

<b>What does PARCS offer?</b>	<b>Co udostępnia PARCS?</b>
<b>Counselling and Psychotherapy</b>	<b>Pomoc psychologiczna i psychoterapia</b>
PARCS provides free counselling and psychotherapy to women and men, 18+, who have experienced sexual violation and who live within the Portsmouth area. A separate service is provided if you live outside of Portsmouth and/or are between 13-24 years old.	PARCS zapewnia bezpłatną pomoc psychologiczną i psychoterapię dla kobiet i mężczyzn w wieku od 18 lat, którzy doświadczyli przemocy seksualnej i którzy mieszkają w rejonie Portsmouth. Odrębne usługi dostarczane są osobom mieszkającym poza Portsmouth i/lub osobom w wieku 13-24 lat.
Counselling and support is available regardless of how long ago the violation(s) took place. Often people seek counselling many years after a sexually abusive experience; others seek support soon after the incident.	Pomoc terapeutyczna i wsparcie udzielane są bez względu na to, jak dawno temu doszło do przemocy. Często zdarza się, że osoby poszukują pomocy wiele lat po tym, jak doświadczyły przemocy seksualnej. Inne osoby szukają wsparcia w niedługim czasie po zdarzeniu.
Both long and short term counselling is provided at PARCS and the length of any therapy will be determined on an individual basis.	PARCS zapewnia krótko- i długoterminową pomoc terapeutyczną, a długość terapii ustalana jest indywidualnie.
Counselling takes place at our confidential address in dedicated well-resourced counselling rooms.	Spotkania odbywają się w naszym ośrodku, którego adres jest poufny, w dobrze wyposażonych pokojach terapeutycznych.
PARCS is wheelchair accessible and has a hearing loop installed.	Ośrodek PARCS jest dostępny dla osób poruszających się na wózku inwalidzkim i ma zainstalowany system pętli indukcyjnej.
<b>Telephone help lines</b>	<b>Infolinie pomocy</b>
PARCS also provides out of hours telephone help lines on: Monday 1pm – 3pm Wednesday and Friday 7pm – 10pm	PARCS udostępnia również infolinie pomocy poza godzinami pracy w: poniedziałki w godz. 13:00-15:00 środy i piątki w godz. 19:00-22:00
Women's Line: 023 9266 9511 Men's Line: 023 9266 9516	Infolinia dla kobiet: 023 9266 9511 Infolinia dla mężczyzn: 023 9266 9516
The volunteers who answer the helpline are able to give counselling and refer to the main service if required.	Wolontariusze, którzy odbierają telefony, są w stanie udzielić pomocy psychologicznej, a w razie potrzeby skierować do skorzystania z usług naszego ośrodka głównego.

<b>Young People's Service</b>	<b>Usługi dla młodzieży</b>
PARCS has dedicated staff, who work with young people.	PARCS posiada pracowników specjalizujących się w pracy z młodzieżą.
<b>Young Persons' Counsellor</b> PARCS has a dedicated counsellor for young people aged 13 – 24 years who have experienced any form of sexual violation. The Young Persons Counsellor works within Local Safeguarding Children Procedures.	<b>Terapeuta młodzieży</b> W PARCS pracuje terapeuta, który zajmuje się pracą z młodymi osobami w wieku od 13 do 24 lat, które doświadczyły jakiegokolwiek formy przemocy seksualnej. Pracuje on zgodnie z lokalnymi procedurami dot. ochrony dzieci.
<b>Outreach Worker</b> PARCS outreach programme works with young people in schools, colleges and youth centres to give them skills to prevent violation taking place. PARCS outreach service also works to educate parents, teachers, youth workers and statutory agencies who have the responsibility of young people.	<b>Pracownik programu informacyjnego</b> Program informacyjny PARCS o szerokim zasięgu pracuje z młodymi ludźmi w szkołach, szkołach pomaturalnych i ośrodkach dla młodzieży w celu przekazania im umiejętności zapobiegania przypadkom przemocy. PARCS działa również na rzecz edukowania rodziców, nauczycieli, personelu pracującego z młodzieżą i organów ustawowych, odpowiedzialnych za młode osoby.
Contact 023 9266 9519	Nr tel: 023 9266 9519
<b>Hampshire counsellor</b>	<b>Terapeuta w rejonie Hampshire</b>
Free counselling is provided to women and men aged 18+ who live in Gosport, Fareham and Havant. As with the Portsmouth Service, both long and short term counselling is available. However, there is a limit of 12 months counselling.	Udzielamy bezpłatnej pomocy terapeutycznej kobietom i mężczyznom w wieku od 18 lat mieszkającym w Gosport, Fareham i Havant. Jak i w przypadku ośrodka w Portsmouth, dostępne są krótko- i długoterminowe programy pomocy, które mogą trwać maksymalnie 12 miesięcy.
Contact: 023 9266 9515	Nr tel: 023 9266 9515
PARCS will not knowingly work with perpetrators of sexual violence.	Ośrodki PARCS nie podejmują się świadomie pracy ze sprawcami przemocy seksualnej.
PARCS has a written Complaint Procedure and Equal Opportunities Statement.	PARCS ma sporządzoną pisemną procedurę składania skarg oraz oświadczenie w sprawie równouprawnienia.

<b><u>Training</u></b>	<b><u>Szkolenia</u></b>
<b>PARCS provides training to educate and inform individuals, agencies and statutory organisations about the effects of sexual violation and trauma on individuals and families. If you are interested in receiving training contact the number below.</b>	PARCS zapewnia szkolenia w celu edukowania i informowania osób indywidualnych, agencji i organów ustawowych o skutkach przemocy seksualnej i urazów psychicznych dla poszkodowanych oraz ich rodzin. Osoby zainteresowane szkoleniem prosimy o kontakt pod numerem telefonu znajdującym się poniżej.
<b>PARCS is always happy to come and visit organisations and discuss, in small groups, the work that we do.</b>	Pracownicy PARCS zawsze chętnie odwiedzają organizacje, aby w małych grupach omówić naszą pracę.
<b>If you are interested contact:</b>  <b>023 9266 9513</b>  <b>or</b>  <b>Email: <a href="mailto:admin@parcs.org.uk">admin@parcs.org.uk</a></b>	Osoby zainteresowane prosimy o kontakt pod numerem:  023 9266 9513  lub  adresem email: <a href="mailto:admin@parcs.org.uk">admin@parcs.org.uk</a>
<b>Useful Contact Numbers</b>	<b>Przydatne numery telefonów</b>
<b>Police (emergency 999) 023 9289 1524 (Domestic violence co-ordinator)</b>	<b>Policja (w nagłych przypadkach 999) 023 9289 1524 (Koordynator ds. przemocy w rodzinie)</b>
<b>G.U. Medicine Free and confidential sexual health service 023 9286 6796</b>	<b>Choroby układu moczowo-płciowego Bezpłatne i poufne usługi w zakresie zdrowia seksualnego 023 9286 6796</b>
<b>NSPCC 24 hour Helpline 0800 800 5000</b>	<b>Krajowe stowarzyszenie przeciwdziałania okrucieństwu wobec dzieci (NSPCC) całodobowa infolinia 0800 800 5000</b>
<b>Childline (24 hour) 0800 1111</b>	<b>Telefon zaufania dla dzieci Childline (całą dobę) 0800 1111</b>
<b>Samaritans (24 hour) 023 9269 1313</b>	<b>Samarytanie (całą dobę) 023 9269 1313</b>
<b>Domestic Violence Helpline (24</b>	<b>Infolinia pomocy ds. przemocy w</b>

hour) 0808 2000 247	rodzinie (całą dobę) 0808 2000 247
Treetops (SARC) PARCS PO Box 3 Portsmouth. 023 9266 9513 admin@parcs.org.uk	Ośrodek dla ofiar przemocy seksualnej Treetops (SARC) PARCS PO Box 3 Portsmouth 023 9266 9513 admin@parcs.org.uk
Registered Charity Number 1079950 A company limited by Guarantee No.3643599	Nr rej. organizacji charytatywnej: 1079950 Spółka z odpowiedzialnością ograniczoną do sumy gwarancyjnej nr 3643599
<b>PARCS</b>	PARCS
General	Informacje ogólne