

NOTTS  
SVS  
SERVICES

LISTEN  
BELIEVE  
SUPPORT

**Serviciul de Sprijin pentru  
Violență Sexuală  
Nottinghamshire  
Nottinghamshire Sexual  
Violence Support Services**

# **Un Ghid Scurt**

ROMANIAN

**Notts SVS Services acordă sprijin oricui, în vârstă de 18 ani sau mai mult, care a trecut printr-un viol, violență sexuală sau abuz sexual în copilărie chiar dacă aceasta s-a întâmplat recent sau în trecut. Această broșură oferă un ghid scurt despre suportul care îl oferim și cum puteți contacta serviciul nostru**

**Dacă ați suferit de viol sau agresiune sexuală în ultimele 7 zile puteți obține sprijin, inclusiv asistență medicală, aici:**

**The Topaz Centre (Adulți) 0800 085 9993 | [www.topazcentre.org](http://www.topazcentre.org)**

**EMCYP SAS (Copii și Tineri cu vârste 0-17)  
0800 183 0023 | [www.emcypsas.co.uk](http://www.emcypsas.co.uk)**

## **Notts SVS Services**

### **Despre Serviciile Notts SVS**

#### **Confidentiality**

#### **Oferta noastră de servicii**

- Linia de sprijin telefonic (punct central)
- Intrarea pe rând
- Serviciile de Consiliere
- Sprijin de Grup
- Sprijinul Familiei
- Terapie Cognitivă Comportamentală(TCC)
- Desensibilizare și Reprocesare prin Mișcarea Ochilor
- Serviciu Independent de Consiliere pentru Violență Sexuală Serviciul de Sprijin pentru Supraviețuitori
- Serviciul de Sprijin Terapeutic

#### **Accesarea serviciilor noastre**

#### **Detalii de contact folositoare**

# Despre Serviciile Notts SVS

Noi înțelegem că viața unei persoane poate să fie total distrusă de un viol sau atac sexual. Ați trecut printr-o experiență de violență sexuală ca și copil sau adult. Autorul ar putea să fie un partener, fost partener, o persoană de la o întâlnire, prieten, membru al familiei, îngrijitor, coleg sau o persoană de profesie. Ar putea fi cineva care știți sau cineva care nu știți. De asemenea ați putea să fiți nesigur că ceva s-a întâmplat sau se întâmplă cu d-voastră, sau este posibil să aveți întrebări despre relația în care sunteți.

Noi știm că, câteodată cererea ajutorului poate fi dificil. Persoane din comunități diferite pot avea anumite temeri și presiuni pentru a cere sprijin. Noi oferim suport tuturor supraviețuitorilor de violență sexuală (vârsta de 18 sau mai mult), indiferent de vârstă, sex, rasă/etnie, credința religioasă, dizabilitate, statutul marital sau orientarea sexuală sau orice alte caracteristici protejate. Noi vă vom asculta și nu vă vom judeca.

Noi lucrăm cu supraviețuitori din multe medii diferite și cu experiențe diferite. Întotdeauna vom încerca să vă sprijinim într-un mod care vă face să vă simțiți confortabil și care vă îndeplinește nevoile. Ar putea fi de folos să știți că noi putem oferi:

- Sprijin pentru femei în spații doar de femei
- Opțiunea unui consilier sau lucrător de sprijin, femeie sau bărbat
- Acces la un interpret pentru sesiunile față în față
- Asistență de la Linia de Limbă când telefonați Numărul de Sprijin
- O alegere de opțiuni de sprijin incluzând consiliere față în față, sprijin la telefon sau online.
- Locuri accesibile și sprijin în locații din comunitate

De asemenea avem experiență în sprijinul supraviețuitorilor lesbiene, homosexuali, bisexuali și trans (LGBT+) și nu vă vom judeca niciodată, nu ne vom concentra pe statutul sexual sau cel de trans.

---

*Noi vă vom asculta și nu vom judeca*

---

## Oferta noastră de servicii

- Linia de ajutor telefonic
- Servicii cu intrare pe rând (Drop-in-Service)
- Servicii de consiliere față în față
- Terapii cum ar fi Terapia Cognitivă Comportamentală (TCC)
- Si Desensibilizare și reprocesare prin mișcarea ochilor(EMDR)
- Sprijin de grup
- Sprijin familial
- Sprijin prin Email (disponibil doar în engleză)
- Serviciu Independent de Consiliere pentru Violență Sexuală
- Serviciu de Sprijin pentru Supraviețuitori
- Serviciu de Sprijin Terapeutic

Toate serviciile noastre sunt gratis. Apelurile la Linia de Sprijin Telefonic sunt taxate la rata locală a furnizorilor de telefonie. Acestea ar putea să fie incluse în pachetul d-voastră de telefonie, chiar dacă numărul nostru va apărea în lista de apeluri pe factură. Noi vă putem suna înapoi dacă nu aveți îndeajuns credit la telefon.

## Confidențialitate

Serviciul nostru este confidențial. Orice decideți să discutați, noi nu vom dezvălui terței, exceptând cazurile în care trebuie să vă ținem pe d-voastră sau alții în siguranță, de exemplu dacă un copil este în pericol. Acest lucru vă va fi explicat în totalitate înainte de a folosi serviciile noastre și întotdeauna vom discuta cu d-voastră orice îngrijorări pe care le avem.

Înțelegem că dacă aveți nevoie de un interpret să accesați serviciile noastre, ați putea fi îngrijorat că această persoană este cineva cunoscut d-voastră sau comunității d-voastră. Noi întotdeauna vom verifica prima dată cu d-voastră. Toți interpreții trebuie să urmeze practica noastră de confidențialitate ca să îndeplinească acest rol.

## Linia de sprijin telefonic (punct central)

Linia de sprijin are personal calificat și lucrători instruiți pentru a oferi sprijin și informații oricărei persoane care este îngrijorată de impactul atacului sexual.

Linia de asistență oferă un spațiu sigur pentru a aborda orice îngrijorări, ori pentru d-voastră sau un prieten sau membru al familiei. Poate fi o ocazie să începeți să explorați impactul abuzului sexual asupra vieții d-voastră, să cereți informații sau vă faceți trimitere la alte servicii.

**LINIA DE SPRINJIN: 0115 941 0440**

**Linia de sprijin este deschisă după cum urmează:**

**Luni, Marți, Miercuri, Joi și Vineri  
10am – 1pm și apoi 4:30pm – 7:30pm**

**Sâmbătă și Duminică  
10am to 1pm**

La alte ore puteți lăsa mesaj și un lucrător de sprijin vă va suna înapoi. Numărul de ajutor este:

0115 941 0440

În afara acestor ore puteți suna linia de ajutor pentru violență sexuală și domestică de 24 de ore:

0808 800 0340

---

*Dacă nu ești sigur de ceva ce vi s-a întâmplat sau vi se întâmplă, sau ceva întrebări despre o relație în care sunteți, noi suntem aici pentru d-voastră.*

---

## **Intrarea pe rând**

Puteți rezerva un timp de o oră să discutați cu unul dintre consilierii noștri. Aceasta poate fi folosită doar ca o singură sesiune dacă vă nu vă descurcați. Aceste sesiuni pot fi folosite pentru a discuta opțiunile d-voastră sau îngrijorările d-voastră mai amplu. Vă putem ajuta , în acest timp să completați o trimitere la serviciile noastre.

---

*Întotdeauna vom lucra să vă sprijinim într-un fel în care e confortabil pentru d-voastră.*

---

## **Serviciile de Consiliere**

Consilierea oferă un mediu sigur și fără prejudecăți, în care vă puteți exprima și explora gândurile și sentimentele într-un mod în care nu este posibil cu familia sau prietenii.

Serviciul este oferit de consilieri calificați și oferă un mediu sigur și fără prejudecăți, în care puteți explora impactul oricărei forme de atac sau abuz sexual.

Sprijin este oferit pe o perioadă scurtă de timp, perioadă medie și perioadă lungă. Noi oferim o serie de ore (incluzând seri și weekend )și putem oferi suport față în față sau pe net.

## **Sprijin de Grup**

Grupul nostru de sprijin ‘După Supraviețuire’ (‘Beyond Survival’) este un curs de 8 săptămâni. Sesiunile sunt grupuri doar de bărbați sau doar de femei și sunt binevenite persoanelor care au accesat deja alte moduri terapeutice de sprijin cu noi. Scopul grupurilor este de a obține acceptarea de sine, a clădi încrederea de sine și alții, să trăiți o viață mai plină și să întâlniți alți supraviețuitori.

## **Sprijinul Familiei**

Dacă cineva apropiat a experimentat un atac sexual, atunci poate fi dificil și pentru d-voastră. Noi putem oferi partenerilor, părinților, îngrijitorilor sau membrilor familiei, o serie de informații și sprijin să vă ajute cu propriile sentimente în timp ce sprijiniți persoana apropiată d-voastră. Noi putem oferi până la șase sesiuni de consiliere să vă ajutăm să treceți peste.

## **Terapie Cognitivă Comportamentală(TCC)**

TCC poate fi folosit să ajute clienții să găsească feluri noi de a face față cu sentimentele și comportamentele negative care pot afecta viața de zi cu zi. Aceasta poate fi folositor dacă sunteți nerăbdător sau deprimat.

Aceste sesiuni sunt oferite pe termen scurt, când există șansa să încercăm tehnici diferite și să vedem cum funcționează pentru d-voastră.

## **Desensibilizare și Reprocesare prin Mișcarea Ochilor**

Aceste sesiuni sunt oferite pe termen scurt. Acestea funcționează cu ideea că un eveniment traumatic poate “răni” mintea în același fel cum o cădere poate cauza un os rupt. Terapia folosește mișcarea ochilor și memoria pentru a reduce suferința emoțională cauzată de incidentul traumatic.

---

*Ar putea fi de folos să știți că noi putem oferi opțiunea unui consilier sau lucrător de sprijin, femeie sau bărbat*

---

## **Serviciu Independent de Consiliere pentru Violență Sexuală**

Un consilier independent pentru violența sexuală este un specialist calificat care lucrează să ofere sprijin și să promoveze siguranță și bunăstare oricui care a suferit violență sexuală. Ei oferă informație și suport în probleme practice cum ar fi:

- Raportarea la poliție
- Procesul de tribunal
- Probleme financiare sau de locuință
- Drepturile d-voastră și serviciile care le puteți accesa
- Însoțirea la vizitele la poliție, tribunal, avocat, clinici etc.

Consilierii noștri independenți sunt angajați de Notts SVSS și sunt independenți de agențiile reglementare cu care ați putea fi în contact cum ar fi Poliția sau Serviciul de Procuratură(CPS).

---

*Nu trebuie să raportați la poliție sau să părăsiți domiciliu să obțineți sprijin.*

---

## **Serviciul de Sprijin pentru Supraviețuitori**

Serviciul de Sprijin pentru Supraviețuitori oferă suport specialist oricui care este un adult supraviețuitor a abuzului sexual împotriva copiilor și este dezamăgit de o instituție cum ar fi

- Un centru de copii sau plasament
- O școală
- Un spital/centru medical
- O organizație religioasă
- O caritate sau organizație de stat
- Un club sportiv
- O organizație de reabilitare pentru tineri

De asemenea putem oferi sprijin oricui care a fost abuzat sexual și a raportat la o persoană cu autoritate cum ar fi ofițer de poliție, asistent social sau profesor, care după a ignorat raportul și nu acționat ca atare.



## **Serviciul de Sprijin Terapeutic**

Serviciul nostru de Sprijin Terapeutic este disponibil tinerilor cu vârste cuprinse între 13-17 ani, care au accesat deja Serviciul de Atac Sexual asupra Copiilor și Tinerilor East Midlands (EMCYPAS). Sprijinul oferit include:

- O evaluare pentru a discuta nevoile tânărului, urmat de 10 sesiuni de suport
- Opțiunea de a include familia sau îngrijitori în evaluare, ca să poată înțelege cum să sprijine tânărul
- Ajutor cu accesarea altor servicii

Trimiterile la acest serviciu se pot face doar prin EMCYPAS.

## **Accesarea serviciilor noastre**

Vă puteți face trimitere la serviciul nostru prin telefon la linia noastră de asistență (0115 9410440). Putem folosi Linia de Limbă, serviciul de traducere prin telefon dacă este necesar.

Alternativ puteți folosi formularul nostru de contact de pe net: <https://nottssvss.org.uk/contact/> (acesta este scris în engleză) sau puteți cere unui sprijinitor să vă facă trimiterea pentru d-voastră.

Când o să discutăm cu d-voastră sau o să primim trimiterea, atunci o să lucrăm cu d-voastră să vă ajutăm să decideți cum putem să vă sprijinim cel mai bine sau să vă satisfacem nevoile.

---

*Dacă vi s-a întâmplat ceva ce nu ați dorit, meritați sprijin.*

---

## Detalii de contact folositoare

### **Centrul Topaz**

#### **(The Topaz Centre)**

Centru de Trimitere pentru Agresiune sexuală Adulți

0800 085 9993 | [www.topazcentre.org](http://www.topazcentre.org)

### **Serviciul East Midlands pentru Agresiune Sexuală pentru Copii Sau Tineri**

#### **(EMCYPAS – East Midlands Children and Young Person’s Sexual Assault Service)**

Centru de Trimitere pentru Agresiune Sexuală vârstă 0-17 ani

0800 183 0023 | [www.emcypas.co.uk](http://www.emcypas.co.uk)

### **24 de ore linia de asistență pentru abuz sexual și domestic (24hr Sexual Abuse and Domestic Violence Helpline)**

0808 800 0340

### **Notts SVS Services Helpline**

0115 941 0440 | [www.nottssvss.org.uk](http://www.nottssvss.org.uk)

### **Linia de asistență pentru căsătorie forțată (Forced Marriage Helpline)**

0207 008 0151

### **Forum pentru Refugiați Nottingham & Nottinghamshire (Nottingham & Nottinghamshire Refugee Forum)**

0115 960 1230 | [www.nottsrefugeeforum.org.uk](http://www.nottsrefugeeforum.org.uk)

## **Juno Women's Aid**

website/linia de asistență – doar femei

0808 800 0340 | <https://junowomensaid.org.uk/>

## **Safeline**

pentru bărbați

0808 800 5005 | [www.safeline.org.uk/what-we-do/men/](http://www.safeline.org.uk/what-we-do/men/)

## **Karma Nirvana**

barbați și femei–abuz pe baza onorii și căsătoriei forțate

0800 5999 247 | [www.karmanirvana.org.uk](http://www.karmanirvana.org.uk)

## **FGM Helpline**

pentru îngrijorări despre un copil care ar fi putut, a fost sau va fi supus Mutilării Genitale la Femei

0800 028 3550

## **Sprijin FGM**

### **(FGM Support)**

pentru Supraviețuitori de FGM ( Mutilare Genitala la Femei)

0115 845 7009

## **Galop UK**

Linie de Asistență Națională LGBT (lesbian, homosexual, bisexual și persoane trans) suferă de Violiență și Abuz Domestic

0800 999 5428 | [www.galop.org.uk](http://www.galop.org.uk)

## **Notts NHS 24 de ore Linia de criză pentru Sănătatea Mintală**

### **(Notts NHS 24hr Mental Health Crisis line)**

0808 196 3779