



Strona internetowa: [www.glosrasac.org](http://www.glosrasac.org)

Telefon: 01452 305421

**GRASAC** (Gloucestershire Rape and Sexual Abuse Centre / Centrum ds. gwałtu i wykorzystywania seksualnego) oferuje bezpieczną, poufną i specjalistyczną pomoc dla osób każdej płci w hrabstwie Gloucestershire, które doświadczyły przemocy seksualnej. Centrum zapewnia terapeutyczne wsparcie uwzględniające traumę dla osób, które przeżyły przemoc, na każdym etapie ich drogi do wyzdrowienia. Ich usługi obejmują indywidualne specjalistyczne wsparcie w zakresie przemocy seksualnej, pracę nad stabilizacją traumy, programy grupowe z moderatorem, internetowe przewodniki samopomocy oraz szkolenia.



Strona internetowa: [www.gloscounselling.org.uk](http://www.gloscounselling.org.uk)

Telefon: 01453 766310

E-mail: [info@gloscounselling.org.uk](mailto:info@gloscounselling.org.uk)

We współpracy z **Gloucestershire Counselling Service (Usługi doradcze)** (GCS) oferują również dostęp do poradnictwa i terapii EMDR. Ich podejście jest pełne współczucia, kierowane przez osoby, które doświadczyły przemocy, i skoncentrowane na bezpieczeństwie oraz dobrym samopoczuciu emocjonalnym. GRASAC przyjmuje skierowania za pośrednictwem swojej strony internetowej. Specjaliści mogą kierować osoby do nas lub wskazywać im drogę, a osoby, które doświadczyły przemocy, mogą zgłaszać się samodzielnie, mając pewność, że każda otrzyma specjalistyczne, holistyczne wsparcie dostosowane do indywidualnych potrzeb.



Strona internetowa: [www.letstalkwell.org.uk](http://www.letstalkwell.org.uk)

Telefon: 01594 372777

Komórka: 07520 634063

Email: [hello@letstalkwell.org.uk](mailto:hello@letstalkwell.org.uk)

## **Poradnictwo i wsparcie dla osób w wieku 9–25 lat**

Poradnictwo: Porozmawiaj z doradcami przez telefon, czat tekstowy lub bezpośrednio przez wideokonferencję lub osobiście w szkole, na uczelni lub w innym odpowiednim miejscu w pobliżu Twojego miejsca zamieszkania.

InTER-ACT: Seria trzech sesji online na żywo, które pomogą Ci nauczyć się nowych sposobów radzenia sobie z trudnymi myślami i uczuciami oraz tego, jak poświęcać więcej czasu na to, co jest dla Ciebie ważne.

Talk Well Chat (Porozmawiajmy): Zadzwoń lub napisz na czacie do przyjaznych, wykwalifikowanych członków zespołu i porozmawiaj o wszystkim, co Cię trapi.

Sesja „First Step” (Pierwszy krok) (FSS): Pojedyncza sesja skoncentrowana na rozwiązaniach – idealny wybór, jeśli borykasz się z konkretnym problemem i potrzebujesz pomocy w ustaleniu, co chcesz zmienić lub co dalej robić.

Let's Talk Well oferuje również wsparcie dla rodziców i opiekunów poprzez pracę grupową oraz infolinię dla rodziców i opiekunów.

## Zgłaszanie napaści

Możesz zgłosić sprawę, dzwoniąc pod numer alarmowy **999** lub numer **101**.

Odwiedź stronę internetową policji hrabstwa Gloucestershire.

[www.gloucestershire.police.uk](http://www.gloucestershire.police.uk)

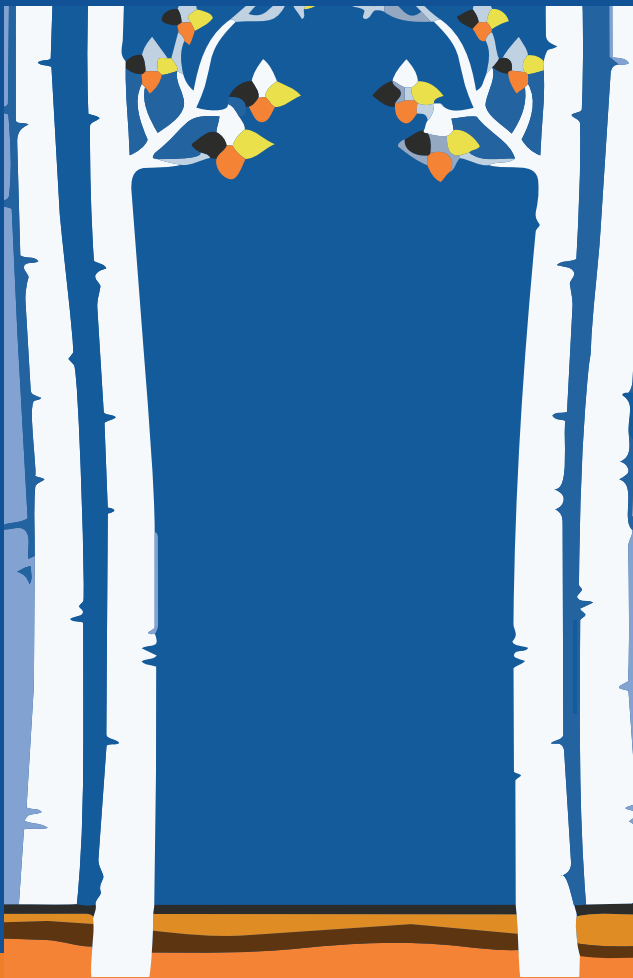


## Kodeks postępowania wobec ofiar (VCOP)

Wszystkie ofiary przestępstw, niezależnie od tego, czy zgłosiły sprawę na policję, czy nie, mają szereg praw określonych w Kodeksie postępowania wobec ofiar.

Szczegółowe informacje można znaleźć tutaj: <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>





# Gdzie uzyskać pomoc dla ofiar przemocy seksualnej w hrabstwie Gloucestershire

Obowiązuje od 2026

**First Light**



Gloucestershire Rape  
and Sexual Abuse Centre  
*here for you*

**GCS**  
GLOUCESTERSHIRE  
COUNSELLING SERVICE



**HopeHouse**  
Sexual Assault Referral Centre

let's  
**talkwell**  
**BARNARDO'S**

# Czym jest przemoc seksualna?

Przemoc seksualna to każdy niechciany akt lub zachowanie o charakterze seksualnym, które ma miejsce bez zgody. Obejmuje to napaść seksualną, molestowanie i wymuszenie, a także może obejmować wykorzystywanie seksualne z kontaktem fizycznym i bez niego.

## Przykłady wykorzystywania seksualnego z kontaktem fizycznym lub gwałtu:

- Niepożądane dotykanie lub obmacywanie
- Gwałt lub usiłowanie gwałtu (wprowadzenie penisa do pochwy, odbytu lub ust bez zgody)
- Napaść seksualna (każde niechciane dotykanie o charakterze seksualnym, w tym całowanie, głaskanie, szturchanie itp. lub wprowadzenie jakiegokolwiek przedmiotu lub części ciała do pochwy lub odbytu bez zgody)
- Wykorzystywanie seksualne w dzieciństwie (każda aktywność seksualna, która ma miejsce w dzieciństwie)
- Wykorzystywanie seksualne przez osobę znajdującą się w pozycji władzy (np. żądanie seksu w zamian za awans lub nawiązanie przez nauczyciela niewłaściwej relacji z uczniem)
- Wymuszanie lub wykorzystywanie seksualne (używanie technik perswazji lub gróźb, aby skłonić cię do jakiegokolwiek zachowania seksualnego)
- Przemoc seksualna w związkach intymnych.

## Przykłady wykorzystywania seksualnego bez kontaktu fizycznego:

- Wabienie dzieci w Internecie (budowanie zaufania w celu wykorzystania dziecka)
- Groźby udostępnienia zdjęć o charakterze seksualnym
- Odslanianie się w miejscu publicznym (pokazywanie intymnych części ciała bez zgody)
- Podglądanie (obserwowanie innych osób, gdy są nagie lub podejmują czynności seksualne)
- Molestowanie seksualne lub niechciane wiadomości o charakterze seksualnym
- Zmuszanie do oglądania pornografii
- Natrętne pytania o charakterze seksualnym
- Prześladowanie
- Groźby przemocy seksualnej.

## Dostępne wsparcie

Poniżej znajduje się lista organizacji, z których pomocy może skorzystać ofiara przemocy seksualnej. Aby uzyskać dostęp do ich usług, NIE musisz zgłaszać sprawy na policję.



Strona internetowa: [www.hopehouse.nhs.uk](http://www.hopehouse.nhs.uk)

24/7 Advice Line: 0300 421 8400

E mail: [hopehouse.sarc@ghc.nhs.uk](mailto:hopehouse.sarc@ghc.nhs.uk)

Hope House Sexual Assault Referral Centre (Hope House centrum skierowań ds. przemocy seksualnej) (SARC) to poufna placówka w hrabstwie Gloucestershire, która zapewnia wsparcie emocjonalne i praktyczne, a także opiekę medyczną wszystkim osobom, które doświadczyły napaści seksualnej lub gwałtu.

Wsparcie jest dostosowane do indywidualnych potrzeb, a klienci mogą korzystać z usług w takim zakresie, w jakim sobie tego życzą.

Skierowanie do ośrodka Hope House SARC może nastąpić za pośrednictwem policji lub innych specjalistów. Osoby indywidualne mogą również skontaktować się bezpośrednio z ośrodkiem SARC w celu umówienia wizyty bez udziału policji. Ośrodek SARC oferuje ponadto informacje i wsparcie dla przyjaciół i członków rodziny.

Jeśli Ty lub ktoś, kogo znasz, padł ofiarą napaści seksualnej lub gwałtu, skontaktuj się z SARC pod numerem 0300 421 8400 za pośrednictwem całodobowej infolinii. Aby skierować kogoś w imieniu innej osoby, musisz najpierw uzyskać jej zgodę.

Jeśli do napaści doszło niedawno, ważne jest, aby skontaktować się z nami jak najszybciej. Pozwoli to na zebranie dowodów DNA i udokumentowanie obrażeń. Możesz również porozmawiać z ekspertem ds. przestępstw seksualnych na temat opieki medycznej. Jeśli do napaści doszło ponad 10 dni temu, nadal możesz skontaktować się z infolinią dostępną 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu. W stosownych przypadkach specjaliści mogą zostać poproszeni o wypełnienie profesjonalnego formularza skierowania, jeśli dotyczy.

# First Light



Strona internetowa: [www.firstlight.org.uk/our-services/gloucestershire-isva-service/](http://www.firstlight.org.uk/our-services/gloucestershire-isva-service/)

Telefon: 01452 222352

## **Usługi ISVA są dostępne dla wszystkich.**

First Light i Barnardo's to partnerzy współpracujący ze sobą, aby zapewnić wszystkim osobom dotkniętym wykorzystywaniem seksualnym lub przemocą dostęp do potrzebnego wsparcia.

### **Ich usługi są dostępne dla wszystkich:**

Cdzieci, dorosłych oraz osoby każdej płci i pochodzenia etnicznego.

**Zostaniesz wysłuchany/a, uwierzysz i otrzymasz wsparcie.**

## **W jaki sposób mogą Ci pomóc?**

Independent Sexual Violence Advisor (Służba Niezależnego Doradcy ds. Przemocy Seksualnej) (ISVA) zapewnia poufne, niezależne wsparcie osobom, które doświadczyły niedawnej lub dawnej przemocy seksualnej i zgłosiły ten incydent policji.

Usługa ISVA jest niezależna od policji i innych agencji.

Oferuje ona indywidualne wsparcie praktyczne i emocjonalne, ale nie jest to usługa doradcza.

Twój doradca ds. bezpieczeństwa (ISVA) będzie w Twoim imieniu współpracował z różnymi instytucjami w ramach systemu wymiaru sprawiedliwości w sprawach karnych oraz z szerszą społecznością, aby opracować indywidualny plan wsparcia dostosowany do Twoich potrzeb i sytuacji.

Organizacje First Light i Barnardo's wspierają również osoby, które nie zgłosiły jeszcze incydentu, ale rozważają dostępne opcje. Ich doradcy ISVA omówią z Tobą dostępne możliwości i pomogą Ci zrozumieć, w jaki sposób mogą one mieć zastosowanie w Twojej sytuacji.

Pomoc jest dostępna dla wszystkich ofiar, w tym dla tych, które padły ofiarą przestępstw seksualnych bez kontaktu z innymi osobami, takich jak nadużycia w Internecie, nieobyczajne obnażanie się lub podglądanie.

Bez względu na Twoje doświadczenia, ISVA są gotowi Cię wysłuchać, udzielić wsparcia i pokierować.