

## С кем мы работаем...

Мы поддерживаем женщин любого возраста и молодых людей в возрасте от 12 до 18 лет, которые подверглись сексуальному насилию.

Неважно, кто вы, как вы выглядите, откуда вы или когда вы подверглись насилию, мы можем вам помочь.

Мы также можем помочь семье и партнерам понять, как вам может быть трудно, как вы себя чувствуете и как они могут помочь вам и позаботиться о себе.

Мы поддерживаем таких специалистов, как учителя, медсестры и специалисты по работе с молодежью, которые помогают людям, пострадавшим от сексуального насилия.

### Часто задаваемые вопросы о поддержке

*ЧТО, ЕСЛИ МНЕ НЕ ПОНРАВИТСЯ ПОДДЕРЖКА ПОСЛЕ ТОГО, КАК Я НАЧНУ?*

Вы сами решаете, обращаться вам за поддержкой или нет. Вы можете прекратить по любой причине, и вам не нужно сообщать нам почему. Иногда вы можете обнаружить, что слишком заняты работой или семьей, чтобы обратиться за поддержкой. Это нормально, и вы всегда можете вернуться, когда у вас будет больше времени и вы почувствуете, что вы готовы.

**Мы слушаем, верим и поддерживаем**



**Горячая линия Центра помощи жертвам изнасилования и сексуального насилия в Перте и Кинроссе (RASAC P&K)**  
01738 630965

Если вы хотите поговорить с нами, позвоните нам, оставьте свой контактный номер и сообщение, и мы перезвоним вам как можно скорее. Мы не храним ваши контактные данные после обратного звонка. Вы не обязаны оставлять свое настоящее имя, если не хотите.



**Электронная почта службы поддержки:**  
Support@rasacpk.org.uk



**Горячая линия Шотландии по вопросам помощи жертвам изнасилования:**  
08088 01 03 02 (Бесплатный телефон)  
07537 410 027 (Текстовые сообщения)  
support@rapecrisisScotland.org.uk

Горячая линия Rape Crisis Scotland предлагает бесплатную и конфиденциальную первоначальную и кризисную поддержку и информацию всем, кто подвергся сексуальному насилию в любой момент жизни, а также их семьям, друзьям и сотрудникам. Работает ежедневно с 17:00 до 24:00.



**Деловые контакты RASAC P&K:**  
info@rasacpk.org.uk  
01738 626290

**Адрес:**  
RASAC P&K  
16 King Street  
Perth  
PH2 8JA



**Вебсайт:**  
www.rasacpk.org.uk



Серебряная хартия ЛГБТ



Соблюдение Стандартов Национальной службы помощи жертвам изнасилования



Центр помощи жертвам изнасилования и сексуального насилия (Перт и Кинросс) — это: Компания с ограниченной ответственностью (№ SC389959) и зарегистрированная шотландская благотворительная организация (№ SC037982)



**Центр помощи жертвам изнасилования и сексуального насилия**  
Перт и Кинросс

ВСЕ О НАШИХ

# служба поддержки

(Легко читаемый формат)

**РАБОТАЕМ ВМЕСТЕ, ЧТОБЫ ПОЛОЖИТЬ КОНЕЦ СЕКСУАЛЬНОМУ НАСИЛИЮ**

## Что такое поддержка?

Иногда могут происходить сексуальные события, которые для вас неприемлемы. Иногда об этих вещах трудно думать.

Служба поддержки разговаривает об этом с сотрудником службы поддержки и находит способы облегчить ситуацию. Вы говорите только о том, о чем хотите говорить, и наши услуги бесплатны.

Мы можем поддержать вас, поговорив с вами в нашем центре или в другом месте, где вы чувствуете себя в безопасности, по телефону, через Интернет, по электронной почте или посредством текстовых сообщений.

Вы можете позвонить на горячую линию, чтобы поговорить, если что-то вам покажется слишком сложным.

Вы также можете встретиться с вашим сотрудником службы поддержки для еженедельных бесед, если это то, что вам нужно.

Мы можем помочь, если вы хотите поговорить с полицией о том, что с вами случилось, или если вам нужно обратиться в суд.

Мы также можем помочь вашей семье или партнеру понять, какие трудности могут возникнуть у вас, и как они могут помочь вам и позаботиться о себе.

Если вы хотите поговорить с нами или у вас есть какие-либо вопросы, вы можете позвонить в нашу службу поддержки или написать нам по электронной почте. Мы работаем для вас.

### Часто задаваемые вопросы о поддержке

КОГДА Я ПЫТАЛСЯ РАССКАЗАТЬ ЛЮДЯМ, ЧТО СО МНОЙ СЛУЧИЛОСЬ, ОНИ НЕ ПОНИМАЛИ. ОТКУДА Я МОГУ ЗНАТЬ, ЧТО ВЫ МЕНЯ ПОЙМЕТЕ?

Все наши сотрудники службы поддержки многому научились в вопросах помощи жертвам сексуального насилия и очень хорошо понимают, как люди могут себя чувствовать. Мы никогда не будем думать о вас плохо и всегда будем вам верить.

## Что такое сексуальное насилие?

Сексуальное насилие — это когда кто-то производит с вами действия сексуального характера и:

- вы не хотите, чтобы с вами это делали;
- вы чувствуете себя некомфортно;
- вы не в состоянии сказать, чтобы это прекратилось;
- вы не понимаете, что происходит;
- или вы слишком молоды, чтобы с вами могли происходить такие вещи.

Это сексуальное насилие и это противозаконно.

Мы можем помочь вам понять, что такое сексуальное насилие и что оно значит для вас. Мы также можем помочь вам понять закон и ваше право сказать «нет», если вы не хотите, чтобы в отношении вас производились действия сексуального характера.

Сексуальное насилие никогда не происходит по вашей вине, и мы здесь, чтобы выслушать вас, поверить вам и поддержать вас

## Конфиденциальность...

Конфиденциальность означает, что, когда это возможно, мы не будем рассказывать другим людям то, что вы рассказали нам. Мы сохраним вашу информацию в безопасности

Если мы очень беспокоимся о вас или о ком-то еще, мы можем поговорить со специалистом, но мы постараемся сообщить вам об этом до того, как сделаем это.

Если у вас есть какие-либо вопросы относительно того, как мы соблюдаем конфиденциальность, вы можете задать их нам в любое время.

### Часто задаваемые вопросы о поддержке

ДОЛЖЕН ЛИ Я ГОВОРИТЬ О ТОМ, ЧТО СО МНОЙ ПРОИЗОШЛО?

Нет, вы не обязаны рассказывать нам о том, что с вами случилось. Кому-то полезно рассказывать о том, что произошло, а кому-то нет. Поддержка — это то, что происходит в вашей жизни прямо сейчас и как мы стараемся сделать ее лучше.

Чтобы узнать больше о том, что мы делаем, посетите наш вебсайт

[www.rasacpk.org.uk](http://www.rasacpk.org.uk)