

# Radzenie sobie z traumą związaną z przemoc seksualną

Zadzwoń pod numer  
**0300 365 1045**

Od wtorku do czwartku w godz.  
10:00–16:00

Całodobowa automatyczna sekretarka  
Linia przyjazna LGBTQI.

Pomagamy osobom powyżej 10.  
roku życia w poradzeniu sobie ze  
skutkami oraz traumą związanymi  
z przemocą seksualną, jak również  
w dojściu do siebie.

The HOPE  
Programme



# Słuchamy, wierzymy i wspieramy

Hope Programme wspiera mieszkańców Bedfordshire powyżej 10. roku życia w radzeniu sobie ze skutkami oraz traumą związanymi z przemocą seksualną, jak również w dojściu do siebie.

## Świadczymy następujące usługi:

- osobista ocena kliniczna twarzą w twarz oraz poradnictwo;
- coaching;
- terapia przedprocesowa;
- leczenie rozmową w ramach NHS;
- kierowanie do innych usług;
- porady dotyczące bezpieczeństwa osobistego;
- szkolenia i poradnictwo dla specjalistów i społeczności.

## Nie świadczymy następujących usług:

- porady psychologiczne przez wiadomości e-mail;
- usługi dla osób, które już korzystają z porad psychologicznych;
- usługi dla sprawców.

## Jak mogę otrzymać pomoc?

Często pierwszym sposobem kontaktu jest nasza infolinia. Niektóre osoby kierują do nas inni ludzie, na przykład członkowie rodziny, znajomi, lekarze, policja czy pracownicy socjalni.

Infolinia jest dostępna pod numerem **0300 365 1045**

Od wtorku do czwartku w godz. 10:00–16:00  
Całodobowa automatyczna sekretarka  
Linia przyjazna LGBTQI

## Co się stanie, gdy zadzwonię?

Wyszkolony i doświadczony personel wysłucha Cię oraz zaoferuje informacje i wsparcie emocjonalne.

Nie będzie zadawał pytań ani oczekiwał, że będziesz mówić o przestępstwach, których ofiarą jesteś Ty lub inne osoby. Nie pytamy o dane osobowe na tym etapie, chyba że chcesz nam je podać. Wysłuchamy, zaoferujemy poradę, ale nie będziemy Ci mówić, co masz zrobić.

Jeśli zadzwonisz na infolinię, rozmowa będzie bezpłatna i nie pojawi się na Twoim rachunku telefonicznym.

## Co jeśli infolinia będzie niedostępna, gdy zadzwonię?

Możesz zostawić swoje dane, jeśli chcesz, aby do Ciebie oddzwoniono, ale podaj numer telefonu tylko wówczas, gdy jest to bezpieczne. Jeśli musisz z kimś porozmawiać, gdy infolinia Hope Programme jest nieczynna, możesz zadzwonić do:

### **Rape Crisis England and Wales:**

**0808 802 9999** Czynne siedem dni w tygodniu.  
12:00–14:30 i 19:00–21:30

**Survivors UK:** Poufna linia czatu dla mężczyzn będących ofiarami gwałtu lub przemocy seksualnej.

Wiadomości tekstowe **0203 322 1860** lub  
WhatsApp **074 9181 6064**

**Samaritans:** **116 123** Czynne całą dobę, 7 dni w tygodniu.

**Mind:** Organizacja charytatywna ds. zdrowia psychicznego **0300 123 3393**  
Poniedziałek–piątek 9:00–18:00





## Jak mogą mi pomóc?

Porad udzielają pracownice, które są wykwalifikowane, przeszkolone i doświadczone w bezpiecznej pracy z osobami dotkniętymi gwałtem oraz przemocą seksualną.

Porady będą dostosowane do konkretnej osoby i jej potrzeb w danej chwili.

### **Dzięki usługom poradnictwa ds. traumy możesz uzyskać:**

- bezpieczne miejsce, by porozmawiać oraz zacząć radzić sobie z traumą i z niej wyjść;
- pomoc w opracowaniu narzędzi do powstrzymania lub ograniczenia przytłaczających symptomów traumy, takich jak retrospekcje, nocne lęki, panika i niepokój;
- wsparcie mające na celu poprawienie jakości życia i pomoc w radzeniu sobie z intensywnymi uczuciami;
- psychoedukacja (wyjaśniająca, jak działa mózg) w zakresie tego, co czujesz i dlaczego; miejsce, by wszystko przemyśleć i pomóc Ci zatroszczyć się o siebie i inne osoby;
- informacje pozwalające wytłumaczyć sobie, co się stało i dlaczego miało miejsce;
- zaangażowanie w swoje własne leczenie i pójście do przodu ze swoim życiem.

Hope Programme jest członkiem British Association for Counselling and Psychotherapy (Brytyjskiego Stowarzyszenia na Rzecz Poradnictwa i Psychoterapii). Nasi doradcy i osoby nadzorujące są tutaj, by pomóc Ci dojść do siebie poprzez zapewnienie Ci przestrzeni do rozmowy o uczuciach i przemyśleniach oraz zaoferowanie innych przydatnych narzędzi terapeutycznych. Terapeuci nie przekazują rad – zapewniają jedynie wsparcie i możliwość

wysłuchania bez bycia ocenianym.

## **Co zrobić, jeśli chcę skorzystać z porad psychologicznych, ale mam mniej niż 10 lat?**

Informacje dla rodziców/opiekunów/nauczycieli: Skierujemy Cię do organizacji Embrace CVOC, która specjalizuje się w pomaganiu dzieciom, młodym osobom i rodzinom będącym ofiarami poważnych przestępstw. Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.embracecvoc.org.uk](http://www.embracecvoc.org.uk)

## **Poufność**

Hope Programme jest usługą poufną.

### **Złamiemy zasadę poufności tylko wówczas, gdy:**

- nas o to prosisz;
- podasz nam informacje, które Cię identyfikują, i jesteś osobą pełnoletnią potrzebującą opieki oraz wsparcia, a my obawiamy się o Twoje bezpieczeństwo;
- jesteś dzieckiem w niebezpieczeństwie lub podasz nam informacje identyfikujące dziecko będące w niebezpieczeństwie. Najpierw omówimy z Tobą tę kwestię i przypomnimy Ci o naszym obowiązku wynikającym z przepisów dotyczących osób małoletnich i niezdolnych do wyrażenia zgody.

### **Jak długo zajmie mi dojście do siebie?**

Każda osoba jest inna, nie można więc stwierdzić, ile potrwa dochodzenie do siebie w jakimkolwiek stopniu. Zostanie to z Tobą omówione na pierwszej wizycie stanowiącej ocenę, którą przeprowadzi wysoce doświadczony doradca. Z naszych doświadczeń wynika, że większość osób jest w stanie podjąć dalsze kroki po etapie poradnictwa, ale

potrzebny czas jest różny w przypadku każdej osoby.

## Czy muszę płacić za porady i wsparcie?

Usługi są całkowicie bezpłatne.

## Gdzie udzielane są porady?

Staramy się, aby korzystanie z naszych usług było tak przystępne, jak to tylko możliwe, oferując wizyty w bezpiecznych i dyskretnych miejscach zlokalizowanych w Luton, Bedford oraz całym Central Bedfordshire

**Hope Programme oferuje infolinię telefoniczną, informacje, poradnictwo i coaching osobom powyżej 10. roku życia mieszkających w Bedfordshire, które padły ofiarami gwałtu i przemocy seksualnej w jakimkolwiek momencie swojego życia.**

## Jak mogę uzyskać dostęp do Hope Programme?

Hope Programme przyjmuje samodzielne zgłoszenia za pośrednictwem naszej strony internetowej i infolinii. Możesz zadzwonić do nas bezpośrednio **w godz. 10:00–16:00 od wtorku do czwartku** pod numer **0300 365 1045**. Jeśli połączysz się z automatyczną sekretarką, może to oznaczać, że nie ma nas



przy telefonie lub prowadzimy inną rozmowę. Zostaw wiadomość wraz z bezpiecznym numerem, na który możemy oddzwonić. Hope Programme akceptuje także zgłoszenia od specjalistów, członków rodziny i znajomych, którzy mogą Ci pomagać.

## Co ma miejsce później?

Hope Programme gwarantuje, że zgłoszenia są rozpatrywane natychmiast i w sposób poufny.

Prosimy o pisemną zgodę na zgłoszenie osoby do naszych usług. Ważne jest, abyśmy otrzymali od Ciebie wszystkie informacje pozwalające zagwarantować, że jesteśmy dla Ciebie lub Twojego klienta odpowiednią usługą w danym momencie.

Jeśli masz jakiegokolwiek pytania dotyczące zgłoszeń, skontaktuj się z nami pod numerem **0300 365 1045** lub adresem **liz@thehopeprogram.co.uk**

## Zgłaszanie gwałtu lub przemocy seksualnej

Jeśli jesteś ofiarą gwałtu lub innej formy przemocy seksualnej, może być Ci trudno o tym mówić. Nie musisz jednak cierpieć w milczeniu. Policja i inne organizacje takie jak Hope są tutaj, by Ci pomóc.

### Policja

Policja Bedfordshire posiada specjalistyczną jednostkę do prowadzenia dochodzeń w przypadku przestępstw na tle seksualnym i możesz poprosić o rozmowę z policjantką lub inną pracownicą. Więcej informacji na temat dochodzeń policji w sprawie gwałtu i przestępstw seksualnych można znaleźć na stronie: **[www.bedfordshire.police.uk/information-and-services/Crime/Rape-and-sexual-offences/Rape-and-sexual-offences](http://www.bedfordshire.police.uk/information-and-services/Crime/Rape-and-sexual-offences/Rape-and-sexual-offences)**

### Jeśli nie chcesz zgłaszać sprawy policji

Emerald Centre spełnia funkcję Sexual Assault

Referral Centre (SARC – Centrum pomocy ds. przemocy seksualnej) dla Bedfordshire, tj. dedykowanego specjalnie centrum zapewniającego kompleksowe usługi kobietom i mężczyznom będącym ofiarami przemocy seksualnej. Więcej informacji na temat SARC można znaleźć na stronie [www.emeraldcentre.org](http://www.emeraldcentre.org)  
Tel. **01234 897052**

## Co ma miejsce później?

Policja (jeśli zgłosisz im przestępstwo) lub personel SARC:

- zorganizuje badanie lekarskie i leczenie wszelkich urazów, jakie możesz mieć;
- udzieli wsparcia i porad;
- wyjaśni, co należy zrobić dalej.

Policja i SARC mogą skontaktować się z Independent Sexual Violence Adviser (ISVA – Niezależny doradca ds. przemocy domowej), który pomoże w dochodzeniu i procesie sądowym oraz w uzyskaniu dostępu do innych usług związanych z poradnictwem, mieszkaniem i zdrowiem.

## Skontaktuj się z nami:

Zadzwoń pod numer **0300 365 1045**  
Od wtorku do czwartku w godz. 10:00–16:00  
Całodobowa automatyczna sekretarka  
Linia przyjazna LGBTQI  
[www.hopeprogramme.com](http://www.hopeprogramme.com)  
**Administracja – 01582 563555**

Nie zapewniamy wsparcia emocjonalnego za pośrednictwem poczty e-mail, ponieważ nie uważamy jej za poufny środek komunikacji. Skontaktuj się z nami, aby uzyskać poufne, bezpłatne wsparcie.

**The HOPE  
Programme**

