





## Mapa pomocy


 **Policja** – zbierze dowody, może zapewnić bezpieczeństwo poprzez odizolowanie sprawcy.

Jeżeli nie znasz numeru najbliższej jednostki Policji, dzwoń na **112!**

 **Prokuratura** – prowadząc postępowanie w sprawie, uczestniczy w przesłuchaniach świadków.

 **Ośrodek Pomocy Społecznej** – pracownik socjalny pomoże zorganizować osobie poszkodowanej pomoc prawną i psychologiczną.

 **Lekarz** – udzieli wsparcia medycznego, zabezpieczy dowody.

 **Organizacja pozarządowa** – wytłumaczy osobie poszkodowanej, jakie są prawa oraz pomoże przejść niezbędne procedury.

Policjant, pracownik socjalny, lekarz, prokurator, psycholog, kurator sądowy – to osoby, których obowiązkiem jest pomoc osobie poszkodowanej.

**Pamiętaj!** Osobom, które doznały przemy seksualnej, przysługuje szczególna ochrona.

Pomoc można uzyskać, dzwoniąc na Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” – **801 120 002**



Więcej informacji o obowiązującym stanie prawnym, przysługujących Ci prawach oraz miejscach, gdzie możesz uzyskać pomoc znajdziesz na stronie

**[www.przemoc.gov.pl](http://www.przemoc.gov.pl)**

PEŁNOMOCNIK RZĄDU  
DO SPRAW RÓWNEGO TRAKTOWANIA



Projekt „Prawa dla ofiar przemocy seksualnej: nowe podejście systemowe. Wszelkie usługi informacyjne, szkolenia i działania” jest współfinansowany ze środków Komisji Europejskiej w ramach Programu na rzecz zatrudnienia i solidarności społecznej PROGRESS (2007–2013).

Informacje zawarte w niniejszej publikacji niekoniecznie odzwierciedlają stanowisko lub opinię Komisji Europejskiej.



**Nic nie usprawiedliwia przemocy seksualnej. Jest ona przestępstwem, może dotknąć zarówno kobiety, jak i mężczyzn, a także dzieci.**

**Pamiętaj, że sprawca przemocy seksualnej jest przestępcą, który powinien ponieść odpowiedzialność za to, co zrobił.**

**NIE WIŃ OSOBY, KTÓRA DOZNAŁA PRZEMOCY, TO SPRAWCA JEST WINNY!**

**Pamiętaj**, że będąc świadkiem przemy seksualnej, ciąży na Tobie społeczny obowiązek zgłoszenia tego Policji lub Prokuraturze (art. 304 Kodeksu Postępowania Karnego)

## Co to jest przemoc seksualna

Przemoc seksualna może przybierać różne formy. Większość przejawów przemy seksualnej jest w Polsce przestępstwem, a osoby, które doznały przemy seksualnej podlegają, w świetle prawa, ochronie.

Jeżeli ktoś zmusza inną osobę do kontaktu seksualnego, używając groźby, podstępów lub przemy, to znaczy, że **popelnia przestępstwo** zagrożone karą do 12 lat pozbawienia wolności.

Karalne są również inne **zachowania naruszające sferę seksualną człowieka**, takie jak:

- doprowadzenie do kontaktu seksualnego, wykorzystując bezradności innej osoby;
- doprowadzenie do kontaktu seksualnego poprzez nadużycie stosunku zależności lub wykorzystanie krytycznego położenia innej osoby.

Szczególna i dodatkowa ochrona przed przemocą seksualną jest przewidziana w prawie pracy.

**Molestowanie seksualne**, czyli niepożądane zachowanie o charakterze seksualnym, które narusza godność pracownika, jest jedną z form dyskryminacji ze względu na płeć.

## Konsekwencje przemy seksualnej

Przemoc seksualna jest **wydarzeniem traumatycznym** i silnie obciążającym psychicznie. Każdy na takie wydarzenie może reagować inaczej, a uczucia i stan psychiczny mogą się ciągle zmieniać.

Osoba, która doznała przemy seksualnej, może i ma prawo odczuwać wiele różnych, silnych emocji. Przemoc seksualna jest użyciem seksu jako narzędzia dla wyrażenia przemy, siły i agresji napastnika, dlatego **nie obawiajmy się skorzystać ze specjalistycznej pomocy**.

U osób, które doznały przemy seksualnej, często pojawiają się natrętnie powracające myśli o wydarzeniu, stany lękowe, poczucie winy oraz różnego rodzaju somatyzacje (objawy fizyczne na tle psychicznym).

**Badania wskazują, że u 80% ofiar gwałtu rozwija się zespół stresu pourazowego (PTSD), charakteryzującego się m.in. poprzez:**

- powtarzane przeżywanie stresującego wydarzenia (w myślach lub snach), czemu towarzyszy silne napięcie i negatywne emocje;

- uporczywe unikanie bodźców związanych z wydarzeniem lub ogólna utrata wrażliwości na bodźce;

- utrzymujące się objawy zwiększonego pobudzenia psychicznego (lękliwość, problemy z zasypianiem i koncentracją, nadmierna czujność).

## Jak pomóc?

Jeżeli bliska Ci osoba doznała przemy seksualnej, pamiętaj, że Twoje wsparcie jest dla niej niezwykle ważne.

Nie oceniaj sytuacji i nie interpretuj jej/jego zachowań.

Nie obwiniaj za przemoc (bez względu na sytuację, miejsce czy sposób, w jaki osoba, która doznała przemy seksualnej, była ubrana), **to napastnik zawsze jest winny**.

Nie bagatelizuj jej/jego problemów i samopoczucia.

Nie dopytuj o szczegóły, jeśli bliska Ci osoba nie ma ochoty mówić o zdarzeniu. Takie pytania mogą powodować większy stres. Zadbaj o komfort, poczucie bezpieczeństwa i atmosferę akceptacji. Zamiast sugerować gotowe rozwiązania, zapytaj, co możesz dla niej/niego zrobić, co byłoby pomocne.

**Pomóż bliskiej osobie uzyskać profesjonalną pomoc!**