





Mapa pomocy


 **Policja** – zbierze dowody, może zapewnić bezpieczeństwo poprzez odizolowanie sprawcy.

Jeżeli nie znasz numeru najbliższej jednostki Policji, dzwoń na **112!**

 **Prokuratura** – prowadząc postępowanie w sprawie, uczestniczy w przesłuchaniach świadków.

 **Ośrodek Pomocy Społecznej** – pracownik socjalny pomoże zorganizować osobie poszkodowanej pomoc prawną i psychologiczną.

 **Lekarz** – udzieli wsparcia medycznego, zabezpieczy dowody.

 **Organizacja pozarządowa** – wytłumaczy osobie poszkodowanej, jakie są prawa oraz pomoże przejść niezbędne procedury.

Policjant, pracownik socjalny, lekarz, prokurator, psycholog, kurator sądowy – to osoby, których obowiązkiem jest pomoc osobie poszkodowanej.

Pamiętaj! Osobom, które doznały przemocy seksualnej, przysługuje szczególna ochrona.

Pomoc można uzyskać, dzwoniąc na Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” – **801 120 002**



Więcej informacji o obowiązującym stanie prawnym, przysługujących Ci prawach oraz miejscach, gdzie możesz uzyskać pomoc znajdziesz na stronie

www.przemoc.gov.pl

PEŁNOMOCNIK RZĄDU
DO SPRAW RÓWNEGO TRAKTOWANIA



Projekt „Prawa dla ofiar przemocy seksualnej: nowe podejście systemowe. Wszelkie usługi informacyjne, szkolenia i działania” jest współfinansowany ze środków Komisji Europejskiej w ramach Programu na rzecz zatrudnienia i solidarności społecznej PROGRESS (2007–2013).

Informacje zawarte w niniejszej publikacji niekoniecznie odzwierciedlają stanowisko lub opinię Komisji Europejskiej.



Nic nie usprawiedliwia przemocy seksualnej. Jest ona przestępstwem, może dotknąć zarówno kobiety, jak i mężczyzn, a także dzieci.

Pamiętaj, że sprawca przemocy seksualnej jest przestępcą, który powinien ponieść odpowiedzialność za to, co zrobił.



NIE WIŃ OSOBY, KTÓRA DOZNAŁA PRZEMOCY, TO SPRAWCA JEST WINNY!

Pamiętaj, że będąc świadkiem przemy seksualnej, ciąży na Tobie społeczny obowiązek zgłoszenia tego Policji lub Prokuraturze (art. 304 Kodeksu Postępowania Karnego)

Co to jest przemoc seksualna

Przemoc seksualna może przybierać różne formy. Większość przejawów przemy seksualnej jest w Polsce przestępstwem, a osoby, które doznały przemy seksualnej podlegają, w świetle prawa, ochronie.

Jeżeli ktoś zmusza inną osobę do kontaktu seksualnego, używając groźby, podstęp lub przemy, to znaczy, że **popelnia przestępstwo** zagrożone karą do 12 lat pozbawienia wolności.

Karalne są również inne **zachowania naruszające sferę seksualną człowieka**, takie jak:

- doprowadzenie do kontaktu seksualnego, wykorzystując bezradności innej osoby;
- doprowadzenie do kontaktu seksualnego poprzez nadużycie stosunku zależności lub wykorzystanie krytycznego położenia innej osoby.

Szczególna i dodatkowa ochrona przed przemocą seksualną jest przewidziana w prawie pracy.

Molestowanie seksualne, czyli niepożądane zachowanie o charakterze seksualnym, które narusza godność pracownika, jest jedną z form dyskryminacji ze względu na płeć.

Konsekwencje przemy seksualnej

Przemoc seksualna jest **wydarzeniem traumatycznym** i silnie obciążającym psychicznie. Każdy na takie wydarzenie może reagować inaczej, a uczucia i stan psychiczny mogą się ciągle zmieniać.

Osoba, która doznała przemy seksualnej, może i ma prawo odczuwać wiele różnych, silnych emocji. Przemoc seksualna jest użyciem seksu jako narzędzia dla wyrażenia przemy, siły i agresji napastnika, dlatego **nie obawiajmy się skorzystać ze specjalistycznej pomocy**.

U osób, które doznały przemy seksualnej, często pojawiają się natrętnie powracające myśli o wydarzeniu, stany lękowe, poczucie winy oraz różnego rodzaju somatyzacje (objawy fizyczne na tle psychicznym).

Badania wskazują, że u 80% ofiar gwałtu rozwija się zespół stresu pourazowego (PTSD), charakteryzującego się m.in. poprzez:

- powtarzane przeżywanie stresującego wydarzenia (w myślach lub snach), czemu towarzyszy silne napięcie i negatywne emocje;

- uporczywe unikanie bodźców związanych z wydarzeniem lub ogólna utrata wrażliwości na bodźce;

- utrzymujące się objawy zwiększonego pobudzenia psychicznego (lękliwość, problemy z zasypianiem i koncentracją, nadmierna czujność).

Jak pomóc?

Jeżeli bliska Ci osoba doznała przemy seksualnej, pamiętaj, że Twoje wsparcie jest dla niej niezwykle ważne.

Nie oceniaj sytuacji i nie interpretuj jej/jego zachowań.

Nie obwiniaj za przemoc (bez względu na sytuację, miejsce czy sposób, w jaki osoba, która doznała przemy seksualnej, była ubrana), **to napastnik zawsze jest winny**.

Nie bagatelizuj jej/jego problemów i samopoczucia.

Nie dopytuj o szczegóły, jeśli bliska Ci osoba nie ma ochoty mówić o zdarzeniu. Takie pytania mogą powodować większy stres. Zadbaj o komfort, poczucie bezpieczeństwa i atmosferę akceptacji. Zamiast sugerować gotowe rozwiązania, zapytaj, co możesz dla niej/niego zrobić, co byłoby pomocne.

Pomóż bliskiej osobie uzyskać profesjonalną pomoc!