

**Wsparcie dla  
mężczyzn,  
którzy  
doświadczyli  
przemocy  
seksualnej**



# Wsparcie dla Mężczyzn, którzy doświadczyli przemocy seksualnej

Telefon zaufania Rape Crisis Scotland (RCS) jest skierowany do wszystkich osób od 13-go roku życia, które doświadczyły przemocy seksualnej - niezależnie od tego, kiedy i jak do niej doszło. Wspieramy kobiety, mężczyzn i wszystkich członków społeczności trans, w tym osoby niebinarne. Dotyczy to zarówno osób, które doświadczyły przemocy, jak i ich rodzin, przyjaciół, partnerów i pracowników.

Nasz serwis jest bezpłatny i poufny. Możesz zadzwonić, wysłać wiadomość sms lub email. Nie musisz podawać swojego imienia, płci, orientacji seksualnej ani żadnych informacji na swój temat. Decyzja o tym, czym chcesz się z nami podzielić, należy do Ciebie.

Do przemocy seksualnej może dojść niezależnie od Twojej płci lub płci sprawcy – może się to przydarzyć każdemu. Często mężczyźni, którzy doznali przemocy seksualnej są zdeorientowani, trudno im zrozumieć, dlaczego to ich spotkało lub martwią się o to, co oznacza bycie mężczyzną, który doświadczył przemocy seksualnej. Są to zagadnienia, w obrębie których pracownicy RCS mogą udzielić Ci wsparcia.

Wszyscy pracownicy telefonu zaufania RCS to kobiety. Są one w pełni przeszkolone pod kątem wrażliwości i szacunku. Wiemy, że mężczyźni, którzy doświadczyli przemocy seksualnej, mogą mieć szczególne obawy i lęki oraz napotykać pewne bariery.

## Jak możemy Ci pomóc

Możesz skontaktować się z nami telefonicznie w każdy dzień tygodnia lub wysłać email o każdej porze dnia i nocy. Nasze usługi są bezpłatne i poufne<sup>1</sup>. Nie musisz podawać nam żadnych informacji o sobie ani o tym, co przeszedłeś - sam decydujesz, ile chcesz nam powiedzieć. Nie musisz ujawniać tego, co się wydarzyło. Jeśli wolisz, możesz na przykład opowiedzieć nam o tym, co się u Ciebie dzieje danego dnia. Jeśli zadzwonisz więcej niż

jeden raz, możliwe, że nie będziesz rozmawiać z tą samą osobą, ale wszystkie nasze pracownice przechodzą takie samo szkolenie i dostosują się do Twojego tempa.

Jeśli nie chcesz rozmawiać z nami przez telefon, email lub SMS, ten przewodnik zawiera pewne informacje, które mogą być przydatne. Więcej znajdziesz na naszej stronie internetowej [www.rapecrisisscotland.org.uk](http://www.rapecrisisscotland.org.uk)

Telefon zaufania połączony jest z siecią lokalnych ośrodków kryzysowych dla ofiar gwałtu w całej Szkocji. Niektóre lokalne ośrodki wspierają mężczyzn, którzy myślą o złożeniu doniesienia na policję lub już je złożyli (rzecznictwo), lub zapewniają inne, dodatkowe formy wsparcia dla mężczyzn. Wszystkie ośrodki udzielą Ci informacji o tym, jakie formy wsparcia są dostępne dla mężczyzn w Twojej okolicy.

## Wsparcie długoterminowe

Pracownicy telefonu zaufania RCS mogą wspierać Cię przez ograniczony okres czasu. Jeśli potrzebujesz długoterminowego wsparcia, postaramy się znaleźć organizację, która będzie w stanie Ci pomóc. Może to być serwis telefoniczny, przez Internet lub twarzą w twarz, w zależności od tego, co jest dostępne, gdzie mieszkasz i co preferujesz.

Możemy Ci opowiedzieć o naszych członkowskich ośrodkach RCS i innych usługach, które mogą wspierać mężczyzn długoterminowo.

---

1. Możemy być zobowiązani do dzielenia się pewnymi informacjami, jeśli nie masz ukończonych 16 lat lub jeśli Ty albo inna osoba znajduje się w poważnym niebezpieczeństwie.

# Informacje na temat przemocy seksualnej

## Czym jest przemoc seksualna

Przemoc seksualna może oznaczać:

- Zgwałcenie
- Napaść na tle seksualnym (może to obejmować niechciane dotykanie lub zmuszanie do wykonywania lub oglądania aktów seksualnych)
- Wykorzystywanie seksualne w dzieciństwie
- Nieodpowiednie komunikowanie się online/ przez telefon komórkowy (udostępnianie/groźenie udostępnieniem zdjęć bez zgody)
- Uporczywe nękanie bądź prześladowanie (ang. stalking)
- Molestowanie seksualne (również w miejscu pracy)
- Sprzedaż lub wymianę usług seksualnych (np. wykonywanie czynności seksualnych za opłatą)
- Zdejmowanie prezerwatywy podczas stosunku, bez wiedzy lub zgody drugiej strony (ang. stealthing)

# Informacje na temat przemocy seksualnej

Każdy może zostać zgwałcony, zaatakowany lub wykorzystany seksualnie. Jest to bardziej powszechne niż mogłoby się wydawać:

- Szacuje się, że od 3% do 13% chłopców było w dzieciństwie wykorzystywanych seksualnie<sup>2</sup>
- Najnowsze statystyki dotyczące przestępczości<sup>3</sup> szacują, że około jedna czwarta ofiar "innych przestępstw na tle seksualnym" (takich jak nieprzyzwoite obnażanie się, zmuszanie kogoś do oglądania zdjęć, molestowanie seksualne w Internecie) to mężczyźni
- Około 6% ofiar gwałtu i usiłowania gwałtu oraz około 13% ofiar ataków na tle seksualnym to mężczyźni. Szacuje się, że 2% mężczyzn w Szkocji padło ofiarą gwałtu<sup>4</sup>

Mężczyźni rzadko decydują się na zgłaszanie policji tego, co się wydarzyło (mniej niż jeden na pięciu<sup>5</sup>), więc zarejestrowane przestępstwa reprezentują jedynie niewielki procent rzeczywistej skali zjawiska przemocy seksualnej wobec mężczyzn.

Zdecydowana większość (90-95%) sprawców przemocy seksualnej (niezależnie od płci ofiary) identyfikuje się jako heteroseksualni mężczyźni.

Jeśli doświadczyłeś przemocy seksualnej, to stało się to z powodu tego, kim jest sprawca, a nie tego, kim Ty jesteś. Jest to akt przemocy, który nie nastąpił z Twojej winy.

2 [www.gbv.scot.nhs.uk/wp-content/uploads/2009/12/GBV\\_Childhood-Sexual-Abuse-A4-6.pdf](http://www.gbv.scot.nhs.uk/wp-content/uploads/2009/12/GBV_Childhood-Sexual-Abuse-A4-6.pdf)

3 Zarejestrowane przestępstwa w Szkocji: inne przestępstwa na tle seksualnym, 2017

[www.gov.scot/Resource/0052/00525033.pdf](http://www.gov.scot/Resource/0052/00525033.pdf) oraz [Zarejestrowane przestępstwa w Szkocji 2016-2017  
www.gov.scot/Publications/2017/09/3075/downloads](http://www.gov.scot/Publications/2017/09/3075/downloads)

4 Natsal-3, 2015: [webarchive.nrscotland.gov.uk/3000/https://www.gov.scot/Resource/0047/00474316.pdf](http://webarchive.nrscotland.gov.uk/3000/https://www.gov.scot/Resource/0047/00474316.pdf)

5 Badanie przestępczości i wymiaru sprawiedliwości w Szkocji za rok 2014/15.

[webarchive.nrscotland.gov.uk/20200117001347/https://www.gov.scot/publications/scottish-crime-justice-survey-2014-15-sexual-victimisation-stalking/](http://webarchive.nrscotland.gov.uk/20200117001347/https://www.gov.scot/publications/scottish-crime-justice-survey-2014-15-sexual-victimisation-stalking/)

# Informacje na temat przemocy seksualnej

## Uregulowania prawne

Zgodnie z prawem, zgwałcenie oznacza penetrację penisem ust, pochwy lub odbytu, bez wyrażenia zgody. Dotyczy to również chirurgicznie skonstruowanego penisa lub pochwy. Penetracja odbytu lub pochwy, bez zgody, obiektem lub częścią ciała, która nie jest penisem, nazywana jest "napaścią seksualną przez penetrację"(ang. sexual assault by penetration). Jeśli ktoś dotyka Cię w sposób seksualny, bez Twojej zgody, nazywa się to napaścią seksualną (ang. sexual assault). Każdy, niezależnie od płci i rodzaju genitaliów, może być ofiarą lub sprawcą napaści seksualnej przez penetrację lub innego rodzaju napaści seksualnej.

"Zgoda" jest również terminem prawnym, jednoznacznym z "dobrowolnym porozumieniem". Oznacza to, że nie mogłeś wyrazić zgody, jeśli doszło do napaści, gdy spałeś; byłeś nieprzytomny; pod wpływem alkoholu lub innych substancji; miałeś mniej niż 16 lat; jeśli poddałeś się napaści, ponieważ zostałeś przymuszony, oszukany, wprowadzony w błąd, zastraszone lub obawiałeś się, że jeśli nie poddasz się napaści to Tobie lub komuś innemu stanie się krzywda.

Wyżej wymienione sytuacje są poważnymi przestępstwami.

# Informacje na temat przemocy seksualnej

## Jak uzyskać wsparcie

Przemoc seksualna dotyka różne osoby w różny sposób. Sprawcą mógł być ktoś obcy, ale bardziej prawdopodobne jest, że był to ktoś, kogo w jakiś sposób znałeś.

Przemoc seksualna mogła mieć miejsce w Twoim domu, w instytucji (np. w placówce opiekuńczej), w znajomym otoczeniu lub w innym miejscu. Mogło to być jednorazowe zdarzenie lub coś, co działo się przez dłuższy czas lub przy różnych okazjach. Mogło się to zdarzyć niedawno lub dawno temu.

Niektóre osoby mogą obawiać się korzystania z pomocy, jeśli były zaangażowane w działania, które częściowo są nielegalne, takie jak chemsex, cruising, przemysł seksualny lub jeśli przebywają w kraju nielegalnie. Telefon zaufania RCS zapewnia poufność. Możesz rozmawiać anonimowo z osobą udzielającą wsparcia. Nasi pracownicy są tu po to, by Cię wysłuchać.

Niezależnie od tego, co Cię spotkało, możemy pomóc Ci porozmawiać o Twoich doświadczeniach i reakcjach, zasugerować sposoby radzenia sobie z tym, co się stało, udzielić informacji, które pomogą Ci zastanowić się nad możliwymi opcjami, a także udzielić informacji o tym, gdzie możesz uzyskać więcej wsparcia, jeśli tego chcesz.

# Informacje na temat przemocy seksualnej

## Badania kontrolne i opieka medyczna

W zależności od tego, co się wydarzyło, ważne może być poddanie się badaniom lekarskim i leczeniu, aby zapobiec długotrwałym problemom zdrowotnym, zwłaszcza jeśli byłeś ofiarą gwałtu lub napaści na tle seksualnym. Masz prawo poddać się badaniu i leczeniu pod kątem chorób przenoszonych drogą płciową bez podawania swojego nazwiska ani informowania o tym, co się stało.

Jeśli nie chcesz iść do lekarza pierwszego kontaktu, możesz skorzystać z pomocy dowolnej poradni zdrowia seksualnego:

[www.sexualhealthscotland.co.uk/get-help/sexual-health-service-finder](http://www.sexualhealthscotland.co.uk/get-help/sexual-health-service-finder)

lub udać się na oddział A&E w najbliższym szpitalu. Archway Sexual Assault Referral Centre w Glasgow jest specjalistycznym serwisem dla każdego, kto został ofiarą gwałtu lub napaści seksualnej w ciągu ostatnich siedmiu dni:

[www.archway.sandyford.org](http://www.archway.sandyford.org)

Podobne usługi intnieja na terenie całej Szkocji. Aby uzyskać więcej informacji na temat lokalnych oddziałów SARCS (Sexual Assault Response Coordination Services), skontaktuj się z telefonem zaufania RCS pod numerem 08088 01 03 02 (codziennie od 18:00 do północy).



# Jak przemoc seksualna może wpływać na mężczyzn?

Przemoc seksualna może odbić się na mężczyznach na wiele różnych sposobów. Wiele zależy to od tego, co się stało, kiedy miało to miejsce, jaka była Twoja reakcja w tym czasie i później, a także jak zareagowały inne osoby z Twojego otoczenia. Przemoc seksualna może zostawić poważny ślad, ale wielu mężczyzn znajduje sposoby na poradzenie sobie i powrót do normalnego życia.

Krótko- i długoterminowe skutki przemocy seksualnej mogą mieć zarówno charakter fizyczny, jak i emocjonalny: ból, obrażenia, strach, złość, smutek, wstyd, zażenowanie, brak zaufania i objawy traumy. Gwałt i napaść seksualna mogą skutkować obrażeniami oraz chorobami przenoszonymi drogą płciową. Jeśli byłeś wykorzystywany seksualnie jako dziecko, napaść na tle seksualnym w dorosłym życiu może Ci przypomnieć o tym, co się stało. Może to być bardzo bolesne i wiązać się z takimi objawami, jak powracające wspomnienia, koszmary senne i ataki paniki. Jeżeli doświadczasz przemocy seksualnej w starszym wieku, może to podważyć cały twój światopogląd – przez lata myślisz, że świat działa w określony sposób, a potem okazuje się, że tak nie jest.

W rezultacie możesz czuć się niespokojny, przestraszony, zły, wyczerpany, dezorientowany, zawstydzony, odizolowany, przygnębiony lub mieć myśli samobójcze. Uczucia te mogą się nasilać, jeśli starasz się ukryć przed innymi to, co się wydarzyło; wierzysz, że jesteś winny przemocy lub myślisz, że jesteś bezsilny. To naturalne, że masz takie myśli, szczególnie jeśli osoba, która Cię wykorzystywała, powiedziała Ci, że to Ty ponosisz winę. Mogłeś czuć się bezsilny z powodu kontroli, jaką sprawowała nad Tobą ta osoba, na przykład, jeśli byłeś wtedy dzieckiem, lub jeśli groziła Ci w jakiś sposób, na przykład, że Cię "wyda".

## Jak przemoc seksualna może wpływać na mężczyzn?

Mężczyźni, którzy się z nami kontaktują, często mówią, że po doświadczeniu przemocy seksualnej, zaczęli odczuwać odmienne emocje i/lub zachowywać się w odmienny sposób. Przykładowe zachowania o których wspominają to:

- Niszczenie przedmiotów lub robienie sobie krzywdy
- Wyładowywanie swojego gniewu na innych
- Angażowanie się w zachowania związane z seksem, narkotykami, alkoholem czy przestępczością, w których normalnie by nie uczestniczyli
- Zmiana w sposobie myślenia o tym jak inni mężczyźni/ludzie ich postrzegają
- Obawy dotyczące własnej orientacji seksualnej (np. tego, że przemoc uczyniła z nich homoseksualistów lub że doszło do niej, ponieważ są homoseksualistami)

Niezależnie od tego jak zareagujesz, jest to naturalna reakcja na traumę związaną z przemocą seksualną.

Istnieją sposoby radzenia sobie, które nie krzywdzą Ciebie ani innych ludzi, które nie pogorszą sytuacji i które z czasem mogą pomóc Ci na swój sposób pogodzić się z tym, co się stało.

## Powszechne obawy i wątpliwości

Różne obawy, często oparte na fałszywych przekonaniach, mogą powstrzymać mężczyzn przed zwróceniem się o pomoc. Sprawcy często próbują kontrolować ofiary i grozić im, wmawiając, że te fałszywe przekonania są prawdziwe. Pamiętaj, że w przemyśle seksualnej chodzi o kontrolę, a nie o seks. Poniżej omówione są powszechne obawy i wątpliwości, jakie możesz odczuwać:

### Czy możesz się z nami skontaktować w danej sprawie

Telefon zaufania Rape Crisis Scotland jest przeznaczona dla osób wszystkich płci. Wielu mężczyzn, którzy się z nami kontaktują, było wykorzystywanych seksualnie w dzieciństwie i nigdy z nikim o tym nie rozmawiali, bądź nie zostali wysłuchani lub potraktowani poważnie, gdy to zrobili. Niektórzy mężczyźni obawiają się, że możemy założyć, iż to oni są sprawcami, tylko dla tego, że są mężczyznami. Wiemy, że niektórzy napotykają szczególne bariery w sięganiu po wsparcie, na przykład, jeśli doświadczyli homofobii, bifobii, transfobii, rasizmu czy negatywnej reakcji z powodu bycia związanym z przemysłem seksualnym, gdy wcześniej szukali wsparcia. Rozumiemy, że każdy ma inne doświadczenia, dlatego wysłuchamy Cię i uwierzemy Ci. Zawsze zakładamy, że osoby, które się z nami kontaktują doświadczyły jakiejś formy przemocy seksualnej lub wspierają kogoś, kto jej doświadczył.

### Reakcja organizmu

Podczas aktu przemocy seksualnej u mężczyzn czasami może dojść do erekcji lub ejakulacji. Są to mimowolne reakcje fizyczne. Jeśli do tego doszło, nie oznacza to, że chciałeś przemocy seksualnej lub czerpałeś z niej jakąkolwiek przyjemność. Sprawca może specjalnie starać się doprowadzić do tego rodzaju reakcji, aby móc potem powiedzieć, że musiałeś tego chcieć.

# Powszechne obawy i wątpliwości

## Reakcja na przemoc

Podobnie jak w przypadku mimowolnych reakcji fizycznych (np. erekcja), mimowolnie reagujemy również na niebezpieczeństwo, atak lub zagrożenie: jest to tak zwana reakcja ucieczki, zamrożenia lub walki. To wszystko są reakcje ochronne. Nie jesteśmy w stanie przewidzieć ani kontrolować tego, w jaki sposób zareagujemy. Jeśli zamarzniesz, nie oznacza to, że pozwoliłeś, aby coś się stało. Jeśli uciekniesz, nie oznacza to, że jesteś tchórzem. Jeśli nie pamiętasz ataku, nie oznacza to, że nic się nie wydarzyło.

## Orientacja seksualna i tożsamość płciowa

Mężczyźni, którzy identyfikują się jako heteroseksualni, czasami kwestionują swoją orientację seksualną; mogą myśleć, że przemoc uczyniła ich gejami lub że stało się tak, ponieważ są gejami. Niektórzy mężczyźni transseksualni mogą stwierdzić, że doświadczenie przemocy seksualnej zwiększa ich dysfориę lub wpływa na to, jak się czują w związku ze zmianą płci lub tożsamością płciową. Przemoc seksualna nie ma nic wspólnego z orientacją seksualną, płcią czy tożsamością płciową. Dochodzi do niej z powodu tego, kim jest sprawca, a nie kim Ty jesteś.

## Czy mężczyźni mogą być ofiarą gwałtu?

Niektórzy mogą uważać, że mężczyźni nie mogą być zgwałceni i dlatego nikt im nie uwierzy. Związane jest to z faktem, że do 2009 roku pojęcie zgwałcenia, jako przestępstwa, oznaczało penetrację pochwy. Teraz prawo jest inne. Każdy, kto identyfikuje się jako mężczyzna, może w świetle prawa zostać zgwałcony. Skuteczne oskarżenia pokazują, że policja i sądy traktują przestępstwa seksualne wobec mężczyzn bardzo poważnie. Policja posiada wyspecjalizowanych oficerów, którzy są przeszkoleni do pracy z wszystkimi ofiarami przemocy seksualnej.

## **Bycie mężczyzną, który doświadczył przemocy seksualnej**

Mężczyźni (i społeczeństwo ogólnie) mogą wychodzić z założenia, że “prawdziwi mężczyźni” nie mogą być ofiarami gwałtu/ napaści seksualnej, ponieważ powinni być w stanie obronić się przed atakiem. Każdy mężczyzna może być wykorzystany, bez względu na wzrost, siłę, wygląd, wiek, zawód, rasę czy tożsamość seksualną. Przemoc seksualna polega na kontrolowaniu kogoś. Ludzie mogą być kontrolowani na wiele sposobów: poprzez siłę fizyczną, strach, groźby i psychiczne znęcanie się. Przekonania na temat tego, jacy powinni być mężczyźni, np. takie jak “chłopcy nie płaczą” czy “mężczyźni nie mówią o swoich uczuciach”, mogą również sprawiać, że mężczyźni czują się tak, jakby nie byli “prawdziwymi mężczyznami”, ponieważ płaczą, mają uczucia i chcą o nich mówić.

## **Czy mężczyźni, którzy byli ofiarami, mogą stać się sprawcami?**

Niektórzy mężczyźni obawiają się, że jeśli doświadczą przemocy seksualnej, zwłaszcza w dzieciństwie, to w przyszłości uczyni to z nich sprawców. Nie ma dowodów na to, że tak jest. Mężczyźni, którzy dopuszczają się gwałtów i napaści seksualnych, robią to, ponieważ wierzą, że krzywdzenie drugiego człowieka jest w porządku. Mają oni wybór co do tego, jak zachowują się wobec innych. Ty też masz kontrolę nad swoim zachowaniem.

## **Brak odpowiednich usług**

Brakuje specjalistycznych usług dla mężczyzn, co może być frustrujące i niepokojące. Być może miałeś kontakt z lokalną placówką, która nie spełniła Twoich oczekiwań; w pobliżu nie było żadnej placówki; lub była długa lista oczekujących. Istnieje więcej usług dla kobiet, ponieważ, proporcjonalnie, kobiety są bardziej narażone na przemoc seksualną, nie znaczy to, że nie potrzebujesz pomocy lub nie zasługujesz na nią. Zrobimy wszystko, co w naszej mocy, aby Cię wesprzeć i dowiedzieć się, jakie inne usługi mogą być dla Ciebie dostępne.

# Powszechne obawy i wątpliwości

## Uwarunkowania kulturowe, wstyd i ujawnianie informacji

Niektórym mężczyznom trudno jest mówić o przemoc seksualnej z powodu kultury, religii, rodziny lub społeczności. Może to obejmować obawę przed okryciem hańbą swojej rodziny/społeczności lub utraty statusu społecznego. Mogą oni myśleć, że ich rodzina/społeczność będzie ich obwiniać za to, że zostali wykorzystani, karać ich lub unikać. Może to dotyczyć również mężczyzn, którzy mieszkają w małej społeczności lub na wsi. Mogą oni nie prosić o pomoc, ponieważ obawiają się, że inni ludzie się o tym dowiedzą. Bycie anonimowym może być trudne, nawet jeśli to, co mówisz, jest traktowane jako poufne, ponieważ ktoś, kto Cię zna lub pracuje z Tobą, może się o tym dowiedzieć.

## Jak długo trwa powrót do równowagi

Niektórzy mężczyźni zadają sobie pytanie, dlaczego nadal odczuwają skutki przemoc długo po tym, jak do niej doszło. Jest to najprawdopodobniej spowodowane tym, że nie byli w stanie poradzić sobie z tym, co się wtedy wydarzyło: mogli nie umieć znaleźć słów, aby powiedzieć, co się stało; mogli to ukryć. Mogło się wydawać, że na jakiś czas problem zniknął, ale powrócił z powodu jakiegoś bodźca lub znaczącego wydarzenia życiowego (pozytywnego lub negatywnego), takiego jak narodziny dziecka, nowy związek lub kolejny atak. Warto w tym momencie poprosić o pomoc.

## Krajowy telefon zaufania RCS

Poufne wsparcie przez telefon, SMS i e-mail.

Telefon: **08088 01 03 02** (czynne codziennie od 18:00 do północy)

SMS: **07537 410 027** (Twój numer jest widoczny dla nas, gdy wysyłasz SMS-a i zostaniesz obciążony opłatą według standardowej stawki operatora)

**support@rapecrisisscotland.org.uk** **www.rapecrisisscotland.org.uk**

Telefon zaufania jest przeznaczony dla wszystkich osób powyżej 13 roku życia dotkniętych przemocą seksualną, niezależnie od tego, kiedy i jak do niej doszło. Zapewniamy tłumacza dla osób, które tego potrzebują. Nasz telefon zaufania jest przeznaczony dla wszystkich bez względu na wiek, niepełnosprawność, zmianę płci, status małżeński i partnerski, ciążę i macierzyństwo, rasę, religię lub przekonania, płeć, tożsamość płciową, status interseksualny lub orientację seksualną.

Usługi dla osób niesłyszących dostępne są na stronie:

**[www.rapecrisisscotland.org.uk/help-deaf-access-to-support](http://www.rapecrisisscotland.org.uk/help-deaf-access-to-support)**

Niektóre lokalne Centra Kryzysowe dla ofiar gwałtu wspierają mężczyzn.

Najbliższe centrum możesz znaleźć tutaj:

**[www.rapecrisisscotland.org.uk/help-local-rape-crisis-centres](http://www.rapecrisisscotland.org.uk/help-local-rape-crisis-centres)**

## Pozostałe kontakty

- Archway: **0141 211 8175** (24 godziny na dobę)
- Szkocki telefon zaufania dla ofiar przemocy domowej i wymuszonych małżeństw: **0800 027 1234** (24 godziny na dobę) **[sdafmh.org.uk](http://sdafmh.org.uk)**
- Men's Advice Line (Męska linia poradnictwa): **0808 801 0327** oraz czat internetowy **[www.mensadviceline.org.uk](http://www.mensadviceline.org.uk)**
- Survivors UK: SMS/WhatsApp and online chat: **[www.survivorsuk.org](http://www.survivorsuk.org)**
- Policja: **101** lub w nagłych wypadkach: **999**
- NHS 24: **111**; **[www.nhs24.scot](http://www.nhs24.scot)**
- Zdrowie i dobrostan osób LGBT: **0300 123 2523** **[www.lgbthealth.org.uk](http://www.lgbthealth.org.uk)**
- FearFree: **[fearfree.scot](http://fearfree.scot)**



## Więcej informacji

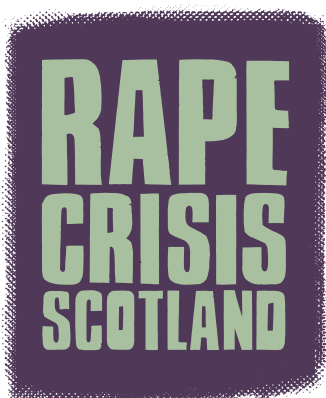
- materiały pomocnicze RSC:  
[www.rapecrisisscotland.org.uk/support-resource](http://www.rapecrisisscotland.org.uk/support-resource)
- Przewodnik po szkockim systemie sprawiedliwości dla ofiar przemocy seksualnej:  
[www.youtube.com/watch?v=jqwqGTrH4ag&t=1s](http://www.youtube.com/watch?v=jqwqGTrH4ag&t=1s)
- "Po prostu zamarłem":  
[www.rapecrisisscotland.org.uk/i-just-froze](http://www.rapecrisisscotland.org.uk/i-just-froze)
- "Nigdy nie jest za późno, żeby powiedzieć":  
[www.vimeo.com/247299177](http://www.vimeo.com/247299177)
- Trauma i mózg:  
[www.vimeo.com/325875547](http://www.vimeo.com/325875547)
- Życ dobrze:  
[livingwell.org.au](http://livingwell.org.au)

Telefon zaufania RCS stara się być inkluzywny i przyjazny dla wszystkich, bez względu na wiek, niepełnosprawność, zmianę płci, status cywilny, ciążę i macierzyństwo, rasę, religię lub przekonania, płeć, tożsamość płciową, status interseksualny lub orientację seksualną.

## Podziękowania

Tekst autorstwa Shirley Henderson, [www.shirleyhenderson.co.uk](http://www.shirleyhenderson.co.uk) z podziękowaniami dla GBV Services, NHS Lanarkshire oraz Julian Heng, NHSGGC.

RCS jest spółką charytatywną o ograniczonej odpowiedzialności. Zarejestrowana w Szkocji pod numerem. 258568. Numer nadany przez Scottish Charity: SC025642.



Telefon zaufania: **08088 01 03 02**

Email: **[support@rapecrisisscotland.org.uk](mailto:support@rapecrisisscotland.org.uk)**

SMS: **07537 410 027**

(Twój numer jest widoczny, gdy wysyłasz SMS-a i zostaniesz obciążony opłatą według standardowej stawki operatora)

Informacje o lokalnym centrum kryzysowym dla ofiar gwałtu znajdziesz na naszej stronie internetowej:

**[www.rapecrisisscotland.org.uk](http://www.rapecrisisscotland.org.uk)**