

# **CO TO JEST PRZEMOC DOMOWA?**

**Po Polsku**



**Po Angielsku**

# Index Page

<b>CO TO JEST PRZEMOC DOMOWA?</b>	<b>4</b>
<b>EMOCJONALNA I PSYCHICNA PRZEMOC</b>	<b>6</b>
<b>PRZEMOC SEXUALNA</b>	<b>8</b>
<b>PRZEMOC FIZYCZNA</b>	<b>10</b>
<b>JAK DZIECI I MŁODZIEŻ MOGĄ BYĆ WCIĄGNIĘCI W PRZEMOC DOMOWĄ</b>	<b>12</b>
<b>ŻADNYCH WYMÓWEK</b>	<b>14</b>
<b>ŻYCIE W WARUNKACH PRZEMOCY-ZAPEWNIENIE BEZPIECZEŃSTWA</b>	<b>16</b>
<b>CO POWINNAŚ ZROBIĆ, JEŚLI PLANUJESZ OPUSZCZENIE AGRESYWNEGO PARTNERA</b>	<b>18</b>
<b>JAKIE RZECZY ZABRADŹ ZE SOBĄ</b>	<b>20</b>
<b>PODSTAWOWE ZASADY BEZPIECZEŃSTWA DLA KOBIET</b>	<b>22</b>
<b>ORGANIZACJE, KTÓRE MOGĄ CI POMÓC</b>	<b>24-25</b>

# Index Page

<b>WHAT IS DOMESTIC ABUSE ?</b>	<b>5</b>
<b>EMOTIONAL PSYCHOLOGICAL ABUSE</b>	<b>7</b>
<b>SEXUAL ABUSE</b>	<b>9</b>
<b>PHYSICAL ABUSE</b>	<b>11</b>
<b>HOW YOUNG PEOPLE GET CAUGHT UP IN DOMESTIC ABUSE</b>	<b>13</b>
<b>NO EXCUSES</b>	<b>15</b>
<b>SAFETY PLANNING LIVING IN A VIOLENT HOME</b>	<b>17</b>
<b>IF YOU ARE THINKING ABOUT LEAVING AN ABUSIVE RELATIONSHIP CHECKLIST</b>	<b>19</b>
<b>ITEMS TO TAKE WITH YOU</b>	<b>21</b>
<b>GENERAL SAFETY ADVICE WHEN OUT ALONE</b>	<b>23</b>
<b>MORE AGENCIES THAT CAN HELP YOU</b>	<b>26-27</b>

# CO TO JEST PRZEMOC DOMOWA?

Przemoc domowa oznacza poczucie siły w połączeniu z urzymywaniem kontroli w związku. Przemoc domowa może przybierać różne postacie

**FIZYCZNA PRZEMOC**  
**EMOCJONALNA PRZEMOC**  
**SEXUALNA PRZEMOC**  
**FINANSOWA PRZEMOC**



Przemoc domowa jest bardziej pospolita niż Ci się wydaje. Jedna na trzy kobiety doświadcza przemocy domowej na jakimś etapie swojego życia.

Przemoc domowa jest najczęściej doświadczana przez kobiety, od kogoś kogo one znają, zazwyczaj od mężczyzny. To może być partner, opiekun, przyjaciel lub członek rodziny. Przemoc domowa może zaistnieć również w związkach homoseksualnych

Przemoc domowa zachodzi w różnych kulturach i klasach społecznych. W ciemnoskórych społecznościach, może ona przybierać postać morderstwa w imię honoru. Zbrodnie w imię honoru są atakami przemocy, zazwyczaj takie morderstwa są dokonywane przez mężczyznę przeciwko kobietom, które rzekomo zhańbiły rodzinę.

# What is domestic abuse?

Domestic Abuse is about power and the exercise of control in a relationship. Domestic abuse can happen in many different ways

**PHYSICAL ABUSE**  
**EMOTIONAL ABUSE**  
**SEXUAL ABUSE**  
**FINANCIAL ABUSE**



Domestic Abuse is more common than you might think with

**1 women  
in 3**

Experiencing it at some time in their lives

Domestic Abuse is most often experienced by women from someone they know, usually a man. This could be a partner, carer, friend or family member.

Domestic abuse can also occur in same sex relationships.

Domestic Abuse happens across all ranges of culture and social class. In black minority and ethnic communities there are issues of honour killings. Honour crimes are acts of abuse usually murders committed by male family members against female family members, who are perceived to have brought dishonour upon their family.

# **EMOCJONALNA PSYCHICZNA PRZEMOC**

## **KONTROLA FINANSOW**

(zakaz pracy, zmuszanie do błagania o pieniądze)

## **ZAPRZECZNIE PRZEMOCY/ OBWINIANIE CIEBIE**

## **KRZYK**

## **NIE POZWALANIE NA SEN**

## **WMAWIANIE ŻE NIKT CI NIE UWIERZY**

## **ZAKAZ NAUKI ANGIELSKIEGO**

## **UŻYCIE DZIECI PRZECIWKO TOBIE**

## **JESTEŚ PRZESTRASZONA, NIEUSTANNIE ŻYJESZ W STRACHU**

# **Emotional Psychological Abuse**

**FINANCIAL CONTROL**

(not allowed to work, have to beg for money)

**DENIES ABUSE/BLAMES YOU**

**SHOUTING**

**NOT ALLOWED TO SLEEP**

**SAY NO ONE WILL BELIEVE YOU**

**PREVENTED FROM LEARNING  
ENGLISH**

**USE CHILDREN AGAINST YOU**

**FEEL AFRAID, CONSTANTLY LIVING  
IN FEAR**

# **SEXUALNA PRZEMOC**

**ZMUSZNIENIE DO SEXU, SEX NA ŻĄDANIE**

**AGRESYWNY SEX**

**KONTROLA ŚRODKÓW  
ANTYKONCEPCYJNYCH**

**ZMUSZANIE DO PROSTYTUCJI**

**WCIĄGANIE DZIECI W AKTY  
SEXUALNE**

**PRZEKAZYWANIE CHOROÓB  
WENERYCZNYCH**

**BYCIE FOTOGRAFOWANYM BEZ  
WIEDZY I ZGODY**



# **Sexual Abuse**

**FORCED SEX/SEX ON DEMAND**

**VIOLENT SEX**

**CONTROL OF CONTRACEPTION**

**RAPE**

**FORCED PROSTITUTION**

**INVOLVING CHILDREN IN SEXUAL  
ACTS**

**PASSING ON SEXUALLY TRANSMITTED  
INFECTIONS**

**BEING PHOTOGRAPHED OR VIDEOED  
WITHOUT CONSENT**

# **FIZYCZNA**

# **PRZEMOC**

**KOPANIE, BICIE**

**GODZENIE NOŻEM, PODCINANIE**

**BRAK DOSTĘPU DO LEKÓW LUB  
PODAWANIE ZWIĘKSZONYCH DAWEK**

**PODPALENIE NP PAPIEROSEM**

**POTRĄCANIE SAMOCHODEM**

**DUSZENIE**

**ZMUSZANIE DO JEDZENIA LUB  
GŁODZENIE**

# **Physical Abuse**

**KICKED, PUNCHED , SLAPPED,**

**STABBED, CUT**

**MEDICATION WITHHELD OR  
OVERDOSED**

**BURNT WITH SOMETHING FOR  
EXAMPLE A CIGARETTE**

**RUN OVER**

**CHOKED, BOUND OR GAGGED**

**FORCE FED OR STARVED**

# JAK DZIECI I MŁODZIEŻ MOGĄ BYĆ WCIĄGNIĘTE W PRZEMOC DOMOWĄ

WIDZĄ LUB  
SŁYSZĄ

PRZEKAZUJĄ  
WIADOMOŚCI  
LUB GROŻBY

WZYWAJĄ  
POLICJĘ

ZAPEWNIAJĄ  
MAMIE WSPARCIE/  
PRÓBUJĄ BRONIĆ  
MAMĘ

ZMUSZANE, ŻEBY  
POWIEDZIĆ GDZIE  
JEST MAMA

OBRONA MŁODSZEGO  
RODZEŃSTWA/ OPIEKA NAD  
MŁODSZYM RODZEŃSTWEM

OBWINIANE  
ZA PRZEMOC

ŚWIADKOWIE  
KŁÓTNi

ZMUSZANE DO UDZIAŁU W  
AKCIE PRZEMOCY/  
ZMUSZANE DO OGLĄDANIA

ZANIEDBANE/  
MOLESTOWANE

PODZIELONA LOJALNOŚĆ  
POMIĘDZY MAMĄ I TATĄ

SOMOOKALECZANIE

ZMUSZANE DO KŁAMSTW I  
UTRZYMYWANIA TAJEMNIC

# HOW YOUNG PEOPLE GET CAUGHT UP IN DOMESTIC ABUSE

**SEE OR HEAR IT**

**FORCED TO  
CARRY MESSAGES  
OR THREATS**

**CALL POLICE**

**PROVIDE  
EMOTIONAL  
SUPPORT TO MUM/  
INTERVENE TO  
PROTECT MUM**

**FORCED TO TELL  
DAD WHERE MUM  
IS**

**PROTECT YOUNGER  
SIBLINGS/HAVE TO CARE  
FOR SIBLINGS**

**NEGLECTED/  
ABDUCTED**

**BLAMED FOR  
THE ABUSE**

**FORCED TO TELL LIES AND  
KEEP FAMILY SECRETS**

**DIRECTLY  
ABUSED  
THEMSELVES**

**DIVIDED LOYALITIES  
BETWEEN MUM AND DAD**

**GET CAUGHT IN THE  
CROSSFIRE**

**MADE TO JOIN IN THE ABUSE/  
FORCED TO WATCH THE  
ABUSE**

# ŻADNYCH WYMÓWEK

**Agresorzy próbują różnych wymówek, aby usprawiedliwić swoje zachowanie**

- Utrata samokontroli
- Wpływ leków/ alkoholu
- Nieumiejętność wyrażania uczuć
- Niska samoocena
- Stres w domu/pracy

Doświadczenie molestowania z dzieciństwa

Nie ma **ŻADNYCH WYMÓWEK** przemoc domowa to wybór.

## WYBÓR

Agresorzy podejmują decyzję, jak się zachowywać!

Agresorzy podejmują decyzję, żeby używać przemoc!

Przemoc domowa to problem w skali światowej, bez względu na rasę, kulturę, status ekonomiczny oraz pochodzenie społeczne!

# NO EXCUSES

**Perpetrators use a range of excuses to explain their behaviour**

- Loss of control
- Because of drugs/alcohol
- Unable to express feelings
- Low self esteem
- Stress at home/work

Doświadczenie molestowania z dzieciństwa

There are **NO EXCUSES** domestic abuse is about making choices

# CHOICE

**Perpetrators make a choice as to how they behave!**

**Perpetrators make a choice to use abuse!**

**Perpetrators abuse is a global problem across all racial, cultural, economic, and social structures!**

# Życie w warunkach przemocy-zapewnienie bezpieczeństwa

- Skontaktuj się z Pomocą dla Kobiet w celu praktycznego i emocjonalnego wsparcia albo zadzwoń pod 24-godzinny telefon zaufania.
- Upewnij się, że Ty i Twoje dzieci jesteście świadomi jakie są drogi ucieczki w waszym domu-pomyśl jak możesz uciec szybko w razie niebezpieczeństwa.
- Próbuj unikać kłótni w pokojach, gdzie jest łatwy dostęp do potencjalnych narzędzi zbrodni np. kuchnia oraz takie pokoje jak łazienka, gdzie łatwo można zostać uwięzionym.
- Trzymaj pieniądze i zapasowe klucze, na wypadek jeśli szybko musisz opuścić dom.
- Trzymaj wszystkie ważne dokumenty (dowód osobisty, papszort, akty urodzenia, dowody o zasiłkach) w bezpiecznym miejscu.
- Wprowadź hasło wśród dzieci, rodziny, przyjaciół jako alarmowe w czasie niebezpieczeństwa.
- Uświadom dzieci, jak szukać pomocy przez telefon.
- Miej przy sobie telefon komórkowy: naładowany i z kredytem.
- Porozmawiaj ze swoim lekarzem i poproś, żeby zapisywał wszystkie oznaki przemocy, jakiej byłaś poddawana.
- Porozmawiaj ze swoim adwokatem o swoich prawach.

Powtarzaj swój plan ucieczki ze swoimi dziećmi.



# Safety Planning

## Living in a violent home

- Contact Women's Aid for practical and emotional support or the 24 hour out of hours helpline.
- Ensure that you and your children are aware of the escape routes that you can use in your home-think about how you will leave safely in an emergency.
- Try to avoid arguments/incidents taking place in rooms that have potential weapons in them e.g kitchen and rooms like the bathroom where it is easier to be trapped.
- Keep some money and spare keys in a safe place in case you need to leave quickly.
- Keep all important documents and ID together in a safe place (e.g passports, birth certificates, rent book, benefit book)
- Use a code word with children, family, friend to raise the alarm in case of an emergency.
- Consider teaching your children to use the phone to summon Assistance.
- Keep your mobile phone (charged and in credit) with you.
- Talk to your GP and ask them to record the injuries or log the abuse that you have experienced.
- Talk to your solicitor about your legal rights.
- Develop and review your safety plan with your children.

# Co powinnaś zrobić jeśli planujesz opuszczenie agresywnego partnera

- Skontaktuj się z Pomocą dla Kobiet w celu praktycznego i emocjonalnego wsparcia.
- Zaplanuj bezpieczne miejsce ucieczki, o którym nie wie agresor ( np. odległa rodzina, dawny przyjaciel)
- Skontaktuj się z Pomocą dla Kobiet, wydziałem lokalowym lub opieką społeczną, w celu uzyskania tymczasowego lokalu lub miejsca w schronisku.
- Staraj się zawsze mieć przy sobie małą sumę pieniędzy oraz telefon komórkowy.
- Powtarzaj swój plan ucieczki ze swoimi dziećmi.
- Trzymaj spakowaną torbę z niezbędnymi rzeczami, takimi jak ubrania, leki.
- Zasięgnij porady do jakiej pomocy prawnej i finansowej masz prawo.
- Trzymaj wszystkie ważne dokumenty (dowód osobisty, papszort, akty urodzenia, dowody o zasiłkach) w bezpiecznym miejscu.
- Upewnij się, że dzieci wiedzą jak ważne jest utrzymanie w tajemnicy miejsca ucieczki.

# If you are thinking about leaving an abusive relationship. here is a checklist to help you plan this

- Contact Women's Aid for a practical and emotional support and to help plan your leaving.
- Plan to go somewhere that is safe, ideally somewhere that the abuser does not know about, (for example not mutual friend or family)
- Contact Women's Aid, your local council homeless department or social services for refuge, temporary accommodation or hostel space.
- Try to keep a small amount of money with you at all times (including change for phones/bus fare) and credit to your mobile.
- Keep all important documents and I.D. in a safe place e.g passport, bank cards, diary, important phone numbers, marriage certificate etc.
- Keep a bag packed at a safe place containing essential items e.g spare clothes, essential medicines.
- Seek legal and benefit advice on what you may be entitled to.
- Rehearse an escape plan with your children realise that it is important not to tell family/friends where you are going.
- Ensure that the children realise that it is important not to tell family/friends where you are going.

# Jakie rzeczy zabradź ze sobą

Spakuj torbę na wypadek ucieczki i ukryj ją w bezpiecznym miejscu. Oto co taka torba powinna zawierać:

- Dowody tożsamości: akty urodzenia, szczegóły konta bankowego, paszport, National Insurance Number.
- Dokumenty prawne.
- Status lokalowy: dowody opłaty czynszu, umowa wynajmu, informacja o pożyczce
- Gotówka, karta kredytowa, książeczka czekowa.
- Ubrania dla siebie i dzieci.
- Klucze do mieszkania i samochodu.
- Leki.
- Dokumenty do domu i samochodu.
- Dowody ubezpieczenia.
- Książeczka adresowa.
- Rzeczy o wartości sentymentalnej: biżuteria, zdjęcia.
- Przybory toaletowe.
- Kilka zabawek.
- Numer postępowań sądowych i policyjnych, dane agencji zaangażowanych w Twoją sprawę, jeśli je posiadasz.

**Im lepiej się przygotujesz tym większą masz szansę na bezpieczną ucieczkę. Odpowiedni plan ucieczki może Ci uratować życie.**

# Items to take with you

**Pack an emergency bag and hide it somewhere safe (not with mutual family or friends if possible) Here is a checklist of items to help you pack:**

- Identification: birth certificate, marriage certificate, benefit books, bank account details, passports, National Insurance number.
- Legal papers.
- Proof of your housing status i.e. rent book, tenancy agreement, mortgage information.
- Cash, credit card, cheque books.
- Spare clothes for you and your children.
- Keys to the house and cars.
- Medication.
- Details of household bills, utility suppliers.
- Car documents.
- Insurance papers.
- Address book.
- Personal possessions, sentimental jewellery, photos etc.
- Toiletries for you and your children.
- A few children's toys or comforters.
- Any crime reference numbers, details of agencies involved relating to the domestic abuse if you have them.

**The more preparation you carry out the safer you will be. Having a suitable escape plan could save your life.**

# PODSTAWOWE ZASADY BEZPIECZEŃSTWA DLA KOBIET

- Zawsze informuj rodzinę dokąd idziesz i o której wrócisz.
- Zawsze miej przy sobie telefon komórkowy, z którego możesz powiadomić odpowiednie służby.
- Miej przy sobie kieszonkowy alarm.
- Nocą noś przy sobie latarkę.
- Jeśli możesz unikaj ciemnych ulic i wybieraj często uczęszczane trasy.
- Bądź świadoma co dzieje się wokół Ciebie.
- Nie miej przy sobie dużej gotówki.
- Kiedy korzystasz z odtwarzacza muzycznego pamiętaj, że może to osłabić Twoją czujność.
- Miej na sobie jaskrawe ubranie.
- Staraj się korzystać z najbezpieczniejszych dróg.  
Zmieniaj swoje trasy.

**Pamiętaj żeby ufać swoim instynktom, i jeśli masz wrażenie, że jesteś śledzona, natychmiast kieruj się w stronę grupy ludzi i szukaj pomocy.**



# GENERAL SAFETY ADVICE FOR WOMEN WHEN OUT ALONE

- Always let family or friends know where you are going and what time you expect to return.
- Always keep your mobile phone with you so that you can contact emergency services if needed. Also you can contact family/friends if you change your plan or are running late.
- Carry a personal alarm and make sure that you keep it in an easily accessible place.
- Carry a small torch at night.
- If possible avoid areas that are dark and remote and use well lit and well used routes.
- Walk confidently, be aware of your surroundings and what is happening near you.
- Only carry what money you need with you and ensure that your purse is not on show.
- If wearing a personal music system be aware that you may not hear someone approaching you.
- Keep to the pavement and walk facing oncoming traffic.
- Wear light coloured clothing that shows up in the dark.
- Try to work out the safest routes to and from home and work and use them.
- Vary your routes on frequently made journeys.

**Remember to trust your instincts and if you think that you are being followed go straight to a well populated place and seek help.**

## ORGANIZACJE, KTÓRE MOGĄ CI POMÓC

Pamiętaj, że Twoje bezpieczeństwo jest bardzo ważne. Organizacje podane poniżej oferują informację, pomoc i wsparcie. Podajemy podstawowe informacje o poszczególnych agencjach, tak abyś mogła zdecydować, która z nich może Ci najbardziej pomóc.


<p><b>CENTRUM PORADNICZE POMOCY DLA KOBIET (NOTTINGHAM)</b> Informacja, wsparcie, porady oraz dostęp do schroniska dla kobiet.</p>	<p><b>24GODZINNY DARMOWY TELEFON</b> <b>0808 800 0340</b>  Languageline</p>
<p><b>POLICJA</b> Zgłaszanie zbrodni i przestępstw</p>	<p><b>Bassetlaw, Newark &amp; Sherwood 'B Division'</b> <b>01909 500999</b></p> <p><b>Mansfield &amp; Ashfield 'A Division'</b> <b>01623 483947</b></p> <p><b>South Nottinghamshire</b> <b>0115 940 0999</b></p> <p><b>W nagłych przypadkach 999 a z telefonu komórkowego 112</b></p>
<p><b>POLICJA ODDZIAŁ PORZĄDKU PUBLICZNEGO</b> Specjalnie przeszkoleni oficerowie. Twoja Sytuacja będzie rozpoznana jako wysokiego, średniego lub typowego ryzyka. Jeśli Twoja sytuacja jest rozpoznana jako wysokiego ryzyka będziesz miała stały kontakt z tym oddziałem, żeby zmniejszyć ryzyko niebezpieczeństwa.</p>	<p><b>Bassetlaw, Newark &amp; Sherwood 'B Division'</b> <b>01636 657915</b></p> <p><b>Mansfield &amp; Ashfield 'A Division'</b> <b>01623 483947</b></p>
<p><b>OPIEKA SPOŁECZNA ODDZIAŁ DS DZIECI I MŁODZIEŻY</b> Odpowiedzialny za przeprowadzenie wywiadu środowiskowego oraz wprowadzenie w życie wszystkich zaleceń, mających na celu pomoc dla dzieci i młodocianych narażonych na przemoc domową. Możliwe jest również wsparcie finansowe.</p>	<p><b>Bassetlaw, Newark &amp; Sherwood</b> <b>01636 520 520</b> (Pytaj o Reception &amp; Assessment Team)</p> <p><b>Mansfield &amp; Ashfield</b> <b>0844 980 8080</b> (Pytaj o Reception &amp; Assessment Team)</p> <p><b>Bassetlaw, Newark &amp; Sherwood</b> <b>01623 520 520</b> (Pytaj o adult Social Care &amp; Health)</p> <p><b>Mansfield &amp; Ashfield</b> <b>0844 980 8080</b> (Pytaj o Reception &amp; Assessment Team)</p>



<p><b>PRAWA KOBIET</b></p> <p>Porady prawne dla kobiet. Możesz liczyć na wsparcie kobiet prawników pomoc taką otrzymasz za darmo. Porady mogą dotyczyć prawa rodzinnego, przemocy domowej, przemocy seksualnej, dyskryminacji</p>	<p><b>Porady prawne</b>  <b>020 7251 6577</b>  <b>wtorki, środy i czwartki 14.00 do 16.00 i od 19.00 do 21.00</b>  <b>piątki 12.00 do 14.00</b>  <b>PORADY –PRZEMOC</b>  <b>SEXUALNA</b>  <b>020 740 2562</b>  <b>Poniedziałki 11.00 do 13.00</b>  <b>Wtorki od 10.00 do 12.00</b></p>
<p><b>Nottinghamshire Women's Aid Limited</b>  <b>Pomoc dla kobiet dla Nottinghamshire</b></p>	<p><b>The Farr Centre</b>  <b>01909 533610</b></p> <p><b>Refuge</b>  <b>01909 478065</b></p>
<p><b>Pomoc dla kobiet dla Newark</b></p>	<p><b>01636 679687</b></p>

## MORE AGENCIES THAT CAN HELP YOU

Remember that your safety is very important. The agencies listed are here to offer you information, help and support. Information about each agency has been summarised to help you decide who you might want to talk to.

<p><b>WOMEN'S AID ADVICE CENTRE (Nottingham)</b> Information, support and advice, emergency access to women's refuge</p>	<p><b>24 hour FREEPHONE HELPLINE 0808 800 0340</b></p>  <p><b>Lãngüagê Liñê</b></p>
<p><b>POLICE</b> Reporting of crimes or incidents</p>	<p><b>Bassetlaw, Newark &amp; Sherwood 'B Division' 01909 500999 Mansfield &amp; Ashfield 'A Division' 01623 483947 South Nottinghamshire 0115 940 0999</b></p> <p><b>In emergencies dial 999 Mobile 112</b></p>
<p><b>PUBLIC PROTECTION UNIT</b></p> <p>These specially trained police officers risk assess every incident of domestic abuse that is reported to the police. You will be assessed as either High, Medium or Standard risk depending on a number of factors. If you are assessed as High Risk you will have regular direct contact with the unit as they work with you to minimise the risk of harm.</p>	<p><b>Bassetlaw, Newark &amp; Sherwood 'B Division' 01636 657915</b></p> <p><b>Mansfield &amp; Ashfield 'A Division' 01623 483947</b></p>
<p><b>CHILDREN AND YOUNG PEOPLES DEPARTMENT (Social Services)</b></p> <p>Responsible for carrying out and responding to the outcome of initial assessments which look at levels of risk to children, young people and the survivor of the domestic abuse, and to signpost to relevant services. May support financially to assist a woman and her children to flee to safety</p> <p><b>ADULT SOCIAL CARE AND HEALTH (Adult Social Services)</b></p> <p>Responsible for carrying out risk and needs assessments and to provide or arrange services to adults whose problems pose a substantial risk to their independence</p>	<p><b>Bassetlaw, Newark &amp; Sherwood 01636 520 520 (Ask for Reception &amp; Assessment Team)</b></p> <p><b>Mansfield &amp; Ashfield 0844 980 8080 (Ask for Reception &amp; Assessment Team)</b></p> <p><b>Bassetlaw, Newark &amp; Sherwood 01623 520 520 (Ask for adult Social Care &amp; Health)</b></p> <p><b>Mansfield &amp; Ashfield 0844 980 8080 (Ask for Reception &amp; Assessment Team)</b></p>

<p style="text-align: center;"><b>RIGHTS OF WOMEN</b></p> <p>Legal advice line for women by women. You can speak to a qualified woman solicitor or barrister and get legal help for free on a range of issues including family law, domestic violence, sexual violence, discrimination and lesbian parenting.</p>	<p style="text-align: center;"><b>LEGAL ADVICE LINE</b> 020 7251 6577 Tuesday, Wednesday &amp; Thursday 2.00pm to 4.00pm And 7.00pm to 9.00pm Fridays 12.00pm to 2.00pm</p> <p style="text-align: center;"><b>SEXUAL VIOLENCE LEGAL ADVICE LINE</b> 020 740 2562</p> <p style="text-align: center;">Mondays 11.00am to 1.00pm Tuesday 10.00am to 12.00pm</p>
<p style="text-align: center;"><b>Nottinghamshire Women's Aid Limited</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>The Farr Centre</b> 01909 533610</p> <p style="text-align: center;"><b>Refuge</b> 01909 478065</p>
<p style="text-align: center;"><b>Newark Women's Aid Limited</b></p>	<p style="text-align: center;">01636 679687</p>



**Nottinghamshire Women's Aid Limited, Registered Charity Number 513843**