

Poradnik dla ofiar

Porady dla ofiar przestępstwo
charakterze seksualnym, które nie chcą
zgłosić się na policję oraz, które zgłoszą
się do Centrum **SAFE**.



Lancashire
Constabulary



Rozumiemy, że na tym etapie możesz nie chcieć złożyć oficjalnego doniesienia na policję. Twoje dobro i ochrona są naszym priorytetem, to Ty masz kontrolę.

Z czasem być może będziesz gotów powiadomić o incydencie policję.



Jest kilka prostych działań, które mogą być pomocne dla policji w przyszłości, jeśli zdecydujesz się złożyć oficjalne doniesienie, działania te należy wykonać w ciągu kilku dni od incydentu.

Nie ma żadnych ograniczeń czasowych, kiedy można zgłosić incydenty takiej natury.

Wysłuchamy Cię, kiedy będziesz gotów do rozmowy

Niniejsza ulotka zawiera informacje na temat:

- Zabezpieczanie dowodów
- Porady dotyczące zdrowia fizycznego i seksualnego
- Porady dotyczące zdrowia emocjonalnego i psychicznego

Zabezpieczanie dowodów

Odzież

- Dowody sądowe pozostaną na odzieży noszonej w czasie incydentu.
 - Jeśli to możliwe, umieść odzież w papierowych torbach i zaklej tprby.
 - Jeśli papierowe torby nie są dostępne, można wówczas użyć plastikowych toreb, ale TYLKO w przypadku suchej odzieży.
 - Wszelkie wilgotne lub mokre ubrania NALEŻY umieścić w papierowych torbach.
-

Fotografie

- Jeśli w wyniku zdarzenia odniosłaś/odniosłeś jakiegokolwiek obrażenia, pamiętaj o ich sfotografowaniu. Fotografie można zrobić telefonem komórkowym, który zarejestruje datę i godzinę zrobionego zdjęcia.
 - Pomocne będzie, jeśli fotografie pozwolą wskazać rozmiar obrażenia; warto pokazać obrażenie na tle przedmiotu, który wskaże jego rozmiar. Na przykład linijka, telefon komórkowy, grzebień, długopis itp.
-

Dowody na telefonie

- Nie usuwaj z telefonu żadnych materiałów związanych z incydemtem.
 - Uwzględnia to wszelkie czaty, wiadomości, kontakt za pośrednictwem mediów społecznościowych, zdjęcia i rozmowy telefoniczne, które prowadziłaś/prowadziłeś z osobą lub osobami związanymi z incydemtem.
-

Rodzina / przyjaciele

- Wsparcie ze strony rodziny lub osoby zaprzyjaźnionej może pomóc Ci przebrnąć przez ten początkowy okres.
- Porozmawiaj z osobą, z którą czujesz się bezpiecznie, rozmowa jest świetnym sposobem na podzielenie się swoimi uczuciami i obawami.
- Nie jesteś sama/sam. Inni będą chcieli Cię wysłuchać i wesprzeć.

Zdrowie fizyczne/seksualne

Dostęp do specjalistycznych i poufnych porad dotyczących zdrowia fizycznego i seksualnego można uzyskać w poniższy sposób:

- **Lekarz rodzinny** – lekarz Cię wysłucha i zaoferuje szereg usług.
- **Centrum SAFE w Lancashire** – Mieści się w szpitalu Royal Preston. Zgłoszenie się do Centrum SAFE w ramach "samodzielnego skierowania" pozwoli Ci się upewnić, że Twoje potrzeby w zakresie zdrowia i dobrego samopoczucia są spełnione, usługi obejmują:
 - Skierowanie do usług w zakresie zdrowia seksualnego
 - Antykoncepcja w nagłych wypadkach
 - Skierowanie do Niezależnego Specjalisty ds. Przemocy Seksualnej (ISVA) lub usług terapeutycznych.

Możesz również udać się do Centrum SAFE w celu przeprowadzenia badania medycyny sądowej i zabezpieczenia próbek i odzieży, które będą przechowywane przez okres 2 lat. Im wcześniej zgłosisz się do Centrum SAFE po incydencie, tym więcej będzie możliwości zabezpieczenia dowodów.

Policja nie zostanie poinformowana o skierowaniu i badaniu, Z WYJĄTKIEM sytuacji, w których istnieje kwestia/kwestie związane z bezpieczeństwem, które wymagają natychmiastowego działania ze względu na bezpieczeństwo Twoje lub innych osób.

01772 523344 - Czynne 24/7 przez cały rok

Strona: lancsteachinghospitals.nhs.uk/our-services?service=58

- **Lancashire Sexual Health Services (Usługi w zakresie zdrowia seksualnego w hrabstwie Lancashire)**

Lancashire Sexual Health Services (Usługi w zakresie zdrowia seksualnego w hrabstwie Lancashire) Usługi Lancashire Sexual Health Services mogą pomóc w różnych schorzeniach związanych ze zdrowiem seksualnym, tutaj można zrobić testy i otrzymać leczenie w kierunku infekcji przenoszonych drogą płciową (STI), z uwzględnieniem wirusa HIV. Z usługą można skontaktować się pod numerem 0300 123 4154 lub odwiedzić stronę <https://lancashiresexualhealth.nhs.uk/> w celu uzyskania porad na temat badań przesiewowych w kierunku zdrowia seksualnego i wirusów lub zamówienia bezpłatnego zestawu do badań zdrowia seksualnego, które zostaną wysłane pocztą.

Wsparcie **emocjonalne/psychiczne**

Na terenie hrabstwa Lancashire jest kilka organizacji, które oferują niezależne i poufne wsparcie.

Jeśli uważasz, że może to być dla Ciebie pomocne, zapraszamy do kontaktu, z pewnością dysponujemy usługami, które będą dla Ciebie odpowiednie.

Poniższa lista zawiera informacje o lokalnych i krajowych organizacjach, z których możesz skorzystać na terenie hrabstwa Lancashire:

Lancashire Victim Services (Usługi dla ofiar w hrabstwie Lancashire)

Usługi Lancashire Victim Services udzielą Ci wsparcia niezależnie od tego, czy zgłoszenie zostanie złożone na policji oraz przekażą Ci odpowiednie informacje, pomoc i wsparcie dostosowane do Twoich indywidualnych potrzeb

0300 323 0085 -Czynne 24/7 przez cały rok
Strona: lancashirevictimservices.org/



Trust House (Dom zaufania)

Oferuje doradztwo i wsparcie dla wszystkich osób dotkniętych przemocą seksualną lub nadużyciami. Udziela praktycznych porad dla osób wspierających osoby, które padły ofiarą przemocy seksualnej lub nadużyć.

01772 825288

Strona: trusthouselanacs.org



Birchall Trust (Fundusz Birchall)

Wspieranie osób (w wieku od 4 lat) dotkniętych gwałtem i nadużyciami seksualnymi na terenie Lancashire i Cumbrii poprzez udzielanie praktycznego i emocjonalnego wsparcia opartego na traumie, doradztwo, edukacja i szkolenia.



01229 820 828

Strona: birchalltrust.org.uk

NHS Lancashire & South Cumbria Wellbeing Services (Usługi świadczone przez NHS w hrabstwie Lancashire i południowej Cumbria w zakresie dobrego samopoczucia)

Środowisko ukierunkowane na słuchanie osób potrzebujących wsparcia w zakresie zdrowia emocjonalnego i psychicznego. Usługa SMS wspiera dobre samopoczucie i zdrowie psychiczne osób, które chcą komunikować się za pomocą wiadomości tekstowych.



0800 915 4640

Od poniedziałku do piątku od 19:00 do 23:00
Weekendy od południa do północy.

Wyślij wiadomość o treści HELLO na numer **07860 022 846**

Od poniedziałku do piątku od 19:00 do 23:00
Weekendy od południa do północy.

Strona: lscft.nhs.uk/services/service-finder-z/wellbeinghelpline-and-texting-service

National Ugly Mugs (Krajowa organizacja Ugly Mugs)

Krajowa organizacja wspierająca osoby świadczące usługi seksualne. Organizacja Ugly Mugs oferuje specjalistyczne wsparcie ze strony personelu i wyszkolonych Niezależnych Doradców ds. Przemocy Seksualnej (ISVA).



Strona: uglymugs.org

Tel.: 0161 629 9861

(Od poniedziałku do piątku w godzinach 9-17)

The Samaritans (Samarytanie)

Całodobowa poufna infolinia oferująca wsparcie emocjonalne

Tel.: **116 123**

Strona: [samaritans.org](https://www.samaritans.org)

The logo for Samaritans, featuring the word "SAMARITANS" in white capital letters on a green rectangular background.

Rape Crisis National Helpline (Krajowy telefon zaufania dla ofiar zgwałceń)

Krajowa infolinia dla osób w wieku powyżej 16 roku życia, które doświadczyły jakiegokolwiek rodzaju przemocy seksualnej.

0808 500 2222

Czynne 24/7 w każdy dzień roku

Czat internetowy: [rapecrisis.org.uk](https://www.rapecrisis.org.uk)

Strona: [247sexualabusesupport.org.uk](https://www.247sexualabusesupport.org.uk)

The logo for Rape Crisis, with the word "RAPE" in purple and "CRISIS" in green, both in a stylized, hand-drawn font.

Jeśli zdecydujesz zgłosić sprawę na policję, możesz to zrobić na kilka sposobów:

- Podnieś telefon i zadzwoń pod numer 101
- Udaj się na posterunek policji i porozmawiaj z pracownikami recepcji
- Porozmawiaj z funkcjonariuszem policji, który pracuje w Twojej dzielnicy
- Zgłoś sprawę przez Internet za pośrednictwem strony internetowej policji hrabstwa Lancashire [lancashire.police.uk](https://www.lancashire.police.uk)

W przypadku osób niesłyszących lub niedosłyszących zapraszamy na stronę [emergencysms.org.uk](https://www.emergencysms.org.uk) lub [signlive.co.uk](https://www.signlive.co.uk) w celu uzyskania informacji jak złożyć doniesienie.

Pamiętaj...

**To Ty kontrolujesz swoje decyzje,
kiedy będziesz gotów do rozmowy,
my Cię wysłuchamy.**

**W nagłych wypadkach należy dzwonić
pod numer 999.**



**Lancashire
Constabulary**

