



THE
COMPASS
CENTRE

11 Hill Lane, Lerwick, Shetland, ZE1 0HA

Nr telefonu **01595 747 174**

Mail **contact@compasscentre.org**

Od poniedziałku do czwartku w godz 09:00 – 13:30



THE
COMPASS
CENTRE

Pomagamy znaleźć wyjście

Zapraszamy **do nas**,
bez względu na **Twoją płeć**

Zapraszamy **do nas**, bez względu
na **Twoje pochodzenie etniczne**

Zapraszamy **do nas**,
bez względu na **Twoją wiarę**

Zapraszamy **do nas**, bez względu
na **Twoją orientację seksualną**

Zapraszamy **do nas**, bez względu
na **używane przez Ciebie zaimki**

Zapraszamy **do nas**, bez względu
na **Twój stan neurologiczny**

Zapraszamy **do nas**, bez względu
na **Twój stan zdrowia psychicznego**

Zapraszamy **do nas**, bez względu na
Twoje możliwości czy zdrowie

Zapraszamy **do nas**, bez względu
na **skład Twojej rodziny**

Zapraszamy **do nas**, jeśli jesteś
rodzicem czy opiekunem

www.compasscentre.org

Rape Crisis Scotland Helpline

(Szkocka linia pomocy kryzysowej w sprawie gwałtu/
przemocy seksualnej) codziennie od godz.

18:00 do północy pod nr **08088 010302**

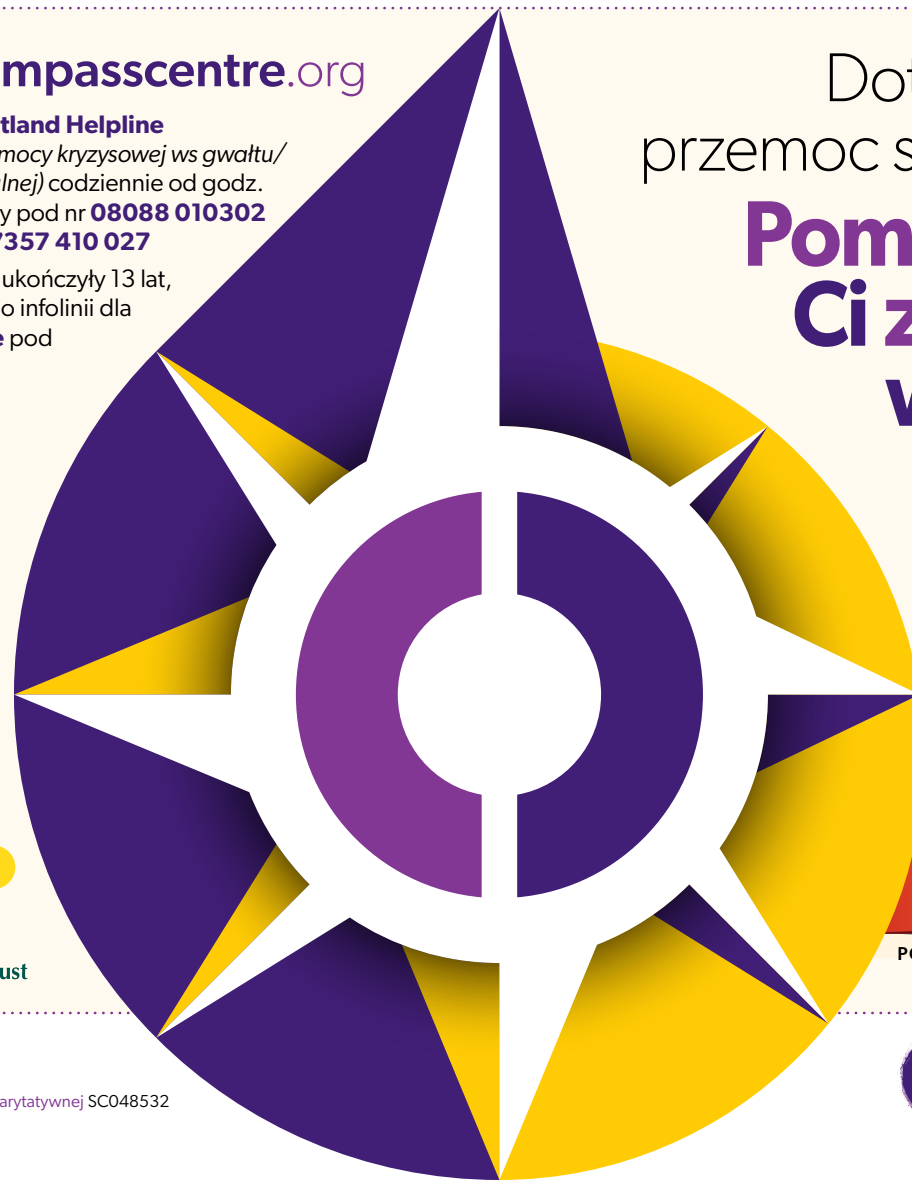
lub SMS na nr **07357 410 027**

Osoby, które nie ukończyły 13 lat,
mogą dzwonić do infolinii dla
dzieci, **Childline** pod
nr **0800 1111**



Dotknęła Cię
przemoc seksualna?

**Pomożemy
Ci znaleźć
wyjście**



POLSKI



Nr rej. szkockiej org. charytatywnej SC048532



Wierzemy Ci. Wysłuchamy Cię. Pomożemy Ci znaleźć swoją własną drogę w życiu.

W jaki sposób pomagamy

Działamy na terenie Shetland i zapewniamy bezpłatne, kompleksowe i poufne wsparcie i informacje dla wszystkich osób (powyżej 13 r.ż.) bez względu na płeć, które doświadczyły przemocy seksualnej w jakiegokolwiek postaci. Dotyczy to osób pokrzywdzonych, jak również rodzin, przyjaciół i pomocników.

Pomagamy w razie niedawnych przypadków jak i w sprawach przemocy seksualnej, do jakiej doszło w przeszłości, czy to w okresie dzieciństwa czy też w wieku dojrzałym.

Jeśli nie chcesz o czymś opowiadać, nie musisz. Damy Ci czas i możliwość omówienia spraw, które są dla Ciebie ważne i wysłuchamy tego, co masz do powiedzenia.

Pomożemy Ci ponownie zaangażować się w zajęcia, które sprawiają Ci radość. Pozwolimy odkryć nowe sprawy, które dadzą Ci poczucie bezpieczeństwa i poprawią samopoczucie. Bezpieczne i poufne warunki pozwolą Ci wsłuchać się w swoje emocje i odzyskać równowagę.

Jeśli rozważasz zgłoszenie na policji tego, co zaszło, możemy Ci w tym pomóc. Przekażemy Ci informacje na temat systemu sprawiedliwości i zapewnimy wsparcie w przebiegu czynności prawnych; możemy Ci np. towarzyszyć w czasie zeznań na policji lub w sądzie.

Czym jest przemoc seksualna?

Przemoc seksualna to każdy rodzaj zachowania seksualnego, na jakie nie wyrażasz dobrowolnej zgody.

Przemoc seksualna może przybierać różne formy, w tym niepożądane zainteresowanie o charakterze seksualnym, nękanie, znęcanie się seksualne, nachodzenie, zmuszanie do obcowania wbrew woli z treściami pornograficznymi czy nagością, lub inne zachowania seksualne, napaść seksualna i gwałt.

Przemocy seksualnej można doświadczać bezpośrednio lub drogą środków medialnych, np. przez internet lub przez telefon.

Pomimo różnych form przemocy seksualnej, jej skutki bywają podobne, gdyż doświadczenia te często wywołują zdezorientowanie, szok, strach i udrękę, przez co ciężko sobie z tym poradzić.

Wpływ przemocy seksualnej jest u każdego inny. Twoje uczucia w tej sytuacji nie są ani prawidłowe ani nieprawidłowe.

Przemoc seksualna może dotknąć każdego. Winę za to ponosi zawsze osoba, która się jej dopuszcza. Nie jest to sprawa przypadku. Sprawca dokonuje wyboru, aby dopuścić się przemocy seksualnej.

Czego można od nas oczekiwać

Centrum Compass to bezpieczne i wygodne miejsce, gdzie możesz być sobą. Będziemy razem z Tobą pracować, aby znaleźć wyjście z przebytego urazu w tempie, które Ci odpowiada.

Wiemy, że w Shetland trudno zachować anonimowość. Jeśli chcesz się z nami spotkać osobiście, pomożemy Ci dotrzeć do ośrodka w taki sposób, by ochronić Twoją prywatność.

Jeśli spotkanie osobiste Ci nie odpowiada, możemy również zaoferować Ci pomoc przez telefon, w aplikacji zoom/facetime, za pomocą SMS-ów, maila lub komunikatora.

Nie zmagaj się samotnie.

