

<p>Czas na przezwyciężenie szoku (Zeit, um den Schock zu überwinden)</p> <p>Gwałt, obojętnie, czy dokonany przez obcą, czy też przez znajomą osobę może wywołać szok.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Możesz czuć się przez kilka godzin, a nawet dni, oderwana od swego normalnego życia. - Możliwe, że stale czujesz niepokój i napięcie, załamanie i wyczerpanie. Być może czujesz się odrętwiała i oszołomiona. - Nawet, gdy szok przeminie, wciąż mogą występować symptomy takie, jak strach, bezsenność i koszmary senne. <p>Wszystkie te odczucia są normalne i cofają się same najczęściej po kilku tygodniach lub miesiącach. Pomocne jest w tym otoczenie, w którym czujesz się bezpiecznie i pewnie. Zarówno twoje ciało, jak i dusza potrzebują czasu, by pojąć, że niebezpieczeństwo minęło.</p> <p>Może zwrócisz się teraz szczególnie ku swoim potrzebom, lub przypomnisz sobie, co wcześniej pomagało ci w ciężkich i kryzysowych sytuacjach. Również rodzina, partnerzy, czy przyjaciele mogą cię w tym wspierać.</p>	<p>Ważne numery telefonów (Wichtige Telefonnummern)</p> <p>LARA Centrum Kryzysowe i Poradnia dla kobiet gwałconych i molestowanych seksualnie</p> <p>Pn – Pt: godz. 9.00 – 18.00 216 88 88</p> <p>Telefon kryzysowy dla kobiet 615 42 43</p> <p>Berlińskie Służby Kryzysowe 390 63 10</p> <p>Sieć dla kobiet upośledzonych 617 09 16 7/8</p> <p>Poradnia dla lesbijek 215 20 00</p> <p>Wildwasser 693 91 92</p> <p>Nocna kawiarnia dla pań 616 209 70</p> <p>BIG – Gorąca linia Berlińskiej Inicjatywy przeciw przemocy domowej 611 03 00</p> <p>Frauenraum – Poradnia 484 45 28</p> <p>TARA – Poradnia 787 18 34 0</p> <p>Samoobrona dla kobiet 781 94 32</p> <p>Carité Campus Benjamin Franklin Pogotowie 84 45-3025</p> <p>LKA 13 Keithstr. 30, 10787 Berlin 46 64-0</p> <p>Prokuratura przy Sądzie Krajowym Turmstr. 91, 10557 Berlin 90 14-0</p> <p>Biuro pomocy medycznej dla uchodźców 69467 46</p> <p>Pogotowie dla dziewcząt 610 063</p> <p>Finansowane przez Departament Senatu ds. Gospodarki, Technologii i Kobiet w Berlinie</p>	<p>LARA</p> <p>Centrum Kryzysowe i Poradnia dla kobiet gwałconych i molestowanych seksualnie</p> <p>Fuggerstraße 19 10777 Berlin-Schöneberg U-Bahnhof Wittenbergplatz Tel. 216 88 88 Fax 216 80 61</p> <p>Porady osobiste i telefoniczne Poniedziałek – Piątek godz. 9.00 – 18.00 www.lara-berlin.de Strona internetowa: lara.kub@t-online.de E-mail: beratung@lara-berlin.de</p> <p>Konto dla ofiarodawców Bank für Sozialwirtschaft Nr konta 32 668 01 Nr banku 100 205 00</p> <p>Oferta Lary:</p> <ul style="list-style-type: none"> - porady telefoniczne i osobiste - porady przy pomocy poczty elektronicznej - pomoc w sytuacjach kryzysowych - terapia krótkotrwała - wsparcie przy składaniu zawiadomienia o przestępstwie i w procesie sądowym - porady prawne adwokatów - oferty grupowe - porady dla rodziny i bliskich - kształcanie dla innych grup zawodowych <p>Organizacja wspierana przez administrację Senatu do spraw gospodarki, pracy i kobiet</p> <p>Twoi bliscy i osoby z twego otoczenia mogą także zasięgać porad w LARZE.</p>	<p>Masz prawo do pomocy (Sie haben ein Recht auf Unterstützung)</p> <p>Tel. 216 88 88</p> <p>Co możesz zrobić, gdy zostałeś zgwałcony</p> <p>LARA Centrum Kryzysowe i Poradnia dla kobiet gwałconych i molestowanych seksualnie</p> <p>Fuggerstraße 19 10777 Berlin-Schöneberg</p>
--	---	---	--

LARA**KRISEN- UND
BERATUNGSZENTRUM
FÜR VERGEWALTIGTE UND
SEXUELL BELÄSTIGTE FRAUEN****Co możesz zrobić, gdy zostałam
zgwałcona****Was Sie nach einer
Vergewaltigung tun können)**

Prawo do seksualnego samostanowienia jest w Niemczech zapewnione ustawowo. Jednocześnie kobiety przeżywają każdego dnia ataki, okaleczające ich kobiecość. Dyskryminacja, molestowanie, seksualny przymus i gwałt są wciąż problemami naszego społeczeństwa.

Kobiety często efektywnie bronią się przed atakami. Mimo to każda z nich może stać się ofiarą gwałtu.

Dobrze wiedzieć, gdzie zwrócić się o pomoc i poradę, w przypadku przemoc seksualnej.

**Poradnictwo
(Beratung)**

Do LARY możesz zwrócić się, aby zasięgnąć ogólnych informacji, w przypadku porady lub pomocy w złożeniu zawiadomienia o przestępstwie, czy też w procesie. Możesz tu także wziąć udział w terapii grupowej lub krótkotrwałej. Istnieje wiele dróg przezwyciężenia aktu przemocy. Pomożemy ci w znalezieniu

**Wizyta u lekarza
(Zur Ärztin gehen)**

Gdy bezpośrednio po dokonanych na Tobie akcie przemocy składasz zawiadomienie o przestępstwie, policja kryminalna może wymagać badania lekarskiego. Obrażenia cielesne często dokumentowane są fotograficznie bezpośrednio przez policję.

W przypadku zawiadomienia o przestępstwie obrażenia, ślady spermy lub włosy łonowe sprawcy stanowią istotne dowody. Dlatego też lepiej jest umyć się dopiero po badaniu lekarskim, nawet jeśli jest to bardzo nieprzyjemne.

Niezależnie od złożonego zawiadomienia o przestępstwie niezmiernie ważna jest wizyta; w ciągu 24 godzin u lekarki-ginekologa w celu:

- opatrzenia możliwych obrażeń
- zbadania pod względem zarażenia chorobami wenerycznymi
- zasięgnięcia informacji na temat możliwości wykonania testu na obecność wirusa HIV
- ewentualnego otrzymania „pigułki wczesnoporonnej”
- zapytania, czy istnieje możliwość dokumentacji śladów i wyniku badań, jako dowodów w przypadku późniejszego

**Zawiadomienie Policji
(Anzeige bei der Polizei)**

Przemoc seksualna (również w małżeństwie lub związku partnerskim) jest przestępstwem. Masz prawo złożenia zawiadomienia o przestępstwie, policja musi cię przesłuchać i wszcząć dochodzenie.

W celu zawiadomienia policji, możesz:

- zadzwonić pod numer 110 lub udać się na najbliższy posterunek,

- udać się bezpośrednio do Policji Kryminalnej, unikniesz wtedy licznych przesłuchań. Kompetentną jednostką jest Dział Czynów Karalnych na Człowieku, LKA 413, Keithstraße, Berlin-Tiergarten. Tam przeprowadzane jest dokładne przesłuchanie, a następnie urzędnicy wszczynają dochodzenie. Gdy najpierw złożysz zawiadomienie o przestępstwie na innym posterunku policji, otrzymasz następnie wezwanie od Policji Kryminalnej.

- lub złożyć zawiadomienie o przestępstwie w Prokuraturze.

Na policji możesz także złożyć pisemne zeznanie. Gdy otrzymasz wezwanie z Prokuratury, musisz zeznawać osobiście.

W zależności od ciężaru czynu zawiadomienie o przestępstwie nie może być wycofane, a ściganie sprawcy leży w interesie publicznym (przestępstwo ścigane z urzędu). Dlatego też ważne jest samodzielne podjęcie przez Ciebie

**Twoje prawa na Policji
(Ihre Rechte bei der Polizei)**

- Policja spróbuje spełnić Twoje życzenie bycia przesłuchaną przez kobietę.

- Masz prawo do tłumacza/tłumaczki, gdy jęz. niemiecki nie jest Twoim językiem ojczystym. Możesz konsultować się z prawniczką lub inną zaufaną osobą, o ile nie jest ona świadkiem w sprawie.

- Gdy pytania wydają Ci się dziwne, możesz zapytać, dlaczego są stawiane.

- Gdy jesteś wyczerpana, możesz zażądać pauzy lub przerwania przesłuchania.

- Gdy czujesz się źle traktowana, możesz przerwać przesłuchanie i zeznawać dopiero w Prokuraturze.

Gdy otrzymasz protokół z przesłuchania do podpisu, zwróć uwagę na to, czy zawiera on faktycznie dokładnie to, co powiedziałaś, w tym Twoje sformułowania. Wszystkie niezgodności muszą być poprawione przed złożeniem przez Ciebie podpisu. Gdy jest taka konieczność, protokół musi zostać przetłumaczony na Twój język ojczysty.

Gdy dojdzie do procesu, występujesz w nim jako poszkodowana i świadek, powodem jest Prokuratura. Możesz przy

<p>twej własnej frogi. Wiele przychodzących do nas kobiet długo nie rozmawiało z nikim o tym, co je spotkało, przez co czuły się coraz bardziej samotne. Przyczynami milczenia są strach przed odrzuceniem i wstyd, bądź też uczucie, że same się do tego przyczyniły. Podstawą naszego poradnictwa jest założenie, że wyłącznie sprawca odpowiada za akt przemocy.</p> <p>Współpracownice LARY (Die Mitarbeiterinnen von LARA) doradzają i udzielają pomocy kobietom, które stały się ofiarami wszelkiego rodzaju przemocy i przymusu seksualnego, które wydarzyły się po okresie dojrzewania. Możesz zwrócić się do nas, obojętnie czy Twoje przeżycie jest aktualne, czy też leży w dalekiej przeszłości.</p> <p>Stawiamy sobie za cel włączenie do terapii Twoich osobistych warunków życiowych. W razie potrzeby oferujemy porady w pomieszczeniach bez barier. Doradztwo w LARY jest bezpłatne, na życzenie z tłumaczem i anonimowo.</p>	<p>złożenia zawiadomienia o przestępstwie (nie jest to usługa obowiązkowa).</p> <p>Bardzo ważnym dla postępowania dowodowego jest przechowywanie odzieży, bielizny i innych przedmiotów, mogących nosić ślady aktu przemocy, w papierowych torbach.</p>	<p>decyzji o zawiadomieniu.</p> <p>Możesz wcześniej zasięgnąć informacji, np. w LARZE, gdyż zawiadomienie nie musi być złożone natychmiast po dokonaniu czynu karalnego. Gwałt np. przedawnia się dopiero po 20 latach.</p>	<p>pomocy adwokata włączyć się, jako oskarżyciel posiłkowy, w celu aktywnego uczestniczenia w procesie. Z reguły nie ponosisz wtedy kosztów adwokata.</p> <p>W LARZE uzyskasz bezpłatne porady doświadczonych kobiet-adwokatów.</p>