

COVID 19/ Koronawirus – Przemoc domowa, przemoc seksualna oraz wszelkie formy przemocy na tle płciowym

Jak można pomóc?

Rady dla znajomych, rodziny, sąsiadów oraz członków społeczności lokalnej



Przemoc domowa, przemoc seksualna oraz wszelkie formy przemocy na tle płciowym nasiliły się znacznie podczas kryzysu wywołanego wirusem COVID 19. Nie dla wszystkich dom jest bezpiecznym miejscem. Nasze kluczowe służby są przeciążone. Znajomi, rodzina, sąsiedzi oraz członkowie społeczności lokalnej mogą stanowić istotną pomoc dla ofiar przemocy domowej. Ofiary muszą wiedzieć, że nie są pozostawione same sobie. Ważne jest również przekazanie wyraźnego komunikatu, że dla przemocy nie ma usprawiedliwienia.

Widzieliśmy już, jaką siłę mają społeczności jednoczące się w czasie kryzysu. Wiemy, że wiele osób pragnie zrobić więcej, aby pomóc ofiarom przemocy domowej. Przedstawiliśmy pokrótce podstawowe wskazówki jak zrobić to najlepiej.

Nie należy zapominać, że ofiary przemocy domowej są ekspertami w dziedzinie własnego życia.

---

## Jakie są formy przemocy i nadużyć na tle płciowym?

- Przemoc, nadużycia i wykorzystywanie seksualne;
- Przemoc domowa z uwzględnieniem ograniczania wolności partnera;
- Okaleczanie żeńskich narządów płciowych;
- Zmuszanie do zawarcia związku małżeńskiego
- Przemoc motywowana „honorem”;
- Prześladowanie;
- Handel ludźmi.

## Nakładające się formy nacisku

Osoby, które doświadczają tych form przemocy, mogą być również poddawane różnorodnym formom nacisku. Wpływają one na to, jak te osoby odbierają przemoc oraz jak uzyskują wsparcie. Różnorodne formy nacisku mogą się również pokrywać („nakładać”) i obejmują

seksizm, rasizm, homofobię, transfobię oraz dyskryminowanie osób niepełnosprawnych.

Aby lepiej zrozumieć te doświadczenia oraz dodatkowe bariery dotyczące:

- migrantek – należy kliknąć [tutaj](#).
- ofiar będących lesbijkami, gejami, osobami biseksualnymi oraz transpłciowymi (LGBT) – należy kliknąć [tutaj](#).
- kobiet z czarnej grupy etnicznej oraz z grup mniejszościowych – należy kliknąć [tutaj](#).
- ofiar niepełnosprawnych – należy kliknąć [tutaj](#).
- ofiar niesłyszących – należy kliknąć [tutaj](#).
- kobiet narażonych na wiele niekorzystnych sytuacji – należy kliknąć [tutaj](#).
- rozpowszechniania się przemocy wobec kobiet i dziewcząt w Wielkiej Brytanii – należy kliknąć [tutaj](#).

### **Wpływ wirusa COVID 19**

Dlaczego niepokoi nas wpływ wirusa COVID 19 na osoby doświadczające przemocy? – należy kliknąć [tutaj](#).

### **Mężczyźni będący ofiarami**

Bywa, że przemoc domowa skierowana jest przeciwko mężczyznom, dla których również dostępne są porady i wsparcie. Nie należy zapominać, że częstotliwość występowania przemocy domowej w związkach osób tej samej płci jest podobna do częstotliwości jej występowania w związkach heteroseksualnych. Aby uzyskać porady, jak pomóc mężczyznom będącym ofiarami przemocy domowej – kliknij [tutaj](#), a ofiarom ze środowisk LGBT – kliknij [tutaj](#).

### **Popularne mity**

Istnieje wiele mitów dotyczących przemocy domowej i przemocy seksualnej. Obejmują one krzywdzące nastawienie z obwinianiem ofiary typu „dlaczego po prostu nie wyszła” oraz sugerowanie, że jej

zachowanie sprowokowało napaść. Takie mity muszą być zwalczane w społecznościach lokalnych.

Aby dowiedzieć się więcej na temat przemocy domowej kliknij [tutaj](#).

Aby poznać więcej mitów na temat przemocy seksualnej kliknij [tutaj](#).

---

## CO MOŻNA ZROBIĆ?

### W NAGŁYCH WYPADKACH

- Zachęcać ofiary, aby **zadzwończyły pod numer alarmowy 999**.
  - Poinformować je o programie **Silent Solution** w przypadku sytuacji, kiedy osoba dzwoniąca pod numer 999 nie może rozmawiać. Więcej informacji można uzyskać klikając [tutaj](#).
  - Jeśli ofiara nie może zadzwonić, ponieważ jest niedosłyszająca/niesłyszająca lub nie potrafi komunikować się werbalnie, należy poinformować ją o **usłudze tekstowej w nagłych wypadkach**. Aby uzyskać informacje należy kliknąć [tutaj](#).
- W razie jakichkolwiek obaw, że ktoś jest w niebezpieczeństwie, **należy zadzwonić pod numer 999**.
  - Należy pamiętać, że przemocy można doświadczać ze strony partnera/partnerki, byłego partnera/byłej partnerki, członka rodziny lub opiekuna.
  - Sąsiedzi mogą być niechętni do wzywania policji. Należy pamiętać, że nasze działania mogą okazać się „ostatnią deską ratunku” dla ofiary.
  - Można również odczuwać niepokój myśląc, co się stanie, jeśli sprawca zacznie podejrzewać zgłoszenie przemocy na policję. Należy wtedy podjąć działania zapewniające własne

bezpieczeństwo i nigdy nie konfrontować się ze sprawcą przemocy.

- o Można również zgłosić przestępstwo dzwoniąc na policję pod numer 101; lub zgłosić je anonimowo dzwoniąc do Crime Stoppers pod numer 0800 555 111 bądź przesyłając zgłoszenie elektronicznie.

Obowiązkiem policji jest zapewnienie ochrony każdej osobie. Nikt nie powinien być dyskryminowany z żadnego powodu, również z powodu statusu imigracyjnego.

---

## UTRZYMUJMY KONTAKT

- Ważne jest, aby znaleźć sposób na utrzymywanie kontaktu podczas kryzysu. O ile to możliwe, należy utrzymywać regularny kontakt ze znajomymi, członkami rodziny oraz sąsiadami, można pytać ich o samopoczucie i co u nich słychać. Niezbędne jest tworzenie bezpiecznych przestrzeni oraz możliwości zwrócenia się o pomoc.
- Należy mieć na uwadze, że pomimo zakazu ludzie mogą znajdować w miejscach publicznych, ponieważ ich domy nie są dla nich bezpieczne - dotyczy to również dzieci i młodzieży. Zgodnie z potwierdzeniem rządu, jeśli ktoś doświadcza przemocy, może wyjść z domu, aby uzyskać pomoc.
- Ofiary mogą starać się uzyskać pomoc podczas wykonywania dozwolonych czynności, takich jak zakupy artykułów spożywczych, wizyty lekarskie, praca, której nie można wykonywać z domu oraz aktywność fizyczna.

---

## JAK REAGOWAĆ?

Jeśli ktoś wyzna, że doświadcza przemocy domowej, bardzo ważne jest, aby:

- Wysłuchać, nie oceniając.
  - Nigdy nie obwiniać ofiary o stosowaną wobec niej przemoc, usprawiedliwiając zachowanie sprawcy. Nie należy pytać, dlaczego nie odeszła od sprawcy, ani namawiać, aby to zrobiła.
- Wierzyć, w to co mówi.
- Akceptować, to co mówi.
  - Na przykład: „cieszę się, że o tym mówisz”, „to nie jest twoja wina”, „nie jesteś sama”.
- Zapytać, czego potrzebuje, i słuchać wskazówek.
  - Ofiara najlepiej zna swoje własne życie. Zaleca się zachowanie cierpliwość i umożliwienie ofierze wypowiedzenia się we własnym tempie.
- O ile to możliwe, należy udzielać informacji jak uzyskać specjalistyczne wsparcie.
- O ile to możliwe, należy zaproponować utrzymanie kontaktu telefonicznego lub elektronicznego, oraz zapytać jaki sposób będzie najbezpieczniejszy.
- W przypadku utrzymywania z ofiarą relacji opartej na zaufaniu należy ustalić z nią słowo będące kodem umownym. Ten kod umowy zostać użyty w razie konieczności wezwania policji w imieniu ofiary.

---

## DBAJMY O SIEBIE

Ważne jest również, aby zrozumieć, jak zaistniała sytuacja może wpływać na nas samych. Dbanie o siebie jest niezmiernie ważne, kiedy udzielamy pomocy innym. Nie należy przyjmować na siebie zbyt dużo, ani narażać się na niebezpieczeństwo.

---

## OGÓLNOKRAJOWE INFOLINIE

Jeśli znajomi, rodzina, sąsiedzi oraz członkowie społeczności lokalnej obawiają się o kogoś, mogą również dzwonić na ogólnokrajowe infolinie. Wszystkie połączenia z ogólnokrajowymi infoliniami są bezpłatne.

Infolinie mogą zapewnić pomoc tłumacza, jeśli język angielski nie jest językiem ojczystym osoby dzwoniącej.

**Anglia:**

**24h National Domestic Abuse Helpline (całodobowa infolinia w sprawach przemocy domowej)**

0808 2000 247

Z infolinią można połączyć się używając BT Type Talk Service dla osób niesłyszących i niedosłyszących.

Z infolinią można również skontaktować się [online](#).

**Rape Crisis National Helpline – Sexual Violence (pomoc dla ofiar gwałtu i przemocy seksualnej)**

08088 029 999

Czynna codziennie w godz. 12:00 - 14:30 oraz 19:00 - 21:30

Dostępna przez Minicom pod numerem 0208 239 1124.

**Karma Nirvana - (infolinia w sprawach przemocy motywowanej „honorem” oraz zmuszania do zawarcia związku małżeńskiego)**

0800 5999 247

Z infolinią można również skontaktować się elektronicznie [tutaj](#).

**The National Lesbian, Gay, Bi-sexual and Transgender + Domestic Abuse Helpline (infolinia w sprawach przemocy domowej wobec lesbijek, gejów, osób biseksualnych i transpłciowych+)**

0800 999 5428

[help@galop.org.uk](mailto:help@galop.org.uk)

**Male Survivors**

Infolinia z poradami dla mężczyzn będących ofiarami przemocy

0808 801 0327

[info@mensadvice.org.uk](mailto:info@mensadvice.org.uk)

**Walia:**

**24h Live Fear Free Helpline for Violence against Women, Domestic Abuse, & Sexual Violence (całodobowa infolinia w**

sprawach przemocy wobec kobiet, przemocy domowej oraz przemocy seksualnej):

0808 80 10 800

SMS: 07800 77333

[info@livefearfreehelpline.wale](mailto:info@livefearfreehelpline.wale)

Szkocja:

24h Domestic Abuse and Forced Marriage Helpline (całodobowa infolinia w sprawach przemocy domowej oraz zmuszania do zawarcia związku małżeńskiego)

0800 027 1234

Na infolinię można również zadzwonić przy użyciu usługi transmisji tekstu [helpline@sdaafh.org.uk](mailto:helpline@sdaafh.org.uk)

Rape Crisis Scotland Helpline (infolinia dla ofiar gwałtu w Szkocji)

08088 01 03 02

SMS: 077537 410 027

[support@rapecrisisscotland.org.uk](mailto:support@rapecrisisscotland.org.uk)

Irlandia Północna

24h Domestic & Sexual Violence Helpline (całodobowa infolinia w sprawach przemocy domowej i seksualnej):

0808 802 1414

[help@dsahelpline.org](mailto:help@dsahelpline.org)

---

## PRZYDATNE ŹRÓDŁA INFORMACJI DLA ZNAJOMYCH, RODZINY I SĄSIADÓW

Więcej przydatnych źródeł informacji jak pomóc osobie doświadczającej przemocy:

- Rape Crisis – [pomoc dla ofiar przemocy seksualnej](#)
- Safe Lives Blog - [Porady dla znajomych i rodziny](#) [przemoc domowa]
- Safe Lives [Podcast – Jak może pomóc rodzina i znajomi?](#) [przemoc domowa]



- Women's Aid - Jak rozpoznać oznaki przemocy domowej oraz ograniczenia wolności partnera
- Women's Aid Survivor Handbook – Poradnik dla osób niepokojących się o kogoś [przemoc domowa]
- Karma Nirvana - często zadawane pytania na temat wymuszanych małżeństw oraz przemocy motywowanej „honorem”
- Zauważanie oznak handlu ludźmi oraz współczesnego niewolnictwa
- Przeżywanie przemocy ekonomicznej - Dostrzeganie oznak przemocy ekonomicznej podczas pandemii koronawirusa – dla rodziny, znajomych, sąsiadów oraz współpracowników.
- Rady dla znajomych/rodziny osób LGB i/lub T+, które mogą pozostawać w związkach nacechowanych przemocą
- Rady dla znajomych/rodziny osób LGB i/lub T+, które mogą mieć partnera/partnerkę stosujących przemoc/kontrolę

---

## ZWIĘKSZAJMY ŚWIADOMOŚĆ

Jako społeczność możemy pomóc w przerwaniu milczenia na temat przemocy. Musimy przekazywać wyraźny komunikat, że dla przemocy nie ma usprawiedliwienia, a jej ofiary nie są pozostawione same sobie.

### Udzielajmy informacji na temat dostępnej pomocy:

Można pomóc upewniając się, że ofiary wiedzą, iż ogólnokrajowe infolinie, schroniska dla ofiar przemocy, pomoc online oraz lokalne służby wsparcia są wciąż dostępne.

Można zwiększać świadomość ofiar umieszczając informacje na temat dostępnych służb w mediach społecznościowych, w swoim oknie, w miejscach publicznych oraz innych widocznych miejscach. Można również umieszczać informacje w językach obcych, jeśli są nam znane i informować ofiary, że ogólnokrajowe infolinie zapewniają usługi tłumacza. Aby uzyskać więcej informacji na temat dostępnej pomocy należy kliknąć [tutaj](#), a na temat wytycznych rządowych [tutaj](#).

## Przerwijmy milczenie

Informacjami i ich źródłami można dzielić ze znajomymi, rodziną, współpracownikami oraz grupami społecznościowymi. Można również zwiększać świadomość społeczną poprzez kampanie w mediach społecznościowych.

## Nie ma usprawiedliwienia dla przemocy - sprawcy

Zbliżając się do sprawcy przemocy należy zachować ostrożność, aby nie zwiększać zagrożeń dla ofiary i nie narażać się na ryzyko.

Osoby niepokojące się o to, jaki wpływ ich zachowanie może wywierać na innych mogą skorzystać z dostępnej pomocy. Organizacja Respect prowadzi infolinię dla wszystkich, którzy pragną uzyskać pomoc w kontrolowaniu swoich zachowań. Infolinia otwarta jest również dla znajomych, rodziny, członków społeczności lokalnej oraz specjalistów, których niepokoi czyjeś zachowanie.

- **Infolinia organizacji Respect**

0808 8024040.

Dostępna jest również usługa czatu internetowego.

Dalsze informacje dostępne są na ich [stronie internetowej](#).

---

## INNE SPOSOBY POMOCY

- Przekazywanie darowizn na rzecz lokalnych służb wsparcia.
- Przekazywanie darowizn lokalnemu [bankowi żywności](#).
- Kontaktujemy się z członkami parlamentu: MP (Wielka Brytania), AM (Walia), MSPs (Szkocja) lub MLA (Irlandia Północna) prosząc o zapewnienie, aby pomoc ofiarom była kwestią priorytetową w działaniach dotyczących wirusa COVID 19.
  - Można dowiedzieć się kto jest naszym [MP tutaj](#), [AM tutaj](#), [MSP tutaj](#), [MLA tutaj](#)
  - List otwarty przesłany do premiera przez sektor kobiet można przeczytać [tutaj](#).

- Można dowiedzieć się więcej na temat przemocy na tle płciowym oraz o tym, co można zrobić, aby zwalczać ją w swojej społeczności lokalnej:
    - Kurs internetowy:
      - Zrozumienie przemocy wobec kobiet
      - Gwałt i przemoc seksualna
    - Informacje na temat prowadzonego przez organizację Rape Crisis specjalistycznego szkolenia dotyczącego nadużyć seksualnych i przemocy można uzyskać pod adresem e-mail [training@rapecrisis.org.uk](mailto:training@rapecrisis.org.uk).
    - Zostań ambasadorem programu „Ask Me” organizacji Women’s Aid w społeczności lokalnej:
      - Anglia
      - Walia
    - Zostań orędownikiem kampanii organizowanej przez Women’s Aid.
-