

## З ким ми працюємо...

Ми підтримуємо жінок будь-якого віку та підлітків віком від 12 до 18 років, які зазнали сексуального насильства.

Неважливо, хто ви, як виглядаєте, звідки ви або коли ви зазнали насильства. Ми готові вам допомогти.

Ми також готові допомогти вашій родині та близьким зрозуміти, як вам може бути важко, що ви відчуваєте, як вони можуть підтримати вас і подбати про себе.

Ми підтримуємо таких професіоналів, як вчителі, медсестри та молодіжні працівники, що працюють із жертвами сексуального насильства.

### Часті запитання щодо допомоги

А ЯКЩО МЕНІ НЕ СПОДОБАЄТЬСЯ ЦЯ ДОПОМОГА ПІСЛЯ ЇЇ ПОЧАТКУ?

Ви самі вирішуєте, чи хочете звертатися по допомогу чи ні. Можете відмовитися з будь-якої причини. Ви не маєте пояснювати нам, чому. Іноді ви можете вважати, що занадто зайняті роботою чи сім'єю, аби звертатися по допомогу. Це нормально. Ви завжди можете повернутися, коли матимете більше часу і відчуєте, що готові.

Ми слухаємо, віримо та підтримуємо



**Гаряча лінія Центру протидії зґвалтуванням та сексуальному насильству RASAC у Перт-і-Кінроссі**  
**01738 630965**

Якщо ви бажаєте поговорити з нами, зателефонуйте, залиште свій контактний номер та повідомлення, і ми передзвонимо якнайшвидше. Ми не зберігаємо ваші контактні дані після нашого дзвінка. Ви можете не повідомляти своє справжнє ім'я, якщо не бажаєте.



**Email Служби допомоги:**  
**Support@rasacpk.org.uk**



**Шотландська кризова служба допомоги жертвам зґвалтування Rape Crisis Scotland:**  
**08088 01 03 02 (Безплатні дзвінки)**  
**07537 410 027 (Текст)**  
**support@rapecrisisScotland.org.uk**

Rape Crisis Scotland пропонує безплатну й конфіденційну допомогу на початковому етапі та в кризових ситуаціях, а також інформацію для всіх, хто зазнав сексуального насильства в будь-який момент свого життя, для їхніх рідних, друзів і колег.  
Працює щодня з 17:00 до 24:00.



**Контактна інформація RASAC у Перт-і-Кінроссі:**  
**info@rasacpk.org.uk**  
**01738 626290**

#### Адреса:

RASAC P&K  
16 King Street  
Perth  
PH2 8JA



**Вебсайт:**  
**www.rasacpk.org.uk**



Срібна нагорода  
Хартії ЛГБТ



Дотримання державних стандартів кризової допомоги жертвам зґвалтування



Центр допомоги жертвам зґвалтування та сексуального насильства (Перт-і-Кінросс) є компанією з обмеженою відповідальністю (№ SC389959); зареєстрованою благодійною організацією Шотландії (№ SC037982)



**Центр допомоги жертвам зґвалтування та сексуального насильства**  
Перт-і-Кінросс

УСЕ ПРО НАШІ

# ПОСЛУГИ З ДОПОМОГИ

(Формат для полегшеного читання)

ДІЄМО РАЗОМ, АБИ ПОКЛАСТИ КРАЙ СЕКСУАЛЬНОМУ НАСИЛЬСТВУ

## У чому полягає допомога?

Іноді трапляються речі сексуального характеру, через які ми почуваємося збентеженими. Іноді про це може бути важко думати.

Допомога – це розмова з працівником Служби підтримки про такі речі та пошук способів полегшення ситуації. Ви говорите тільки про те, про що хочете говорити, і наша допомога є безплатною.

Ми можемо підтримати вас, спілкуючись із вами в нашому центрі або в місці, де ви почуваєтеся в безпеці, а також телефоном, в інтернеті, електронною поштою чи в смс-повідомленнях.

Якщо ви почуваєтеся вкрай погано, можна зателефонувати Службі допомоги для спілкування.

Також можна щотижня спілкуватися зі своїм фахівцем із питань підтримки, якщо вам це необхідно.

Ми можемо допомогти, якщо ви хочете поговорити з поліцією про те, що сталося, або вам потрібно звернутися до суду.

Ми також можемо допомогти вашій родині чи близьким зрозуміти, як вам може бути важко та як вони можуть підтримати вас і подбати про себе.

Якщо ви хочете поговорити з нами чи маєте запитання, телефонуйте Службі допомоги або надішліть email повідомлення. Ми працюємо для вас.

## Часті запитання щодо допомоги

КОЛИ Я НАМАГАЮСЯ РОЗПОВІСТИ ЛЮДЯМ, ЩО ЗІ МНОЮ СТАЛОСЯ, ВОНИ НЕ РОЗУМІЮТЬ. ЯК Я МОЖУ ЗНАТИ, ЩО ВИ МЕНЕ ЗРОЗУМІЄТЕ?

Усі наші фахівці з допомоги мають багато знань про сексуальне насильство та дуже добре розуміють, як воно може вплинути на почуття. Ми ніколи не будемо думати про вас погано й завжди будемо вам вірити.

## Що таке сексуальне насильство?

Сексуальне насильство – це коли хтось вчиняє з вами дії сексуального характеру та:

- ви не хочете, щоб вони це робили;
- це змушує вас почуватися незручно;
- ви не в змозі сказати їм, щоб вони зупинилися;
- ви не розумієте, що відбувається;
- або ж вам занадто мало років, щоб таке могло з вами трапитися.

Це є сексуальним насильством, і воно протизаконне.

Ми можемо допомогти вам зрозуміти, що таке сексуальне насильство та його значення. Також ми можемо допомогти вам дізнатися про закон і ваші права сказати «ні», якщо ви не хочете, щоб із вами вчиняли дії сексуального характеру.

Сексуальне насильство не є вашою провиною, і ми тут, аби вислухати вас, повірити та підтримати.

## Конфіденційність...

Конфіденційність означає, що за можливості ми не повідомлятимемо іншим те, що ви розповіли. Ми зберігатимемо вашу інформацію в безпеці.

Якщо ми будемо дуже хвилюватися щодо вас або когось іншого, ми можемо звернутися до фахівця, але намагатимемося завчасно вас попередити.

Якщо у вас є запитання щодо нашої конфіденційності, звертайтеся до нас будь-коли.

## Часті запитання щодо допомоги

ЧИ МУЩУ Я РОЗПОВІСТИ ПРО ТЕ, ЩО ЗІ МНОЮ ТРАПИЛОСЯ?

Ні, ви не повинні розповідати нам про те, що з вами сталося. Комусь стає в нагоді поговорити про те, що сталося, а комусь – ні. Підтримка стосується того, що відбувається у вашому житті саме зараз, і як ми можемо допомогти його покращити.

Якщо вам хочеться дізнатися більше, можна відвідати наш вебсайт

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