PLANOWANIE BEZPIECZEŃSTWA

POMOC W ZAKRESIE ZACHOWANIA BEZPIECZEŃSTWA I ZNAJOMOŚCI TWOICH PRAW

POLISH TRANSLATION
SIEĆ ENCOMPASS
LISTOPAD 2021

ENCOMPASS

SPIS TREŚCI

PLANOWANIE BEZPIECZEŃSTWA 3
PRZED - BĄDŹ PRZYGOTOWANA 4
W TRAKCIE - BĄDŹ CZUJNA 6
JEŚLI ŚWIADCZYSZ USŁUGI ONLINE 9
CO ZROBIĆ, GDY JESTEŚ W NIEBEZPIECZEŃSTWIE/ NAPASTOWANA LUB ZOSTAŁAŚ SKRZYWDZONA 11
WYZYSK SEKSUALNY I HANDEL LUDŹMI 13
SPOSOBY NA ZAPRZESTANIE SPRZEDAŻY/ WYMIANY USŁUG SEKSUALNYCH 13
SAMOOPIEKA 14
PRZYDATNE DANE KONTAKTOWE 15

PLANOWANIE BEZPIECZEŃSTWA

Niniejsza broszura ma na celu pomóc Ci zachować bezpieczeństwo i poznać swoje prawa. W broszurze zwrócono uwagę na różne rodzaje ryzyka, na jakie możesz być narażona podczas sprzedaży/wymiany usług seksualnych oraz przedstawiono wskazówki i strategie dotyczące Twojego bezpieczeństwa. Te wskazówki i strategie zostały opracowane przez kobiety, które są, albo były, zaangażowane w sprzedaż lub wymianę usług seksualnych lub zdjęć.

Rozumiemy, że czasami kobiety z różnych powodów nie mogą stosować wskazówek lub strategii bezpieczeństwa, nawet jeśli tego chcą. Ważne jest, abyś wiedziała, że jeśli zostaniesz skrzywdzona, nie ważne czy korzystasz ze wskazówek bezpieczeństwa, czy nie - nigdy nie jest to Twoja wina, w każdym przypadku jest to wina Twojego klienta. Masz prawo zawsze być bezpieczna i czuć się bezpiecznie. Przemoc i nadużycia nigdy nie są akceptowalne, bez względu na to czy otrzymujesz płatność za usługi seksualne, czy nie.

DLA KOGO JEST TA BROSZURA?

Niniejsza broszura skierowana jest do każdego, kto świadczy odpłatnie/wymienia na inne dobra usługi seksualne. Usługi seksualne wykonywane są na wiele sposobów, więc nie wszystkie informacje w niej zawarte mogą dotyczyć Ciebie. Weź z niej tylko to, co może być dla Ciebie pomocne. W tej broszurze używamy terminu "klient", być może Ty używasz innego terminu, np. "koleś" lub "gość".

PRZED – BĄDŹ PRZYGOTOWANA

ZDAJ SIĘ NA SWÓJ INSTYNKT

- Zaufaj swojemu instynktowi (przeczuciom), klient może "wyglądać" okej, ale jeśli nie jesteś przekonana co do kogoś, nawet jeśli dokładnie nie wiesz dlaczego, podążaj za swoim instynktem - może Cię to uchronić przed seksualną lub fizyczną przemocą.

CO OFERUJESZ

- Jeśli to możliwe, jasno wyjaśnij, na czym polegają Twoje usługi, jakie są twoje limity i ceny. Nigdy nie powinnaś być zmuszana do robienia czegoś, na co nie wyrażasz zgody. Jeśli klient żąda czegoś na co nie masz ochoty, możesz odmówić. Dotyczy to zarówno aktów seksualnych, warunków finansowych, jak i lokalizacji.
- Zgoda ma charakter prawny, jest to oświadczenie woli, aprobata tego, co ma się wydarzyć. To, że zapłacono Ci za kontakt seksualny nie oznacza, że klient nie potrzebuje Twojej zgody. Nadal masz prawo powiedzieć "nie", przerwać, jeśli to co robisz jest niewygodne, bolesne, niebezpieczne albo jeśli nie chcesz kontynuować z innego powodu. Jeśli klient nie respektuje Twojej zgody, może to być przestępstwo, takie jak napaść na tle seksualnym/gwałt, a Ty masz prawo zgłosić to na policję. (więcej o zgłaszaniu przestępstw na str. 11).

SPRAWDŹ KLIENTA (JEŚLI MOŻESZ)

- Kiedy tylko jest to możliwe, przeznacz czas na sprawdzenie klientów. Rozumiemy, że czasami nie jest to wykonalne. Zanotuj jak najwięcej informacji o kliencie (wzrost, włosy, kolor oczu, tatuaże) oraz dane kontaktowe, na wypadek, gdybyś musiała później zgłosić przestępstwo.
- Numery telefonów klientów można sprawdzać za pomocą aplikacji do zgłaszania stron trzecich, takich jak **National Ugly Mugs** (NUM) oraz **Client Eye**, które pozwalają anonimowo zgłaszać raporty o agresywnych klientach i otrzymywać ostrzeżenia.
- W zależności od tego, jak klienci kontaktują się z Tobą, rozważ opcję nieprzyjmowania rezerwacji od klientów używających numerów zastrzeżonych i podejrzanych profili społecznościowych.
- Zwracaj uwagę na błędy w pisowni SMS-ów, e-maili i wiadomości, niewyraźną wymowę słów lub opóźnione odpowiedzi podczas umawiania się na spotkanie. Może to wskazywać, że dana osoba jest pijana i/lub pod wpływem narkotyków, co czyni ją bardziej nieprzewidywalną.

ZAPLANUJ DROGI UCIECZKI

- Jeśli jedziesz do domu klienta lub spotykasz się z nim w nieznanym Ci miejscu, sprawdź adres za pomocą **Google Maps**, aby zorientować się, co się tam znajduje. Znajdź kluczowe punkty orientacyjne, takie jak puby i sklepy. W miarę możliwości unikaj spotkań w odosobnionych miejscach.
- Zaplanuj bezpieczną drogę ucieczki w Twoim własnym domu. Rozważ dodatkowe opcje zabezpieczenia domu, takie jak wizjer w drzwiach, aby sprawdzić, czy nikt nie stoi po drugiej stronie i/lub domofon oraz łańcuch na drzwiach.
- Gdziekolwiek się znajdujesz, spróbuj zaplanować w głowie bezpieczną drogę wyjścia. Zwróć uwagę na główne wejścia i wyjścia, a także na pobliskie bezpieczne miejsca. Google Maps Street View może pomóc w sprawdzeniu, gdzie znajdują się drzwi/ wyjścia z budynków.

TWOJE ZDROWIE

- Rozważ regularne wizyty w lokalnej Poradni Zdrowia Seksualnego (Sexual Health Clinic), oferującej bezpłatne środki antykoncepcyjne, lubrykanty, chusteczki, testy STI/BBV oraz ogólne rozmowy i porady zdrowotne.
- Jeśli nie masz objawów choroby przenoszonej drogą płciową, ale chcesz się upewnić, w klinikach NHS możesz otrzymać zestawy do samodzielnego testu na Chlamydię i Rzeżączkę, które mogą zostać wysłane do Ciebie pocztą.
- Zdrowie emocjonalne i psychiczne są tak samo ważne jak zdrowie fizyczne i istnieje wiele sposobów, aby zadbać o swoje zdrowie psychiczne (pomysły znajdziesz na str. 14).

TWOJE BEZPIECZEŃSTWO – ALARMY I TELEFONY

- Noś przy sobie kieszonkowy alarm bezpieczeństwa i używaj go w razie potrzeby. Trzymaj go pod ręką, w kieszeni płaszcza lub w torebce, gdzie łatwo jest dostać się do linki. Jeśli już go użyjesz, wyrzuć linkę daleko od siebie, aby nie można jej było łatwo włożyć z powrotem.
- Jeśli możesz, miej przy sobie doładowany telefon komórkowy. Możesz zaprogramować w nim numery alarmowe (policja/zaufana osoba), aby w razie potrzeby móc łatwo wezwać pomoc. Trzymaj telefon zawsze pod ręką. Pamiętaj, że połączenie z numerami alarmowymi jest bezpłatne, nawet jeśli nie masz środków na koncie.

W TRAKCIE - BĄDŹ CZUJNA

WARTO ZAPAMIĘTAĆ

- Bądź świadoma swojego otoczenia, tego gdzie się znajdujesz, gdzie są wyjścia ewakuacyjne lub drzwi. Staraj się zapewnić, żeby klient nigdy nie znajdował się na Twojej drodze do wyjścia/drzwi.
- Zwracaj uwagę na potencjalne zagrożenia, przez cały czas obserwuj, gdzie znajdują się ręce klienta i co on robi. Jeśli jesteś w pomieszczeniu, staraj się używać luster/odbić w szybach, aby widzieć co dzieje się za Tobą. Jeśli to możliwe, umieść duże lustra w Twoim pokoju, abyś zawsze widziała, co się dzieje.
- Nigdy nie zostawiaj kluczy w zamku lub w miejscu, gdzie ktoś może je zobaczyć, ponieważ możesz zostać zamknięta. W samochodzie zwróć uwagę na centralny zamek - nawet jeśli nie możesz go wyłączyć, powinnaś być w stanie opuścić szybę. W razie potrzeby możesz wyciągnąć zagłówek z fotela samochodu i użyć go do wybicia szyby.
- Potwierdź koszty i przyjmij płatność z góry. Schowaj pieniądze otrzymane od klienta, ale w innym miejscu niż reszta Twoich pieniędzy - jeśli zostaniesz okradziona, nie stracisz wszystkiego.
- Wypatruj ukrytych kamer w pokojach hotelowych/domach klientów i ich telefonów komórkowych.
- Jeśli nie spotykasz się z klientami w swoim domu, staraj się nie podawać im informacji, które mogłyby im pomóc w ustaleniu twojego miejsca zamieszkania lub adresu.
- Jeśli ktoś nieoczekiwanie przyprowadzi kogoś ze sobą, nie wpuszczaj go do pokoju czy domu, ponieważ może to zwiększyć ryzyko niebezpieczeństwa. Jeśli osoby te nie chcą wyjść, możesz wezwać policję.
- Nie noś przy sobie broni i/lub przedmiotów do samoobrony (poza kieszonkowym alarmem bezpieczeństwa). Są one nielegalne w Szkocji, a klient mógłby je zabrać i wykorzystać przeciwko Tobie.
- Jeśli możesz, powiedz zaufanej osobie gdzie jesteś, z kim jesteś i jak długo tam będziesz. Poinformuj klienta, że podzieliłaś się z kimś tymi informacjami, nawet jeśli tego nie zrobiłaś. Wcześniej uzgodnij z zaufaną osobą, co ma zrobić oraz kogo ma poinformować, jeśli nie wrócisz na czas.

GDY JESTEŚ NA ULICY

- Jeśli możesz, bądź w pobliżu innych osób, które mogą spisać rejestracje lub dane samochodu na wypadek, gdybyś nie wróciła zgodnie z planem. Pomachaj do nich zanim wsiądziesz do samochodu i upewnij się, że klient widzi, że to robisz.
- Jeśli jesteś sama, rozważ skorzystanie z aplikacji jak np. "Hollie Guard", która pomoże Ci wysłać informacje do zaufanej osoby, lub wyślij sms-a z numerem rejestracyjnym do zaufanej osoby i powiedz klientowi, że to zrobiłaś.
- Zanim wsiądziesz do samochodu, upewnij się, że dobrze widzisz tylne siedzenie. Sprawdź, czy nikt się tam nie ukrywa lub nie ma agresywnego psa.
- Jeśli możesz, trzymaj się dobrze oświetlonych, ruchliwych ulic. Idąc lub stojąc na ulicy, zwróć się twarzą do nadjeżdżającego pojazdu, aby wyraźnie widzieć, kiedy ktoś zjedzie na pobocze. Jeśli musisz uciekać lub iść pieszo, zrób to w kierunku przeciwnym do ruchu ulicznego, aby samochód nie mógł łatwo za Tobą podążyć.

JEŚLI JESTEŚ W DOMU

- Jeśli możesz, zachowaj swoją sypialnię jako oddzielną przestrzeń od miejsca, w którym spotykasz się z klientami. Jeśli musisz korzystać z własnego pokoju, staraj się używać osobnej pościeli. Jeśli używasz sypialni, upewnij się, że nie ma tam żadnych osobistych informacji/zdjęć. To samo z łazienką - trzymaj leki i inne osobiste rzeczy poza zasięgiem wzroku. Zwracaj uwagę na wszystko, co może być użyte jako broń i usuń to z miejsc, w których będzie przebywał klient (paski, szaliki, ciężkie przedmioty, maszynki do golenia, torebki z paskiem).
- Jeśli to możliwe, poproś klienta, aby udał się w miejsce, gdzie będzie widoczny z Twojej posesji (parking/chodnik) zanim ujawnisz swój adres. Dzięki temu będziesz miała szansę go zobaczyć i upewnić się, że jest sam. Pamiętaj, jeśli instynkt/przeczucie mówi Ci żeby odwołać spotkanie, zrób to.
- Umieść lustra wokół pokoju w taki sposób, żebyś mogła widzieć klienta, nawet jeśli jesteś odwrócona do niego plecami.
- Nie zostawiaj kluczy w drzwiach lub w miejscu, w którym klient może je zobaczyć, ale połóż tak, żebyś w razie potrzeby mogła szybko się do nich dostać.
- Kiedy klient wejdzie, weź pieniądze i zanieś je do innego pokoju. Możesz powiedzieć klientowi, że dasz je swojej przyjaciółce/chłopakowi w pokoju obok. Kiedy idziesz odłożyć pieniądze, mów głośno, tak aby klient myślał, że ktoś tam jest, nawet jeśli to nie prawda.
- Jeśli masz dzieci, upewnij się, że nie ma ich w domu gdy przyjmujesz klientów.

ALHOHOL I NARKOTYKI

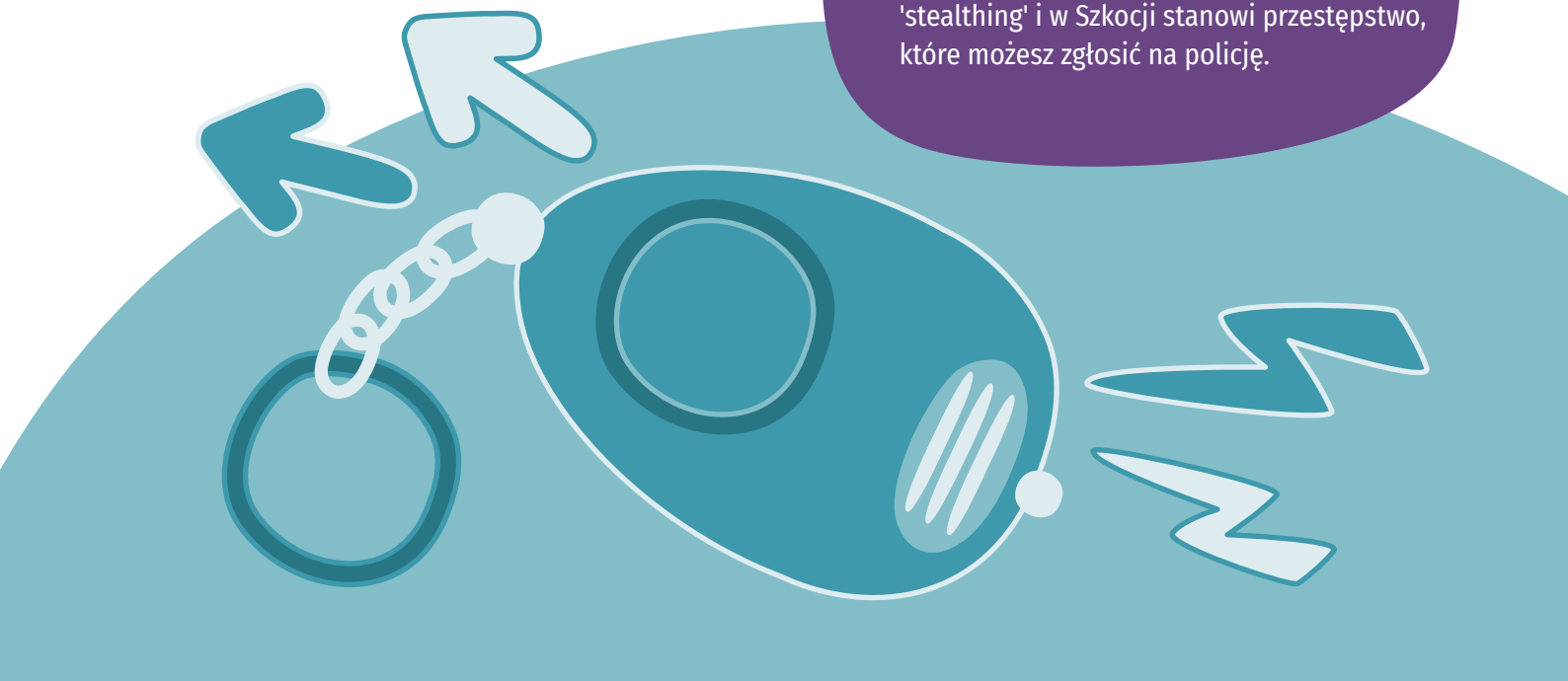
- Staraj się unikać spotkań z klientami, gdy jesteś pod wpływem alkoholu lub narkotyków. Może to ograniczyć Twoją pełną świadomość tego, co robi klient. Alkohol i narkotyki mogą przytępić Twój instynkt i uczynić Cię bezbronną. Jeśli musisz użyć alkoholu/narkotyków, użyj tylko tyle, ile potrzebujesz, żeby utrzymać się w stabilnym stanie (brak symptomów odstawienia). Jeśli to możliwe, nie mów klientom, że zażywasz, ponieważ może to zwiększyć ryzyko.
- Bardzo ryzykowne jest jedzenie lub picie czegokolwiek, co nie zostało przygotowane przy Tobie, bo może zawierać narkotyki. Zalecane jest, żebyś widziała jak jedzenie i napoje są przy Tobie otwierane. Staraj się nie brać narkotyków od klienta, bo nie wiesz, co w nich jest.

TO CO MASZ NA SOBIE

- Staraj się nie nosić niczego, co może być użyte przeciwko Tobie/udusić Cię, jak szaliki, torby na ramię z paskami, grube naszyjniki, paski, kolczyki, które mogą być łatwo wyrwane, jeśli zostaną pociągnięte. Pamiętaj, że kolczyki w ciele są trudniejsze do wyciągnięcia i mogą być niebezpieczne, więc rozważ zdjęcie ich. Jeśli możesz, związuj długie włosy.
- Uważaj na ostre paznokcie lub biżuterię, ponieważ mogą one uszkodzić prezerwatywy.
- Zdejmij cenną lub sentymentalną biżuterię na wypadek, gdybyś została okradziona. Jeśli zostaniesz okradziona, jest to przestępstwo i masz prawo zgłosić to policji (więcej na str. 11).
- Noś ubrania, które można łatwo założyć, zdjąć lub zostawić na sobie, aby w razie potrzeby móc szybko uciec.
- Jeśli musisz zdjąć spodnie/majtki, zdejmij je w całości, trudno jest uciec, kiedy ubranie krępuje ruchy.
- Trzymaj w pobliżu swój alarm bezpieczeństwa i telefon, abyś mogła się do nich dostać podczas aktywności seksualnej.
- Jeśli potrzebujesz okularów lub soczewek kontaktowych, noś je. Niemożność widzenia może zwiększyć potencjalne ryzyko.
- Jeśli dany rodzaj odzieży (bondage) lub kolczyków na ciele jest częścią usługi, ustal bardzo jasne granice, i trzymaj się ich.

KIEDY JESTEŚ Z KLIENTEM

- Jeśli możesz, wybierz taką pozycję, aby nie znajdować się pod klientem. Dzięki temu będziesz mieć większą kontrolę i będziesz mogła łatwo się poruszać i zmieniać pozycje, jeśli poczujesz się niewygodnie, lub uciec, jeśli nie będziesz czuła się bezpiecznie.
- Jeśli zgodzisz się na pozycję, w której jesteś pod spodem, postaraj się, aby twoje ręce były wolne. Jeśli w ogóle nie widzisz klienta (jest za Tobą), używaj szyb lub luster, aby nadal widzieć jego ręce. Jeśli klient domaga się pozycji, w której nie czujesz się bezpiecznie, możesz odmówić, ale rozumiemy, że czasami nie jest to możliwe.
- Warto bardzo wyraźnie zaznaczyć, że nigdy nie zgodzisz się na pewne czynności seksualne, które zwiększają ryzyko wyrządzenia Ci krzywdy, takie jak wiązanie, gryzienie, duszenie i plucie. Wszystkie te czynności niosą ze sobą znaczące ryzyko dla Ciebie, Twojego bezpieczeństwa i zdrowia, czyniąc Cię bardziej podatną na urazy i zakażenie chorobami.
- Podczas seksu regularnie sprawdzaj prezerwatywę, aby upewnić się, że jest nadal nienaruszona i nie została zdjęta przez klienta bez twojej wiedzy. Nazywa się to 'stealthing' i w Szkocji stanowi przestępstwo, które możesz zgłosić na policję.



JEŚLI ŚWIADCZYSZ USŁUGI ONLINE

ZABEZPIECZ SWOJE MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE

- Rozważ ustawienie osobistych profilów na Facebooku, Instagramie i Twitterze jako prywatne.
- Bądź ostrożna używając zdjęć z osobistych mediów społecznościowych na swoich platformach cammingowych (tzw. kamerki), ponieważ odwrotne wyszukiwanie obrazów w Google może doprowadzić klientów do Twoich prywatnych kont.
- Zwracaj uwagę na to, co znajduje się w tle zdjęć, które zamieszczasz, ponieważ Google Lens może być używany do identyfikacji lokalizacji.
- W mediach społecznościowych zaleca się użycie zdjęcia profilowego, na którym nie widać Twojej twarzy.
- Funkcja "Osoby, które możesz znać" na Facebooku dokonuje sugestii w oparciu o kontakty telefoniczne. Oznacza to, że jeśli klient ma Twój numer zapisany w swoim telefonie, Twój osobisty profil może pojawić się w sugerowanych znajomych, co zagraża Twojej prywatności. Sprawdź, czy numer telefonu komórkowego, którego używasz do kontaktu z klientami jest powiązany z Twoim prywatnym kontem na Facebooku i rozważ jego usunięcie.
- W prywatnych mediach społecznościowych rozważ użycie pseudonimu zamiast prawdziwego imienia.
- Zastanów się, jakich haseł używasz do swoich kont i czy są one wystarczająco silne. Możesz skorzystać z witryny **Have I Been Pwned?** aby sprawdzić, czy Twoje konta powiązane z określonym adresem e-mail zostały naruszone.

OCHRONA TWOICH INFORMACJI ORAZ PUBLIKOWANYCH TREŚCI

- Jeśli korzystasz z kamerki internetowej lub prywatnych galerii, rozważ użycie fałszywego imienia lub pseudonimu.
- Większość platform cammingowych i prywatnych galerii oferuje funkcję geoblokowania, co oznacza, że możesz zablokować widzów z określonych lokalizacji (np. z Twojego miasta), co daje Ci kontrolę nad tym, kto może oglądać Twoje treści.
- Rozważ założenie nowego, osobnego adresu e-mail do wykorzystania na platformach cammingowych i w prywatnych galeriach.
- Ukryj swój adres IP za pomocą Wirtualnej Sieci Prywatnej (VPN), zwłaszcza jeśli kontaktujesz się z klientami przez e-mail.
- Uważaj na linki wysyłane do Ciebie przez klientów. Może to być próba wyłudzenia Twojego adresu IP, który może wskazać Twoją przybliżoną lokalizację.
- Bądź świadoma swojego otoczenia podczas używania kamerki lub robienia zdjęć. Czy w kadrze jest coś charakterystycznego, co może udzielić informacji na temat Twojej lokalizacji?
- Jeśli podczas cammingu używasz klawiatury bezprzewodowej, upewnij się, że nie logujesz się na żadne osobiste konta, gdy klawiatura jest widoczna w kamerze.
- Unikaj rozmów z klientami na temat bieżących wydarzeń lokalnych lub nietypowej pogody, ponieważ może to zdradzić Twoją przybliżoną lokalizację.

- Podczas rozmów z klientami bądź jak najbardziej nieprecyzyjna i upewnij się, że nie zdradzasz zbyt wielu informacji osobistych (np. swojego prawdziwego imienia, daty urodzin, uczelni, na którą uczęszczasz, informacji o swojej rodzinie). Jeśli klient nieustannie prosi o podawanie osobistych informacji i czujesz się przez to niekomfortowo, rozważ zgłoszenie go do platformy i zablokowanie go, jeśli istnieje możliwość.
- Rozważ korzystanie z platform cammingowych i prywatnych galerii z ustalonymi warunkami świadczenia usług, które zabraniają przesyłania zdjęć i filmów na inne strony. Oznacza to, że jeśli ktoś umieści Twoje treści na innych platformach, możesz mieć wsparcie w ich usunięciu. Rozważ rozmowy z innymi kobietami, które korzystają z kamerek lub prywatnych galerii, aby dowiedzieć się, jakich platform używają lub jakie by poleciły.
- Rozważ umieszczenie znaku wodnego na swoich zdjęciach i filmikach, aby udowodnić, że zawarta w nich treść jest Twoja. Upewnij się, że umieściłaś znak wodny w takim miejscu obrazu lub wideo, które trudno wykadrować.

PRZYJMOWANIE PŁATNOŚCI I PREZENTÓW

- Bądź ostrożna przyjmując płatność przez PayPal, bo klient może zobaczyć Twoje prawdziwe imię i nazwisko na Twoim koncie. Klienci mogą również otrzymać zwrot pieniędzy, jeśli udowodnią, że pieniądze zostały wpłacone w zamian za rozrywkę seksualną, gdyż jest to niezgodne z regulaminem serwisu PayPal.
- Jeśli korzystasz z Amazon Wishlist do otrzymywania prezentów, rozważ założenie skrytki pocztowej, ponieważ Twój adres może być uwzględniony na rachunkach klienta.

CO ZROBIĆ, GDY JESTEŚ W NIEBEZPIECZEŃSTWIE/ NAPASTOWANA LUB ZOSTAŁAŚ SKRZYWDZONA

GDY JESTEŚ W NIEBEZPIECZEŃSTWIE

Wszyscy reagujemy inaczej, gdy czujemy, że jesteśmy w niebezpieczeństwie. Czasem nie reagujemy tak, jak byśmy chcieli - jest to normalne i Twoja reakcja jest normalna. Twój mózg stara się zagwarantować, że przeżyjesz. Jeśli w momencie poczucia zagrożenia nie jesteś w stanie wdrożyć planu bezpieczeństwa, dzieje się tak dlatego, że Twój mózg zdecydował, że istnieje bezpieczniejszy sposób na przetrwanie sytuacji. Czasami sposób, w jaki reagujemy na niebezpieczeństwo może sprawić, że czujemy się negatywnie w stosunku do samych siebie. Jeśli chcesz porozmawiać z kimś o tych uczuciach, są organizacje, które Cię wysłuchają (str. 15).

- Jeśli możesz, użyj swojego osobistego alarmu lub telefonu. Połączenie z 999 jest darmowe z każdego telefonu.
- Jeśli możesz odejść/uciec, zrób to, zamiast fizycznie bronić się przed napastnikiem.
- Zrób hałas, jeśli uważasz, że to pomoże, krzycz, wrzeszcz, wal w ściany, cokolwiek możesz zrobić - często krzyczenie "Pożar! Pali się!" przyciąga więcej uwagi.
- Jeśli musisz się bronić fizycznie, i możesz to zrobić bezpiecznie, atakuj oczy, gardło, krocze lub uszy.

JEŚLI ZOSTAŁAŚ SKRZYWDZONA LUB OBAWIASZ SIĘ, ŻE ZOSTANIESZ SKRZYWDZONA

- Kiedy będziesz mogła, zapisz jak najwięcej informacji o agresywnym kliencie: imię i nazwisko, dane kontaktowe (email/telefon), markę/rejestrację/kolor samochodu, wzrost, kolor włosów i oczu, cechy wyróżniające (blizny, tatuaże). Czasami możesz nie pamiętać zbyt wiele i jest to normalne.
- Rozważ zgłoszenie klienta do **National Ugly Mugs** lub **Client Eye**, aby ostrzec inne osoby zaangażowane w świadczenie usług seksualnych.
- Rozważ zgłoszenie tego faktu na policję. Przemoc nigdy nie jest akceptowalna i nigdy nie jest Twoją winą.
- Jeśli nie chcesz zgłaszać się na policję, rozważ możliwość anonimowego zgłoszenia za pomocą procesów dokonywania zgłoszeń przez osoby trzecie.
- Jeśli nie zdecydujesz się na powyższe rozwiązania, ale chcesz uzyskać wsparcie by uporać się z tym, co się stało, członkowie Sieci Encompass, organizacje zajmujące się kryzysem w przypadku gwałtu oraz Victim Support Scotland mogą Ci je zapewnić.

PRZEŚLADOWANIE I UPORCZYWE NĘKANIE (STALKING)

- W Szkocji, jeśli klient lub ktokolwiek inny nieustannie nęka cię przez telefon, osobiście lub przez media społecznościowe - jest to przestępstwo.
- Jeśli klient lub ktokolwiek inny wielokrotnie grozi, że publicznie wyda Cię przed znajomymi, rodziną lub pracodawcą - jest to przestępstwo.
- Jeśli klient lub ktokolwiek inny wielokrotnie pojawia się nieproszony pod Twoim domem, miejscem pracy lub podąża za Tobą w miejscach publicznych - jest to przestępstwo.
- Szkocka Policja uważa uporczywy, niechciany kontakt oraz groźby publikowania materiałów bez Twojej zgody za zachowania stalkingowe. Stalking to sposób zachowania, który wywołuje u Ciebie strach lub niepokój przy dwóch lub więcej okazjach.
- Ważne jest, aby zachować dowody każdego zastraszającego zachowania. Możesz użyć aplikacji **FollowItApp**, aby rejestrować incydenty. Jest to bezpieczny sposób na stworzenie dziennika dowodów i to Ty decydujesz, co z nim zrobisz.
- Możesz zgłosić stalking i prześladowanie na Policji pod numerem 101 lub 999 (w nagłych wypadkach), osobiście na dowolnym posterunku policji lub online poprzez formularz **Stalking Form**.

PRZEMOC I GROŹBA PRZEMOCY NIGDY NIE SĄ DOPUSZCZALNE

Jak wszyscy inni, masz prawo do bycia wolną od strachu, nękania i przemocy. Przemoc wobec Ciebie nigdy nie jest akceptowalna. To nigdy nie jest Twoja wina - zawsze winny jest klient. Policja potraktuje Twoje zgłoszenie poważnie, a Twój udział w sprzedaży usług seksualnych nie będzie miał wpływu na wynik zgłoszenia. Policja w Szkocji dysponuje wyspecjalizowanymi pracownikami, którzy zostali przeszkoleni, aby zrozumieć i odpowiedzieć na Twoje indywidualne potrzeby. Członkowie organizacji Encompass Network lub członkowie Rape Crisis Scotland mogą udzielić Ci wsparcia w tym procesie.

WYZYSK SEKSUALNY I HANDEL LUDŹMI

Każdego roku wiele osób - mężczyzn, kobiet i dzieci - pada ofiarą handlu ludźmi w Szkocji lub w jej okolicach. W wielu przypadkach ma to na celu wyzysk seksualny. Jeśli zostałaś fizycznie skrzywdzona, grożono Ci, szantażowano, uprowadzono, zmuszono Cię lub zapłacono Ci w towarach lub pieniądzach za przeniesienie w inne miejsce w celu sprzedaży usług seksualnych, oznacza to, że jesteś ofiarą handlu ludźmi. Handel ludźmi nie zawsze odbywa się z kraju do kraju, może odbywać się z miasta do miasta, a nawet do innej nieruchomości w tej samej okolicy. Handel ludźmi jest przestępstwem w Szkocji i jeśli zostałaś przeniesiona, możesz być ofiarą handlu ludźmi i masz prawo otrzymać pomoc od Rządu Szkockiego w znalezieniu bezpieczeństwa za pośrednictwem organizacji **TARA.**

SPOSOBY NA ZAPRZESTANIE ŚWIADCZENIA USŁUG SEKSUALNYCH

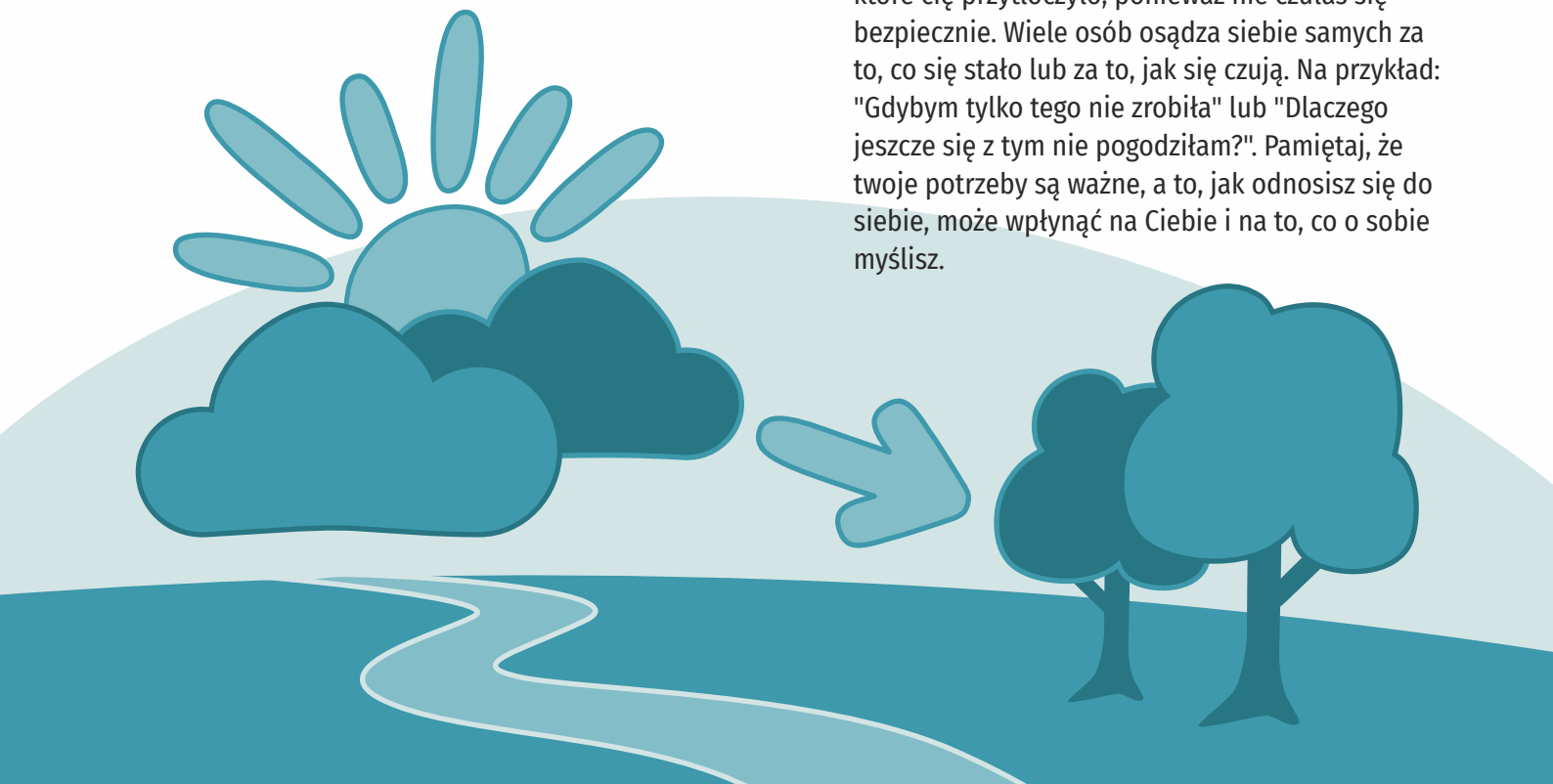
W przypadku części kobiet, sprzedaż usług seksualnych może wynikać z poczucia braku alternatywnych wyborów w życiu. Niektóre kobiety są wykorzystywane lub zmuszane przez innych do angażowania się w akty seksualne w zamian za jakąś formę wymiany - finansowej lub innej.

Rozumiemy, że z wielu różnych powodów odejście od sprzedawania/wymiany usług seksualnych może być trudne lub wręcz niemożliwe. **Encompass Network** i inne organizacje zapewniają wsparcie niezależnie od tego, czy chcesz przestać, czy nie. Masz prawo do wsparcia kiedy go potrzebujesz, masz prawo do rozmowy o swoich uczuciach i samopoczuciu emocjonalnym oraz masz prawo do podejmowania własnych decyzji bez osądzania i strachu.

SAMOOPIEKA

Jest wiele sposobów na radzenie sobie z trudnymi uczuciami i reakcjami, które mogą się pojawić:

- Unikaj izolowania się. To naturalne, że chcesz się odciąć, ale to może pogorszyć sytuację. Spróbuj nawiązać kontakt z ludźmi, którym ufasz i z którymi lubisz przebywać. Pomyśl o uzyskaniu wsparcia ze strony instytucji, gdzie możesz bezpiecznie porozmawiać bez obawy, że będziesz oceniana lub że ktoś Ci nie uwierzy.
- Często pomaga skupienie się na codziennych, łatwych do wykonania czynnościach, takich jak oglądanie telewizji, granie w gry komputerowe, uprawianie znanego sportu lub hobby.
- Postaraj się ograniczyć poziom stresu w swoim życiu, aby nie być pod zbyt dużą presją w pracy lub w domu. Przydatne mogą być ćwiczenia relaksacyjne, w tym głębokie oddychanie. Pomocne może być zapisywanie rzeczy, rysowanie lub malowanie, w zależności od zainteresowań. Staraj się zachować pewien rodzaj rutyny, ponieważ może to pomóc w uzyskaniu poczucia stabilności w obliczu traumatycznego stresu.
- Dbaj o zdrowie fizycznie. Staraj się wysypiać i ustal sobie rutynę. Ćwicz codziennie, ponieważ to również pomaga poczuć się lepiej i lepiej spać. Stosuj dobrze zbilansowaną dietę. Jedzenie mało i często może pomóc Ci uniknąć nadmiernego lub niedostatecznego jedzenia. Zrezygnuj z alkoholu i narkotyków lub ogranicz ich spożywanie - mogą one pomóc poczuć się lepiej w krótkiej perspektywie, ale mogą spowodować długotrwałe problemy.
- Daj sobie czas na odpoczynek i relaks. Istnieje wiele różnych technik relaksacyjnych, takich jak głębokie oddychanie, uważność, słuchanie muzyki i czytanie.
- Ćwiczenia zmniejszają stres, są dobre dla zdrowia fizycznego i emocjonalnego oraz poprawiają samopoczucie. Krótki spacer każdego dnia może sprawić dużą różnicę; pomogą nawet prace domowe. Pływanie, jazda na rowerze, chodzenie na siłownię, aerobik, taniec... na co tylko masz ochotę.
- Bądź życzliwa wobec siebie. Pamiętaj, że to, jak się czujesz, jest normalną reakcją na doświadczenie, które cię przytłoczyło, ponieważ nie czułaś się bezpiecznie. Wiele osób osądza siebie samych za to, co się stało lub za to, jak się czują. Na przykład: "Gdybym tylko tego nie zrobiła" lub "Dlaczego jeszcze się z tym nie pogodziłam?". Pamiętaj, że twoje potrzeby są ważne, a to, jak odnosisz się do siebie, może wpłynąć na Ciebie i na to, co o sobie myślisz.



PRZYDATNE DANE KONTAKTOWE

Jeśli w nagłym wypadku chcesz połączyć się z Policją, Pogotowiem Ratunkowym lub Strażą Pożarną zadzwoń pod numer 999.

Anonimowi Alkoholicy – 0800 917 7650 (pomoc osobom uzależnionym od alkoholu)

Breathing Space – 0800 83 85 87 (bezpłatny telefon zaufania dla wszystkich osób doświadczających obniżonego nastroju, depresji lub lęków)

Telefon zaufania dla ofiar przemocy domowej – 0800 027 1234 (wsparcie dla ofiar przemocy domowej/kontroli)

Client Eye – Aplikacja raportująca – https://clienteye.app

Crimestoppers – 0800 555 111 (połączenia przez telefon komórkowy zostaną wykazane na rachunku szczegółowym)

Sieć Encompass – https://encompassnetwork.info

Followit – Aplikacja do rejestrowania przypadków stalkingu – https://followitapp.org.uk

Hollieguard – Aplikacja bezpieczeństwa osobistego– https://hollieguard.com

In Care Survivors Service Scotland – 0800 121 6027 (serwis wsparcia dla osób dorosłych, które doznały przemocy w dzieciństwie w placówkach opiekuńczych)

LGBT Youth Scotland Domestic Abuse Project – Czat tekstowy 07786 202 370 (wsparcie dla lesbijek, gejów, osób biseksualnych i transpłciowych oraz ich przyjaciół w przypadku przemocy domowej/kontroli)

Anonimowi Narkomani – 0300 999 1212 (wsparcie dla osób uzależnionych od narkotyków)

National Ugly Mugs – Raportowanie i dzielenie się informacjami – https://nationaluglymugs.org

NHS 24 – 111 – Użyj tego numeru zarówno w przypadku problemów ze zdrowiem fizycznym jak i psychicznym (zostaniesz skierowana do usług lokalnych)

Policja – 101 – mniej pilne zdarzenia, które nie wymagają natychmiastowych działań policji

Linia pomocy dla ofiar gwałtu w Szkocji (Rape Crisis Scotland) – 08088 01 03 02 (18:00 - 24:00; 7 dni w tygodniu)

Rada ds. Uchodźców – 0141 248 9799 (doradztwo i wsparcie dla uchodźców oraz osób ubiegających się o azyl)

Linia pomocy dla ofiar upublicznienia materiałów pornograficznych bez ich zgody (Revenge Porn Helpline) – help@revengepornhelpline.org.uk

Samaritans – 116 123 (wsparcie w przypadku depresji i myśli samobójczych; bezpłatny serwis telefoniczny)

Szkockie Centrum Prawne dla Dzieci i Młodzieży – 0131 667 6333 (porady prawne dla dzieci i młodzieży poniżej 21 roku życia)

Pomoc dla kobiet w Szkocji – 0800 027 1234 (wsparcie dla ofiar przemocy domowej/kontroli)

Szkockie Centrum Praw Kobiet – 08088 010 789 (bezpłatne informacje i porady prawne dla osób, które doświadczyły przemocy ze względu na płeć)

Sexual Health Scotland – 0800 22 44 88 (znajdź lokalną klinikę zdrowia seksualnego w swojej okolicy)

Shelter Scotland – 0808 800 4444 (pomoc dla osób bezdomnych lub zagrożonych bezdomnością)

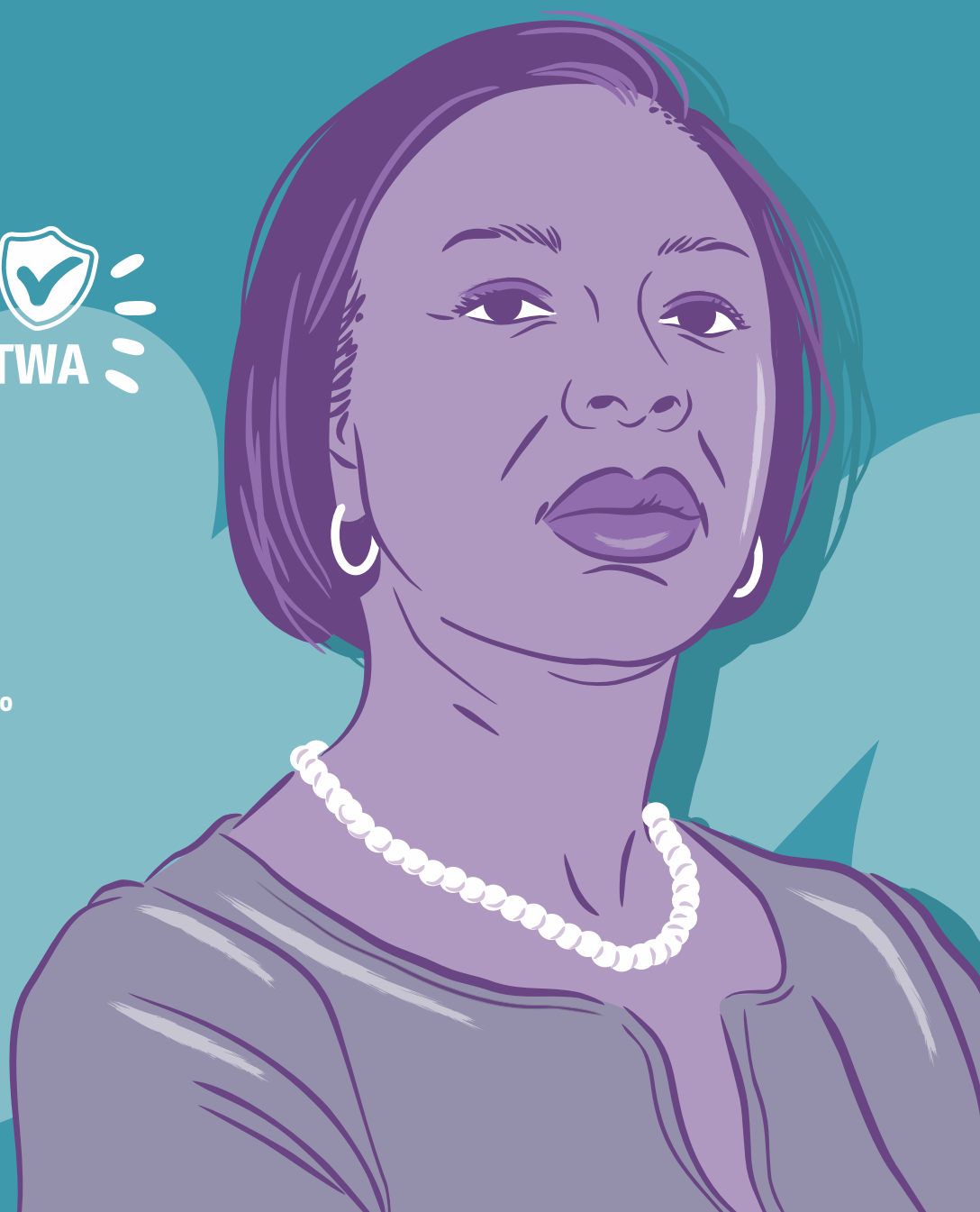
Trafficking Awareness Raising Alliance – TARA (Sojusz na Rzecz Podnoszenia Świadomości o Handlu Ludźmi) – 0141 276 7724

Victim Support Scotland – 0800 160 1985 Wsparcie dla ofiar w Szkocji

You My Sister – Organizacja wsparcia rówieśniczego – https://youmysister.org.uk

Omówienie różnych rodzajów ryzyka na jakie możesz być narażona podczas świadczenia usług seksualnych, oraz wskazówki i strategie dotyczące bezpieczeństwa, które być może już stosujesz, lub których jeszcze nie znasz.

PLANOWANIE BEZPIECZEŃSTWA

ENCOMPASS

www.encompassnetwork.info