

Plean Sábhailteachta

- ✓ Bí cinnte go bhfuil a fhios agat cá bhfuil an guthán is cóngaraí
- ✓ Bí cinnte go bhfuil a fhios agat cá bhfuil an tearmann is cóngaraí
- ✓ Déan liosta d'uimhreacha gutháin tábhachtacha agus uimhreacha éigeandála
- ✓ Cuir táille bus nó tacsáí i dtaisce
- ✓ Déan cinnte go bhfuil tacar eile eochracha agat don teach agus don ghluaisteán
- ✓ Déan réidh mála éigeandála – tabhair leat go leor éadaigh, éidí scoile san áireamh agus na hearraí is fearr leis na páistí
- ✓ Déan amach cad é an t-am is fearr imeacht ón teach
- ✓ Pléigh an cás le do pháistí. Tá sé tábhachtach go ndéanann tú do dhícheall na páistí uilig a thabhairt leat
- ✓ Coinnigh doiciméid thábhachtacha le chéile, mar atá cártaí leighis, teastais, seicleabhair, orduithe dleathacha, srl.
- ✓ Coinnigh nóta ar cibé cógais atá ag an teaghlach
- ✓ Imigh nuair nach bhfuil do chéile i bhfoisceacht.

Tá sonraí teagmhála ar dhroim na bileoige seo.

Tel: 028 90331818 Line chabhrach 24 uair i gcás foréigean sa bhaile



Cumainn Áitiúla de Cabhair na mBan

Béal Feirste: 028 90666049
Baile Meánach/Aontroim: 028 25639301
Cúl Raithin: 028 70356573
An Chorr Chríochach & Dún Geanainn: 028 86769300
Abhainn De Créag & Droichead na Banna: 028 38343256
Fear Manach: 028 66328898
Feabhail: 028 71344499
Lios na gCearrbhach: 028 92668142
Iúr Cinn Trá: 028 30250765
Tuaisceart an Dúin agus na hArda Uladh: 028 91273196
An Ómaigh: 028 82245998

Comhthionól Thuaisceart Éireann Cabhair na mBan

129, Sráid na hOllscoile,
Béal Feirste,
BT7 1HP

Teil: 028 90249041

Faics: 028 90239296

Line chabhrach 24 uair i gcás foréigean sa bhaile

028 90331818

ríomh phoist: niwaf@dnet.co.uk

Suíomh idirlín: www.niwaf.org

Domestic violence - help from Women's Aid
IRISH

Foréigean sa bhaile

Cuidiú ó Cabhair na mBan





Cad é an rud é foréigean an bhaile?

Is é atá i bhforéigean sa bhaile ná mí-úsáid fhisiciúil, mhothúchánach, ghnéasach, airgeadúil agus intinne ag duine ar dhuine eile a raibh mar chéile acu nó a raibh dlúthchaidreamh eatarthu. D'fhéadfadh sé tarlú do bhean ar bith beag beann ar aois, aicme, cine, míchumas nó stil bheatha. Is minic cleamhnas mí-úsáideach bheith bunaithe ar eagla roimh an chéile foréigeanach.

Ni mór admháil go bhfuil an cleamhnas mí-úsáideach leis an chéad chéim a ghlacadh chun stop a chur leis an fhoréigean.

Cad is féidir liom a dhéanamh más rud é go bhfuil mé i gcleamhnas mí-úsáideach?

An chéad chéim: labhair le duine éigean fá dtaobh dó.

Is dócha, go mbeidh seo ina chuidiú agat admháil leat féin cad é atá ag dul ar aghaidh agus gan bheith ag déanamh beag is fiú den drochíde atá á fulaingt agat. Tá Cabhair na mBan ann le cuidiú leat deileáil leis an fhoréigean.

An dara céim: Caithfidh tú aithint nach bhfuil an locht ort. Níor chóir do dhuine ar bith, gan tracht ar do chéile, bheith ag bualadh, ag ísliú nó ag tabhairt drochíde dá chéile i gcleamhnas atá in ainm is a bheith grámhar. Nil sin tuillte ag duine ar bith. Is minic a chuireann mná an locht orthu féin ar an ábhar gur insíodh dóibh arís agus arís eile gurb iad féin is cúis leis.

An triú céim: Caithfidh tú dul sa tóir ar an chuidiú atá ar fáil. Ciallaíonn an chéim seo go gcaithfear cabhair mothúchánach agus cabhair praicticeálta a lorg. Is féidir tús a chur leis seo tri bheith ag labhairt le cara muiníneach, ag glaoch ar an line ghutháin cabhrach ag Cabhair na mBan, nó ag dul i dteagmháil leis an ghrúpa áitiúil de Cabhair na mBan. Níor mhiste smaoineamh ar imeacht go háit eile atá slán sábhailte ar shiúl ón duine ciontach, nó an dlí a chur ar an duine a bheas mar chosaint agat agus ba chóir dó deireadh a chur leis an fhoréigean a rinneadh ort.

Uaireanta, bhíonn sé lán chomh scanrúil imeacht ó chleamhnas mí-úsáideach is bhíonn sé fanacht ann. Tá misneach de dhith ar an bhean cabhair a lorg agus d'fhéadfadh an próiseas seo bheith pianmhar agus bheith ina chrá croí.

Cá háit a bhfuil cabhair le fáil má tharlaíonn mé i gcleamhnas mí-úsáideach?

Má tá foréigean sa bhaile á fhulaingt agat nó ag duine a bhfuil aithne agat uirthi, bíonn line ghutháin Cabhair na mBan ar fáil 24 uair [0298 90331818] agus tugann sé cabhair, tacaíocht agus eolas. Ni gá tú a bheith i gcás éigeantach le bheith in ann teagmháil a dhéanamh le line ghutháin Cabhair na mBan.

Más rud é nach bhfuil an Béarla ar do thoil agat, d'fhéadfá an líne teanga' a úsáid, corás aistriúcháin atá ar fáil ar fud na Ríochta Aontaithe. Glaoigh ar an line cabhrach [028 90331818], abair cén teanga atá uait, fan cúpla bomaite go dtiocfar ar dhuine teanga agus socrófar glaoch comhdhála.

Tá tearmainn áitiúla ag Cabhair na mBan ar fud tuaisceart Éireann a dtig lóistín éigeantach a thabhairt duit. Má dhéanann tú amach dul chuig tearmann beidh cuidiú ar fáil chun plean sábhailteachta a tharraingt suas le go dtig leat éalú. [féach an múnla ar an chéad leathánach eile] Reáchtálann roinnt cumann de Cabhair na mBan lárionaid comhairle, lárionaid 'Buail Isteach' nó seirbhísí seachtracha do cheantair iargúlta. Is féidir leat bualadh isteach le duine a fheiceáil nó glaoch a chur le comhairle a lorg gan fiacha bheith ort stopadh i dtearmann. Tá sonraí ar an ghrúpa is cóngaraí duit ar dhroim na bileoige seo.

Comhthionól Cabhair na mBan Thuaisceart Éireann

Comhthionól Cabhair na mBan Thuaisceart Éireann Is grúpa deonach Comhthionól Cabhair na mBan Thuaisceart Éireann [CCBTÉ] atá ann le cur in éadan na dtuairimí agus an dearcaidh a chuireann le foréigean sa bhaile. Is é is cuspóir leis an obair a dhéanaimid ná cleamhnais shláintiúla nach bhfuil foréigean taobh thiar dóibh a chur chun tosaigh. Caithfidh gach duine, idir fhir agus mhná, tuigbheáil nach bhfuil an foréigean inghlactha ná nach bhfuil sé riachtanach. Tri díriú aird an phobail ar an fhoréigean sa bhaile agus an dóigh a dtéann sé i bhfeidhm ar dhaoine indibhidiúla is féidir dá réir eolas níos fearr a fháil ar chleamhnas maith agus na buntáistí a éiríonn as cleamhnas atá sláintiúil.

