

COVID-19 (Coronavírus) e abuso doméstico em Guernsey, Alderney e Sark



Este guia é para vítimas e sobreviventes de abuso doméstico em Guernsey, Alderney e Sark durante o confinamento devido ao COVID-19 (Coronavírus). Se você ou alguém que você conheça é vítima de abuso doméstico, você não está sozinho. O departamento do Safer pode ajudar.

Se você ou alguém que você conhece estiver em perigo imediato por abuso doméstico, por favor ligue para o 999 e a Polícia responderá.

Se não for uma emergência, o departamento do Safer pode ajudar. Ligue para o numero **01481 721999**, que será respondido por uma pessoa treinada e experiente em ajudar vítimas de abuso doméstico, que estão baseados em Guernsey. Este número da linha de apoio está disponível 24 horas por dia e 7 dias por semana. Como alternativa, você pode entrar em contato com o departamento do Safer enviando um e-mail para **enquiries@safer.gg** e entraremos em contato com você durante o horário diário.

Nós ajudamos qualquer vítima de abuso doméstico no arquipélago Arquipélago, independentemente da idade, sexo, orientação sexual, religião, deficiência, incapacidade ou qualquer outra característica.

Cobrimos todas as ilhas do Arquipélago, incluindo Alderney, Sark e Herm.

A nossa mensagem às vítimas e sobreviventes de abuso doméstico

Nós sabemos que, se você estiver passando por abuso doméstico ou tenha sofrido por abuso doméstico, saberá como é se sentir isolado/a e assustada/o. Você pode estar preocupada/o em se auto-isolar com alguém que está lhe magoando.

O conselho a seguir é para ajudá-lo no que pode fazer nas próximas semanas para se manter segura/o.



Você é um sobrevivente, equipada/o com o conhecimento, a força e as habilidades que ajudam a manter você e a sua família seguros todos os dias.

Abaixo estão algumas coisas que você pode pensar se isso estiver acontecendo consigo. Lembre-se de que você é um especialista na sua própria situação e só aceita conselhos que lhe sejam seguros e relevantes. É importante pensar nas coisas que podem mudar ou torná-lo mais inseguro, especialmente pensando agora em como você pode obter ajuda se precisar. Também sabemos que, como todo mundo, você pode estar se preocupando com a contração do vírus e o site do Estado de Guernsey oferece conselhos atualizados sobre isso –

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

Lembre-se de que o abuso que você está enfrentando não é culpa sua.

Pontos gerais a considerar

A partir do dia 24 de março de 2020, novas regras estritas acerca de ficar em casa e longe de outras pessoas entraram em vigor no Arquipélago de Guernsey. Você pode encontrar informações nos sites das três ilhas principais.



<https://www.gov.gg/CHttpHandler.ashx?id=124183&p=0>



<http://www.alderney.gov.gg/article/176928/Alderney-in-Covid-19-Lockdown>



The Government of Sark

[https://img1.wsimg.com/blobby/go/5ff82f30-38d7-4ae5-98f1-e93b4ee65820/downloads/Covid%2019%20emergency%20measures%20\(2\).pdf?ver=1585249426661](https://img1.wsimg.com/blobby/go/5ff82f30-38d7-4ae5-98f1-e93b4ee65820/downloads/Covid%2019%20emergency%20measures%20(2).pdf?ver=1585249426661)

Estas medidas foram implementadas para proteger as Ilhas, a infraestrutura Médica e salvar vidas. Estas medidas exigem que as pessoas fiquem em casa, exceto para fins muito limitados.

Isto significa que você só pode sair de casa por razões essenciais. Infelizmente, significa que você e a pessoa que a/o está prejudicando podem passar mais tempo juntos no mesmo espaço.

Neste guia, falamos sobre pessoas que trabalham com o departamento de violencia domestica, mas você pode ter um assistente social ou um outro profissional em quem confie. Pense em quem você tem confiança. Abaixo indicadas estão algumas coisas em que você pode pensar:

Apoio da família, amigos e vizinhos

Família, amigos e vizinhos podem ser outra maneira de obter o apoio necessário.

- Você pode enviar mensagens no FaceTime ou ligar para alguém em quem confia? Pode conversar com eles sobre o que está enfrentando e quais são as suas preocupações? Você tem uma palavra / frase em código para avisar a alguém que não é seguro falar ou pedir que alguém ligue para a Polícia?
- Pode estabelecer contato com alguém em quem confia e fazerem uma chamada para saber que alguém entrará em contato consigo em determinados horários da semana?



Mantenha o seu telefone carregado e consigo o tempo todo, se for seguro fazê-lo. Se você precisar de um segundo telemóvel o departamento do Safer pode ajudar.

Cuidados pessoais

Como você pode cuidar de si próprio?

- Tanto o quanto possível, siga as rotinas usuais. Manter o autocuidado básico, como comer, tomar banho, dormir e se exercitar, pode ajudar a sua saúde mental.

- Faça o que puder, passeie por qualquer espaço externo que possa ter, leia uma revista, envolva as crianças em uma aula de ginástica online.

Até duas horas de exercício por dia, para incluir caminhadas, ciclismo, corrida ou natação no mar ou outras atividades em alto mar sozinhas ou com membros da sua família.

Os Estados de Guernsey publicaram algumas sugestões para manter-se bem durante o isolamento no site:

<https://www.gov.gg/CHttpHandler.ashx?id=123957&p=0>

Planeamento geral de segurança



Com as escolas fechadas, o seu plano de segurança personalizado cobre a segurança de seus filhos quando eles normalmente estariam na escola?

- • Você tem um plano de segurança personalizado? Pense no que precisa ser atualizado ou alterado devido ao que está acontecendo agora.
- • É seguro entrar em contato com o funcionario do departamento do Safer para ajudá-lo a fazer isso?
- Não há problema em dizer ao funcionario do Safer que a pessoa que a/o esta a prejudicar está morando na propriedade, eles não o julgarão e podem ajudar a pensar melhor sobre sua segurança.

- Se você não pode ver ou falar com departamento do Safer, existem outros profissionais em quem você confia e com quem pode conversar?
- Você tem um padrão que o posso entender e ajudar?



- Você pode conversar com eles sobre o que está acontecendo?
<https://hollieguard.com/>
- Se puder, faça o download do aplicativo no seu telemóvel Hollie Guard
<https://hollieguard.com/>, que o ajudará. Isso transforma o seu smartphone em um dispositivo de segurança pessoal.
- Qual é o padrão usual do abuso? Por exemplo. é pior quando as crianças estão por perto ou não? Isto pode ajudá-lo a pensar em momentos em que as coisas podem ficar mais calmas.
- Quais são suas principais preocupações?
- Estas são as coisas que você precisa compartilhar com o seu assistente do Safer, um profissional de confiança e, se precisar ligue para o 999 para obter ajuda da Polícia.
- A pessoa que está prejudicando você está desempregada ou trabalhando em casa?
- O salário da sua família será afetado? Como é que pode afetar as coisas?
- A pessoa que está prejudicando você usa drogas e / ou álcool?
- Como é que o uso disso pode mudar e o que é que pode significar?
- Você sabe como eles podem responder ao auto-isolamento?
- Pense se isso pode aumentar a violência sexual / controle coercitivo e ou abuso físico?

- • Você acha que há algum programa da internet na sua casa? Algum dispositivo de escuta?
Câmeras em casa?
- • Como isso pode mudar a maneira como pode obter ajuda
- • Você sabe quais são as suas opções se quiser sair? Ou quais são as suas opções se você quer ficar, mas quer que a pessoa que a/o está prejudicando saia?

Os funcionários do Safer podem ajudar você a refletir sobre isso, assim como qualquer outro profissional com quem você está em contato.

Sugestões de planejamento de segurança:

- Já falou com um funcionário do Safer sobre a planta da sua casa e onde você se esconder num lugar seguro?



- - Se você tiver que sair de casa numa emergência, sabe para onde ir? Lembre-se de que muitas lojas / restaurantes / bares estão fechados. Lojas de alimentos, farmácias e cirurgias Médicas permanecem abertas.
- - Se alguém em quem você confia está fazendo as suas compras, você pode escrever uma mensagem na lista de compras pedindo ajuda?
- - Tenha uma mala pronta e, se puder, deixe-a na casa de um amigo / família / vizinho de confiança:
- • Isto deve conter artigos Médicos essenciais, documentos importantes, incluindo passaportes / carta de condução se a tem . Talvez o serviço com o qual você esteja em contato possa manter cópias desses documentos?

- Tenha uma palavra / sinal de código para avisar que está em perigo – diga o sinal a familiares e amigos para que eles saibam por texto / FaceTime / Skype que você está em perigo. O código poderá alertá-los para entrar em contato com a Polícia se você estiver em perigo.
 - Ensine o código às crianças com idade suficiente para o entender quando você está pedindo ajuda e o porquê.
 - Você precisa de outro telemóvel que possa usar apenas para pedir ajuda? O departamento do Safer pode o fornecer.
 - Se houver momentos em que você sabe que pode conversar, compartilhe isso com o funcionário do Safer e concorde em como podem falar.
- Use o fato de que não há serviços de compras on-line disponíveis para ir às compras e falar com alguém.
 - Agora seria uma boa altura para considerar se há alguém com quem você poderia morar, por exemplo, um membro da família vulnerável que precisa do seu apoio. Considere que você pode ter que se isolar por longos períodos de tempo.

Se a tensão estiver aumentando:



- Os alarmes podem ser fornecidos pelo departamento do Safer
 - Use o seu julgamento e intuição e repare no humor do agressor. Fique de olho na linguagem corporal. Ninguém os conhece melhor do que você. Se uma situação estiver aumentando, tente sair da sala.
 - Se acha que a situação esta a piorar, fique fora da cozinha, casa de banho, garagem ou quartos onde houver artigos perigosos. Fique longe do topo da escada.
 - Se você não conseguir sair de casa, vá para uma sala segura que possa ser trancada por dentro. Considere comprar um ‘Howser’ bloqueio rápido da Amazon ou Ebay. Podem ser colocados no bolso e dão o tempo suficiente para ligar para o 999. Como alternativa, coloque uma cunha de porta embaixo da porta. O departamento do Safer pode fornecer alarmes de janela de cintas de porta e alarmes pessoais.
 - Pense na maneira mais rápida para sair de casa. Considere os riscos exclusivos para a sua casa. Verifique se os brinquedos ou outros pertences das crianças não estão bloqueando as saídas.
 - Mantenha o seu cartão bancário e as chaves do carro (se você os tiver) em um local seguro, onde possa acessá-los rapidamente. Ou esconda um pouco de dinheiro, caso você precise sair.

Crianças

- A pessoa que está prejudicando você pode usar o contato de crianças para controlar e abusar de você. Se você tem ordens judiciais em andamento que não estão sendo seguidas, entre em contato com o seu advogado ou a Polícia para executá-las.

Recursos

Se você ou alguém que você conhece estiver em perigo imediato, ligue para o 999 e peça para falar com a Polícia.

Telefone e email

Se você não estiver em perigo imediato, os seguintes números podem ser úteis:

Serviço local de abuso doméstico - Safer - Para obter apoio e conselhos sobre o abuso doméstico. O

Safer também pode fornecer acomodações de refúgio em caso de emergência. E-mail: enquirers@safer.gg

telefone: 01481 721999 /

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



<https://www.hestia.org/brightsky>

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

UK Live Chat and Survivor Forums

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