

Jesteś ofiarą przemocy seksualnej? Uzyskanie pomocy jest kluczowe w wyjściu z traumy

Stígamót- to centrum pomocy dla ofiar przemocy seksualnej, oferujące **bezpłatne** i **poufne** porady.

Tutaj otrzymasz profesjonalną pomoc w bezpiecznym miejscu oraz schronienie, szanujemy różnorodność kulturalną i językową.

Czym jest przemoc seksualna?

Przemoc seksualna to każdy rodzaj zachowania skutkującego niechcianym kontaktem w sferze seksualnej. Przemoc seksualna może przybierać różne formy: fizyczną, werbalną, pozawerbalną.

Przykładem przemocy seksualnej jest np.:

Wykorzystywanie seksualne dzieci

Molestowanie

Wykorzystywanie seksualne online

Gwałt

Przemoc w bliskich związkach

Stalking

Prostytucja

Handel ludźmi

Pornografia

Jeśli doświadczenia z przeszłości nadal sprawiają, że czujesz się niekomfortowo, możesz zwrócić się o pomoc.

Sprawcami przemocy seksualnej są w większości przypadków osoby znane osobie pokrzywdzonej: mąż, partner, członek rodziny, kolega, znajomy z pracy.

Wykorzystanie seksualne może przytrafić się każdemu.

Za przemoc seksualną odpowiada tylko i wyłącznie sprawca.



Doświadczenie przemocy seksualnej może skutkować różnymi reakcjami i następstwami - różnią się one w zależności od osoby. To normalne, że odczuwa się niemal wszystko, od niskiej samooceny, depresji, lęku, wstydu, poczucia winy, doświadczenia trudności seksualnych, różnych objawów fizycznych, problemów w związkach i w komunikacji oraz nadużywanie różnych substancji.

Udział w sesjach doradczych pomaga zwiększyć poczucie własnej wartości i złagodzić uczucie depresji, lęku oraz stresu związanego z traumą.

Sesje doradcze są dostępne w języku islandzkim, językach skandynawskich oraz angielskim. **W razie potrzeby istnieje możliwość skorzystania z bezpłatnych tłumaczy ustnych na inne języki.**

Nigdy nie jest za późno na szukanie pomocy.

Możesz zadzwonić już teraz.

