

## ČO PRE VÁS MÔŽE UROBIŤ LINKA PRE ŽENY V LONGFORDU („WOMEN'S LINK“)?

### Praktická podpora

V rámci tejto podpory pracujeme na tom, aby sme vám poskytli aktívnu podporu, čo sa týka vašich práv a nárokov.

### Emočná podpora

Náš odborný pracovník sa s vami stretne v naplánovanom termíne v našej kancelárii v Longfordu, kde nám môžete opísať vašu situáciu, získať informácie a prebrať vaše možnosti. Rozumieme domácej násilii, preto vám tiež pomôžeme vytvoriť plán, ktorý vám poskytne ochranu (tento plán sa nazýva "Plán ochrany" - "Safety Plan"), pričom vám poskytneme tiež emočnú podporu.

### Schôdzka mimo kanceláriu

Ak sa nemôžete dostaviť na schôdzku do kancelárie, môžeme sa s vami stretnúť na bezpečnom mieste podľa vašej voľby.

### Linka pomoci

Môžete zavolať a požiadať o pomoc, či už pre vás samotnú alebo inú ženu, o ktorej viete, že zažíva domáce násilie / zneužívanie.

### Súd / Sprevdzanie

Ak sa máte dostaviť na súd, môže vás odprevadiť jeden z našich odborníkov. Môžu vám poskytnúť pomoc (rozumie súdnemu konaniu a súdnym rozhodnutím). Rovnako vás môžeme odprevadiť na schôdzku s advokátom alebo oddelením sociálneho zabezpečenia, aby sme vám pomohli uplatniť vaše práva a nároky. Poskytujeme sprievod tiež na policajné oddelenie Garda, v prípade, že si prajete podať trestné oznámenie alebo vypovedať.

### Poradenstvo

Pre prípady, keď potrebujete pomoc pri zvládaní emočného dopadu vašej skúsenosti, máme k dispozícii skúsených konzultantov.

### Odporúčania

V rámci linky pre ženy v Longfordu vám môžeme odporučiť ženské skupiny, vzdelávacie / školiace kurzy a služby zaoberajúce sa starostlivosťou o dieťa.



Pre bezplatnú a dôvernú radu alebo pomoc volajte linku pre ženy v Longfordu – služba pre pomoc pri domácom násilí:

### „LONGFORD WOMEN'S LINK DOMESTIC VIOLENCE SERVICE WILLOW HOUSE“

ARNACASSA AVENUE  
LONGFORD

Tel: 043 3341511

Otváracia doba: 9:30 —  
17:00

Ak nás v tomto čase nemôžete kontaktovať, zanechajte nám správu a my vám zavolám späť. Treba nám povedať, kedy je bezpečné, aby sme vás kontaktovali.

Ak nehovoríte anglicky, volajte prosím zariadenie pre jazykovú pomoc linky pomoci pre ženy:  
„Women's Aid Helpline Language Line facility“

Každý deň od 8:00 do 20:00  
Poskytnú vám informácie po telefóne.

Pomoc pre ženy: 1800 341 900

 [www.facebook.com/lwldvs](https://www.facebook.com/lwldvs)  
[www.lwl.ie](http://www.lwl.ie)



MÁTE PRÁVO NA BEZPEČIE VO VLASTNOM DOMOVE

## ZBAVTE SA DOMÁCEHO NÁSILIA

LINKA PRE ŽENY V LONGFORDU JE TU PRE VÁS,  
ABY VÁM POMOHLA



## Čo je domáce násilie?

### Čo je domáce násilie?

1 z 5 žien zažíva domáce násilie. Sú to ženy z rôznych spoločenských vrstiev.

### Stalo sa niekedy:

- ☹ Zažila ste akýkoľvek druh násilia, napr. postrkovanie, facky údery, hryzenie, kopanie, pľuvanie, ťahanie za vlasy alebo vám bolo vyhrázané alebo ste bola zbitá?
- ☹ Cítila ste niekedy strach alebo vám partner vyhrážal alebo vás zastrásoval??
- ☹ Cítila ste sa niekedy izolovaná a nebolo vám umožnené, aby ste sa sama stretla s priateľmi či rodinou??
- ☹ Nemáte vlastný príjem alebo kontrolu nad rodinnými financiami??
- ☹ Urážal vás niekedy váš partner? Povedal vám niekedy, že ste blázon, hlúpa alebo vás neustále kritizoval či zhadzoval?
- ☹ Žijete v strachu, že urobíte niečo zle alebo niečo, čo vášho partnera podráždí?
- ☹ Máte pocit, že nemôžete odmietnuť sex?
- ☹ Ste vaším partnerom neustále obviňovaná z nevery?
- ☹ Bojíte sa neustále, cítite sa v pasci alebo máte pocit, že situáciu nemôžete zmeniť?

Ak vám niečo z vyššie uvedeného znie povedome, je možné, že zažívate domáce násilie alebo zneužívanie.

Násilník vám vždy bude tvrdiť, že si za násilie môžete sama.

**NIE JE TO PRAVDA. NIE STE SAMA.**

**NAŠA SLUŽBA JE TU PRE VÁS.**

**NIE JE TO VAŠA VINA.**

## Často kladené otázky

### Musím za vaše služby platiť?

Nie. Naše služby poskytujeme zadarmo a dôverne.

### Potrebujem si s vami dohodnúť schôdzku?

Áno. Ponúkame vám termín a bezpečné miesto schôdzky. Neponúkame službu bez vopred dohodnuté schôdzky Ženy niekedy potrebujú okamžitú podporu (v kríze) a my urobíme všetko, čo je v našich silách, aby sme poskytli podporu bez predchádzajúcej dohody.

### Dozvie sa niekto, že som vás kontaktovala?

Naša služba je poskytovaná úplne dôverne. Čo sa vás týka, nebudeme bez vášho vedomia či súhlasu nikoho kontaktovať ani nebudeme kontaktovať nikoho vaším menom.

### Je vaša služba určená len ženám, ktoré opustili svojho partnera?

Nie. Mnoho žien zostáva v násilnom vzťahu z mnohých dôvodov. Nikoho nesúdime. Poskytujeme podporu ženám, ktoré zo vzťahu odišli aj tým, ktoré v ňom zostávajú. Naším hlavným záujmom je vaša bezpečnosť a poskytovanie podpory pri prijímaní rozhodnutí, ktoré vás udržia v bezpečí.

### Už som partnera opustila, môžem napriek tomu využiť vašej služby?

Áno. Ženy, ktoré opustili svojho partnera sa často cítia v nebezpečenstve a zraniteľnejšie ako predtým. Poskytneme vám podporu, aby ste sa cítila v bezpečí a obnovila svoj život.

## O našej službe

### Príliš sa bojím vás kontaktovať, čo mám robiť?

Chápeme, aké ťažké môže byť sa niekomu zveriť s tým, čo prežívate a požiadať o pomoc. Môžete požiadať priateľa / priateľku či príbuzného, aby zavolať vaším menom a my im poradíme, ako vám pomôcť do doby, než budete pripravená sa s nami stretnúť. Odporúčania menom žien prijímame rovnako od externých zdrojov, napr. praktického lekára, Gardy, predstaviteľov náboženských spolkov.

### Nemôžem sa na schôdzku s vami dostať, čo mám robiť?

Máme k dispozícii službu mimo kanceláriu. Môžeme sa s vami stretnúť na mieste podľa vášho výberu, kde sa cítite v bezpečí alebo vám môžeme poskytnúť dopravu, ktorá vás na miesto, kde službu poskytujeme dopraví. Za určitých okolností môžeme ženám, ktoré sa chcú na schôdzku s nami dostať, poskytnúť starostlivosť o deti.

### Čo môžem od vašich služieb očakávať?

Budeme vám veriť. Vypočujeme vás a budeme sa k vám správať s rešpektom. Nebudeme vás prehovárať, aby ste partnera opustila. Poskytneme vám podporu bez ohľadu na to, či vo vzťahu zostávate alebo ste vzťah opustila. Budeme s vami spolupracovať na identifikácii rizík, čo sa týka vašej bezpečnosti a pomôžeme vám nájsť spôsoby, ako zostať v bezpečí (plán ochrany). Je dôležité, aby ste sama urobila rozhodnutie, pretože vy sama viete lepšie ako ktokoľvek iný, čo vás udrží v bezpečí. Ak sa rozhodnete, môžeme vám pomôcť nájsť bezpečné spôsoby, ako opustiť násilný vzťah ("Plán bezpečného opustenia"). V prípade potreby vám môžeme pomôcť s prístupom k bezpečnému núdzovému ubytovaniu ("Refuge").

Poskytneme vám pomôcť či podporu, pokiaľ ide o uplatnenie vašich práv a nárokov.