

Gwałt lub napaść na tle seksualnym - informacje dla ofiar.

Kryzysowa linia zaufania dla ofiar gwałtu w Szkocji - 08088 01 03 02 (darmowa linia) Wsparcie dostępne również pod adresem: support@rapecrisisScotland.org.uk

Kryzysowa linia zaufania dla ofiar gwałtu w Szkocji oferuje wsparcie i zapewnia informacje dla osób powyżej 13. roku życia, które są obiektem przemocy na tle seksualnym – niezależnie od tego, kiedy miało to miejsce i w jakich okolicznościach. Pomoc jest bezpłatna i poufna. Linia dostępna jest od 18.00 do 24:00, 7 dni w tygodniu. Poprzez linię możesz także skontaktować się z lokalnym centrum kryzysowym dla ofiar gwałtu lub z innymi służbami zapewniającymi pomoc. Osoby głuchonieme lub słabosłyszące mogą skorzystać z telefonu tekstowego (minicomu). Jeżeli twoim językiem ojczystym nie jest angielski, zapewnimy ci tłumacza.

Gwałt lub napaść na tle seksualnym.

Przemoc na tle seksualnym – gwałt lub napaść na tle seksualnym – może dotyczyć każdego, zarówno osoby dorosłej, jak i dziecka. Wina nigdy nie leży po stronie ofiary. Niektóre osoby doświadczyły jednego takiego zdarzenia, inne – kilku lub były przedmiotem przemocy seksualnej przez dłuższy czas.

Gwałt i napaść na tle seksualnym stanowią poważne przestępstwa, które dotyczą każdej osoby uczestniczącej w aktach seksualnych, na które nie wyraża ona zgody. Szkocka Ustawa w sprawie przestępstw na tle seksualnym weszła w życie 1 grudnia 2010 r. Definiuje ona gwałt następująco: penetracja waginy, odbytu czy ust penisem, bez uzyskania na to zgody.

Ustawa definiuje również przestępstwo stanowiące napaść na tle seksualnym obejmujące penetrację, w tym również penetrację waginy lub odbytu dowolnym przedmiotem, bez uzyskania na to zgody. Jeśli byłeś/byłaś przedmiotem gwałtu czy napaści na tle seksualnym przed 1 grudnia 2010 r., zastosowanie będą miały raczej wcześniejsze przepisy Ustawy w sprawie przestępstw na tle seksualnym. Skontaktuj się z kryzysową linią zaufania dla ofiar gwałtu w celu uzyskania dalszych informacji.

Istnieje wiele innych form napaści na tle seksualnym, które obejmują od niechcianego dotyku po akty seksualne. Przemoc na tle seksualnym zdarza się bez względu na wiek, religię, płeć, klasę, orientację seksualność, sprawność czy niepełnosprawność. Bez względu na to, gdzie byłeś/byłaś, co robiłeś/robiłaś, co miałeś/miałaś na sobie, czy byłeś pijana/byłaś pijany, pod wpływem narkotyków

– nie zasługiwałaś/nie zasługiwałeś na to, co się stało. Odpowiedzialność zawsze leży po stronie agresora.

Samopoczucie

Doświadczanie różnych skrajnych uczuć jest zupełnie naturalne w przypadku gwałtu czy napaści na tle seksualnym. Nie istnieje „normalna” reakcja na to, co ci się przydarzyło – z każdym z nas jest inaczej. Wsparcie kryzysowej linii zaufania ułatwi rozmowę na ten temat i zrozumienie uczuć, z którymi musisz się zmierzyć – nikt nie będzie cię osądzać.

Jeżeli napaść miała miejsce niedawno, być może jesteś w szoku. Będziesz wtedy odczuwać odrętwienie, chłód, będziesz niedowierzać temu, co się stało, płakać, śmiać się albo odczuwać złe samopoczucie fizycznie. Wiele ofiar czuje się odpowiedzialnych za to, co się stało. Możesz również odczuwać wstręt i wstyd.

Często pojawiają się również koszmary senne, przeżywanie tego, co się stało na jawie i ataki paniki. Nie oznacza to, że straciłaś/straciłeś zmysły czy tracisz kontrolę nad sobą – to naturalne reakcje na traumatyczne przeżycia. Wspomnienia są często przerażające, dlatego ciągle przeżywasz wszystko od nowa. Kontrolę nad swoimi reakcjami możesz odzyskać dzięki wsparciu bliskiej osoby, a także dzięki pomocy centrum kryzysowego.

Zupełnie normalną reakcją po gwałcie czy napaści na tle seksualnym jest poirytowanie, poczucie beznadziei czy depresja. Nie sposób stwierdzić, jak długo będzie trwał taki stan. Na pewno zauważysz u siebie huśtawkę nastrojów. Walcz z tymi uczuciami i próbuj je przezwyciężyć. Nie ma nic niezwykłego w tym, że czujesz zakłopotanie, brak wiary w siebie i innych oraz masz trudności w związkach z innymi ludźmi.

Wyjdiesz z tego stanu w swoim czasie oraz dzięki pomocy i wsparciu. Warto rozmawiać o tym, co się stało, jak się czujesz i jakie są twoje reakcje. Nie ty zawiniłaś/zawiniłeś – zasługujesz na wsparcie.

Stan zdrowotny

Twoje zdrowie psychiczne jest równie istotne, co zdrowie fizyczne. Jeżeli niedawno byłaś/byłeś przedmiotem napaści na tle seksualnym, mogłaś/mogłeś odnieść wewnętrzne lub zewnętrzne obrażenia, które wymagają interwencji medycznej – obawa i niechęć wobec takiej pomocy jest zupełnie normalna.

Jeśli obawiasz się, że jesteś w ciąży, możesz przyjąć tabletkę po stosunku do antykoncepcji awaryjnej. Musisz ją przyjąć do 3 dni (72 godzin) od momentu

zdarzenia. Wkładkę domaciczną można założyć do 5 dni (120 godzin) i musi ona pozostać wewnątrz macicy aż do następnej miesiączki. Tabletkę po stosunku do antykoncepcji awaryjnej można otrzymać w lokalnej przychodni planowania rodziny i przychodni zdrowia seksualnego. Kryzysowa linia zaufania lub lokalne centrum kryzysowe pomogą ci znaleźć najbliższą przychodnię. Tabletkę taką można również kupić w aptece za 25 GBP.

Jeżeli chciałabyś przerwać niechcianą ciążę, zwróć się o pomoc do swojego lekarza rodzinnego lub lekarza w przychodni planowania rodziny. Jest to wyłącznie twoja własna decyzja, gdyż dotyczy ona twojego życia i zdrowia.

Jeżeli obawiasz się zakażenia chorobą przenoszoną drogą płciową, zwróć się do lokalnej przychodni planowania rodziny lub przychodni zdrowia seksualnego, gdzie zostaniesz poddana standardowym badaniom. Nie musisz nikomu wyjaśniać, co się stało i nie musisz podawać swojego prawdziwego imienia. Usługi te są bezpłatne i objęte poufnością. Jeżeli wyniki jakichkolwiek badań będą pozytywne, przychodnia zapewni ci odpowiednie leczenie np. antybiotyki. W przypadku badania pod kątem wirusa HIV zastanów się, kiedy je przeprowadzić. Infekcja HIV może zostać wykryta dopiero po 12 tygodniach od zakażenia. Badania takie możesz również przeprowadzić u swojego lekarza – wszystkie wyniki zostaną wpisane do twojej karty medycznej.

Jeśli byłeś przedmiotem napaści na tle seksualnym już jakiś czas temu, możesz nie czuć się w pełni zdrowa. Wspomnienia przykrych zdarzeń mogą wpływać na samopoczucie fizyczne, np. wywoływać ból związany z pewnymi urazami lub nieokreślony ból np. okolic brzucha. Bezsenność, depresja czy sny na jawie mają charakter objawów fizycznych i związane są z ogólnym stanem zdrowiem.

Zgłaszanie przestępstwa na policję

Nie ma znaczenia, czy zdarzenie miało miejsce niedawno czy jakiś czas temu – zgłoszenie na policję stanowi wyłącznie decyzję osoby pokrzywdzonej. Warto jednakże porozmawiać o tym, co się zdarzyło i uzyskać wsparcie. Na policję możesz udać się ze znajomym lub krewnym, który będzie na ciebie czekał i zapewni ci wsparcie. Możesz również skontaktować się z lokalnym centrum kryzysowym dla ofiar gwałtu i poprosić o towarzystwo podczas wizyty w komisariacie. Kryzysowa linia zaufania dla ofiar gwałtu w Szkocji zapewnia wsparcie i informacje w zakresie zgłoszenia zdarzenia na policję, jak również oferuje pomoc po wizycie na policji.

Kilka faktów, o których warto pamiętać przy zgłaszaniu zdarzenia na policji:

- Jeżeli napaść miała miejsce dawno, zostaniesz poproszona/poproszony o złożenie zeznań, lecz nie zostaniesz skierowana/skierowany na badania.
- Jeżeli napaść miała miejsce niedawno, zostaniesz poproszona/poproszony o złożenie zeznań i prawdopodobnie zostaniesz

poddana/poddany badaniom medycznym. Ekspertyza z zakresu medycyny sądowej obejmująca dowody pochodzące ze źródeł wewnątrz ciała możliwa jest jedynie w ciągu pierwszych 72 godzin, natomiast z pozostałych źródeł takich, jak włosy czy plamy na ubraniach – w ciągu 10 dni. Bez względu na to, na jakiej podstawie przeprowadzona zostanie ekspertyza, najlepiej, aby dowody zostały zebrane w najkrótszym możliwym czasie, gdyż mogą ulec zniszczeniu lub zaginięciu.

- Badania medyczne przeprowadzi lekarz z ramienia policji – bardzo prawdopodobne, iż będzie to mężczyzna.
- Jeśli nie pamiętasz wszystkiego, nie zapominaj, że to zupełnie normalne. Jeśli wyrazisz taką chęć, następnego dnia będziesz mogła/mógł dodać szczegółowe informacje do swojego zeznania. Warto na wszelki wypadek zapisać sobie imię i nazwisko oraz numer policjanta, z którym rozmawiasz
- Bardzo możliwe, że będziesz musiała/musiał wrócić na miejsce przestępstwa, aby umożliwić zebranie dalszych dowodów.

System prawny

System prawny ma wszechstronny charakter. Kryzysowa linia zaufania dla ofiar gwałtu w Szkocji zapewnia szczegółowe informacje na temat procedury prawnej. Możliwe jest również przeprowadzenie rozmowy telefonicznej i uzyskanie wsparcia w zakresie zgłoszenia na policję i pójścia do sądu. Kilka faktów, o których warto pamiętać w przypadku wizyty w sądzie:

- Jeśli sprawa zostanie przekazana do sądu, będzie ona prowadzona przez oskarżyciela publicznego, nie zaś przez ciebie. Oznacza to jednak, że będziesz świadkiem w tej sprawie i nie będziesz reprezentowana przez prawnika. Wybrany prawnik (obrońca) będzie oskarżycielem w imieniu sądu..
- Podczas składania zeznań na rozprawie zostaniesz poproszona/poproszony o podanie imienia, nazwiska, wieku, adresu zamieszkania i zawodu. Jeżeli nie chcesz podawać swojego adresu, możesz zwrócić się do sędziego o wyrażenie zgody na zapisanie adresu na kartce lub przekazania go przez policjanta, który przyjął twoje zeznania.
- Następnie zadane zostaną ci szczegółowe pytania na temat zdarzenia. Pytania zadawać będzie wybrany obrońca z ramienia sądu i obrońca oskarżonego.
- Masz prawo zwrócić się z prośbą, aby osoby postronne opuściły salę na czas składania przez ciebie zeznań. Na sali pozostaną wyłącznie pracownicy sądu i ława przysięgłych (ok. 27 osób).
- Oskarżony nie może prowadzić własnej obrony – mimo iż będzie obecny w sądzie przez cały czas, nie będzie mógł zadawać żadnych pytań.
- Istnieją trzy możliwe werdykty: winny, wina nieudowodniona, niewinny. Werdykt: wina nieudowodniona lub niewinny nie oznacza, że nie dano wiary twoim słowom.

Lokalne centra kryzysowe dla ofiar gwałtu

Wsparcie dla ofiar gwałtu i molestowania w Aberdeen: 01224 620 772

Centrum kryzysowe dla ofiar gwałtu w Argyll & Bute kobiety – 0800 121 46 85,
mężczyźni – 0800 032 0399

Ośrodek dla ofiar gwałtu i molestowania w Szkocji Centralnej 01786 471 771

Dumfries & Galloway: 01387 253 113

Centrum pomocy dla zgwałconych i molestowanych kobiet w Dundee: 01382 201 291

Ośrodek informacji i poradnictwa dla ofiar gwałtu w East Ayrshire 01563 541 769

Centrum pomocy dla zgwałconych i molestowanych kobiet w Edynburgu: 0131 556
9437

Centrum pomocy dla zgwałconych i molestowanych kobiet w Fife: 01592 642 336

Centrum kryzysowe dla ofiar gwałtu w Glasgow: 0141 552 3200

Centrum kryzysowe dla ofiar gwałtu w Lanarkshire: 01698 527 003

Centrum pomocy dla ofiar gwałtu i molestowania w Perth & Kinross: 01738 630 965

Centrum kryzysowe dla ofiar gwałtu w Scottish Borders: 0800 054 2445

Centrum kryzysowe dla ofiar gwałtu na Wyspach Zachodnich: 01851 709 965