

# 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? Groźono ci odebraniem życia, zostałe(-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 przeżyte(-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

(Sinnemestringsprogram)

### Informacja na internecie:

[www.legevaktmedisin.no](http://www.legevaktmedisin.no)

[www.overgrepsmottak.net](http://www.overgrepsmottak.net)

[www.nkvts.no](http://www.nkvts.no)

[www.krisesenter.com](http://www.krisesenter.com)

[www.norskkrisesenterforbund.no](http://www.norskkrisesenterforbund.no)

[www.fmso.no](http://www.fmso.no)

[www.dixi.no](http://www.dixi.no)



[www.overgrepsmottak.net](http://www.overgrepsmottak.net)

## POGOTOWIE DLA OFIAR PRZEMOCY

Arendal: 815 32 999

Asker og Bærum: 06780

Bergen: 55 56 87 60

Bodø: 75 55 70 00

Drammen: 32 26 90 00

Elverum: 06200

Fredrikstad: 69 36 78 70

Førde: 57 83 92 39 / 901 52 492

Gjøvik: 61 13 70 00

Hammerfest: 78 41 20 00

Harstad: 77 06 30 00 / 77 01 50 50

Haugesund: 05253

Kristiansand: 38 07 69 00

Kristiansund: 71 12 13 60

Levanger: 74 08 00 00

Molde: 71 12 13 30

Oslo: 23 48 70 90

Sandefjord: 33 45 67 00

Skien: 35 00 25 00

Stavanger: 902 40 200 / 51 51 02 02

Tromsø: 77 62 80 00

Trondheim: 72 57 12 12

Ålesund: 70 14 31 13





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

[www.legevaktmedisin.no](http://www.legevaktmedisin.no)

Finansowanie: Helsedirektoratet (Ministerstwo Zdrowia)