Pomoc dla osób, które doświadczyły przemocy seksualnej

feminoteka

Pamiętaj!



- Nie jesteś sam/a.
- Nie zrobiłaś/ zrobiłeś nic złego.
- Masz prawo do pomocy niezależnie od zgłoszenia na policję.

1 ZADBAJ O SWOJE BEZPIECZEŃSTWO

Zadzwoń do bliskiej osoby, jeśli jesteś w niebezpieczeństwie lub potrzebujesz natychmiastowej pomocy.

Jeśli czujesz, że Twoje zdrowie lub życie jest zagrożone, rozważ telefon na numer alarmowy – 112.

2 ZGŁOŚ SIĘ PO POMOC MEDYCZNĄ

Możesz i masz prawo szukać pomocy medycznej – niezależnie od tego, czy chcesz zgłosić przestępstwo. Udaj się do najbliższego szpitala z oddziałem ginekologicznym, SOR-u lub ginekologa.

Masz prawo do:

- wskazania płci osoby, która przeprowadzi z Tobą konsultację i badania;
- bezpłatnej pomocy psychologicznej i medycznej: leczenie ran, zabezpieczenie antykoncepcyjne, profilaktyka HIV, badania w kierunku infekcji przenoszonych drogą płciową;
- obecności osoby zaufanej przy badaniu;
- otrzymania dokumentacji medycznej i informacji o dostępnej pomocy.

3 DECYZJA O ZGŁOSZENIU

Masz prawo do:

- złożenia zawiadomienia o przestępstwie (poza tzw. zgwałceniami kwalifikowanymi), gdy będziesz na to gotowa/y, bez presji;
- informacji o tym, co się stanie po zgłoszeniu na policję;
- tłumacza (jeśli nie mówisz po polsku);
- wystąpienia o pełnomocnika z urzędu;
- bezpłatnej pomocy prawnej;
- statusu oskarżycielki posiłkowej;
- odszkodowania i zadośćuczynienia;
- ochrony danych osobowych i prywatności (zob. wniosek o utajnienie danych w aktach sprawy);
- pomocy materialnej z Funduszu Sprawiedliwości.

4 SKORZYSTAJ ZE WSPARCIA

Poniżej znajdziesz kilka punktów, w których uzyskasz wsparcie.

- **Ośrodki Interwencji Kryzysowej (OIK) –** bezpłatna pomoc psychologiczna i prawna dla osób w kryzysie
- **Ośrodki pomocy społecznej**
- **Centra zdrowia psychicznego –** bezpłatne i dostępne w całym kraju – bez skierowania
- **Fundacja Feminoteka – 888 88 33 88 –** bezpłatna pomoc psychologiczna i prawna
- **Niebieska Linia IPZ – 116 123**
- **Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży – 116 111**
- **Telefon Zaufania dla Mężczyzn – 608 271 402**
- **czatbotka Viktoria na Whatsappie –** napisz na **602 882 844** lub **„Feminoteka”**
- **aplikacja mobilna Safe YOU –** do pobrania za darmo w ***app store***

Więcej informacji i źródła w artykule Karoliny Maciorowskiej i Marty Żbikowskiej „Poradnik dla osób pokrzywdzonych przemocą seksualną” na edu.feminoteka.pl.