

Vardarbība ģimenē COVID-19 (Koronavīruss) laikā Gērnzijā, Aldernijā un Sarkā.



Šī informācija ir paredzēta Gērnzijā, Aldernijā un Sarkā dzīvojošiem cilvēkiem, kas ir cietuši vai ir pakļauti vardarbībai ģimenē Covid-19 ārkārtējās situācijas laikā.

Ja jūs esat pakļauti vardarbībai vai pazīstiet kādu, kas cieš no vardarbības ģimenē, ziniet, ka jūs neesat vieni, **Safer** var jums palīdzēt.

Ja jūs, vai kāds ko jūs ziniet ir tūlītējās briesmās no vardarbības ģimenē, lūdzu zvaniet uz **999** un policija jums palīdzēs. Ja palīdzība nav steidzama, lūdzu zvaniet uz **01481 721999** un jums palīdzēs speciālists, kas ir apmācīts un pieredzējis darbā ar cietušajiem no vardarbības ģimenē. Šis numurs darbojas visu diennakti. Tāpat, jūs varat sazināties ar **Safer** rakstot epastu uz **enquiries@safer.gg** un mēs jums atbildēsim darba dienas laikā.

Mēs palīdzēsim jebkurai kas ir pakļauts vardarbībai ģimenē, neatkarīgi no viņu vecuma, dzimuma, seksuālās orientācijas, rases, reliģiskās piederības, veselības traucējumiem, invaliditātes vai jebkura cita veida atšķirībām.

Mēs apkalpojam visas Gērnijas salas, tai skaitā Alderniju, Sarku un Hermu.

Mūsu paziņojums visiem, kas ir pakļauti vardarbībai ģimenē.

Mēs zinām, ka, ja jūs šobrīd ciešat no vardarbības ģimenē, jūs ziniet ko nozīmē būt izolētam un dzīvot bailēs. Jūs, iespējams, uztraucaties par varbūtību būt izolētiem kopā ar cilvēku, kurš dara jums pāri.

Sekojošā informācija ir domāta, lai jūs zinātu kā rīkoties, lai pasargātu sevi un savu ģimeni no briesmām turpmākajās nedēļās.



Jūs esat kāds, kam ir pieredze un zināšanas pasargāt sevi un savu ģimeni no briesmām.

Zemāk minētais jums varētu palīdzēt, ja tas notiek ar jums. Atcerieties, ka jūs esat eksperts jūsu situācijā un izmantojiet tikai tos padomus, kas neapdraud jūsu drošību un ir jums pieņemami. Ir svarīgi apdomāt lietas, kas potenciāli varētu pasliktināt jūsu situāciju un jau tagad padomāt par to kā meklēt palīdzību, ja rodas tāda nepieciešamība. Ja jūs, tāpat kā citi, uztraucaties par iespēju saslimt ar vīrusu, tad visa nepieciešamā informācija ir atrodamā šeit -

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

Un, atcerieties, ka vardarbība pret jums nav jūsu vaina.

Vispārēja informācija

No 2020. gada 24. marta Gērnsijā tika ieviesti stingri noteikumi attiecībā uz palikšanu mājās un sociālās distances ievērošanu. Vairāk informācijas šeit



<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)

Šie noteikumi tika ieviesti, lai pasargātu salas medicīnas infrastruktūru un glābtu cilvēku dzīvības. Noteikumi pieprasa palikt mājās, izņemot īpašus gadījumus. Tas nozīmē, ka iziet no mājām ir atļauts tikai pilnīgas nepieciešamības gadījumā. Diemžēl, tas nozīmē, ka jūs un persona, kura nodara jums pāri varētu ilgstošu laiku pavadīt kopā, vienās telpās.

Šeit mēs aprakstam kā strādā **Safer** darbinieki, bet jūsu gadījumā tas varētu būt arī sociālais darbinieks vai kāds cits speciālists kam jūs uzticaties. Padomājiet, vai jums ir kāda persona, kurai jūs uzticaties. Zemāk ir minētas lietas par kurām jūs varētu padomāt.

Atbalsts no ģimenes, draugiem vai kaimiņiem

Iespējams, ka jums var palīdzēt jūsu ģimene, draugi vai kaimiņi.

- Vai jums ir iespēja piezvanīt vai aizsūtīt ziņu kādam, kam jūs uzticiaties? Vai ir kāds, kam jūs varat izstāstīt kas jūs satrauc vai ja esat briesmās? Vai jums ir kāds slepenais vārds, ko jūs varat izmantot lai paziņotu, ka esat briesmās, vai lūgt lai kāds piezvana policijai?
- Vai jums ir kāds, kam jūs uzticiaties, kas varētu jums regulāri piezvanīt un pārbaudīt vai jūs esat drošībā?



Pārliecinieties, lai jūsu telefons vienmēr būtu uzlādēts un viegli sasniedzams. Ja jums ir vajadzīgs otrs telefons, **Safer** var jums palīdzēt to nokārtot.

Kā jūs paši sev varat palīdzēt

- Pēc iespējas, pieturaties pie ierastās ikdienas rutīnas. Visvienkāršākās lietas, tādas kā regulāra ēšana, duša, izgulēšanās un sportošana var palīdzēt uzturēt formā jūsu garīgo veselību.
- Ja ir iespēja, pavadiet laiku dārzā, palasiet žurnālu vai iesaistieties kādā online nodarbībā ar bērniem.

Izmantojiet sportošana atļautās divas stundas dienā – pastaigai, skriešanai, braucienam ar velosipēdu vai peldei jūrā kopā ar saviem ģimenes locekļiem vai vienatnē. Gērnsijas valdība (States of Guernsey) ir publicējuši idejas kā izolācijas laikā uzturēs sevi formā un uzturēt veselību.

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

Vispārēja informācija drošības plānošanai



Ņemot vērā, ka skolas ir ciet, vai jūsu drošības plāns paredz kā saglabāt jūsu bērnu drošību laikā, kad viņi būtu bijuši skolā?

- Vai jums ir drošības plāns? Padomājiet, kas jums būtu nepieciešams, ņemot vērā to, kas šobrīd notiek.
- Vai ir droši piezvanīt jūsu **Safer** darbiniekam, kas jums varētu palīdzēt izdomāt plānu?
- Vai jūs vēlaties izstāstīt savam **Safer** darbiniekam par personu ar kuru dzīvojat kopā un kas jums dara pāri. Viņi jūs nenosodīs un palīdzēs izdomāt kā pasargāt jūs no briesmām.
- Ja jūs nevarat tikt vai aprunāties ar savu **Safer** darbinieku, vai jums ir kāds, kam jūs uzticaties un ar ko varat sazināties.
- Vai, varbūt, jums ir darba devējs, kas var jūs atbalstīt un kam jūs uzticaties?
- Ja ir iespēja instalēt telefonā *Hollie Guard* aplikāciju, tas jums varētu palīdzēt.



<https://hollieguard.com/>

- Kad jūsu pāridarītājam ir raksturīgi jūs sāpināt, piemēram, kad bērni ir mājās, vai, kad mājās neviena nav? Tas varētu jums palīdzēt noteikt kad situācija ir mierīgāka.
- No kā jūs baidaties, kas jūs satrauc visvairāk?
- Tās ir lietas, kas jums būtu jāizstāsta savam **Safer** darbiniekam vai kādam kam jūs uzticaties un, ja ir nepieciešams, zvanīt uz **999** un lūgt palīdzību policijai.
- Vai persona, kas jums dara pāri būs darbā vai strādās no mājām?
- Vai jūsu ģimenes ienākumi varētu mainīties un kā tas varētu ietekmēt jūsu situāciju?
- Vai cilvēks, kas jums dara pāri lieto alkoholu vai narkotikas?
- Kā viņu atkarība var ietekmēt jūsu situāciju?
- Vai jūs varat paredzēt kā pašizolācija varētu ietekmēt jūsu situāciju?
- Padomājiet vai tas varētu pasliktināt seksuālo vardarbību un fizisko vardarbību?
- Vai jūs domājat, ka jūs noklausās, vai jūsu iekārtās ir iebūvētas novērošanas ierīces?
- Kā tas varētu ietekmēt jūsu iespēju ar kādu sazināties un lūgt palīdzību?
- Vai jūs ziniet kas būtu, ja jūs gribētu aiziet, vai, ja vēlaties palikt un gribētu, lai jūsu pāridarītājs aiziet?

Safer darbinieks varētu jums palīdzēt padomāt par visiem šiem jautājumiem.

Ieteikumi drošības plānošanai

- Vai jūs esat runājuši ar savu **Safer** darbinieku par jūsu mājas plānu, vai ir iespēja atrast vietu mājā, kur jūs varētu būt drošībā?



- Ja jums vajadzētu aiziet, vai jums ir kur iet? Atcerieties, ka lielākā daļa veikalu, restorānu un bāru būs ciet. Tikai pārtikas veikali, aptiekas un ārstu klīnikas būs atvērti.

- Ja kāds cits, kam jūs uzticaties jūsu vietā iepērkas, vai jūs varat nodot viņiem zīmīti ar lūgumu palīdzēt?
- Ja ir iespēja, sagatavojiet somu un atstājiet pie draugiem vai kaimiņiem.
 1. Tajā vajadzētu būt nepieciešamajiem medikamentiem, svarīgiem dokumentiem, ieskaitot pasi/vadītāja apliecību. Iespējams, **Safer** darbinieks varētu uzglabāt dokumentu kopijas nepieciešamības gadījumam.
 2. Izdomājiet slepeno vārdu vai zīmi ko izmantot kā signālu, ka esat briesmās. Kaut ko, ko varat nosūtīt kā īsziņu vai pateikt pa telefonu, vai videozvanu, kas nozīmētu, ka esat briesmās un jums ir nepieciešama palīdzība vai zvans policijai.
 3. Iemāciet šo signālu saviem bērniem (ja viņi ir pietiekoši veci, lai saprastu) un paskaidrojiet viņiem kāpēc jūs to darat.
 4. Vai jums ir vajadzīgs atsevišķs telefons ko izmantot, ja jums ir nepieciešama palīdzība? **Safer** jums to varētu nodrošināt.
 5. Ja ir laiki, kad jūs ziniet, ka varat droši sazināties ar **Safer** darbinieku, sarunājiet kā jūs varētu sazināties.
 6. Izmantojiet atrunu, ka online iepirkšanās nedarbojas, lai izklūtu no mājām un varētu ar kādu sazināties.

Šis būtu laiks, lai apdomātu vai ir kāds pie kā jūs varētu apmesties, piemēram ģimenes loceklis, kuram ir vajadzīga papildus palīdzība. Atcerieties, ka jūs varētu būt izolācijā uz ļoti ilgu laiku.

Ja situācija pasliktinās:

Safer varētu jūs nodrošināt ar signalizāciju.



- Pevērsiet uzmanību jūsu pāridarītāja garastāvoklim un ķermeņa valodai. Nviens viņu nepazīst labāk kā jūs. Ja redzat, ka situācija pasliktinās mēģiniet pamest istabu.

- Ja redzat, ka situācija varētu pasliktināties, pārliecinieties, ka neatrodaties telpās, kur ir lietas kas var tikt izmantotas kā iespējami ieroči, piemēram virtuve, vannas istaba, garāža utt. Izvairieties no kāpņu augšas.
- Ja nav iespējams izklūt no mājas, izmantojiet istabu, kurā varētu ieslēgties. Iespējams, varat iegādāties *Howser Quick Lock* no Amazon vai Ebay. Tās var noslēpt kabatā un tas jums dotu pietiekoši daudz laika, lai piezvanītu uz **999**. Jūs varat izmantot jebko citu, lai nobloķētu ieeju istabā. **Safer** var jūs nodrošināt ar durvju ķīļiem, breketēm, logu signalizāciju utt.
- Padomājiet, kur ir vistuvākā izeja no mājas. Apdomājiet potenciālos riskus, kas varētu būt jūsu mājā. Pārliecinieties, lai bērnu rotaļlietas un citas lietas nebloķētu izejas.
- Glabājiet savas bankas kartes un mašīnas atslēgas drošā un viegli sasniedzamā vietā. Glabājiet noslēptu nelielu naudas summu gadījumam, ja tā nepieciešama.

Bērni

Persona, kas dara jums pāri varētu izmantot jūsu bērnus, lai jūs kontrolētu. Ja jums ir tiesas lēmums, kas netiek ievērots lūdzu sazināties ar savu advokātu vai policiju.

Resursi

Ja jūsu drošība, vai kāda ko jūs ziniet drošība ir apdraudēta, zvaniet policijai uz **999**.

Telefons un epasts

Ja jums nav nepieciešama tūlītēja palīdzība, jūs varat izmantot sekojošus kontaktus:

Local Domestic Abuse Service - Safer – informācijai un atbalstam attiecībā uz vardarbību ģimenē. **Safer** var jūs nodrošināt ar patversmi, ja ir tāda nepieciešamība. Lūdzu rakstiet epastu uz enquirers@dafer.gg vai zvaniet uz 01481 721999

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

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

UK Live Chat and Survivor Forums

Womens Aid Live Chat – <https://chat.womensaid.org.uk/>