

## **24-ЧАСОВА ПЕРСОНАЛНА ПОДКРЕПА И ПРОФЕСИОНАЛНА КОНСУЛТАЦИЯ**

### **Ако си жертва на сексуално насилие**

Важно е да знаеш, че вината не е твоя. Нито една твоя постъпка не е причина за изнасилване или сексуално посегателство. Отговорността за действията на другите не е твоя, така че не премълчавай и не се затваряй.

Няма верен или грешен начин да реагираш на сексуално посегателство. Най-често срещаните чувства, които можеш да изпиташ са самообвинение, вина, страх, тревога, срам и гняв. Нормално е да преминеш през тези емоции след случилото се. Нужно ти е време.

### **Какво е центърът за подкрепа на жертви на сексуално насилие Вселена?**

Вселена е място, където можеш да дойдеш и да говориш поверително за случилото се и да получиш необходимата грижа и подкрепа от опитни професионалисти. Ние предоставяме безплатна 24-часова спешна подкрепа, за да могат жертвите да се възстановят от травмата на сексуалното насилие. Предлагаме грижа за жени и мъже.

Вселена е приятно място, в което има пространство за уединение, стаи за медицински прегледи и за разговори с психолози. Ние имаме специално обучен персонал, който помага на жертвите да вземат информирано решение какви да бъдат следващите им стъпки, за да се почувстват защитени.

### **С какво можем да помогнем?**

- ✓ Дискретност и поверителност
- ✓ Разбиране и подкрепа
- ✓ 24-часова безплатна телефонна линия за връзка и професионална подкрепа
- ✓ Избор на лекар спрямо пола
- ✓ Кризисна интервенция от обучен психолог-консултант
- ✓ Съдействие при контакт с ОД на МВР и МБАЛ Бургас
- ✓ Социални работници
- ✓ Достъп до съдебен лекар
- ✓ Медицински кабинет
- ✓ Основен екип, който предлага денонощни здравни и клинични услуги

**Сподели с нас! Това е първата стъпка към възстановяването ти.**

Център ВСЕЛЕНА е част от Сдружение „Асоциация Деметра“ и работи в тясно сътрудничество с Община Бургас, ОД на МВР – Бургас, МБАЛ Бургас ЕООД, Окръжна прокуратура и Областна администрация.

## **24-HOUR PERSONAL SUPPORT AND PROFESSIONAL ADVICE**

### **If you have been raped or sexually assaulted**

It is important to remember that you are not to blame. Nothing that you have done can make a person rape or sexually assault you. You are not responsible for someone else's actions. So please don't feel you have to carry on silently and bear it.

There is no right or wrong way to respond in situations of sexual attack. Common feelings after rape or sexual assault include self-blame, guilt, fear, anxiety, shame and anger. These are natural emotional responses and usually reduce gradually over time.

### **What is Vselena Sexual Assault Referral Centre?**

Vselena is a place where you can come and talk in confidence about the experience and receive much needed care and support from understanding professionals. We provide free 24-hour emergency services to victims of rape or sexual assault to help people recover from the trauma of sexual violence. Our services are available for women and men.

Vselena is designed to be a comfortable place, providing a private space for examinations and counselling services. We have specialist staff trained to help you make informed decisions about what you want to do next to feel safe.

### **How can we help?**

- ✓ Privacy and confidentiality
- ✓ Compassion and support
- ✓ 24 hour freecall helpline and access to professional support
- ✓ Choice of gender of physician
- ✓ Sexual Violence Advisor Counselling
- ✓ Liaison with specially trained police officers and doctors
- ✓ Crisis workers
- ✓ Access to forensic physicians
- ✓ Dedicated, forensically approved premises
- ✓ Core team to provide 24/7 cover to health and clinical services

***Share with us! It is the first step to making a recovery.***

The SARC in Bourgas is run by Demetra NGO in close partnership with Bourgas municipality, Bourgas regional police, Bourgas state hospital, Bourgas prosecutor's office and Bourgas regional administration.