

## С кем мы работаем...

Мы поддерживаем молодых людей в возрасте от 12 до 18 лет, которые подверглись сексуальному насилию. Неважно, кто вы, как вы выглядите, откуда вы или во что вы верите, мы можем вам помочь.

Мы также можем помочь вашей семье понять, как вам может быть трудно, и как они могут помочь вам справиться с тем, что случилось.

### Часто задаваемые вопросы о поддержке

#### МОГУ Я ПРОСТО ЗАДАТЬ ВОПРОС?

Вы можете задать нам любые вопросы, которые захотите. Вы можете сделать это, когда обратитесь за поддержкой, напишете нам на электронную почту или позвоните нам

МЫ ЗДЕСЬ  
ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ..  
СЛУШАТЬ  
ВЕРИТЬ  
ПОДДЕРЖИВАТЬ

### Часто задаваемые вопросы о поддержке

#### ЧТО ПРОИСХОДИТ ВО ВРЕМЯ ПОДДЕРЖКИ?

Служба поддержки — это безопасное место, где вы можете поговорить о том, о чем хотите поговорить, и место, где вас выслушают. Возможно, вы захотите поговорить о своих чувствах и о том, что вы делаете с этими чувствами, но вы сами выбираете, что происходит во время поддержки.



**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.



**Другие полезные контакты:**  
**Child Line: 0800 11 11 (24/7)**

**Линия помощи по предотвращению самоубийств Papurus:**  
**0800 068 4141/07860 039967**  
**(9.00 - 24.00)**

**Мессенджер для связи по вопросам кризисных состояний:**  
**Отправьте сообщение SHOUT на 85258 (24/7)**

**Дежурная группа по защите детей P&K:**  
**01738 476 768**

**Информация о сексуальном здоровье NHS**  
**Tayside для молодежи: [www.cool2talk.org](http://www.cool2talk.org)**



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

ВСЕ О НАШИХ

# служба поддержки молодежи и семей

(Легко читаемый формат)

РАБОТАЕМ ВМЕСТЕ, ЧТОБЫ ПОЛОЖИТЬ  
КОНЕЦ СЕКСУАЛЬНОМУ НАСИЛИЮ

## Что такое поддержка?

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

Служба поддержки разговаривает об этом с сотрудником службы поддержки и находит способы облегчить ситуацию. RASAC P&K может поддержать вас, поговорив с вами лично в нашем центре или по телефону, или онлайн по видеосвязи, посредством электронной почты или текстовых сообщений.

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.

### Часто задаваемые вопросы о поддержке

**ВЫ РАССКАЖЕТЕ МОИМ РОДИТЕЛЯМ?**

Мы не сообщаем информацию родителям. Однако, если вы младше 16 лет и вы рискуете пострадать, мы можем помочь вам найти оптимальный способ обезопасить себя.

## 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 понимаете, что происходит;
- вы не в состоянии сказать, чтобы это прекратилось;
- 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.

## Конфиденциальность...

Конфиденциальность означает, что когда мы можем, 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.

Если вы хотите узнать больше, вы можете посетить наш вебсайт

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

## Молодежная инициатива RASAC

Мы в разных местах проводим семинары для молодежи, чтобы вы могли стать нашими сотрудниками в вашей школе, колледже или молодежной группе.

Когда вы встречаетесь с нами, вы всегда можете подойти и поздороваться или задать нам любые вопросы, которые могут у вас возникнуть.



Молодежная инициатива RASAC

ТЫ НЕ  
ОДИН

### 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.