

## Covid-19 (Coronavirus) i Przemoc Domowa w Guernsey, Alderney i Sark



Przewodnik dla ofiar i osób które doświadczyły przemocy w rodzinie w Guernsey, Alderney i Sark, podczas zakazu wyjścia z powodu Covid-19( Coronavirus ).  
Jak znasz kogoś kto może doświadczył przemocy w rodzinie; to nie jesteś samemu SAFER może ci pomóc.

Jeżeli ty lub ktoś kogo ty znasz jest w nagłym niebezpieczeństwie domowej przemocy zadzwoń na 999 i policja ci odpowie.

Jeżeli nie ma bezpośredniego niebezpieczeństwa SAFER może ci pomóc. Zadzwoń pod numer 01481 721 999 w Guernsey, i osoba przeszkolona i doświadczona w pomaganiu ofiarom przemocy domowej ci odpowie. Ten numer pomocy jest dostępny 24/7. Alternatywnie możesz skontaktować się z SAFER przez email [enquiries@safer.gg](mailto:enquiries@safer.gg) i my ci odpowiemy w trakcie godzin pracujących.

My pomagamy każdej ofiarze przemocy domowej w Bailiwick niezależnie od seksu, płci, seksualnej orientacji, rasy, religii, inwalidztwa lub jakiegokolwiek charakterystyki lub statusu. My pokrywamy wszystkie wyspy w Bailiwick włącznie z Alderney, Sark i Herm.

## Nasza informacja dla ofiar i osób które przeżyły przemoc domową

My wiemy że jak doświadczasz lub doświadczyłeś domową przemoc wiesz co to znaczy być odizolowanym i przestraszonym.

Jeżeli martwisz się o samoizolacji z kimś kto cię ranni.

Następująca porada jest po to żeby ci pomóc przetrwać przez kolejne tygodnie i żeby być bezpiecznym.



Jesteś osobą która przeżyje, posiadasz wiadomości, siłę i sprzęt który pomorze tobie i twojej rodzinie być bezpiecznym każdego dnia.

Poniżej są rzeczy o których możesz myśleć jeśli jesteś w takiej pozycji. Pamiętaj że tylko ty znasz swoją sytuację dobrze i zaciągnij pomocy kiedy czujesz się bezpiecznie i jest to istotne dla ciebie. Ważne jest to żeby myśleć o rzeczach które mogą się zmienić lub rzeczach które są niebezpieczne dla ciebie, specjalnie pomyśleć teraz jak zdobyć pomoc jeśli potrzebujesz.

My także wiemy o tym że jak wszyscy martwisz się żeby nie dostać wirusa i strona komputerowa States Guernsey poda ci wiadomości i porady co do daty na ten temat.

**<https://www.gov.gg/covid19guidance>**

Zawsze pamiętaj że przemoc domowa to nie twoja wina.

### Generalne punkty do konsyderacji

Od 24 Marca 2020 ścisłe reguły pozostania w domach z dala od innych ludzi weszły w życie w Bailiwick. Możesz znaleźć informacje na stronach internetowych trzech głównych wysp.

States of Guernsey <https://www.gov.gg>

States of Alderney <https://www.alderney.gov.gg>

The Government of Sark

Te środki zostały wprowadzone w życie żeby obronić wyspy, infrastrukturę medyczną życia. Wymaganiem jest żeby osoby pozostały w domach z wyjątkiem limitowanych celów. Niestety, to znaczy że ty i osoba która cię krzywdzi możecie spędzać ze sobą więcej czasu w tym samym miejscu.

W tym przewodniku my mówimy o pracowniku SAFER lub możesz mieć pracownika społecznego lub profesjonalną osobę której ufasz. Pomyśl kto ta ufna osoba jest dla ciebie.

Poniżej sa rzeczy nad którymi możesz pomyśleć.

## **Pomoc od rodziny, przyjaciół i sąsiadów.**

Rodzina, przyjaciele i sąsiedzi mogą być jeszcze jedną osobą żeby otrzymać wsparcie, jakiego potrzebujesz.

- czy możesz zadzwonić, FaceTime, wysłać s-msa do kogoś komu ufasz? Czy możesz z nimi porozmawiać na temat przez co przechodzisz i jakie masz obawy? Czy masz słowo czy zdanie kodowe żeby kogoś poinformować że nie jest bezpiecznie żeby rozmawiać lub poprosić kogoś żeby zadzwonił po policję.
- Czy mógłbyś zorganizować z kimś komu ufasz żeby ta osoba zadzwoniła do ciebie o określonym czasie w ciągu tygodnia żeby sprawdzić czy jesteś ok?
- Miej swój telefon zawsze naładowany ze sobą jeżeli jest to bezpieczne, jeżeli potrzebujesz drugiego telefonu SAFER może ci w tym pomóc.

## **Dbanie o siebie**

Jak możesz dbać o siebie?

-Jak tylko możesz to trzymaj się rutyny. Utrzymywanie podstawowej opieki nad sobą jedzenia, mycie, spanie i gimnastyka może pomóc zdrowiu psychicznym.

-Bierz przerwy jak tylko możesz, spaceruj na powietrzu jak tylko możesz, poczytaj gazetę, zaangażuj dzieci do gimnastyki oglądając internetu. Możesz wyjść do dwóch godzin dziennie to może to być spacer, jazda na rowerze, pływać w morzu czy inne czynności na otwartym morzu samemu lub z osobą z twojego domu.

Przez States Guernsey zostały wypublikowane sugestie żeby mieć się dobrze podczas izolacji <https://www.gov.gg>

## **Ogólne planowanie bezpieczeństwa**



Ponieważ szkoły są zamknięte twój personalny plan pokrywa bezpieczeństwo twoich dzieci kiedy normalnie były by w szkole?

-Czy ty masz personalny plan bezpieczeństwa? Pomysł co musi być zaktualizowane i zmienione z powodu tego co się teraz dzieje.

-Jak jest bezpiecznie żeby skontaktować się o pomoc z twoim SAFER pracownikiem to zrób to.

-Jest ok żeby powiedzieć twojemu SAFER pracownikowi że osoba która cię rani mieszka w twoim domu oni nie będą cię osądzać i mogą ci bardziej pomóc, pomyśl o swoim bezpieczeństwie.

-Jeżeli nie możesz zobaczyć się lub porozmawiać z twoim SAFER pracownikiem czy masz jakiegokolwiek inne osoby profesjonalne którym ufasz i z którymi możesz porozmawiać?

-Czy ty masz wspierającego pracodawcę? Czy możesz z nim porozmawiać o twojej sytuacji?



-Jeżeli możesz w internecie jest Hollie Guard telefoniczny app <http://hollieguard.com/> który ci pomoże. Ten app zmieni twój smart telefon na personalne urządzenie bezpieczeństwa.

-Jaka jest twoja rutyna przemocy domowej? Na przykład czy jest gorzej jak dzieci są w domu czy jak ich nie ma? To może ci pomóc pomyśleć kiedy jest spokojniej w domu.

-Jakie są twoje główne obawy i zmartwienia?

-To są rzeczy jakie powinieneś podzielić się z twoim pracownikiem SAFER lub zaufaną osobą i jak potrzebujesz to zadzwoń na 999 po pomoc Policji.

-Czy osoba która cię krzywdzi będzie w pracy czy pracuje w domu?

- Czy brak dochodu wpłynie na twoją rodzinę? Jaki to może mieć wpływ na sytuację w domu.
- Czy osoba która cię krzywdzi nadużywa alkoholu lub narkotyków?
- Jak oni mogli by skorzystać ze zmiany i co to może znaczyć.
- Czy ty wiesz jak oni mogą zareagować do samoizolacji?
- Pomyśl że samoizolacja może zwiększyć seksualna przemoc, przymusową kontrolę, przemoc fizyczną?
- Czy masz oprogramowanie na twoim IT ? Dowolne urządzenie nasłuchujące, kamerę w twoim domu?
- Jakby się to mogło zmienić żeby dostać pomoc?
- Czy ty wiesz swoje opcje jeżeli chcesz odejść? Lub jakie masz opcje jeżeli chcesz zostać a żeby osoba która cię krzywdzi odeszła?

The SAFER pracownik może ci pomoc nad tym pomyśleć, a także każda osoba profesjonalna z którą pracujesz.

## Sugestia planowania bezpieczeństwa



- Czy porozmawiałeś z twoim pracownikiem SAFER o planie twojego mieszkania żebyś mógł pomyśleć o bezpiecznych miejscach w domu?
- Jeżeli musiał byś wyjść z domu w nagłym wypadku, czy wiesz gdzie byś poszedł? pamiętaj że Paby , restauracje, sklepy były by zamknięte. Sklepy spożywcze, apteki, przychodnie będą otwarte.
- Jeżeli jest ktoś komu ufasz kto zrobił by zakupy dla ciebie, czy mógłbyś napisać wiadomość o pomoc na liście zakupów?
- Czy mógłbyś mieć walizkę zapakowaną i czy mógł byś ją zostawić z przyjaciółmi, rodziną czy w domu sąsiada. Ta torba powinna zawierać niezbędne potrzeby medyczne, ważne dokumenty paszport, prawo jazdy. Może zaufana profesjonalna osoba z która jesteś w kontakcie mogła by zatrzymać kopie tych dokumentów.
- Miej słowo Kodowe sygnał który mówi że jesteś w niebezpieczeństwie -zorganizuj to dla rodziny i przyjaciół żeby dać im znać Textem/Face Time/ Skypem. To słowo Kodowe zaalarmuje ich żeby skontaktować policję jak będziesz w niebezpieczeństwie.
- Naucz tego Kodu dzieci które są wystarczająco duże, żeby zrozumiały o co je się prosi i dlaczego.
- Czy potrzebujesz innego telefonu który możesz tylko użyć żeby zadzwonić po pomoc? SAFER jest w stanie ci to zapewnić.
- Kiedy masz czas że wiesz że możesz rozmawiać podziel się z tym ze swoim SAFER pracownikiem i uzgodnij jak się skontaktujecie. Użyj to że nie ma zakupów na internecie i musisz iść do sklepu żebyś z kimś porozmawiać.

- Teraz jest to dobry czas żeby się zastanowić czy mógłbyś się wprowadzić z kimś na przykład członkiem rodziny co potrzebuje pomocy. Pomysł o tym że możesz być w samoizolacji przez długi okres czasu.

## Jak napięcie rośnie

Alarmy mogą być zapewnione przez SAFER



-Użyj intuicji żeby ocenić nastrój sprawcy. Patrz na jego zachowanie i ruchy, nikt go nie zna lepiej niż ty, jeżeli sytuacja eskaluje wyjdź z pomieszczenia.

-Jeżeli jest możliwość że sytuacja wyskaluje unikaj kuchni, łazienki, garażu pomieszczeń gdzie jest możliwa broń. Nie stawaj na górze schodów.

-Jeżeli nie możesz wyjść z domu pójź do pokoju który możesz zamknąć. Pomysł o kupieniu Houser Quick Lock z Amazon lub na Ebay. One mogą być włożone do kieszeni i to da ci wystarczająco czasu żeby zadzwonić po 999, możesz także położyć pod drzwi klin jak będziesz w pokoju. SAFER może zaopatrzyć cię w kliny, zamki do drzwi, alarm do okien i do personalnego użytku.

-Pomysł o najszybszej trasie od twojego domu. Rozważ ryzyko jakie jest wyjątkowe do twojego domu. Zadbaj o to żeby dziecięce zabawki lub inne przedmioty nie blokowały przejście lub wyjścia.

-Miej swój klucz do samochodu i kartę bankowa jak je masz, i trzymaj je w bezpiecznym miejscu gdzie są dostępne łatwo dla ciebie, lub miej trochę ukrytych pieniędzy w razie czego.

## **Dzieci**

Osoba która cię krzywdzi, może cię nadal krzywdzić i kontrolować używając kontaktu z dzieckiem.

Jeżeli masz nakaz sądowy i on nie jest przestrzegany proszę skontaktuj się z Adwokatem czy Policją żeby został nakazany.

## **Zasoby**

Jeżeli ty lub ktoś kogo ty znasz jest w natychmiastowym niebezpieczeństwie zadzwoń pod 999i poproś o Policję.

Telefon i email

Jeżeli nie jesteś w natychmiastowym niebezpieczeństwie poniżej numery mogą być pomocne:

**Lokalna Domowa Przemoc Service - SAFER**- wspomaganie i porada o przemocy domowej.

SAFER może także zapewnić zakwaterowanie w nagłych wypadkach.

E-mail [enquiries@safer.gg](mailto:enquiries@safer.gg) telefon 01481721999

Holly Guard app <https://hollieguard.com/>

Bright Sky App <https://hestia.org/brightsky>

UK Live Chat nad Survivor Forums

Women's Aid Live Chat-<https://chat.womensaid.org.uk>