

Jak przygotować się do zgłoszenia wykorzystania seksualnego w Kościele

Zgłoszenie krzywdy to akt odwagi.
Dbając o sprawiedliwość, zadbaj także o siebie.

1 **Zanim skontaktujesz się z władzami kościelnymi, zastanów się, dlaczego chcesz to zrobić i czego w związku z tym potrzebujesz**

Zgłoszenie może być ważnym krokiem ku sprawiedliwości i odzyskaniu poczucia sprawczości, ale może też uruchomić silne emocje.

Zadaj sobie pytania:

- Dlaczego chcę zgłosić tę sprawę teraz?
- Czy mam dość siły, by teraz to zrobić?
- Czy mam przy sobie kogoś, kto mnie wesprze?
- Czy wiem, do czego dążę i jaki jest mój cel?

Masz prawo zgłosić sprawę delegatowi diecezjalnemu, przełożonemu zakonnemu oraz organom państwowym.

2 **Nazwij swoje oczekiwania**

Zastanów się:

- Czy zależy mi na informacji o wyniku postępowania?
- Czy chcę przeprosin?
- Czy potrzebuję wsparcia finansowego (np. na terapię)?
- Czy oczekuję zadośćuczynienia? W jakiej formie?
- Czy oczekuję działań zapobiegających podobnym przestępstwom i zapewnienia bezpieczeństwa innym osobom?
- Czy potrzebuję wsparcia duchowego?

Nazwanie oczekiwań pomaga odzyskać poczucie wpływu.
Swoje oczekiwania masz prawo wyrazić w trakcie rozmowy z delegatem.

3 **Przygotuj się merytorycznie do rozmowy**

- Pamiętaj, że celem rozmowy z delegatem jest wstępne ustalenie faktów.
- Przypomnij sobie daty i miejsca, które mogą być istotne dla sprawy. Możesz zabrać ze sobą kopie listów, maili, sms-ów czy zdjęć, które dotyczą Twojej sprawy. Możesz zrobić notatki, nie musisz wszystkiego pamiętać.
- Twoje zgłoszenie powinno zostać przyjęte z szacunkiem i powagą.
- Rozmowa nie jest spowiedzią ani oceną moralną.
- Możesz zostać poproszony/a o opis zdarzeń w takim zakresie, w jakim jesteś gotowy/a mówić.

Pamiętaj: emocjonalne reakcje (płacz, złość, dezorientacja, luki w pamięci) są naturalne przy opowiadaniu o traumie.

Jak przygotować się do zgłoszenia wykorzystania seksualnego w Kościele

Zgłoszenie krzywdy to akt odwagi.
Dbając o sprawiedliwość, zadbaj także o siebie.

4 Jak zadbąć o siebie po zgłoszeniu

Dochodzenie i proces kanoniczny mogą trwać długo. Nie masz wpływu na tempo instytucji, masz wpływ na troskę o siebie.

Zadbaj o:

- wsparcie kogoś bliskiego
- profesjonalne wsparcie psychologiczne, jeśli go potrzebujesz

Ustal z delegatem, najlepiej na piśmie, kiedy i w jaki sposób będziesz informowany o przebiegu sprawy.

5 Gdzie szukać pomocy

Możesz skorzystać z:

- bezpłatnych telefonów wsparcia dla osób skrzywdzonych,
- konsultacji psychologicznej lub psychiatrycznej w profesjonalnym ośrodku,
- pomocy prawnej (kanonicznej i cywilnej),
- grup wsparcia dla osób z doświadczeniem przemocy,
- wsparcia duchowego.

Jeśli szukasz takiej pomocy, możesz **zadzwonić w każdy wtorek między 19.00 a 22.00** pod bezpłatny numer **800 280 900**.

**Inicjatywa
„Zranieni
w Kościele”**
telefon wsparcia:
800 280 900
w każdy wtorek, 19–22

Kontakt:
info@zranieni.info

Strona internetowa:
www.zranieni.info

Pamiętaj

- Masz prawo do szacunku.
- Możesz wycofać się z rozmowy, jeśli czujesz przeciążenie.
- Możesz prowadzić równoległe przed sądem państwowym postępowanie cywilne, może się również toczyć postępowanie karne, prowadzone przez prokuraturę.
- Twoje zdrowie psychiczne jest ważniejsze niż tempo procedury.