

## Dostępne programy to:

### Podróż do wolności:

Ten 14-16 tygodniowy program ma na celu wsparcie kobiet i szkolenie w rozpoznawaniu wzorców, które istnieją w toksycznym związku. Jego celem jest wzmocnienie pozycji kobiet poprzez budowanie poczucia własnej wartości i pewności siebie oraz rozwijanie wiedzy w celu tworzenia zmian.

### Wgląd

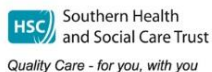
Ten 5-tygodniowy program ma na celu wsparcie osób w zwiększeniu samoświadomości i aby poprawić ich poczucie własnej wartości i pewność siebie. Pomoc w budowaniu umiejętności wymaganych dla pewniejszej i świadomej osoby.

### Ty i ja, mamo:

Ten 10-tygodniowy program ma na celu umocnienie i wsparcie matek w rozwijaniu zrozumienia ich roli w zaspokajaniu potrzeb swoich dzieci i młodzieży, które żyły z przemocą domową/seksualną. Pomagamy mamom w budowaniu odporności u dzieci i młodzieży, wierzymy, że jest to istotny aspekt naszych usług wsparcia.

### Ciało przemawia

Zaprojektowany, aby umożliwić rozwój i promocję samowiedzy, poczucia własnej wartości, pewności siebie i ogólnego wzmocnienia siebie jako osoby, która ma prawo do zdrowego, zrównoważonego stylu życia.



## Women's Resource Centres:

### Biuro w Newry:

7 Downshire Place, Newry, Co. Down,  
BT34 1DZ  
Tel: 028 3025 0765

### Biuro w Armagh:

39 Abbey Street, Armagh, Co. Armagh,  
BT61 7DY  
Tel: 028 3839 7979

### Biuro w Portadown:

53 William Street, Portadown, Co. Armagh,  
BT62 3NX  
Tel: 028 3839 7979

**W razie potrzeby bezpiecznego zakwaterowania lub w nagłych wypadkach prosimy o kontakt pod numerem:**

**Tel: 028 3026 7174**



**DOMESTIC/SEXUAL  
ABUSE IS WRONG  
& IS A SERIOUS CRIME  
DON'T SUFFER IT!**

[www.womensaidarmaghdown.org](http://www.womensaidarmaghdown.org)



## Wsparcie w Zakresie Przemocy Domowej I Przemocy Seksualnej

Specjalistyczne wsparcie w zakresie traumy i obejmują: Wsparcie w centrum i w domu

- Wsparcie indywidualne
- Ocena ryzyka i zarządzanie ryzykiem.
- Planowanie bezpieczeństwa i ochrony.
- Wsparcie w sadzie
- Wsparcie emocjonalne.
- Wsparcie w zakresie zdrowia fizycznego i psychicznego oraz dobrego samopoczucia.
- Informacje i wskazówki.
- Rzecznictwo z organizacjami ustawowymi i niestatutowymi.
- Pomoc natychmiastowa
- Porady i wsparcie w zakresie mieszkalnictwa, „zyc dalej” i przesiedlenia.
- Dostęp do usług wsparcia dla dzieci i młodzieży.
- Dostęp do usługi doradczej.
- Krajowe szkolenie w zakresie świadomości seksualnej dla profesjonalistów / agencji.

Women's Aid jest wiodącą agencją w walce z przemocą domową / seksualną i dąży do promowania zdrowych relacji.

## Usługa Schronienia

Schronienie zapewnia zakwaterowanie w nagłych wypadkach dla samotnych kobiet i kobiet z dziećmi, które doświadczają przemocy domowej i przemocy seksualnej.

Zespół wsparcia schroniska oferuje kobiety:

- Ocena ryzyka i zarządzanie ryzykiem.
- Wsparcie indywidualne
- Wsparcie w zakresie zdrowia fizycznego, emocjonalnego i psychicznego oraz dobrego samopoczucia.
- Wsparcie dostępu do świadczeń socjalnych.
- Rejestracja z nowym lekarzem.
- Skierowania do szkół i żłobków.
- Dostęp do usług doradczych.
- Praca grupowa dla kobiet.
- Dostęp do usług wsparcia dla dzieci i młodzieży.

## Floating Support Service

- Floating Support Team oferuje szereg usług wsparcia dla kobiet dotkniętych przemocą domową / seksualną.
- Celem usługi jest pomoc kobietom w utrzymaniu i utrzymaniu domów, przy jednoczesnym radzeniu sobie z trudnymi i złożonymi potrzebami specyficznymi dla przemocy domowej i przemocy seksualnej.

**Przemoc domowa to kontrola, przymus, groźby, poniżenia i przemoc seksualna. Przemoc może być fizyczna, emocjonalna, seksualna, werbalna i finansowa, za pośrednictwem technologii cyfrowej a także wiąże się z wykorzystywaniem dzieci.**

## Czy rozpoznajesz którekolwiek z następujących zachowań / sytuacji ze strony obecnego lub byłego partnera?

- Uroczy w jednej chwili i agresywny w kolejnej.
- Nadmiernie zazdrosny i zaborczy.
- Zabrania ci odwiedzać rodzinę i przyjaciół.
- Stałe cię krytykuje i poniża
- Kontroluje na co wydajesz pieniądze.
- Mówi, co nosić, z kim się zobaczyć, gdzie iść, co myśleć.
- Śledzi cię, monitoruje lub przesładuje za pośrednictwem mediów społecznościowych, online lub innych urządzeń cyfrowych.
- Przesładuje/ znęca się za pomocą wiadomości tekstowych, połączeń telefonicznych, innych aplikacji do przesyłania wiadomości, bezpośrednio lub za pośrednictwem osoby trzeciej
- Mówią rzeczy, które cię ranią lub sprawiają, że czujesz się nieswojo?

## Czy czujesz coś z poniższych?

- Jakbys chodziła po skorupkach jajek, aby uniknąć złości swojego partnera?
- Czy twoje wybory są podważane przez twojego partnera?
- Czy martwisz się o wpływ na swoje dzieci?

**Jeśli rozpoznasz którykolwiek z powyższych...**

**Jesteśmy tutaj aby pomóc!**

**NAGLE WYPADKI NALEŻY**  
**ZAWSZE ZGŁOSIĆ**  
**DZWONIAĆ NA 999**

## Serwisy dla dzieci i młodzieży

- Wsparcie indywidualne.
- Wsparcie emocjonalne.
- Wsparcie w zakresie zdrowia fizycznego i psychicznego oraz dobrego samopoczucia.
- Aktywności i praca grupowa
- Programy dostosowane do wieku.
- Pomocne dłonie – dla dzieci w wieku szkoły podstawowej.
- Transformatory - przeznaczone dla osób w wieku 8-12 lat, które doświadczyły przemocy domowej.
- Zdrowe relacje – dla dzieci w wieku gimnazjalnym.

## Pomocne dłonie - wiek szkoły podstawowej:

Główne tematy:

1. Mamy prawo czuć się bezpiecznie przez cały czas.
2. Nic nie jest tak okropne (lub tak małe), że nie możemy o tym rozmawiać z kimś.
3. Inni mają prawo czuć się bezpiecznie wokół nas.

## „Zdrowe relacje”:

Ma na celu edukowanie młodych ludzi poprzez dostarczanie im informacji, które umożliwią im dokonywanie świadomych wyborów dotyczących ich życia. Program podnosi świadomość na temat przemocy domowej i pomaga młodym ludziom rozpoznać niezdrowe relacje i budować zdrowe związki z innymi.

Follow us on...



@womensaidarmaghdown



@WomensAidAD



@womenaid\_ad

