

POGOTOWIE DLA OFIAR PRZEMOCY

przemocy seksualnej i przemocy w bliskich związkach

Pomoc medyczna i doradztwo

Otwarte całą dobę

Niezależne od zgłoszenia na policję

Zachowanie tajemnicy

Bezpłatne



Napaść seksualna

Napaść seksualna ma miejsce wtedy, kiedy jesteś zmuszony(-a) do obcowania płciowego przy użyciu przemocy, gróźb lub gdy nie jesteś w stanie sprzeciwić się takiemu działaniu.

Nie ma znaczenia, czy byłeś(-a)ś trzeźwy(-a), pod wpływem środków odurzających, czy też spałeś(-a)ś.





Przemoc w bliskich związkach

Przemoc w bliskich związkach obejmuje przemoc fizyczną i psychiczną oraz groźby ze strony rodziny lub osób, z którymi pozostajesz w bliskim związku.

Czy boisz się swojego partnera/partnerki, dzieci lub innych bliskich osób? Grożono ci odebraniem życia, zostałeś(-a)ś pobity(-a) albo obawiasz się, że to może nastąpić?

Czy jesteś zmuszany(-a) do czynności seksualnych wbrew twojej woli przez partnera/partnerkę lub inne bliskie osoby?

Czy podlegasz kontroli, np. brak prawa do dysponowania własnymi pieniędzmi, do kontaktu z rodziną i przyjaciółmi? Cały czas słyszysz, jak mało jesteś warty(-a)?

Masz dzieci? Dzieci będące świadkami przemocy w rodzinie doświadczają ciężkich przeżyć, które mogą zwiększać ryzyko występowania lęków, depresji i problemów wychowawczych.

Pogotowie oferuje

- Szybką pomoc
- Rozmowę w bezpiecznych warunkach
- Badanie lekarskie pod kątem urazów, chorób zakaźnych i ciąży
- Oględziny medyczne w celu zabezpieczenia dowodów
- Pomoc w skontaktowaniu się z policją
- Pomoc, nawet jeśli napaść miała miejsce w przeszłości
- Pomoc w skontaktowaniu się z adwokatem pomocniczym (bezpłatnie), niezależnie od złożenia zawiadomienia
- Informację o możliwościach otrzymania dalszej opieki, o centrach interwencji kryzysowej oraz innych instytucjach pomocniczych



Sam(a) wybierasz, czy chcesz skorzystać z całej, czy tylko z części oferty.

Jeśli chcesz, możesz ze sobą kogoś wziąć.



Typowe reakcje

Chęć wzięcia prysznic i zmiany ubrań jest typową reakcją po napaści, ale można w ten sposób usunąć ważne dowody. Zwróć się raczej od razu o pomoc.

Możesz czuć potrzebę bycia w samotności. Jest to zrozumiałe, ale ważne jest, aby porozmawiać z kimś o tym, co przeżył(-a)ś.

Wiele osób ma poczucie winy i wstydu, ale za napaść odpowiedzialność ponosi wyłącznie sprawca.

Podstawowym prawem człowieka jest przeżyć życie bez przemocy i bez strachu przed przemocą.

Napaść może dotyczyć każdego, niezależnie od wieku i płci.

Skontaktuj się z nami!



Inni, którzy mogą pomóc:

Pomoc poszkodowanym:

Pogotowie (Legevakt)

Lekarz pierwszego kontaktu (Fastlege)

Przychodnia (Helsestasjon)

Ośrodek dla dzieci, które doświadczyły przemocy (Barnehuset)

Centrum interwencji kryzysowej (Krisesenter)

Centrum Dixi ressurscenter

Centrum do spraw kazirodztwa (Incestsenter)

Policja tel.: 02800

Ochrona osób starszych - ogólnokrajowy telefon kontaktowy tel.: 800 30 196

Telefon kryzysowy dla mniejszości tel.: 800 80 887

Biura doradztwa dla ofiar przestępstw kryminalnych tel.: 815 20 077

Centrum przeciwko kazirodztwu i przemocy seksualnej tel.: 800 57 000





Pomoc sprawcom przemocy:
Alternatywa dla przemocy
(Alternativ til Vold)
Program opanowywania złości
(Sinnemeststringsprogram)

Informacja na internecie:
www.legevaktmedisin.no
www.overgrepsmottak.net
www.nkvts.no
www.krisesenter.com
www.norskkrisesenterforbund.no
www.fmso.no
www.dixi.no



www.Overgrepsmottak.net

POGOTOWIE DLA OFIAR PRZEMOCY

Alta

Asker og Bærum

Bergen

Bodø

Drammen

Elverum

Fredrikstad

Førde

Hammerfest

Harstad

Haugesund

Kirkenes

Kristiansand

Kristiansund

Levanger

Lillehammer

Molde

Oslo

Sandefjord

Skien

Stavanger

Tromsø

Trondheim

Ålesund



Broszura została opracowana przez Nasjonal kompetansesenter for legevaktmedisin
(Narodowe Centrum Kompetencyjne Medycyny Ratunkowej)

www.legevaktmedisin.no

Finansowanie: Helsedirektoratet (Ministerstwo Zdrowia)