

**Czy ktoś cię rani lub źle traktuje?**

Is someone hurting you or treating you badly?

**Nie pozwól, aby działa ci się krzywda.**

**Powiadom kogoś.**

**POWSTRZYMAJ KRZYWDĘ**

**PRZERWIJ MILCZENIE!**

**Co zrobić, jeśli potrzebuję pomocy, aby z kimś porozmawiać?**

What if I need help to talk to someone?

**Nie zawsze łatwo jest skłonić innych do wysłuchania naszych uwag.**

**Czasami najlepszym sposobem jest skorzystanie z pomocy kogoś, komu ufamy.**

**Komu mogę powiedzieć?**

Who can I tell?

**Jeśli krzywda lub zaniedbanie dotyka ciebie lub kogoś, kogo znasz, zadzwoń pod numer 01383 602200.**

Jeśli masz trudności z przeprowadzeniem rozmowy telefonicznej, zwróć się o pomoc do kogoś, komu ufasz.

Rzecznik (*advocate*) to osoba, która może ci pomóc wypowiadać się we własnym imieniu lub która może wypowiadać się w twoim imieniu na temat ważnych dla ciebie spraw. Jeśli chciał(a)byś skorzystać z usług rzecznictwa, skontaktuj się z którąś z poniższych organizacji:

**Advocacy organisations for:**

**Organizacje oferujące usługi rzecznictwa na rzecz:**

**Adults with learning disabilities**

**Osób dorosłych niepełnosprawnych intelektualnie**

**People First (Fife)** 01383 624885 or 07834 328821

[Kate.croft@peoplefirstscotland.org](mailto:Kate.croft@peoplefirstscotland.org)

**Dunfermline Advocacy Initiative (West Fife)**

01383 624382

[enquiries@dunfermlineadvocacy.org](mailto:enquiries@dunfermlineadvocacy.org)

**Equal Voice in Central Fife** 01592 653754

[info@equal-voice.org.uk](mailto:info@equal-voice.org.uk)

**includeME! (North East Fife)** 01334 656242

[contact@includeme.org.uk](mailto:contact@includeme.org.uk)

**Adults with mental health problems or dementia**  
**Osób dorosłych z zaburzeniami zdrowia psychicznego i demencją**

**Circles Network Fife** 01592 645380  
[info.fife@circlesnetwork.org.uk](mailto:info.fife@circlesnetwork.org.uk)

**Older People**  
**Osób w starszym wieku**

**Fife Forum** 01592 643743  
[info@fifeforum.org.uk](mailto:info@fifeforum.org.uk)

**Looked After Young People**  
**Młodzieży objętej opieką zastępczą**

**Who Cares? Scotland** 07712 872096  
[rdearden@whocaresscotland.org](mailto:rdearden@whocaresscotland.org)

**Barnardo's Children's Rights Service** 01592 651482  
[Fifeservices@Barnardos.org.uk](mailto:Fifeservices@Barnardos.org.uk)

**Co to jest krzywda?**  
**What is harm?**

**Krzywda ma miejsce wtedy, gdy ktoś rani lub źle traktuje inną osobę.  
Na przykład dlatego, że uważa tę osobę za inną od siebie.  
Wyrządzanie krzywdy jest zawsze złe.  
Jeśli nie możesz uchronić się przed krzywdą, ważne jest, aby komuś o tym powiedzieć.**

**Każdy ma prawo być bezpieczny.**

Nikt nie powinien cię celowo ranić ani ograniczać swobody ruchów. Nikt nie powinien cię bić, kopać, uderzać, gryźć ani potrząsać. **Jest to krzywda fizyczna.**

Nikt nie powinien cię prosić o czynności seksualne, których nie chcesz podejmować ani dotykać cię w sposób, który odbierasz jako niewłaściwy. **Jest to krzywda seksualna.**

Nikt nie powinien cię nękać, straszyć ani ci grozić. Nikt nie powinien cię ignorować ani mówić ci, co masz robić przez cały czas. Nikt nie powinien cię poniżać ani traktować cię jak dziecko. **Jest to krzywda emocjonalna.**

Nikt nie powinien ci zabraniać posiadania ani używania własnych pieniędzy. Nikt nie powinien próbować kraść twoich pieniędzy ani zasiłków. Nikt nigdy nie powinien cię zmuszać do dawania komuś pieniędzy ani do zmieniania testamentu, jeśli tego nie chcesz. **Jest to krzywda finansowa.**

Czasami gdy ludzie są bardzo zdenerwowani lub zmartwieni, sami siebie ranią, gdyż przynosi im to ulgę. **Jest to samookaleczanie.** Jeśli ktoś nie dba o siebie należycie, jest to **samozaniedbanie.**

**Co się stanie, jeśli zgłoszę wyrządzanie krzywdy?**

**What will happen if I report harm?**

Członek personelu:

- **wysłucha cię i poważnie potraktuje przekazane informacje**
- **upewni się, że nie grozi ci niebezpieczeństwo**
- **w razie potrzeby zapewni pomoc medyczną**
- **skontaktuje się z policją, jeśli podejrzewane jest popełnienie przestępstwa**
- **zaangażuje innych specjalistów w celu zbadania sprawy i zapewnienia ci ochrony przed dalszą krzywdą.**

**Nie pozwól, aby działa ci się krzywda. Powiadom kogoś. Zadzwoń pod numer 01383 602200**

**Jeśli podejrzewasz, że ktoś jest krzywdzony lub jeśli ktoś krzywdzi ciebie....**

**ZGŁOŚ TO! POWIADOM KOGOŚ**

Przypadki wyrządzania krzywdy można zgłaszać pod numerem: 01383 602200

W nagłych wypadkach należy dzwonić pod numer 999

Niesłyszący użytkownicy brytyjskiego języka migowego/osoby słabosłyszące: Serwis

SMS: 07781 480 185 (czynne w godzinach 8.00 – 20.00)

Informacje na temat ochrony osób dorosłych można znaleźć na stronie internetowej:

**[www.fife.gov.uk/adultprotection](http://www.fife.gov.uk/adultprotection)**

Informacje te mogą zostać udostępnione w innych językach i formatach, w tym w brytyjskim języku migowym – należy zadzwonić pod numer 03451 55 15 03.