

NOTTS
SVS
SERVICES

LISTEN
BELIEVE
SUPPORT

Usługi Wspierające Przemoc Seksualną w Nottinghamshire

Nottinghamshire Sexual
Violence Support Services

Krótki Przewodnik

POLISH

Usługi Notts SVS zapewniają wsparcie każdemu, kto ukończył 18 lat, kto doświadczył gwałtu, przemocy seksualnej lub wykorzystywania seksualnego w dzieciństwie, niezależnie od tego, czy miało to miejsce niedawno, czy w przeszłości. Ta ulotka zawiera krótki przewodnik po oferowanym przez nas wsparciu i sposobie kontaktu z naszym serwisem.

Jeżeli doświadczyłaś/eś gwałtu lub napaści na tle seksualnym w ciągu ostatnich 7 dni, możesz uzyskać pomoc, w tym pomoc medyczną, tutaj:

The Topaz Centre (Dorośli) 0800 085 9993 | www.topazcentre.org

EMCYP SAS (Dzieci i Młodzież w wieku 0-17 lat)

0800 183 0023 | www.emcypsas.co.uk

O Usługach Notts SVS

O Usługach Notts SVS

Poufność

Nasze Oferty Usług

- Infolinia (Centrum)
- Wpadnij
- Poradnictwo
- Wsparcie Grupowe
- Wsparcie Rodziny
- Terapia Poznawczo-
Behawioralna
- Ponowne Przetwarzanie
Odczulan Na Ruch Gałek
Ocznych
- Niezależny Doradca ds.
Przemocy Seksualnej
- Usługa Wsparcia Dla Ocalałych
- Usługa Wsparcia
Terapeutycznego

Dostęp Do Naszych Usług

Przydatne adresy

O Usługach Notts SVS

Rozumiemy, że ludzkie życie może zostać całkowicie zniszczone przez gwałt lub napaść seksualną. Być może doświadczyłaś/eś przemocy seksualnej jako dziecko lub osoba dorosła. Sprawcą może być partner, były partner, randka, przyjaciel, członek rodziny, opiekun, współpracownik lub profesjonalista. Może to być ktoś, kogo znasz lub ktoś, kogo nie znasz. Możesz być również niepewna/y czegoś, co się wydarzyło lub dzieje się z Tobą, lub możesz mieć pytania dotyczące związku, w którym jesteś.

Wiemy, że uzyskanie pomocy może czasem wydawać się trudne. Ludzie z różnych społeczności mogą napotkać specyficzne obawy i presję, aby uzyskać wsparcie. Udzielamy wsparcia wszystkim ofiarom przemocy seksualnej (w wieku 18 lat i powyżej), bez względu na wiek, płeć, rasę/pochodzenie etniczne, przekonania religijne, niepełnasprawność, stan cywilny lub orientację seksualną lub jakąkolwiek inną chronioną cechę. Będziemy Cię słuchać i nie będziemy osądzać.

Pracujemy z ocalonymi z wielu różnych środowisk i doświadczeń. Zawsze postaramy się wesprzeć Cię w sposób, który będzie odpowiadał Twoim potrzebom.

Warto wiedzieć, że możemy zaoferować:

- Wsparcie dla kobiet w przestrzeni tylko dla kobiet
- Wybór doradcy płci męskiej lub żeńskiej lub pracownika pomocniczego
- Dostęp do tłumacza na sesje twarzą w twarz
- Pomoc linii językowej przy dzwonieniu na naszą infolinię
- Wybór opcji wsparcia, w tym poradnictwo osobiste, wsparcie telefoniczne lub online
- Dostępne pokoje i wsparcie w miejscach społecznych

Mamy również doświadczenie we wspieraniu osób, które przeżyły lesbijki, gejów, osoby biseksualne i trans (LGBT +) i nigdy nie będziemy Cię osądzać ani skupiać się na Twojej seksualności lub statusie trans.

Będziemy Cię słuchać, a nie oceniać

Nasze Oferty Usług

- Linia pomocy
- Wpadnij
- Poradnictwo twarzą w twarz
- Terapie, takie jak terapia poznawczo-behawioralna (CBT)
- I odczulanie ruchem gałek ocznych (EMDR)
- Wsparcie grupowe
- Wsparcie rodziny
- Pomoc przez e-mail (dostępna tylko w języku angielskim)
- Niezależna usługa doradcza ds. przemocy seksualnej
- Usługa wsparcia dla ocalałych
- Usługa wsparcia terapeutycznego

Wszystkie nasze usługi są bezpłatne. Połączenia z infolinią są rozliczane według stawek lokalnych operatorów telefonicznych. Może to być uwzględnione w pakiecie połączeń, chociaż nasz numer może pojawić się na szczegółowym rachunku telefonicznym. Możemy oddzwonić, jeżeli brakuje Ci kredytu.

Poufność

Nasza usługa jest poufna. Cokolwiek zdecydujesz się nam powiedzieć, nie zostanie ujawnione osobom trzecim, z wyjątkiem przypadków, w których musimy zapewnić bezpieczeństwo Tobie lub innym, na przykład gdy dziecko jest w niebezpieczeństwie. Zostanie to w pełni wyjaśnione przed skorzystaniem z naszych usług i zawsze będziemy z Tobą rozmawiać o wszelkich zgłoszonych wątpliwościach.

Rozumiemy, że jeżeli potrzebujesz tłumacza, aby uzyskać dostęp do naszych usług, możesz się martwić, że ta osoba jest znana Tobie lub Twojej szerszej społeczności. Zawsze najpierw sprawdzimy to z Tobą. Aby spełnić tę rolę, wszyscy tłumacze ustni muszą przestrzegać naszych zasad poufności.

Infolinia (Centrum)

Infolinia jest obsługiwana przez wykwalifikowanych i przeszkolonych pracowników, którzy mogą zaoferować wsparcie i informacje wszystkim zainteresowanym skutkami napaści na tle seksualnym.

Infolinia zapewnia bezpieczną przestrzeń, w której możesz zająć się wszelkimi obawami, zarówno dla siebie, jak i dla przyjaciela lub członka rodziny. Może to być okazja, aby zacząć badać wpływ napaści seksualnej na twoje życie, poprosić o informacje lub skierować się do innych naszych usług.

LINIA POMOCY: 0115 941 0440

**Infolinia czynna w następujących godzinach:
Poniedziałek, Wtorek, Środa, Czwartek i Piątek
10:00 – 13:00, a następnie 16:30 – 19:30**

**Sobota i Niedziela
10:00 – 13:00**

Innym razem możesz zostawić wiadomość, a pracownik pomocniczy oddzwoni.
Numer infolinii to: 0115 941 0440

Poza tymi godzinami możesz zadzwonić na całodobową infolinię dotyczącą przemocy seksualnej i domowej pod numerem:
0808 800 0340

Jeżeli nie masz pewności co do czegoś, co się wydarzyło lub dzieje się z Tobą, lub masz pytania dotyczące związku, w którym jesteś, jesteśmy tu dla Ciebie

Wpadnij

Możesz zarezerwować godzinny przedział na rozmowę z jednym z naszych doradców. Można to wykorzystać jako jednorazową sesję, jeżeli naprawdę męczysz się. Może być również wykorzystane do pełniejszego omówienia Twoich opcji i obaw. W tym czasie możemy pomóc w wypełnieniu skierowania do naszych usług.

Zawsze będziemy pracować, aby wesprzeć Cię w sposób, który będzie Ci odpowiadał i odpowiadał Twoim potrzebom.

Poradnictwo

Poradnictwo oferuje bezpieczne i nieoceniające środowisko, w którym możesz wyrażać i badać swoje myśli i uczucia w sposób, który może nie być możliwy w przypadku rodziny lub przyjaciół.

Usługa jest świadczona przez przeszkolonych doradców i zapewnia bezpieczne i pobawione osądów środowisko, w którym możesz zbadać wpływ jakiegokolwiek formy napaści lub nadużycia seksualnego.

Wsparcie oferowane jest w okresie krótkoterminowym, średnioterminowym lub długoterminowym. Oferujemy różne godziny (w tym wieczory i weekendy) i możemy wspierać ludzi osobiście lub online.

Wsparcie Grupowe

Nasza grupa wsparcia 'Poza Przetrvaniem' (Beyond Survival) to 8-tygodniowy kurs. Sesje prowadzone są w grupach tylko męskich lub tylko żeńskich i są otwarte dla osób, które korzystały już z innego wsparcia terapeutycznego u nas. Celem grupy jest uzyskanie samoakceptacji, budowanie zaufania do siebie i innych, doświadczania bardziej satysfakcjonującego życia i poznawania innych ocalałych.

Wsparcie Rodziny

Jeżeli ktoś z Twoich bliskich doświadczył napaści na tle seksualnym, może to być również dla Ciebie trudny okres. Możemy zaoferować partnerom, rodzicom, opiekunom i członkom rodziny szereg informacji i wsparcia, które pomogą Ci zarządzać własnymi uczuciami podczas wspierania bliskiej Ci osoby. Możemy zaoferować do sześciu sesji doradztwa, które pomogą Ci przetrwać ten czas.

Terapia Poznawczo-Behawioralna

CBT może być wykorzystywana do pomocy klientom w znalezieniu nowych sposobów radzenia sobie z negatywnymi emocjami i zachowaniami, które mogą wpływać na Twoje codzienne życie. Może to być pomocne, jeżeli jesteś niespokojna/y lub przygnębiona/y.

Sesje te oferowane są na zasadzie krótkoterminowej, gdzie istnieje szansa na wypróbowanie różnych technik i sprawdzenie, co działa dla Ciebie.

Ponowne Przetwarzanie Odczulania Na Ruch Gałek Ocznych

Sesje te odbywają się krótkoterminowo. Działają zgodnie z ideą, że traumatyczne wydarzenia mogą 'zranić' umysł w taki sam sposób, w jaki ciężki upadek może doprowadzić do złamania kości. Terapia wykorzystuje ruch gałek ocznych i pamięć, aby zmniejszyć stres emocjonalny spowodowany traumatycznym wydarzeniem.

*Warto wiedzieć, że możemy zaoferować:
Wybór doradcy płci męskiej lub żeńskiej lub pracownika
pomocniczego*

Niezależny Doradca ds. Przemocy Seksualnej

Niezależny doradca ds. przemocy seksualnej (ISVA) to przeszkolony specjalista, który działa na rzecz wsparcia i promowania bezpieczeństwa i dobrego samopoczucia każdego, kto padł ofiarą przemocy seksualnej. Udzielają informacji i wsparcia w kwestiach praktycznych, takich jak:

- Zgłoszenie się na policję
- Proces sądowy
- Sprawy mieszkaniowe i finansowe
- Twoje prawa i usługi, do których masz dostęp
- Towarzystwo Ci podczas wizyt na policji, sądzie, adwokatach, przychodniach itp.

Nasi ISVA są zatrudnieni przez Notts SVSS i są niezależni od ustawowych agencji, z którymi możesz mieć kontakt, takich jak policja lub prokuratura koronna (CPS).

Aby uzyskać wsparcie, nie musisz zgłaszać się na policję ani wychodzić z domu.

Usługa Wsparcia Dla Ocalałych

Usługa wsparcia dla ocalałych oferuje specjalistyczne wsparcie każdemu, kto jest dorosłym ofiarą wykorzystywania seksualnego dzieci i został zawiedziony przez instytucję, taką jak:

- Dom dziecka lub umieszczenie w rodzinie zastępczej
- Szkoła
- Szpital/otoczenie medyczne
- Organizacja religijna
- Organizacja charytatywna lub państwowa
- Klub sportowy
- Organizacja młodocianych przestępców

Jesteśmy również w stanie wesprzeć każdego, kto został wykorzystany seksualnie i zgłosił to osobie u władzy, takiej jak policjant, pracownik socjalny lub nauczyciel, który następnie zignorował zgłoszenie lub nie zareagował na nie właściwie.

Usługa Wsparcia Terapeutycznego

Nasza usługa wsparcia terapeutycznego jest dostępna dla młodych ludzi w wieku 13 – 17 lat, którzy uczestniczyli już w East Midlands usługi dotyczące napaści na tle seksualnym dzieci i młodocianych (EMCYPSAS). Oferowane wsparcie obejmuje:

- Ocena w celu omówienia potrzeb młodych osób, a następnie do 10 sesji wsparcia
- Możliwość włączenia rodziny lub opiekunów do oceny, aby mogli zrozumieć, jak wspierać młodą osobę
- Pomoc w dostępie do innych usług

Skierowań do tej usługi można dokonywać wyłącznie za pośrednictwem EMCYPSAS.

Dostęp Do Naszych Usług

Możesz zgłosić się do naszych usług dzwoniąc na infolinię (0115 941 0440). W razie potrzeby możemy skorzystać z usługi tłumacza telefonicznego Language Line.

Alternatywnie możesz skorzystać z formularza kontaktowego na naszej stronie internetowej: <https://nottssvss.org.uk/contact/> (to jest napisane po angielsku) lub możesz poprosić osobę wspierającą o dokonanie skierowania w Twoim imieniu.

Kiedy rozmawiamy z Tobą lub otrzymujemy Twoje skierowanie, będziemy współpracować z Tobą, aby zdecydować, w jaki sposób możemy najlepiej Cię wesprzeć i spełnić Twoje potrzeby.

Jeżeli przydarzyło Ci się coś, czego nie chciałaś/eś, zasługujesz na wsparcie

Przydatne adresy

The Topaz Centre

Sexual Assault Referral Centre for Adults
(Centrum pomocy ds. przemocy seksualnej dla dorosłych)
0800 085 9993 | www.topazcentre.org

EMCYPSAS – East Midlands Children and Young Person’s Sexual Assault Service

Sexual Assault Referral Centre for 0-17 year olds
(Centrum pomocy ds. przemocy seksualnej dla osób w wieku 0-17 lat)
0800 183 0023 | www.emcypsas.co.uk

24hr Sexual Abuse and Domestic Violence Helpline

(24h Infolinia ds. przemocy seksualnej i przemocy domowej)
0808 800 0340

Notts SVS Services Counselling Helpline

(Infolinia doradztwa Usług Notts SVS)
0115 941 0440 | www.nottssvss.org.uk

Forced Marriage Helpline

(Infolinia ds. przymusowego zawierania związków małżeńskich)
0207 008 0151

Nottingham & Nottinghamshire Refugee Forum

(Forum ds. uchodźców w Nottingham & Nottinghamshire)
0115 960 1230 | www.nottsrefugeeforum.org.uk

Juno Women's Aid

strona internetowa/infolinia – tylko dla kobiet (Zintegrowane usługi na rzecz kobiet doświadczających przemocy domowej)

0808 800 0340 | www.junowomensaid.org.uk

Safeline – dla mężczyzn

0808 800 5005 | www.safeline.org.uk/what-we-do/men/

Karma Nirvana

mężczyźni i kobiety – przemoc w imię honoru i przymusowe zawieranie związków małżeńskich

0800 5999 247 | www.karmanirvana.org.uk

Infolinia FGM

W przypadku obaw o dziecko, które możliwe że było poddane lub jest poddawane okaleczeniu żeńskich narządów płciowych

0800 028 3550

Pomoc ds. FGM

Dla ofiar FGM (Okaleczanie żeńskich narządów płciowych)

0115 845 7009

Galop UK

Krajowa infolinia LGBT (dla lesbijek, gejów, osób biseksualnych i transpłciowych doświadczających domowej przemocy)

0800 999 5428 | www.galop.org.uk

Notts NHS 24hr Mental Health Crisis Line

Całodobowa linia kryzysowa dotycząca zdrowia psychicznego

0808 196 3779