

NOTTS
SVS
SERVICES

LISTEN
BELIEVE
SUPPORT

諾丁漢郡性暴力支持 服務

Nottinghamshire Sexual
Violence Support Services

簡要指南

CHINESE 繁體中文

諾丁漢郡性暴力支持服務為任何年齡在 **18** 歲及以上經歷過強姦, 性暴力或兒童性虐待的人仕提供支持, 不論是最近發生的或是以前發生的. 這單張簡要介紹我們提供的支持和怎樣去聯繫我們的服務.

如果你在過去七日內經歷過強姦或性侵犯, 你可以在這裏獲得幫助, 包括醫療援助:

The Topaz Centre (Adults) 黃玉中心 (成人) 0800 085 9993
www.topazcentre.org

EMCYP SAS (Children and Young People Aged 0-17) 0-17 歲的兒童和青年人
0800 183 0023 www.emcypsas.co.uk

Notts SVS Services

關於諾丁漢郡性暴力支持服務

保密

我們的服務提供:

- 幫助熱線
- 不需預約
- 輔導服務
- 小組支持
- 家庭支持
- 認知行為療法
- 眼動脫敏重整
- 獨立性暴力顧問服務
- 倖存者的支持服務
- 治療術支持服務

取得我們的服務

有用的聯繫

關於諾丁漢郡性暴力支持服務

我們理解一個人的生命可能會被強姦或性侵犯而被完全摧毀. 你可能在童年或成人時經歷過性暴力. 施暴者可能是一個伴侶, 前伴侶, 約會對象, 朋友, 家庭成員, 照顧者, 同事或一個專業人仕. 他們可能是你認識的某人或者是你不認識的某人. 你也可能不確定已經發生或正在發生在你身上的事情, 或者可能對你與某人的關係有疑問.

我們知道尋求幫助有時是會感到困難的. 從不同社區的人仕去尋求幫助可能會面對特定的恐懼和壓力. 我們為所有性暴力（年齡十八歲及以上）的倖存者提供支持, 不論年齡, 性別, 種族／民族, 宗教信仰, 殘疾, 婚姻狀況或性取向或任何其他受保護的特徵. 我們會聽你的和我們不會評判.

我們與來自許多不同背景和經歷的倖存者一起工作. 我們總會嘗試用一個令你感到舒適的方法去支持你和迎合你的需要.

或許有幫助去知道我們可以提供:

- 在一個僅限女性的空間去支持婦女
- 可以選擇一個男性或女性的輔導員或支持工作者
- 面對面談論時提供一位翻譯員
- 當致電我們的幫助熱線時提供語言熱線協助
- 可以選擇不同的支持方法, 包括面對面的輔導, 通過電話或網上支持
- 在社區場所提供可以使用的房間和支持

我們也有經驗去支持女同性戀, 男同性戀, 雙性戀和跨性別（LGBT+）倖存者, 和從來不會評判你, 集中於或暴露你的性取向或跨性別身份.

我們會聽你的和我們不會評判

我們的服務提供：

- 幫助熱線
- 不需預約服務
- 面對面輔導服務
- 例如認知行為療法 (CBT)和眼動脫敏重整治療 (EMDR) 的治療方法,
- 小組支持
- 家庭支持
- 電子郵件支持（僅提供英文版本）
- 獨立性暴力顧問服務
- 倖存者支持服務
- 治療術支持服務

我們所有的服務都是免費的。撥打熱線電話按電話供應商的當地費率收費。這或許包括在你的電話合約內，不過我們的電話號碼可能顯示在電話明細帳單上。如果你沒有足夠的電話信用，我們可以覆電給你。

保密

我們的服務是保密的。無論你選擇告訴我們什麼我們都不會向第三者透露，除非在某些情況我們需要保護你和其他人的安全，例如當一個孩子有危險。這在你使用我們的服務之前將會向你詳細解釋和我們總會與你談論有關提出的任何關注。

我們理解如果你需要翻譯員去取得我們的服務，你可能擔心這翻譯員是你或你的更廣闊社區認識的。我們總會首先向你核對一下。所有翻譯員必需遵守我們的保密政策去履行這職務。

幫助熱線

這幫助熱線的職員都是合資格和訓練有素的工作者, 他們可以為關注一個性侵犯所引起的巨大影響的任何人仕提供支持和信息.

這幫助熱線提供一個安全空間去處理任何關注, 不管是為你自己或一個朋友或是家庭成員. 這可以是一個機會去開始探討性侵犯對你的生命的巨大影響, 和去索取信息或轉介你自己去我們的其他服務.

幫助熱線: 0115 941 0440

這幫助熱線在以下時間開放:

星期一, 星期二, 星期三, 星期四及星期五
早上十時至下午一時, 然後下午四時三十分至晚上七
時三十分

星期六及星期日
早上十時至下午一時

在其他時間你可以留言, 一個支持工作者會給你回電. 這幫助熱線號碼是:
(0115) 941 0440

在這些時間以外, 你可以撥打二十四小時性暴力和家庭暴力幫助熱線:
0808 800 0340

如果你不確定在你身上發生了或將會發生的某些事情, 或對你現在有的一個關係有疑問, 我們可以幫助你

不需預約

你可以預訂一小時的時段與我們的一位輔導員交談。如果你真的很掙扎的話，這些可以用作一次性的會談。這也可以用來去更詳細地討論你的選擇和關注。在此期間，我們可以幫助你去填寫一個轉介去我們的服務。

我們總會用一個令你感到舒適的方法去支持你和迎合你的需要

輔導服務

輔導提供一個安全和非評判的環境讓你可以表達和探索你的想法和感受，這或許是不能夠與家人或朋友談論的。

這服務是由訓練有素的輔導員提供和提供一個安全和非評判的環境讓你可以去探索任何形式的性侵犯或虐待的巨大影響。

提供短期，中期或長期的支持。我們提供一系列的時間（包括晚上和週末）和可以親自會見或在網上支持。

小組支持

我們的“超越生存”支持小組是一個為期八週的課程。這些會期是以僅限男性或僅限女性小組的形式進行和提供給那些已經得到我們其他治療支持的人仕。小組的目標是去取得自我接納，建立對自己和其他人的信任，去體驗一個更充實的生命和結識其他倖存者。

家庭支持

如果你身邊的某個人遭受過性侵犯, 這對你也可能是一段非常艱難的時期. 我們可以提供伴侶, 父母, 照顧員和家庭成員一系列的信息和支持, 在你幫助你身邊的某人時, 去幫助你處理你自己的感受. 我們可以提供多達六次面對面的輔導去幫助你度過這時期.

認知行為療法

認知行為療法可以用來幫助人們找新方法去應付那些可能影響你日常生活的負面情緒和行為. 如果你感到焦慮或情緒低落, 這可能對你有幫助.

這些課程的提供是短期性的, 給你機會去嘗試不同的技巧和看看什麼是適合你的.

眼動脫敏重整

這些會期的提供是短期性的. 這療法的理論是創傷性事件可以傷害心靈, 就像嚴重摔倒可能導致骨折一樣. 這療法使用眼睛移動和記憶去減低由創傷性事件引起的情緒困擾.

或許有幫助去知道我們可以提供:
可以選擇一個男性或女性的輔導員或支持工作者

獨立性暴力顧問服務

獨立性暴力顧問是一位訓練有素的專家,致力於提供支持和促進遭受性暴力的任何人仕的安全和福祉. 他們提供有關實際問題的信息和支持, 例如:

- 向警方報案
- 法庭程序
- 住房和財務問題
- 你的權利和可以取得的服務
- 陪同你去警察局, 法庭, 律師樓, 診所等等

我們的獨立性暴力顧問受僱於諾丁漢郡性暴力支持服務, 並且獨立於與你可能接觸到的法定機構, 例如警察或皇家檢察署.

你不需要報警或離家去取得支持

倖存者的支持服務

倖存者的支持服務為任何受到童年性虐待的成人倖存者提供專家支持, 他們被機構忽視 例如

- 一個兒童之家或寄養安置
- 一所學校
- 一所醫院／醫療環境
- 一個宗教組織
- 一個慈善組織或國家機構
- 一個體育俱樂部
- 一個青少年犯罪組織

我們還能夠支持那些曾經受到性虐待和有向權威人仕投訴的任何人仕, 例如警察, 社會工作者或教師, 這些權威人仕卻忽視這些投訴或沒有適當地處理它.

治療術支持服務

我們的治療術支持服務提供給年齡在 13 – 17 歲的青少年, 他們已經參加了東米德蘭茲兒童和青少年的性侵犯服務 (EMCYP SAS)。提供的支持包括：

- 一個評估去討論這青少年的需要, 然後是多達十次的支持會議
- 可以選擇讓家人或照顧員參與評估, 以便他們可以理解怎樣去支持這青少年
- 幫助去取得其他的服務

轉介去這服務只能夠通過東米德蘭茲兒童和青少年的性侵犯服務。

取得我們的服務

你可以撥打我們的幫助熱線（0115 941 0440）去自我轉介。如有需要, 我們可以用語言熱線電話翻譯服務。

又或者你可以使用我們網站上的聯繫表格：

<https://nottssvss.org.uk/contact/>（這是用英文寫的）又或者你可以要求一位支持者代你做一個轉介。

當我們和你交談或收到你的轉介時, 我們會與你工作去幫助決定我們可以怎樣去給你最好的支持和迎合你的需要。

如果你身上發生了你不想要的東西, 你應該得到支持

有用的聯繫

黃玉中心 (The Topaz Centre)

成人性侵犯轉介中心

0800 085 9993 | www.topazcentre.org

東米德蘭茲兒童和青少年的性侵犯服務

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

0-17 歲的性侵犯轉介中心

0800 183 0023 | www.emcypas.co.uk

24 小時性虐待和家庭暴力幫助熱線

(24hr Sexual Abuse and Domestic Violence Helpline)

0808 800 0340

諾丁漢郡性暴力支持服務幫助熱線

(Notts SVS Services Helpline)

0115 941 0440 | www.nottssvss.org.uk

強迫婚姻幫助熱線

(Forced Marriage Helpline)

0207 008 0151

諾丁漢及諾丁漢郡難民論壇

(Nottingham & Nottinghamshire Refugee Forum)

0115 960 1230 | www.nottsrefugeeforum.org.uk

婦女援助綜合服務（朱諾婦女援助）網站／幫助熱線 — 僅限婦女
(Juno Women's Aid)

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

安全熱線 — 供男性使用

(Safeline – for males)

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

男性和女性 — 基於榮譽的虐待和強迫婚姻

(Karma Nirvana)

0800 5999 247 | www.karmanirvana.org.uk

FGM 幫助熱線

(FGM Helpline)

對一個可能已經, 或可能會遭受女性外陰殘割的兒童感到關注

0800 028 3550

FGM 支持

(FGM support)

為女性外陰殘割的倖存者

0115 845 7009

為經歷家庭暴力和虐待的女同性戀, 男同性戀, 雙性戀和跨性別者提供的全國幫助熱線

(Galop UK)

0800 999 5428 | www.galop.org.uk

諾丁漢國民健康服務 24 小時精神健康危機熱線

(Notts NHS 24hr Mental Health Crisis line)

0808 196 3779