

## CAD IS FÉIDIR LE LONGFORD WOMEN'S LINK, AN LONGFORT A DHÉANAMH DUITSE?

### Tacaíocht Phraiticiúil

Oibrímid go gníomhach ann seo chun cabhrú nó tacú leat teacht ar do chearta agus do theidlíochtaí.

### Tacaíocht Mhothúchánach

Casfaidh ár n-oibrí saintacaíochta leat tar éis duit coinne a dhéanamh ag ár n-oifig sa Longfort, áit ar féidir leat do chás a insint dúinn, eolas a fháil agus do roghanna a phlé. Tuigimid foréigean teaghlaigh, mar sin, cabhróimid leat freisin plean a chur le chéile chun tú a choimeád sábháilte (tugtar Plean Sábháilteachta air seo) agus cuirfimid tacaíocht mhothúchánach ar fáil duit.

### For-rochtain

Casfaimid leat mura féidir leat teacht chuig an oifig chun freastal ar choinne i láthair shábháilte a roghnaíonn tú.

### Líne Chabhrach

Is féidir leat glaach le tacaíocht agus eolas a fháil duit féin nó do dhuine arb eol duit atá thíos le foréigean teaghlaigh/mí-úsáid.

### An Chúirt/Tionlacan

Má bheidh tú ag dul go dtí an chúirt, is féidir le duine dár speisialtóirí thú a thionlacan. Is féidir leo tacú agus cabhrú leat (an próiseas breithiúnach agus cinntí an Bhreithimh a thuiscint). Is féidir linn dul in éineacht leat freisin go hoifigí Aturnae nó go dtí an Roinn Coimirce Sóisialaí chun cabhrú leat teacht ar do chearta agus do theidlíochtaí agus go dtí na Gardaí má theastaíonn uait gearáin nó ráitis a dhéanamh.

### Comhairleoireacht

Tá comhairleoirí taithíocha ar fáil againn má theastaíonn tacaíocht uait chun déileáil le tionchar mothúchánach d'eispéiris.

### Naisc

Is féidir linn thú a nascadh le grúpaí ban, cúrsaí oideachais/oiliúna agus seirbhísí cúraim leanaí laistigh de LONGFORD WOMEN'S LINK, an Longfort.



Chun teacht ar chomhairle nó ar chabhair faoi rún, glaigh ar:

**LONGFORD WOMEN'S LINK**  
**SEIRBHÍS FORÉIGIN TEAGHLAIGH**  
**WILLOW HOUSE,**  
**ARNACASSA AVENUE,**  
**LONGFORD**  
**GUTHÁN: 043 3341511**  
**Ar Oscailt: 9.30am—5pm**

Mura féidir leat teagmháil a dhéanamh linn i rith na n-uaireanta seo, fág teachtaireacht agus cuirfimid glaach ar ais ort. Beidh ort sinn a chur ar an eolas ar cathain atá sé sábháilte dúinn teagmháil a dhéanamh leat.

Mura féidir leat an Béarla a labhairt, glaigh ar Áis Líne Teanga Líne Chabhrach Cúnamh do Mhná idir 8am agus 8pm gach lá. Is féidir leo eolas a thabhairt duit ar an nguthán.

Cúnamh do Mhná 1800 341 900

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



TÁ CEART AGAT AR BHEITH SÁBHÁILTE I D'ÁIT CHÓNAITHE FÉIN

# NÁ GLAC LE FORÉIGEAN BAILE

TÁ LONGFORD WOMEN'S LINK, AN LONGFORT ANSEO CHUN CABHRÚ

GAELIC



## Cad é Foréigean Teaghlaigh?

### Cad é Foréigean Teaghlaigh?

Bíonn 1 as 3 bhean thíos le Foréigean Teaghlaigh. Bíonn daoine ó go leor cúlraí thíos leis.

### An mbíonn tú thíos leo seo riamh?:

- Aon saghas foréigin? e.g.: brú, buillí, soncanna, greim á bhaint asat, ciceáil, caitheamh seile, tarraingt gruaige nó bagairt nó buaileadh?
- Cuireann do pháirtneir eagla, bagairt nó imeagla ort?
- Braitheann tú i d'aonair agus ní cheadaítear duit casadh le do chairde nó do theaghlach leat féin?
- Níl aon ioncam neamhspleách nó smacht agat ar airgeadas an teaghlaigh?
- Déanann do pháirtneir thú a mhaslú, a rá go bhfuil tú as do mheabhair, dúr, thú a cháineadh nó caitheamh anuas ort i gcónaí?
- Bíonn imní ort i gcónaí go ndéanfaidh tú rud éigin mícheart nó a chuirfidh isteach ar do pháirtneir?
- Braitheann tú nach féidir leat gnéas a dhiúltú?
- Cuireann do pháirtneir i do leith i gcónaí go bhfuil caidreamh agat le duine eile nó go bhfuil tú mídhílis?
- Bíonn imní ort i gcónaí nó braitheann tú gafa agus nach féidir leat do chás a athrú?

**Má tá cur amach agat ar aon rud thuas, b'fhéidir go bhfuil tú thíos le foréigean nó mí-úsáid teaghlaigh.**

Inseoidh mí-úsáideoir duit i gcónaí go bhfuil tú freagrach as an mí-úsáid.

**NÍL SÉ SEO FÍOR.**

**NÍL AN LOCHT ORTSA.**

**NÍL TÚ LEAT FÉIN.**

**TÁ ÁR SEIRBHÍS ANSEO CHUN CABHRÚ LEAT.**

## Ceisteanna Coitianta

### An bhfuil orm coinne a dhéanamh?

Tá. Cuirimid coinne ar tairiscint duit ag áit agus am atá sábháilte duit. Ní chuirimid seirbhís buail isteach ar fáil. Teastaíonn tacaíocht láithreach ó mhná, amanna, (atá thíos le géarchéim) agus déanfaimid ár ndícheall le tacaíocht a thairiscint gan choinne.

### An mbeidh fios ag aon duine go ndearna mé teagmháil leat?

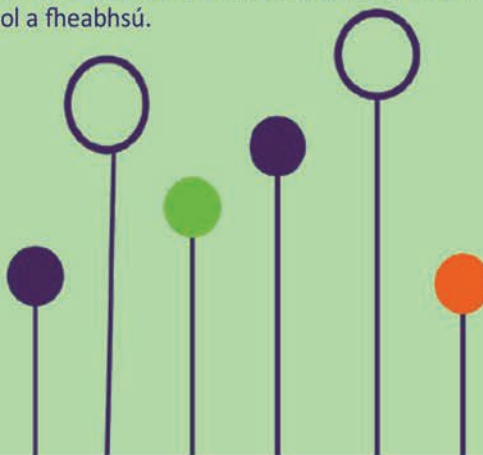
Tá ár seirbhís go hiomlán rúnda. Ní dhéanfaimid teagmháil le haon duine fút, ná thar do cheann, gan cead a fháil uait nó thú a chur ar an eolas.

### An bhfuil do sheirbhís do mhná amháin a d'fhág a bpáirtneir?

Níl. Fanann go leor ban i gcaidreamh mí-úsáide ar go leor cúiseanna. Ní dhéanaimid breithiúnas. Tacaímid le mná cibé acu a fhágann an caidreamh nó a fhanann ann. Is é an rud is tábhachtaí dúinn do shábháilteacht agus tacú leat na roghanna a dhéanamh le thú a choimeád sábháilte.

### D'fhág mé mo pháirtneir cheana féin; an féidir liom do sheirbhís a úsáid go fóill?

Is féidir. Is minic go mbraitheann mná a d'fhág a bpáirtneir i mbaol níos mó agus níos leochaillí ná mar a bhí siad roimhe sin. Is féidir linn tacú leat le thú a choimeád sábháilte agus do shaol a fheabhsú.



## Eolas faoinár Seirbhís

### Tá an iomarca eagla orm teagmháil a dhéanamh leat, cad is féidir liom a dhéanamh?

Tuigimid gur féidir leis a bheith scanrúil an méid a bhfuil tú thíos leis a insint do dhuine ar bith agus cabhair a fháil. Is féidir leat i gcónaí iarraidh ar chara nó ar dhuine muinteartha glaoch thar do cheann agus is féidir linn tacú leo chun tacú leat go dtí go bhfuil réidh chun casadh linn. Glacaimid freisin le hatreoruithe ó fhoinsí seachtracha, e.g.: Dochtúirí, an Garda Síochána agus Ceannairí Reiligiúnacha thar ceann mná.

### Ní féidir liom taisteal chuig do sheirbhís do choinne, cad is féidir liom a dhéanamh?

Cuirimid seirbhís for-rochtana ar fáil. Is féidir linn casadh leat ag do rogha áite ina mbraitheann tú sábháilte nó is féidir linn iompar a sholáthar duit chun teacht go dtí an tseirbhís. Is féidir linn cúram leanaí a sholáthar faoi roinnt cúinsí do mhná a fheastalaíonn ar an tseirbhís má theastaíonn seo.

### Cad ar féidir liom a bheith ag súil leis ó do sheirbhís?

Creidimid thú. Éistfimid leat agus caithfimid leat le meas. Ní chuirfidh brú ort do pháirtneir a fhágáil. Tacóimid leat cibé acu fanacht sa chaidreamh nó fágáil.

Oibreoidh leat leis an mbaol a aithint atá roimh do shábháilteacht agus cabhróimid leat bealaí a aimsiú chun tú féin a choimeád sábháilte (Plean Sábháilteachta). Tá sé tábhachtach gurb iad na roghanna a dhéanann tú do roghanna féin mar gheall gurb eol duitse níos fearr ná aon duine eile cad a choimeádfaidh sábháilte thú. Is féidir linn cabhrú leat bealaí sábháilte a aimsiú le do chaidreamh mí-úsáide a fhágáil (Plean Fágála Sábháilteachta), má roghaíonn tú é sin a dhéanamh.

Cabhróimid nó tacóimid leat teacht ar do chearta agus do theidlíochtaí.

### An gá dom íoc as do sheirbhís?

Ní gá. Tá ár seirbhís saor in aisce agus faoi rún.