Jums:

- ir draudēts?
- ir tikušas iznīcinātas Jums piederošās lietas?
- ir tikusi aizskarta Jūsu personīgā telpa?
- ir tikuši pārbaudīti Jūsu e-pasti, teksta ziņas vai vēstules?

Vai kādreiz esat cietis/-usi fiziski, tiekot:

- iepļaukātam/-ai, sistam/-ai vai iedunkātam/-ai?
- stumdītam/-ai vai grūstītam/-ai?
- sistam/-ai vai spārdītam/-ai?
- aizdedzinātam/-ai?

Seksuāla vardarbība var notikt pret jebkuru, neatkarīgi no tā, vai viņš ir vīrietis vai sieviete. Vai Jūs jebkad:

- esat ticis/-kusi aizskarta veidā, kādā nevēlējāties, lai Jums pieskaras?
- esat saņēmis/-usi nevēlamas seksuālas prasības?
- ticis/-kusi savainots/-a sekса laikā?
- ticis/-kusi piespiests/-a uz nedrošu seksu – piemēram, nelietojot prezervatīvu?
- ticis/-kusi piespiests/-a uz seksu – ja jūsu partnerim/-ei vai agrākajam/-ai partnerim/-ei bija sekss ar jums, kad to nevēlējāties, tā ir izvarošana



Ziņojiet par to

Ja vēlaties ziņot par noziegumu, bet neesat tūlītējās briesmās, varat zvanīt policijai pa tālruni 101 vai ziņot tiešsaistē šeit: lancashire.police.uk/reportcrime

Ja Jums nepieciešama policija steidzami, lūdzu, nebaidieties zvanīt uz tālruni 999 – viņi Jums palīdzēs un aizsargās Jūs no briesmām.

Ja nevarat runāt ārkārtas gadījumā

Zvaniet 999 no mobilā tālruņa

Zvanot uz tālruni 999, operators (persona pie telefona) jums jautās, kurš neatliekamās palīdzības dienests Jums nepieciešams. Klausieties jautājumus, ko uzdod 999 operators. Ja nevarat teikt „policija” vai „ātrā palīdzība”, atbildiet klepojot vai piesitot tālruņa klausulei, ja varat. Ja tiek izteikta norāde, nospiediet 55 uz sava tālruņa. Tas ļaus 999 operatoram zināt, ka šī ir ārkārtas situācija un Jūs nevarat droši runāt.

Zvaniet 999 no fiksētā tālruņa

Ja dzirdams tikai fona troksnis un operatori nevar izlemt, vai nepieciešams avārijas dienests, jūs tiksiet savienots ar policijas izsaukumu apstrādātāju.

Ja noliksiet klausuli, fiksētā līnija var palikt aktīva 45 sekundes gadījumam, ja atkal to pacelsiet.

Ja uz 999 tiek zvanīts no fiksētajiem tālruņiem, zvanu apstrādātājiem automātiski jābūt pieejamai informācijai par Jūsu atrašanās vietu, lai palīdzētu reaģēt.

Ja esat nedzirdīgs/-a vai nevarat verbāli komunicēt

Jūs varat reģistrēties ārkārtas SMS pakalpojumam. Nosūtiet teksta ziņu REGISTER uz 999. Jūs saņemsiet teksta ziņu ar informāciju, ko darīt tālāk. Dariet to, kad esat drošībā, lai varētu nosūtīt ziņu, kad esat briesmās.

Es nezinu, kur esmu, un man nepieciešama policija, jo ir ārkārtas situācija

Ja ārkārtas situācijā Jums nepieciešama policija un neesat pārliecināts/-a, kur atrodaties, varat izmantot lietotni what3words vai vietni, lai ģenerētu nejaušu trīs vārdu kodu, lai mūsu zvanu apstrādātāji precīzi zinātu, kur atrodaties. Šis kods sniedz policijas izsaukumu apstrādātājiem vienkāršu veidu, kā precīzi aprakstīt jūsu atrašanās vietu un ļauj viņiem nosūtīt palīdzību tieši uz notikuma vietu. Uzziniet vairāk par what3words un to, kā tā varētu Jums palīdzēt ārkārtas situācijās, apmeklējot vietni www.what3words.com

Drauga/-dzenes atbalstīšana, ja viņš/viņa cieš no vardarbības

Ja uztraucaties, ka Jūsu draugs vai draudzene cieš no vardarbības, dariet viņiem zināmu, ka esat pamanījis/-usi, ka kaut kas nav kārtībā.

Kaimiņi un kopienas locekļi var būt tiešā palīdzības līnija tiem, kas cieš no vardarbības ģimenē. Pieskatiet kaimiņus, ja kāds sazinās ar Jums, šajā lapā ir

padoms, kā reaģēt. Viņi, iespējams, nav gatavi runāt, bet mēģiniet atrast klusus brīžus, kad viņi var runāt, ja to vēlēšies.

Ja kāds jums uzticas, ka cieš no vardarbības ģimenē:

- uzklausiet un noteikti nevainojiet viņus
- atzīstiet, ka ir nepieciešams spēks, lai runātu ar kādu par vardarbības pieredzi
- dod viņiem laiku sarunai, bet nespiediet runāt, ja viņi to nevēlas
- atzīstiet, ka viņi ir biedējošā un sarežģītā situācijā
- pasakiet viņiem, ka, neskatoties uz varmākas teikto, neviens nav pelnījis draudus vai piekaušanu
- atbalstiet viņus kā draugs - mudiniet viņus paust savas jūtas un ļaujiet pašiem pieņemt lēmumus
- nelieciet viņiem pamest attiecības, ja viņi nav gatavi - tas ir viņu lēmums
- pajautājiet, vai viņi ir cietuši fizisku kaitējumu - ja tā, piedāvājiet doties kopā ar viņiem uz slimnīcu vai pie ģimenes ārsta
- palīdziet viņiem ziņot policijai par uzbrukumu, ja viņi to izvēlas
- esiet gatavs/-a sniegt informāciju par organizācijām, kas piedāvā palīdzību cilvēkiem, kuri cieš no vardarbības ģimenē

Palīdzība un atbalsts

Ja uztraucaties, ka Jūsu draugs, draudzene, kaimiņš, kaimiņiene vai mīļotais cilvēks cieš no vardarbības ģimenē, varat apmeklēt vietni www.noexcuseforabuse.co.uk, lai uzzinātu sīkāku informāciju par atbalsta dienestiem Lankašīrā.