



**Gloucestershire Rape
and Sexual Abuse Centre**
here for you

Уебсайт: www.glosrasac.org

Телефонен номер: 01452 305421

GRASAC (Центърът за жертви на изнасилване и сексуално насилие в Глостършир) предлага сигурна, поверителна и специализирана помощ за хора от всички полове в Глостършир, които са преживели сексуално насилие. Те предлагат терапевтична подкрепа, съобразена с преживените травми, на оцелелите на всеки етап от тяхното възстановяване. Услугите им включват индивидуална специализирана подкрепа при сексуално насилие, работа за стабилизиране след травма, групови програми с фасилитатор, онлайн ръководства за самопомощ и обучения.



Уебсайт: www.gloscounselling.org.uk

Телефонен номер: 01453 766310

Имейл: info@gloscounselling.org.uk

В партньорство с **Глостърширската служба за психологическо консултиране (GCS)**, те предлагат също така достъп до психологическо консултиране и EMDR терапия. Техният подход е внимателен, насочен към нуждите на оцелелите и фокусиран върху безопасността и емоционалното благополучие. GRASAC приема заявки чрез своя уебсайт. Специалистите могат да насочват или препращат, а жертвите могат да се обръщат към нас и сами, като са сигурни, че всеки ще получи специализирана и цялостна подкрепа, съобразена с индивидуалните му нужди.



Уебсайт: www.letstalkwell.org.uk

Телефонен номер: 01594 372777

Мобилен номер: 07520 634063

Имейл: hello@letstalkwell.org.uk

Консултации и подкрепа за младежи на възраст от 9 до 25 години

Консултации: Обърнете се към психолозите по телефона, чрез текстов чат, по видеоразговор или лично в училището или колежа, в който учите, или на друго подходящо място близо до дома Ви.

InTER-ACT: Серия от три онлайн сесии на живо, които могат да Ви помогнат да научите нови начини за справяне с трудни мисли и чувства и как да отделяте повече време на нещата, които са важни за Вас.

Talk Well Chat: Обадете се или пишете в чата на нашите приятелски настроени и опитни служители за всичко, което Ви тревожи.

Сесия „Първата стъпка“ (FSS): Единична сесия, насочена към намиране на решение – идеален избор, ако се сблъсквате с конкретен проблем и се нуждаете от помощ, за да определите какво искате да промените или какви следващи стъпки да предприемете.

„Let’s Talk Well“ предлага подкрепа и на родители и настойници чрез групова работа и гореща линия за родители и настойници.

Подаване на сигнал за насилие

Можете да подадете сигнал, като се обадите на спешния **999** номер или номерата за неспешни случаи **101** .

Посетете уебсайта на полицията на Глостършир.

www.gloucestershire.police.uk



Кодекс за работа с жертви (VCOP)

Всички жертви на престъпления, независимо дали са подали сигнал в полицията или не, разполагат с редица права, които са изложени в Кодекса за работа с жертви.

Повече информация можете да намерите тук: <https://www.gov.uk/government/publications/the-code-of-practice-for-victims-of-crime/code-of-practice-for-victims-of-crime-in-england-and-wales-victims-code>





Къде да потърсите помощ за жертва на сексуално насилие в Глостършир

В сила от 2026 г.

First Light



Gloucestershire Rape
and Sexual Abuse Centre
here for you

GCS
GLOUCESTERSHIRE
COUNSELLING SERVICE



HopeHouse
Sexual Assault Referral Centre

let's
talkwell
BARNARD'S

Какво представлява сексуалното насилие?

Сексуално насилие е всеки нежелан сексуален акт или сексуално поведение, извършено без съгласие. Това включва сексуално насилие, тормоз и принуда и може да обхваща сексуално насилие с физически контакт и без такъв.

Примери за сексуално насилие чрез физически контакт или изнасилване:

- Нежелано докосване или опипване
- Изнасилване или опит за изнасилване (поставяне на пениса във влагалището, ануса или устата без Ваше съгласие)
- Сексуално насилие (всяко нежелано докосване със сексуален характер, включително целувки, галене, допир и др., или поставяне на какъвто и да е предмет или част от тялото във влагалището или ануса без съгласие)
- Сексуално насилие в детството (всеки вид сексуална активност, която се извършва, докато сте дете)
- Сексуално насилие от страна на лице, заемащо властова позиция (например изискване на сексуални услуги в замяна на повишение или установяване на неподходящи отношения между учител и ученик)
- Сексуален натиск или експлоатация (използване на убедителни техники или заплахи, за да Ви накарат да се включите в каквато и да е форма на сексуално поведение)
- Сексуално насилие в интимните отношения.

Примери за сексуално насилие без физически контакт:

- Онлайн манипулация (спечелване на доверие с цел експлоатация на дете)
- Заплахи за разпространение на сексуални изображения
- Непристойно разголване (показване на интимни части на тялото без съгласие)
- Воайорство (наблюдаване на други хора, когато са голи или извършват сексуални действия)
- Сексуален тормоз или нежелани сексуални съобщения
- Принуда към гледане на порнография
- Инвазивни въпроси със сексуален характер
- Преследване
- Заплахи за сексуално насилие.

Налична е подкрепа

По-долу е даден списък с организации, към които жертвите на сексуално насилие могат да се обърнат, като НЕ е необходимо да подавате сигнал в полицията, за да ползвате техните услуги.



Уебсайт: www.hopehouse.nhs.uk

24/7 Гореща линия: 0300 421 8400

имейл: hopehouse.sarc@ghc.nhs.uk

Центърът за помощ при сексуално насилие „Хоуп Хаус“ (SARC) е служба в Глостършир, която предлага поверителна емоционална и практическа подкрепа, както и медицинска помощ, на всеки, който е преживял сексуално насилие или изнасилване.

Подкрепата е съобразена с индивидуалните нужди, а клиентите могат да ползват услугите в желанието от тях обем.

Насочването към центъра „Хоуп Хаус“ (SARC) може да се осъществи чрез полицията или други специалисти. Физическите лица могат също така да се свържат директно с SARC, за да уговорят среща без участието на полицията. Освен това SARC предлага информация и подкрепа на приятели и близки.

Ако Вие или някой, когото познавате, сте преживели сексуално насилие или изнасилване, моля, свържете се с SARC на телефон 0300 421 8400 чрез тяхната денонощна гореща линия. Преди да насочите някого от свое име, трябва да получите неговото съгласие.

Ако насилието е извършено наскоро, важно е да се свържете с нас възможно най-скоро. Това може да позволи събирането на ДНК доказателства и документирането на нараняванията. Може би ще искате да се консултирате с лекар, специалист по сексуални престъпления, относно медицинската помощ. Ако нападението е станало преди повече от 10 дни, все още можете да се свържете с денонощната линия за съвети. При необходимост от специалистите може да се изисква да попълнят формуляр за насочване към друг специалист.

First Light



Уебсайт: www.firstlight.org.uk/our-services/gloucestershire-isva-service/

Телефонен номер: 01452 222352

Услугата ISVA е достъпна за всеки.

„First Light“ и „Barnardo’s“ са партньори, които работят заедно, за да гарантират, че всеки, засегнат от сексуално насилие или злоупотреба, може да получи необходимата му подкрепа.

Техните услуги са достъпни за всички:

Деца, възрастни и хора от всички полове и етнически групи.

Ще Ви повярват, ще Ви изслушат и ще Ви подкрепят.

Как могат да Ви помогнат?

Службата за независими консултанти по въпросите на сексуалното насилие (ISVA) предоставя поверителна, независима подкрепа на лица, които са преживели сексуален тормоз или сексуално насилие – както в миналото, така и наскоро – и са подали сигнал за инцидента в полицията.

Службата ISVA е независима от полицията и другите ведомства.

Тя предлага индивидуална практическа и емоционална подкрепа, но не представлява услуга за психологическо консултиране.

Вашият консултант от ISVA ще се свърже от Ваше име с институциите в рамките на наказателната система и с по-широката общност, за да изготви индивидуален план за подкрепа, съобразен с Вашите лични нужди и обстоятелства.

„First Light“ и „Barnardo’s“ подкрепят и хора, които все още не са сигнализирали за инцидент, но обмислят възможностите си. Техните консултанти ще обсъдят с Вас наличните възможности и ще Ви помогнат да разберете как те могат да се приложат във Вашия случай.

Подкрепа се предлага на всички жертви, включително на онези, които са преживели сексуални престъпления без физически контакт, като например злоупотреба в интернет, непристойно разголване или воайорство.

Независимо от Вашето преживяване, независимите социални работници (ISVA) са тук, за да Ви изслушат, подкрепят и насочат.