

# iMatter

Program wsparcia grupowego online dla kobiet, które doświadczyły przemocy domowej.



Covid-19  
support  
fund

Supported by the insurance  
and long-term savings industry

## Czy jest przemoc domowa?

Dla przemocy domowej nigdy nie ma przyzwolenia.

Przybiera wiele form, w tym przemocy psychicznej, emocjonalnej, fizycznej, finansowej i seksualnej, a także przemocy motywowanej „honorem” i małżeństwa z przymusu. Ofiary przemocy domowej mogą czuć się osamotnione, zranione, przygnębione i przestraszone.

Przemoc domowa obejmuje jednorazowe lub powtarzające się przypadki zachowań kontrolujących, stosowania przymusu lub gróźb, przemocy i znęcania się nad osobami w wieku 16 lat lub więcej, które są lub były partnerami lub członkami rodziny, niezależnie od płci i orientacji seksualnej.

Ograniczenie wolności partnera została uznana za zachowanie stanowiące ramę dla przemocy domowej.

Jest to powtarzające się zachowanie mające na celu odebranie ofierze poczucie własnego jestestwa, ograniczenie jej wolności i pogwałcenie jej praw człowieka. Przykłady zachowań ograniczających wolność:

- działania izolujące;
- ograniczanie codziennych zajęć;
- poniżanie;
- kontrolowanie tego, dokąd chodzi ofiara;
- niszczenie rzeczy ofiary;
- kontrola finansowa;
- stawianie nieuzasadnionych wymagań;
- nadmierna zazdrość.

## Treść kursu

Kurs iMatter jest środowiskiem bezpiecznym i nieformalnym, w którym znajdziesz wsparcie oraz zdobędziesz i rozwiniesz wiedzę oraz umiejętności wraz z innymi uczestniczkami.



## Przegląd

Program iMatter jest programem grupowym, dla kobiet w wieku od 16 lat, które doświadczyły konfliktu i przemocy.

Sesje są prowadzone przez dwie specjalnie wyszkolone przedstawicielki Victim Support.

Program jest dostępny także w j. bengalskim, gudżarati, polskim, urdu i walijskim.



*„Przemoc domowa nie musi oznaczać końca wędrówki, może za to stać się początkiem rozdziału, w którym odzyskasz swoją siłę”.*


**Była uczestniczka iMatter**

## Uczestnictwo w iMatter


Osoby, które chcą wziąć udział w 10-tyg. kursie iMatter zostaną ocenione przez Victim Support pod kątem stosowności kursu w ich sytuacji. Musisz spełniać następujące kryteria:

- Jesteś narażona na przemoc lub znęcanie się oraz doświadczyłaś konfliktu.
- Identyfikujesz się jako kobieta i masz 16 lub więcej lat.
- Jesteś świadoma, że aby uwolnić się od swoich doświadczeń, będziesz musiała zbudować swoje poczucie własnej wartości i pewność siebie.
- Zgadzasz się na branie udziału w sesjach grupowych.

Jeśli kurs iMatter nie jest dla Ciebie odpowiedni, możemy, za Twoją zgodą, skierować Cię do otrzymania wsparcia w odpowiedniejszej formie.



**Przemoc domowa jest przestępstwem. Jeśli znajdujesz się w niebezpieczeństwie, zadzwoń na 999.**



*„Program iMatter pomógł mi zadbać o siebie, zmienić pojęcie o relacjach. Był wspaniały, miał w sobie tyle informacji, po prostu zmienił moje życie!”*

**Była uczestniczka**

Ta broszura powstała we współpracy z Our Journey Survivors' Forum

## Jak znaleźć pomoc:

Poproś jakąkolwiek osobę zaufania, która pracuje z Tobą jako ofiarą przemocy, aby skierowała cię do programu.

Możesz też skontaktować się z zespołem iMatter pod numerem telefonu **0300 303 5881** lub wypełnić nasz formularz zgłoszeniowy online: **[www.victimsupport.org.uk/imatter](http://www.victimsupport.org.uk/imatter)**

Jesteśmy niezależną organizacją charytatywną, która oferuje darmową i poufną pomoc osobom dotkniętym przemocą i traumatycznymi wydarzeniami.

Więcej informacji możesz uzyskać:

- dzwoniąc pod numer:  
Infolinia **08 08 16 89 111**;
- korzystając z Next Generation Text (dodaj **18001** przed każdym z naszych numerów)
- Online: **[victimsupport.org.uk](http://victimsupport.org.uk)**

Aby dowiedzieć się, jak możesz nam pomóc, odwiedź **[victimsupport.org.uk/get-involved](http://victimsupport.org.uk/get-involved)**

**[victimsupport.org.uk](http://victimsupport.org.uk)**



VictimSupport



@VictimSupport



victimsupport\_uk

Materiał opublikowany przez Victim Support  
President HRH The Princess Royal

Victim Support, 1 Bridge Street, Derby, DE1 3HZ  
Telephone: 020 7268 0200

Numer organizacji charytatywnej: 298028

Numer firmy: 2158780

Zarejestrowana w Anglii. Z odpowiedzialnością ograniczoną  
do wysokości gwarancji.

Z siedzibą jak wyżej.



Leaders  
in Diversity  
Award

