



O.T.C.A

**Se ita-boot halo eskaneamentu ba poster tanba buat ruma
ne'ebé ita-boot sente familiar, surat-tahan ida-ne'e fo ba
ita-boot.**



Saida loos maka abuzu bazeia ba 'onra'?

Abuzu bazeia ba 'Onra' akontese bainhira ema ida hetan kontrolu, ameasa, presaun ka prejudika tanba nia família ka comunidade fiar katak nia lori moe ka dezonra no la kumpre norma sira ne'ebé família ka comunidade hein.

Ida-ne'e bele inklui:

- Presáun atu kontinua hela iha relasaun
- Presáun atu proteje família nia reputasaun
- Kontrola ita-boot nia osan, telefone, mídia sosiál ka tempu
- Kontrola ita-boot nia amizade ka relasaun sira
- Restrinje kontaktu ho belun ka família
- Ameasa sira ne'ebé envolve Ita-boot nia oan sira
- Ameasa sira kona-ba ita-boot nia estatutu imigrasaun ka estatutu pre-settled
- Eskluzau ka ameasa sira tanba ita-boot nia orientasaun seksuál ka identidade jéneru
- Xantajen emosionál, intimidasaun, ka violénsia
- Presaun husi familia ka membru comunidade

Estatística sira foin lalais ne'e hatudu katak ofensa sira relasionadu ho abuzu bazeia ba 'onra' besik 3,000 maka rejista hosi polícia iha Inglaterra no Gales iha tinan ne'ebé remata iha Marsu 2025. Ita-boot la mesak. Ida-ne'e bele akontese iha maneira oioin no la'ós sempre violénsia fíziku.

Ne'e nunka ita-boot nia sala, no abuzu nunka justifikadu hosi espetativa família nian, kultura, tradisaun ka presaun comunidade nian.

Apoi u gratuitu no konfidensiál disponivel, haree liña ajuda sira iha kraik

Ida-ne'e forma abuzu ida duni, ka ha'u nia família maka firme de'it?

Família barak iha regra no espetativa sira. Maibé bainhira tauk, kulpa, ameasa, vijilánsia ka presaun uza atu kontrola ita-boot nia opsaun sira, ida-ne'e bele sai abuzu bazeia ba 'onra'.

Oinsá se ha'u sente katak ha'u laiha opsaun seluk maibé atu hela?

Presaun finanseira, espetativa família nian, oan sira, julgamentu comunidade nian ka tauk ba saida maka ema sei hatete bele halo sai imposivel. Ita la presiza foti desizaun antes ita prontu. Ita-boot merese apoiu atu komprende ita-boot nia opsaun sira no atu bele seguru.

Oinsá se ha'u ta'uk saida maka comunidade sei hatete?

Tauk ba gosip, julgamentu ka hetan kulpa bele halo susar atu husik relasaun abuzivu ida. Ita-boot la iha responsabilidade atu proteje Ita-boot nia família nia reputasaun hodi estraga Ita-boot nia seguransa. **Ita-boot nia seguransa importante.**

Oinsá se ha'u hadomi nafatin ha'u-nia família?

Ita-boot bele hadomi ita-boot nia família no nafatin hetan presaun ka abuzu. Ne'e normál atu sente preokupadu kona-ba lakon relasaun sira, dezanima ita-boot nia família ka hetan julgamentu hosi ita-boot nia comunidade. Husu apoiu la signifika katak ita-boot tenke para atu hadomi ita-boot nia família.

Oinsá se ema ruma kontrola ha'u nia osan, telefone ka mídia sosiál?

Kontrola ita-boot nia osan, foti ita-boot nia telefone, verifika ita-boot nia mídia sosiál ka kontrola ita-boot ba ne'ebé no ho sé maka ita-boot ko'alia bele sai forma sira atu kontrola hahalok. Ita-boot iha direitu ba privasidade, independénsia no ligasaun ho ema seluk. Se ema ruma verifika ita-boot nia telefone, asegura katak ida-ne'e seguru molok asesu ba apoiu online.

Oinsá se ema ruma ameasa atu lori ha'u-nia oan sira?

Uza labarik sira atu hata'uk, kontrola ka fó presaun ba ita-boot ladún di'ak. Se ema ruma ameasa atu lori ita-boot nia oan sira, ita-boot bele buka konsellu no apoiu espesialista nian atu komprende ita-boot nia opsaun sira. Kontaktu ho servisu ida iha kraik atu hetan apoiu gratuitu no konfidensiál ohin.

Oinsá se ema ruma ameasa ha'u nia imigrasaun ka estatutu pre-settled?

Uza ita-boot nia estatutu imigrasaun nian atu kontrola ka hata'uk ita-boot ladún di'ak. Ita-boot bele buka konsellu konfidensial kona-ba ita-boot nia direitu no ita-boot nia opsaun sira. Kontaktu ho servisu ida iha kraik atu hetan apoiu gratuitu no konfidensiál ohin.

Oinsá se ha'u LGBTQ+?

Ema hotu-hotu iha direitu atu moris seguru no sai sira-nia an rasik Se ita-boot hetan ameasa, rejeita, izoladu ka prejudika tanba ita-boot nia orientasaun seksuál ka identidade jéneru, ida-ne'e la'ós ita-boot nia sala no ita-boot merese hetan apoiu. Ita la presiza infrenta buat ne'e mesak.

Oinsá se ha'u seidauk prontu atu sai?

Ita-boot la presiza foti desizaun ruma kedas. Ko'alia ho ema ida la signifika katak ita-boot tenke husik ita-boot nia relasaun, relata ema ruma ka foti asaun antes ita-boot prontu. Ita-boot merese informasaun, apoiu no oportunidade ida atu explora ita-boot nia opsaun sira ho seguru.

Saida maka ha'u tenke halo se ema ruma haree hela ha'u nia telefone?

Se ema seluk bele verifika ita-boot nia istória telefone ka internet nian:

- Uza browser privadu ida bainhira posivel
- Hamoos ita-boot nia istória navegasaun nian se ida-ne'e seguru atu halo nune'e
- Konsidera uza dispozitivu seluk ne'ebé ita fiar atu asesu ba apoiu
- Koalia ho servisu espesialista kona-ba dalan atu hela seguru

Ho see mak ha'u bele koalia?

Iha emergjénsia sempre telefone **999**.

Servisu apoiu:

- Karma Nirvana: 0800 5999 247 (Segunda to'o Sesta,uku 9 dadeer to'o uku 5 lokraik)
- Southall Black Sisters: 020 8571 0800
- Galop: 0800 999 5428 (ba individu LGBTQI+)

Konsellu legál:

- Konsellu kona-ba Direitu Individuál sira iha Europa (Sentru AIRE): 020 7831 4276
- Konsellu Konjuntu ba Bem-estar Imigrante sira (JCWI): 0800 160 1004 (Segunda, Tersa no Kinta, uku 10 dadeer to'o uku 1 lokraik)
- Direitu Feto sira:

- o Konsellu kona-ba lei família: 020 7251 6577
- o Konsellu imigrasaun: 020 7490 7689

Oinsá ha'u bele ajuda ema ida ne'ebé hetan abuzu bazeia ba 'onra'?

Se ema ruma hatete ba ita-boot katak sira hetan abuzu bazeia ba 'onra':

- Rona sein julgamentu
- Fiar ba sira
- LABLELE kontaktu sira nia família ka comunidade
- Enkoraja sira atu ko'alia ho servisu espesialista ida
- Se sira iha perigu imediatu, kontaktu servisu emerjénsia sira
- Ita-boot nia seguransa importante.
- Ita-boot nia lian importante.
- Ita-boot iha direitu atu halo ita-boot nia opsaun rasik.
- Ita la presiza infrenta ida-ne'e mesak

[If you would like to read this handout in English, please click here.](#)