

Zostałam(em) **zgwaltcona(y)**. Doświadczylam(em) napaści seksualnej. Co mogę zrobić?

—



Zostałam(em) zgwałcona(y) /doświadczyłam(em) napaści seksualnej. Co mogę zrobić?

Jeśli niedawno dokonano na Tobie gwałtu lub napaści na tle seksualnym, możesz:

- Zgłosić to policji dzwoniąc pod numer 999
- Skontaktować się z lokalnym Ośrodkiem dla Ofiar Napaści Seksualnych (SARC) – lista lokalnych ośrodków w Anglii jest dostępna [tutaj](#), a w Walii [tutaj](#).

Możesz skorzystać z pomocy tłumacza, jeśli nie mówisz dobrze po angielsku.

Jeśli nie chcesz, nie musisz zgłaszać niczego policji, ale warto skontaktować się z ośrodkiem SARC, ponieważ możesz tam otrzymać specjalistyczną pomoc medyczną i praktyczną. SARC może przechować wszelkie zebrane dowody, na wypadek gdybyś chciał(a) zgłosić sprawę w przyszłości.

Usługi oferowane przez Ośrodek dla Ofiar Napaści Seksualnych (SARC):

- ✿ Obdukcja w celu zebrania dowodów (możesz to zrobić niezależnie od tego, czy zamierzasz zgłosić sprawę policji). Staraj się nie jeść, nie pić, nie palić, nie myć, nie szczotkować zębów, nie zmieniać ubrań i nie korzystać z toalety. Jeśli musisz skorzystać z toalety, możesz to zrobić do czystego pojemnika. Jeśli już zmieniłaś(eś) ubranie lub umyłaś(eś) zęby, włóż niewyprane ubrania i użytą szczoteczkę do czystej torby.

Napaść	Okno na analizę	 Pobieranie próbek do analizy jest uzależnione od charakteru napaści. Okno 10-dniowe jest tylko poglądowe. 
Penetracja pochwy	10 dni	
Penetracja analna	72 godziny	
Penetracja oralna	48 godzin	
Penetracja palcem	48 godzin	
Obrażenia fizyczne	Można udokumentować, jeśli występują	

Prywatne prysznice i przybory toaletowe są dostępne w ośrodku SARC do użytku po badaniu.

Ośrodki SARC gromadzą próbki do analizy i potencjalne dowody DNA, aby:

- Przekazać je bezpośrednio policji, jeśli osoba pokrzywdzona decyduje się natychmiast zgłosić sprawę, lub
- Przechowywać je w bezpiecznym miejscu, jeśli osoba chce opóźnić zgłoszenie.

Ważne jest jednak, aby wiedzieć, że ośrodki SARC nie mają laboratoriów kryminalistycznych i nie mogą testować próbek pod kątem DNA. Tylko policja ma dostęp do usług kryminalistycznych i laboratoriów, które mogą analizować dowody DNA.

- ✿ Antykoncepcja awaryjna zapobiegająca zajściu w ciążę. Należy jej użyć w ciągu pierwszych 3 do 5 dni. Istnieją dwa rodzaje antykoncepcji awaryjnej: wkładka domaciczna, zwana również spiralą oraz tabletki hormonalne, zwane również pigułką „dzień po”. Można ją otrzymać bezpłatnie w lokalnych klinikach wymienionych [tutaj](#).
- ✿ Leczenie zapobiegające zakażeniu wirusem HIV u osób będących w grupie ryzyka (należy je podać w ciągu 72 godzin od napaści). Lekarz oceni, czy jesteś w grupie ryzyka i czy poddanie się temu leczeniu będzie dla Ciebie korzystne.
- ✿ Bezpłatne testy ciążowe oraz testy na choroby przenoszone drogą płciową
- ✿ Pomoc medyczna w przypadku obrażeń
- ✿ Szczepienie przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B
- ✿ Nieformalna rozmowa ze specjalnie przeszkolonym policjantem
- ✿ Skierowanie do Niezależnego Doradcy ds. Przemocy Seksualnej i innych usług, takich jak terapia.
- ✿ Niezależny Doradca ds. Przemocy Seksualnej (ISVA) to przeszkolony specjalista, który zapewnia praktyczne i emocjonalne wsparcie każdej osobie, która doświadczyła przemocy seksualnej, niezależnie od tego, kiedy do tego doszło i czy dana osoba zdecydowała się zgłosić to policji.



Do zadań doradcy ISVA należy:

- Zapewnianie wsparcia emocjonalnego: Doradcy ISVA pomagają osobom pokrzywdzonym radzić sobie ze skutkami przemocy seksualnej i oferują stały kontakt w trakcie procesu radzenia sobie z tymi przeżyciami.
- Wyjaśnienie opcji: Doradcy ISVA mogą jasno wyjaśnić wszystkie dostępne opcje, w tym proces zgłaszania sprawy policji i możliwe wyniki dochodzenia karnego.
- Pomaganie w świadomym podejmowaniu decyzji: Doradcy ISVA dają osobom pokrzywdzonym możliwość samodzielnego dokonywania wyborów bez poczucia presji.
- Poruszanie się po karnym systemie wymiaru sprawiedliwości: Jeśli osoba pokrzywdzona decyduje się zgłosić sprawę, doradca ISVA może działać jako jej łącznik w kontakcie z policją, prokuraturą i sądami. Pomoże również wyjaśnić procedury prawne i w razie potrzeby może towarzyszyć ofierze w sądzie, aby upewnić się, że jej prawa są przestrzegane.
- Koordynacja dostępnej pomocy: Doradca ISVA może pomóc w dostępie do terapii, pomocy mieszkaniowej, opieki zdrowotnej i innych istotnych usług.



Doradcy ISVA są niezależni – nie pracują ani dla policji ani dla prokuratury, co pozwala im skupić się wyłącznie na potrzebach i prawach osoby pokrzywdzonej.

Ich usługi są bezpłatne i świadczone kobietom, mężczyznom, młodzieży oraz dzieciom.

! Jeśli zostałaś zgwałcona(y) lub doświadczyłaś(eś) napaści seksualnej i mieszkasz w Merseyside, możesz udać się do lokalnego Ośrodka dla Ofiar Napaści Seksualnych (SAFE Place Merseyside). Skontaktuj się z nimi pod numerem **0151 295 3550**.

! Jeśli doświadczyłaś(eś) jakiegokolwiek przemocy seksualnej, w tym gwałtu lub napaści seksualnej i mieszkasz w hrabstwie Cheshire, zadzwoń pod numer **0161 276 6515**, aby skorzystać z usług ośrodka St Mary's SARC.

! Jeśli nie chcesz iść do ośrodka SARC, możesz skontaktować się bezpośrednio z Centrum Wsparcia Ofiar Gwałtu i Nadużyć Seksualnych (RASASC). Ich usługi obejmują: porady i informacje, terapie, wsparcie Niezależnego Doradcy ds. Przemocy Seksualnej (ISVA), usługi dla dzieci i młodzieży oraz grupy wsparcia.

Powyższe informacje są aktualne według stanu na maj 2025 r.