

Affrontare il trauma della violenza sessuale

Chiama lo 0300 365 1045

Dal martedì al giovedì, dalle 10:00 alle 16:00.

Servizio di risposta automatica 24 ore su 24. A misura di LGBTQI.

Aiutiamo le persone di età superiore ai 10 anni ad affrontare e a riprendersi dai postumi e dai traumi di una violenza sessuale.

**The HOPE
Programme**



Ti ascoltiamo, ti crediamo e ti aiutiamo

Il Programma Hope aiuta i residenti del Bedfordshire di età superiore ai 10 anni ad affrontare e a riprendersi dai postumi e dai traumi di una violenza sessuale.

I servizi che offriamo:

- valutazione clinica e consulenza di persona faccia a faccia;
- servizio di assistenza;
- terapia pre-processuale;
- Talking Therapies del NHS (Servizio sanitario nazionale);
- consulenza e reindirizzamento ad altri servizi;
- consigli per la sicurezza personale;
- formazione e consulenza per professionisti e comunità.

I servizi che non offriamo:

- consulenza via e-mail;
- servizi a coloro che seguono già un percorso di terapia;
- servizi per i responsabili di un crimine.

Come ottenere aiuto?

Spesso il primo punto di contatto è il nostro servizio di assistenza telefonica. Alcune persone sono indirizzate da altri, come familiari, amici, medici, polizia o assistenti sociali.

La linea per il supporto telefonico è **0300 365 1045**

Mar - Gio 10:00-16:00

Servizio di risposta automatica 24 ore su 24

A misura di LGBTQI

Cosa succede quando telefono?

Delle persone formate ed esperte ti ascolteranno, ti offriranno informazioni e supporto emotivo. Non

ti sarà chiesto di parlare, né ci aspettiamo che tu parli, di crimini subito da te o da altri. In questa fase non ti chiederemo i tuoi dati personali, a meno che non sia tu a volerceli fornire. Ti ascolteremo, ti offriremo dei consigli, ma non ti diremo cosa fare.

Se chiami il nostro numero di assistenza, la tua chiamata sarà gratuita e non apparirà sulla tua bolletta del telefono

Cosa succede se la linea di supporto è chiusa quando chiamo?

Potrai lasciare i tuoi dati se desideri essere richiamato/a, ma ti consigliamo di lasciare un numero dove possiamo richiamarti in tutta sicurezza. Se hai bisogno di parlare con qualcuno quando la linea di supporto del Programma Hope è chiusa, puoi chiamare:

Rape Crisis England and Wales:

0808 802 9999 Aperto ogni giorno.

Dalle 12:00 alle 14,30 e dalle 19:00 alle 21:30

Survivors UK: Una chat confidenziale per le vittime di stupri e abusi contro persone di genere maschile.

SMS **0203 322 1860** o What's App **074 9181 6064**

Samaritans: **116 123** Aperto tutti i giorni, 24 ore su 24.

Mind: Mental health charity **0300 123 3393**

Lun – Ven 9:00 – 18:00





Come potete aiutarvi?

La consulenza è fornita da personale femminile qualificato, formato ed esperto nel lavorare in sicurezza con persone che hanno subito stupro e violenza sessuale.

La consulenza sarà personalizzata per te e le tue esigenze in quel momento.

La consulenza traumatologica può offrirti:

- un luogo sicuro dove parlare, iniziare ad affrontare e riprenderti dal trauma;
- contribuire a sviluppare strumenti per fermare o ridurre i sintomi traumatici come flashback, incubi notturni, panico e ansia;
- supporto per migliorare la qualità della vita e aiutare a gestire i sentimenti intensi;
- psico-educazione (che spiega come funziona il cervello) su come ti senti e perché;
un luogo per riflettere sulla situazione e aiutarti a prenderti cura di te stesso/a e degli altri;
- imparare a dare un senso a ciò che ti è successo e perché;
- un investimento per la tua guarigione e per andare avanti con la tua vita.

Il Programma Hope è membro della British Association for Counselling and Psychotherapy. I consulenti e i supervisori sono qui per aiutarti a guarire, lasciandoti uno spazio per discutere dei tuoi sentimenti e pensieri e offrirti altri strumenti terapeutici che potresti trovare utili. Gli psicoterapeuti non danno consigli, ti offrono soltanto supporto e ti ascoltano senza giudicare.

Cosa succede se voglio una consulenza, ma ho meno di 10 anni?

Informazioni per genitori/tutori/insegnanti: ti

reindirizzeremo al Programma Embrace CVOC, che è specializzato nell'offrire supporto a bambini, giovani e famiglie vittime di reati gravi. Per maggiori informazioni, consultare il sito web: www.embracecvoc.org.uk

Confidenzialità

Il Programma Hope è un servizio confidenziale.

Violeremo la confidenzialità solo nei casi in cui:

- sarai tu a richiedercelo;
- ci hai fornito informazioni per l'identificazione, sei una persona adulta che ha bisogno di cure e sostegno e siamo preoccupati per la tua sicurezza;
- sei un minore a rischio, oppure ci stai fornendo informazioni per l'identificazione di un minore a rischio. Prima ne discuteremo insieme a te e ti ricorderemo i nostri obblighi ai sensi della legislazione vigente sulla tutela dei minori e degli adulti vulnerabili (Child Protection and Vulnerable Adult Legislation).

Quanto tempo è necessario per riprendersi?

Ogni persona è unica, quindi è impossibile determinare quanto tempo sia indicativamente necessario per la tua guarigione. Ne discuteremo con te durante il tuo primo appuntamento, dove sarà effettuata una valutazione da parte di un consulente di grande esperienza. In base alla nostra esperienza la maggior parte delle persone riesce a portare a termine il percorso di terapia, ma le tempistiche variano per ogni persona.

Devo pagare per la consulenza e il supporto?

I servizi sono completamente gratuiti per i clienti.

Dove si svolge la consulenza?

Ci assicuriamo che i nostri servizi siano il più possibile accessibili offrendo appuntamenti in luoghi sicuri e discreti a Luton, Bedford e in tutto il Central Bedfordshire.

Il Programma Hope offre una linea telefonica di supporto, informazioni, consulenza e assistenza a persone di età superiore ai 10 anni nel Bedfordshire che hanno subito stupri e violenze sessuali in qualsiasi momento della loro vita.

Come posso contattare il Programma Hope?

Il Programma Hope offre servizi a chi si mette in contatto autonomamente attraverso il sito web e la linea telefonica di supporto. Ci puoi chiamare direttamente **dal martedì al giovedì, dalle 10:00 alle 16:00**, allo **0300 365 1045**. Se trovi la segreteria telefonica, può significare che siamo lontani dalle nostre scrivanie, oppure che siamo occupati con un'altra chiamata. Ti preghiamo di lasciare un messaggio e un numero di telefono sicuro su cui potremo richiamarti. Il Programma Hope accetta anche persone che sono state reindirizzate da professionisti, familiari e amici che vogliono essere d'aiuto.



Cosa succede dopo?

Il Programma Hope assicura che le persone reindirizzate siano gestite in modo tempestivo e con cautela.

Chiediamo il consenso scritto per i reindirizzamenti al nostro servizio. È importante che ci siano fornite tutte le informazioni per assicurarci di essere il servizio giusto per te o per il tuo cliente in quel momento.

Se hai delle domande sui reindirizzamenti, ti preghiamo di contattarci allo: **0300 365 1045** o via e-mail: **liz@thehopeprogram.co.uk**

Denunciare uno stupro o una violenza sessuale

Può essere difficile parlare quando si è vittima di uno stupro o di un'altra forma di violenza sessuale. Tuttavia, non è necessario soffrire in silenzio. La polizia e altre organizzazioni, come Hope, sono qui per aiutarti.

Polizia

La polizia del Bedfordshire dispone di un'unità specializzata nelle indagini su reati sessuali e puoi chiedere di parlare con un funzionario o un membro del personale di sesso femminile. Puoi trovare maggiori informazioni su come la polizia indaga su stupri e reati sessuali sul sito web: **www.bedfordshire.police.uk/information-and-services/Crime/Rape-and-sexual-offences/Rape-and-sexual-offences**

Se non vuoi fare una denuncia alla polizia

L'Emerald Centre è il centro di riferimento per gli abusi sessuali del Bedfordshire (Sexual Assault Referral Centre, SARC) specializzato e dedicato che fornisce un servizio completo alle vittime femminili e maschili di crimini sessuali. Per maggiori informazioni riguardo al SARC, consulta

il sito web: www.emeraldcentre.org

Tel.: **01234 897052**

Cosa succede dopo?

La polizia (se hai denunciato il crimine) oppure il personale del SARC:

- organizzerà per te una visita medica, per poter ricevere delle cure in caso di eventuali lesioni;
- ti fornirà supporto e consigli;
- ti spiegherà cosa succederà in seguito.

La polizia e il SARC potranno metterti in contatto con un consulente indipendente in materia di violenza sessuale (Independent Sexual Violence Adviser, ISVA) che ti aiuterà nei processi investigativi e giudiziari e che ti aiuterà ad accedere ad altri servizi come: consulenze, alloggio e salute.

Contattaci:

Chiama lo **0300 365 1045**

Dal martedì al giovedì, dalle 10:00 alle 16:00.

Servizio di risposta automatica 24 ore su 24.

A misura di LGBTQI.

www.hopeprogramme.com

Amministrazione: 01582 563555

Non forniamo supporto emotivo via e-mail, in quanto non lo riteniamo un mezzo di comunicazione confidenziale. Contattaci per un'assistenza confidenziale e gratuita.

**The HOPE
Programme**

