

Nie musisz



jeśli musisz wyjść,
aby uciec od
przemocy
domowej.

Każdy może stać się ofiarą przemocy domowej, niezależnie od płci, wieku, pochodzenia etnicznego, statusu społeczno-ekonomicznego, seksualności czy pochodzenia.

Czy znajdujesz się w bezpośrednim niebezpieczeństwie?

Zadzwoń na numer **999**, jeśli znajdujesz się w bezpośrednim niebezpieczeństwie, i poproś o połączenie z policją.

Naciśnij **55**, jeśli nie możesz rozmawiać przez telefon, a zostanie Ci udzielona pomoc bez konieczności mówienia przez Ciebie czegokolwiek.

Gdzie mogę otrzymać pomoc?

A2Dominion – to nasz lokalny zespół ds. przemocy domowej dla regionu West Berkshire. Linia pomocy jest dostępna od poniedziałku do piątku w godzinach 10:00–19:00 pod numerem **0800 731 0055**. Jeśli to bezpieczne, możesz także wysłać wiadomość e-mail na adres das@a2dominion.co.uk. Dla ofiar niemówiących w języku angielskim dostępna jest usługa tłumacza.

Karma Nirvana – wspiera ofiary przymusowych małżeństw oraz przemocy motywowanej honorem. Linia pomocy jest dostępna od poniedziałku do piątku w godzinach 9:00–17:00 pod numerem **0800 5999 247**. Jeśli to bezpieczne, możesz także wysłać wiadomość e-mail na adres info@karmanirvana.org.uk.

National domestic abuse helpline (krajowa linia pomocy dla ofiar przemocy domowej) – linia pomocy jest dostępna 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu pod numerem **0808 200 0247**

Women's Aid – usługa czatu na żywo jest dostępna od poniedziałku do piątku w godz. 10:00–12:00 pod następującym adresem <https://chat.womensaid.org.uk/>. Jeśli to bezpieczne, możesz także wysłać wiadomość e-mail na adres helpline@womensaid.org.uk

Men's Advice Line – linia pomocy jest dostępna pod numerem **0808 801 0327** od poniedziałku do piątku od godz. 9:00, godzina zakończenia pracy usługi jest różna. Czat jest dostępny w środy, czwartki i piątki w godzinach 10:00–11:00 oraz 15:00–16:00 na stronie organizacji.

Flag DV – oferuje darmowe porady prawne dla ofiar przemocy domowej. Zgłoszenie online można wypełnić na stronie organizacji pod adresem <https://www.flagdv.org.uk/>

