

POGOTOWIE TELEFONICZNE DLA KOBIET
Centrum specjalistyczne i poradnictwa
Przemoc seksualna i rodzinna

PORADNICTWO

Czy znasz to?

- Panią B. (26) pobił mąż we wczorajszą noc. I to nie po raz pierwszy. Sąsiadka wezwała policję, ta usunęła mężczyznę z mieszkania na 14 dni. Pani B. nie wie, co teraz robić. Pochodzi z Rosji i dopiero od roku mieszka w Niemczech. Boi się że jeśli opuści męża, to straci prawo do pobytu.
- Pani A. (36) od tygodni otrzymuje telefony i SMS-y od kolegi z pracy, chociaż wyraźnie mu powiedziała, że nie życzy sobie z nim prywatnych kontaktów.
- Pani C. (44) jako dziecko była seksualnie wykorzystywana przez swojego trenera. Głęboko zakorzeniony strach, powracające koszmary senne i problemy w stosunkach z mężczyznami skłaniają ją, aby po wielu latach po raz pierwszy o tym mówić.
- Pani D. (62) przypuszcza, że jej ośmioletni wnuczek jest seksualnie wykorzystywany przez ojczyma. Chce wiedzieć, jak pomóc dziecku i czy powinna złożyć na zięcia doniesienie na policji.
- D. (16) została zgwałcona przez rówieśnika, gdy wyszła z nim z party. Czuje się winna. Wstręt i wstyd zmuszają ją do myślenia o samobójstwie.

Bardzo wiele kobiet, dziewcząt i chłopców styka się z sytuacją, w której mężczyźni je (ich) upokarzają, biją, wykorzystują seksualnie lub gwałcą. Czasami są to jednakże również inne kobiety, rówieśnicy lub młodociani, dokonujący/e takich czynów.

Może i Ty przeżyłaś coś podobnego? Albo może znasz inną kobietę, młodą dziewczynę lub dziecko z takimi doświadczeniami i nie wiesz, jak im pomóc?

Zwróć się do nas!

Jeśli mieszkasz w rejonie Getyngi, chętnie doradzimy Ci osobiście. Jeśli mieszkasz gdzie indziej, to na stronie internetowej Federalnego Związku Punktów Poradnictwa dla Kobiet i Pogotowia Telefonicznego dla Kobiet (www.bv-bff.de lub www.frauen-gegen-Gewalt.de) znajdziesz kompetentne partnerki w swojej okolicy.

Poradnictwo i pomoc dla Potrzebujących

Wiele kobiet i dziewcząt musi najpierw zebrać się na odwagę, aby zwrócić się do punktu poradnictwa. Wstydzą się tego, co się im przydarzyło i noszą w sobie poczucie winy.

Ale z tymi problemami nie musisz sobie **sama** poradzić!

Masz prawo do pomocy! Niezależnie od tego,

- czy przemoc miała miejsce już dawno czy też nadal trwa
- czy chcesz złożyć doniesienie na policji czy też nie
- czy masz wrażenie, że dostatecznie lub niedostatecznie się broniłaś
- jakiej jesteś narodowości
- jaka jest Twoja orientacja seksualna

U nas możesz porozmawiać z kobietami, które wiedzą, o czym mówią. Razem z Tobą postaramy się znaleźć drogę, którą chciałabyś pójść. Udzielimy Ci niezbędnych informacji i chętnie pomożemy przy kolejnych krokach. **Poradnictwo jest bezpłatne**, a na życzenie może odbyć się anonimowo.

Nasza oferta poradnicza

skierowana jest do kobiet i dziewcząt od ok. **13** lat. Obejmuje:

- poradnictwo telefoniczne i osobiste
- krótkotrwałe terapie (metoda EMDR – leczenie traumy)
- pomoc w poszukiwaniu terapeutów
- informacje o klinikach ze specjalnymi terapiami traumy
- informacje prawne
- towarzyszenie na policji, u lekarzy (lekarek), adwokatów (adwokatek)
- przygotowanie do procesu i towarzyszenie podczas procesu
- pomoc w składaniu wniosków o ochronę i wniosków o pomoc finansową

Nie zmuszamy Cię do podjęcia jakichkolwiek kroków (np. do złożenia doniesienia na policji czy opuszczenia partnera). To wyłącznie Twoja decyzja.

Nasze pracowniczki mają obowiązek zachowania tajemnicy.

Nie robi się niczego bez zgody ofiary.

Na życzenie poradnictwo może odbyć z pomocą tłumaczki.

Kobiety, którym grozi niebezpieczeństwo w każdej chwili mogą udać się do Schroniska dla Kobiet - Frauenhaus (w Getyndze ☎ 0551 – 52 11 800, www.frauenhaus-goettingen.de) lub zadzwonić na policję (☎ 110)! Policja może usunąć napastnika z mieszkania maksymalnie na dwa tygodnie.

Poradnictwo i pomoc dla osób z otoczenia

Czy masz podejrzenie, że w Twoim środowisku zawodowym lub prywatnym jedna z kobiet jest ofiarą przemocy seksualnej lub rodzinnej?

A może ktoś Ci się zwierzył, że zaznał/a przemoc?

Ofiarom przemocy niejednokrotnie brakuje odwagi, by zwrócić się o pomoc, bądź nie wiedzą, do kogo się o nią zwrócić. Dlatego też ważną rolę odgrywają ludzie z kręgu prywatnego lub zawodowego otoczenia, którzy potrafią wykryć i zakończyć przemoc. Stąd też nasza oferta skierowana jest również do Ciebie jako osoby z najbliższego otoczenia, obojętne czy jesteś kobietą czy mężczyzną. Fachowo wesprzemy Cię w udzieleniu pomocy nieszczęśliwej dziewczynie, chłopcu czy kobiecie. Jednocześnie znajdziesz u nas możliwość porozmawiania o swoich uczuciach i omówienia często niezwykle silnego przymusu działania, posortowania go i zminimalizowania. Bowiern również osoby niosące często pomoc wpadają w kryzys, gdy podejrzewają kogoś w swoim otoczeniu o przemoc.

Prywatnym i zawodowym osobom z otoczenia oferujemy:

Poradnictwo

Towarzystwo w interwencji („jak najlepiej mogę pomóc?”)

Inicjowanie konferencji pomocników (wszyscy z otoczenia ofiary, którzy chcą pomóc wspólnie zastanawiają się nad tym, co należy zrobić)

Superwizja na przykładzie różnych przypadków

Możliwe tematy:

- ✓ Jak mogę wesprzeć ofiarę?
- Jak mogę wyjaśnić podejrzenie seksualnego wykorzystywania?
- Czy powinnam (powinienem) / wolno mi / muszę złożyć doniesienie na policji?
- Podejście do własnej niepewności i lęków.

Oferty dla osób z otoczenia są z reguły bezpłatne.

Nasze pracowniczki mają obowiązek zachowania tajemnicy.