

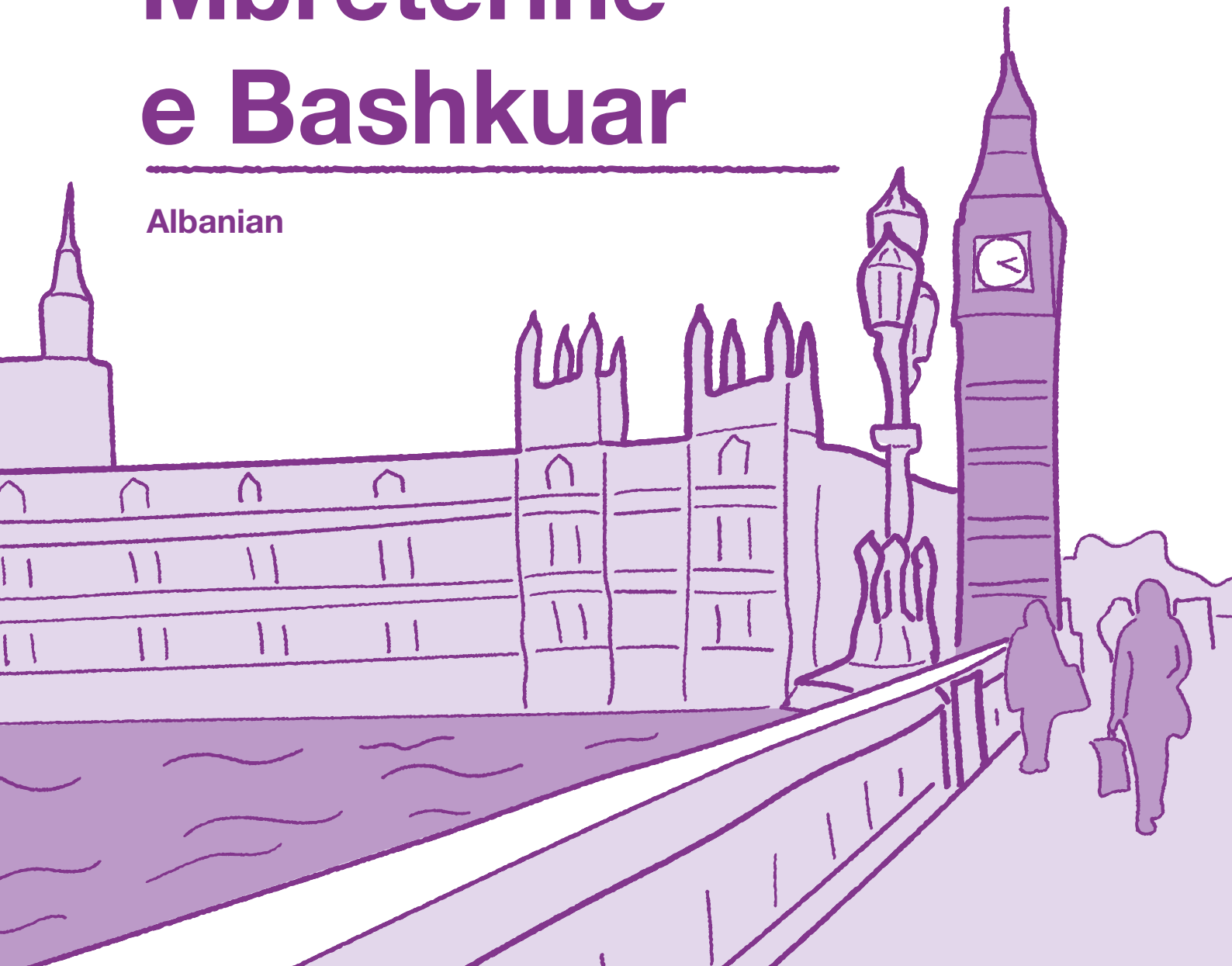


UK Visas
& Immigration

Një udhëzues i Home Office për

Të drejtat dhe pritshmëritë në Mbretërinë e Bashkuar

Albanian



Qëllimi i këtij udhëzuesi

Ky udhëzues është për azilkërkuesit në akomodimin në azil dhe përmban informacione të rëndësishme lidhur me:

- Kulturën, vlerat dhe ligjet e Mbretërisë së Bashkuar
- Shërbimet shëndetësore dhe të mirëqenies
- Sigurinë dhe ndihmën

Ju lutemi lexojeni këtë broshurë me kujdes dhe nënvizoni informacionet e rëndësishme. Mbajeni këtë broshurë në vend të sigurt në mënyrë që t'i referoheni më vonë.

Gjithashtu duhet të merrni:

- Informacione rreth shërbimeve lokale, për shembull, shërbime shëndetësore, lidhje transporti dhe shërbime asistence, në një gjuhë që e kuptoni.
- Broshurën “Një udhëzues për jetesën në banesën e azilit” në të cilin gjenden informacione rreth jetesës në banesën e azilit.

Nëse nuk i keni marrë këto, ju lutemi pyesni ofruesin e banesës për to. Gjithashtu mund t'i merrni broshurat e Home Office online në:

www.gov.uk/government/publications/living-in-asylum-accommodation

www.gov.uk/government/publications/asylum-support-UK-rights-and-expectations

Cilat janë organizatat që më ofrojnë akomodim dhe ndihmë?

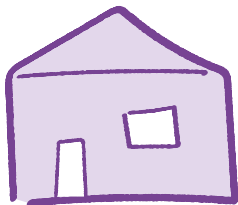
Home Office i cili është organi përgjegjës për akomodimin ku jetoni dhe për asistencën financiare.



Home Office



Migrant Help është ofruesi i Advice, Issue Reporting and Eligibility (AIRE) (Këshilla, raportimi i problemeve dhe pranueshmëria) i caktuar nga Home Office. Është një organizatë bamirësie e veçantë nga Home Office e cila ofron këshilla të pavarura. Nëse ju duhet informacion në lidhje me asistencën, informacion për të raportuar një problem, ose për t'i treguar Home Office për një ndryshim të rrethanave tuaja, duhet të kontaktoni Migrant Help me telefon në numrin falas **0808 8010 503**. Ka përkthyes në dispozicion.



Ofruesi i akomodimit tuaj. Home Office përdor kompani private për t'ju ofruar strehim. Kur të vini, do t'ju caktohet një oficer strehimi i cili do të jenë të dispozicion për t'iu përgjigjur çdo pyetjeje që mund të keni dhe gjithashtu do t'ju bëjë një prezantim të pronës dhe do t'ju japë një paketë prezantimi lokal, në të cilën gjenden informacione si për shembull si të regjistroheni te një mjek dhe një hartë e zonës lokale.

Detaje të organizatave në këtë udhëzues mund të gjenden në [Kontakte të dobishme](#). Ju lutemi vini re se shërbimet e përkthimit mund të mos jenë të disponueshme për këto organizata dhe disa organizata nuk ofrojnë shërbimet në të gjithë Mbretërinë e Bashkuar. Ju lutemi shikoni paketat e prezantimit lokal për organizatat rajonale specifike.

Kontaktimi i shërbimeve të emergjencës

Në rast urgjence, duhet të telefononi **999** menjëherë dhe t'i tregoni operatorit të shërbimit se çfarë shërbimi ju duhet – **zjarrfikësja, policia ose ambulanca**. Është e rëndësishme që t'i telefononi këta numra në raste urgjencash.

Nëse nuk flisni anglisht, duhet të thoni emrin e gjuhës që doni të flisni kur telefononi për herë të parë 999, dhe më pas adresën e urgjencës. Do të keni një përkthyes nëse ka. Telefonatat në 999 janë falas.

Policia: kur ushtrohet dhunë ose kërcënohet për dhunë, ose nëse jeni dëshmitar i një krimi që po kryhet, duhet të telefononi **999** dhe të kërkonti policinë. Nëse doni të raportoni një krim ose keni qenë viktimë e një krimi që nuk ka nevojë për shërbimet e urgjencës, duhet të telefononi **101**.

Zjarrfikësja: nëse shikoni një zjarr që mund të jetë i rrezikshëm ose shenja zjarri, si tym, duhet të telefononi **999** menjëherë dhe të kërkonti shërbimin e zjarrfikëses. Nuk duhet të afroheni apo të mundoheni ta fikni vetë një zjarr të rrezikshëm.

Ambulanca: nëse ka ndonjë emergjencë mjekësore kur dikush është shumë sëmurë ose shumë i lënduar dhe jeta e tij është në rrezik, duhet të telefononi **999** dhe të kërkonti një ambulancë. Për shqetësimet mjekësore urgjente që nuk kanë nevojë për ambulancë, duhet të telefononi **111**. (Ju lutemi mbani parasysh se shërbimi 111 nuk është i disponueshëm në Irlandën e Veriut).



Keni pyetje?

- Shikoni broshurën e rregullave dhe informacioneve
- Vizitoni www.gov.uk/browse/visas-immigration/asylum or www.migranthehelpuk.org
- Telefononi Migrant Help në **0808 8010 503**

Përmbajtja

Pjesa 1: Një prezantim për Mbretërinë e Bashkuar	6
Kultura, vlerat dhe feja	8
Ligji dhe krimet	9
Krimet e urrejtjes	12

Pjesa 2: Informacione të dobishme	13
Paratë	13
Dyqanet	13
Transporti publik	13
Arsimi	14
Puna dhe shërbimi vullnetar	15
Këshilla ligjore	16
Zona orare dhe ndryshimi i orës sipas diellit	16
Fundjavat dhe pushimet e bankave	17
Përdorimi i internetit	17
Telefonat celularë dhe kabinat telefonike	17
Leja e televizorit	18
Bibliotekat	18
Zyrat postare	18

Pjesa 3: Shërbimet shëndetësore dhe të mirëqenies	19
Shërbimet shëndetësore	19
Vizita te mjeku	20
Shtatzënia	22
Kujdesi social	23
Shërbimet e shëndetit mendor	24

Pjesa 4: Siguria dhe marrja e ndihmës	26
Mbrojtja e fëmijëve dhe kujdesi për ta	27
Dhuna mbi bazë gjinore	28
Skllavëria moderne dhe trafikimi njerëzor	33
Viktimat e torturës	35

Pjesa 5: Kontakte të dobishme	36
--------------------------------------	-----------

Pjesa 1:

Një prezantim për Mbretërinë e Bashkuar



Mbretëria e Bashkuar (UK), e quajtur zyrtarisht Mbretëria e Bashkuar e Britanisë së Madhe dhe Irlandës së Veriut përbëhet nga 4 shtete: Anglia, Skocia, Uellsi dhe Irlanda e Veriut. Ndonjëherë ajo njihet si Britania.



Mbretëria e Bashkuar

Popullsia: 66 milionë
Gjuha kryesore: anglisht



Irlanda e Veriut

Popullsia: 1.9 milionë
Kryeqyteti: Belfast
Gjuhët zyrtare:
anglisht, irlandisht
dhe gjuha
skoceze ulster



Uellsi

Popullsia: 3 milionë
Kryeqyteti: Kardif
Gjuhët zyrtare:
anglisht dhe gjuha uellse



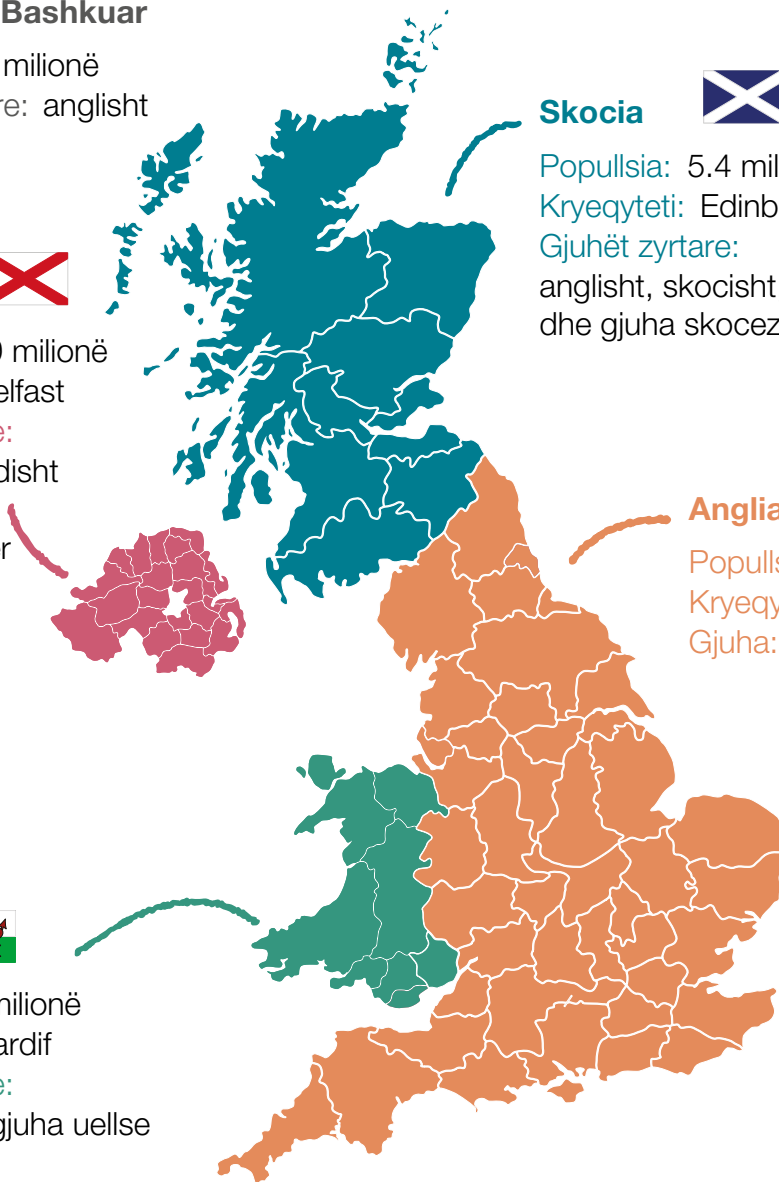
Skocia

Popullsia: 5.4 milionë
Kryeqyteti: Edinburgh
Gjuhët zyrtare:
anglisht, skocisht,
dhe gjuha skoceze galeze



Anglia

Popullsia: 55 milionë
Kryeqyteti: Londër
Gjuha: anglisht



Mbretëria e Bashkuar është një monarki kushtetuese dhe një demokraci parlamentare. Kjo do të thotë se monarkja (aktualisht mbretëresha Elisabeta II) është në krye të shtetit, por fuqia qëndron në parlamentin e zgjedhur në mënyrë demokratike. Kryeministri drejton qeverinë. Qeveria zakonisht formohet nga partia më e madhe politike e cila zgjidhet me zgjedhje të lira dhe të drejta.

Skocia, Uellsia dhe Irlanda e Veriut kanë gjithashtu secila qeverinë e tyre, dhe ndërkohë që përgjegjësitë e tyre ndryshojnë, zakonisht ato kanë përgjegjësi për çështje të tilla si shëndetësia dhe arsimi. Skocia dhe Irlanda e Veriut kanë gjithashtu përgjegjësinë e ruajtjes së rendit.

Autoritetet lokale, të njohura si këshilla, janë përgjegjëse për shërbimet publike dhe institucionet në një zonë lokale. Ato zgjidhen nga popullata lokale. Shërbimet që ofrohen nga këshillat zakonisht përfshijnë:

- Shërbimet e strehimit
- Arsimi dhe shkollat
- Kujdesi social
- Shërbimet mjedisore
- Koshat e plehrave, mbetjet dhe riciklimi i tyre
- Bibliotekat
- Shërbimet e kohës së lirë
- Rrugët dhe parkimi
- Mirëqenia dhe asistenca
- Shëndeti publik

Cilat janë shërbimet që ofrohen dhe kush i ofron ato varet nga vendi ku jetoni. Paketa lokale e prezantimit do t'ju tregojë rreth shërbimeve që ofrohen nga autoritetet në zonën tuaj.

Kujdesi shëndetësor ofrohet nga një sërë organizatash të veçanta të cilat janë pjesë e National Health Service (NHS). Informacione të tjera rreth kujdesit shëndetësor në Mbretërinë e Bashkuar mund të gjenden në [Pjesa 3](#).

Kultura, vlerat dhe feja

Bazuar në të drejtat dhe liritë e mbrojtura me ligj, në Mbretërinë e Bashkuar kemi vlera të përbashkëta, të tilla si:

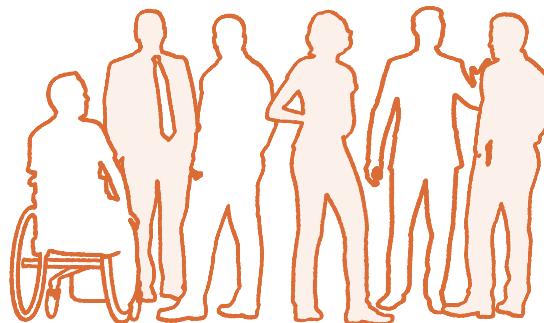
- respektimi dhe zbatimi i ligjit
- respektimi i të drejtave të të tjerëve, si për shembull e drejta për të pasur mendimin e tyre
- trajtimi i të tjerëve me drejtësi

Liria e të folurit dhe liria e shprehjes nxiten fort në Mbretërinë e Bashkuar duke vendosur ligje për t'i mbrojtur këto të drejta themelore. Megjithatë, kjo liri nuk mund të jetë justifikim për të shkaktuar dëm ose për të përhapur urrejtje.

Në përputhje me vlerat e përbashkëta, është në kundërshtim me ligjin që t'i diskriminojmë njerëzit dhe t'i trajtojmë ata jo aq mirë sa të tjerët për shkak të një karakteristike që mbrohet me ligj, si për shembull:

- **Raca:** Mbretëria e Bashkuar është krenare që ka një shumëllojshmëri etnike me shumë kultura. Disa zona të Mbretërisë së Bashkuar janë më të shumëllojshme se të tjerat, sidomos qytetet e mëdha.
- **Feja dhe besimi:** Të gjithë njerëzit mund të praktikojnë dhe të festojnë bindjet e tyre me kusht që të respektojnë bindjet e të tjerëve dhe të mos jenë në kundërshtim me ligjet e Mbretërisë së Bashkuar. Vendet e adhurimit të tilla si kishat, xhamitë dhe sinagogat mund të gjenden në shumë qytete.
- **Gjinia:** Burrat dhe gratë kanë të drejta të barabarta dhe duhen trajtuar njëjloj. Barazia mes burrave dhe grave është pjesë kyçe e kulturës së Mbretërisë së Bashkuar.
- **Orientimi seksual:** Marrëdhëniet e të njëjtit seks janë të mirëpritura dhe të pranuar në Mbretërinë e Bashkuar, dhe gjithashtu janë të mbrojtura me ligj. Çiftet e të njëjtit seks mund të martohen, dhe gjithashtu mund të formojnë partneritete civile.
- **Ndryshimi i gjinisë:** Njerëzit kanë të drejtën që ta ndryshojnë gjininë e tyre dhe të pranohen e t'u jepet ndihmë sipas mënyrës që ata identifikohen.
- **Mosha:** Është e papranueshme t'i trajtojmë keq njerëzit për shkak të moshës së tyre, pavarësisht nëse janë të rinj apo të moshuar.
- **Aftësitë e kufizuara:** Në Mbretërinë e Bashkuar, nga organizatat pritet që të bëjnë rregullime të arsyeshme për njerëzit me aftësi të kufizuara (ndryshime për të ndihmuar në kapërcimin e pengesave, si për shembull rrugicë të pjerrët, ose përkthim në gjuhën e shenjave), dhe transporti publik shpesh ofrohet me zbritje ose falas.

Mënyra se si duket, mendon ose sillet një person mund të lidhet me një ose më shumë karakteristika të mbrojtura dhe duhet respektuar: për shembull, mënyra si vishet mund të lidhet me fenë.



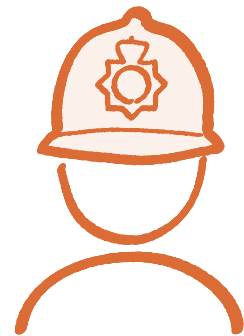
Ligji dhe krimet

Gjithsecili në Mbretërinë e Bashkuar është i mbrojtur me ligj. Ata që shkelin ligjin mund të ndiqen penalisht nëpërmjet sistemit të drejtësisë dhe mund të gjobiten ose të futen në burg. Disa aktivitete të lejuara në shtete të tjera mund të mos jenë të pranueshme në Mbretërinë e Bashkuar dhe është përgjegjësia juaj që t'i bindeni ligjeve. Po kështu, disa aktivitete që mund të mos lejohen në shtete të tjera, mund të jenë të lejuara në Mbretërinë e Bashkuar. Ka gjithashtu disa ndryshime mes ligjeve në Angli, Skoci, Uells dhe Irlandën e Veriut. Ndryshimet kryesore janë theksuar në materialet e prezantimit lokal.

Policia

Policia është për t'ju ndihmuar dhe për t'ju mbrojtur. Nuk duhet të keni frikë t'i afroheni ose të kontaktoni policinë nëse jeni viktimë e një krimi, shikoni të ndodhë një krim, ose nëse keni nevojë për ndihmë të përgjithshme, për shembull, nëse keni humbur. Mund të kontaktoni policinë në mënyrat e mëposhtme:

- Duke telefonuar 999 në rast emergjence
- Duke shkuar në rajonin më të afërt të policisë ose duke i telefonuar
- Ose mund ta raportoni një krim në mënyrë anonime nëpërmjet **Crime Stoppers**. Crime Stoppers është një organizatë bamirëse e pavarur e cila ju jep fuqinë të flisni për ta ndaluar një krim, duke e bërë këtë 100% në mënyrë anonime. Detajet e tyre të kontaktit mund të gjenden në [Kontakte të dobishme](#).



Nëse arrestoheni, zakonisht do t'ju çojnë në rajonin e policisë. Policia duhet t'ju shpjegojë të drejtat tuaja në një gjuhë që e kuptoni. Këtu përshihen të drejtat:

- për të marrë këshilla ligjore falas
- për t'i treguar dikujt se ku ndodheni
- për të marrë ndihmë
- për të kërkuar një të rritur të përshtatshëm ndërkohë që jeni në rajonin e policisë nëse e keni të nevojshme.



Vërtetimi i moshës:

Për të blerë disa produkte në Mbretërinë e Bashkuar, do t'ju duhet të vërtetoni se jeni mbi një moshë të caktuar, zakonisht mbi 18 vjeç. Në këto produkte përshihet alkooli dhe cigaret. Mund ta vërtetoni moshën duke treguar një dokument zyrtar, si për shembull një pasaportë, kartë identiteti, ose leje drejtimi automjeti.



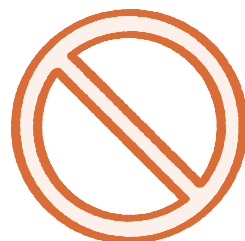
Alkooli:

Alkooli shitet vetëm në vendet e licencuara. Nëse doni të blini alkool, duhet të jeni me moshë mbi 18 vjeç. Është shkelje e ligjit të blini alkool për dikë që është nën moshën 18 vjeç. Gjithashtu është shkelje e ligjit të deheni ose të silleni në mënyrë të papërshtatshme në një vend publik. Në disa qytete, është e ndaluar të pini alkool në hapësira publike.



Pirja e duhanit:

Për të blerë cigare dhe produkte të tjera duhani, si për shembull cigare elektronike dhe puro, duhet të jeni mbi 18 vjeç. Është e ndaluar të pini duhan brenda në ndonjë vend publik (si për shembull, në restorante, dyqane, në transport publik dhe në spitale). Mund të gjobiteni për pirje duhani në vende publike. Nëse nuk jeni të sigurt nëse mund të pini apo jo duhan në një vend të caktuar, shikoni rotull nëse ka tabela ose njoftime.



Droga:

Marrja e drogës mund të ndikojë seriozisht në shëndetin tuaj dhe mund t'ju shkaktojë vdekjen. Është e ndaluar të zotëroni, t'u jepni të tjerëve ose të përfshihenit në prodhimin e drogës. Substancat psikoaktive të njohura si "legal highs" janë gjithashtu shumë të rrezikshme, dhe mund të jeni duke shkelur ligjin nëse ua jepni të tjerëve ose i keni vetë.

Sjellja ekstremiste:

Nëse vini re se dikush sillet në një mënyrë që ju shqetëson, si për shembull vini re ndonjë aktivitet që mund të lidhet me terrorizmin, mund të kontaktoni policinë. Mos u shqetësoni, mos u vononi, vetëm veproni.

Raportoju në polici aktivitetet e dyshimta duke telefonuar **0800 789 321** në mënyrë konfidenciale ose në www.gov.uk/ACT.

Pranimi për marrëdhënie seksuale:

Në Mbretërinë e Bashkuar, mosha për pranimin e marrëdhënieve seksuale është 16 vjeç. Kjo është mosha minimale në të cilën një person konsiderohet i rritur mjaftueshëm për të pranuar kryerjen e marrëdhënieve seksuale. Djemtë dhe vajzat nën moshën 16 vjeç e kanë të ndaluar me ligj të pranojnë të kryejnë marrëdhënie seksuale. Çdo veprim i tillë me ta është një krim i rëndë përdhunimi.

Sjellja anti-sociale:

Në sjelljen anti-sociale përfshihet një gamë e gjerë aktiviteteve të papranueshme të cilat i shkaktojnë dëmtime një personi, komunitetit ose ambientit që e rrethon. Mund të jetë një veprim nga dikush tjetër që ju bën të ndiheni të alarmuar, të ngacmuar ose të shqetësuar. Përfshin gjithashtu frikën e krimit për merak për sigurinë publike, rendin publik ose shqetësim publik.

Këtu mund të përfshihet ngacmimi, zhurma e tepërt, dhe kërcënimet. Kushdo që shfaq sjellje të tillë mund t'i raportohet policisë. Ata që ndodhen në akomodimin e ofruar nga Home Office mund të humbasin gjithashtu të drejtën për të pasur akomodim dhe asistencë nga Home Office.

Aktivitetet e mëposhtme janë shembuj të shkeljeve të rendit publik:

- Hedhja e plehrave përtokë
- Lypja
- Sherret
- Kërcënimet ose abuzimet
- Mbajtja e armëve
- Ekspozimi në publik
- Pështyrja
- Përdorimi i fjalorit të papërshtatshëm ose fyes

Nëse hasni probleme me sjelljen anti-sociale, ose keni shqetësime lidhur me këtë lloj sjelljeje, ose keni probleme të tjera lidhur me sigurinë në komunitet, duhet të kontaktoni forcat policore lokale ose të telefononi numrin jo-emergjent të policisë, 101. Në rast emergjence, telefononi gjithnjë 999.

Krimet e urrejtjes

Çfarë është krimi i urrejtjes?

Krimi i urrejtjes është një krim që kryhet ndaj një personi ose prone i cili nxitet nga inati dhe urrejtja kundrejt disa grupeve të caktuara të mbrojtura me ligj. Kjo mund të ndodhë për shkak të një karakteristike të mbrojtur me ligj. Është e ndaluar të kryeni krim urrejtjeje.

Krimet e urrejtjes mund të jenë të disa formave, në të cilat përfshihen:

- Dhuna fizike
- Dëmtimi ndaj pronës, si vandalizmi, zjarrvënia.
- Intimidimi ose kërcënimi
- Letrat, fletëpalosjet dhe posterët fyes
- Abuzimi me gojë
- Bullizmi dhe abuzimi online
- Vrasja

Nëse keni përjetuar ose keni qenë dëshmitar i një incidenti ose krimi urrejtjeje, mund t'ia raportoni policisë. Informacionet lidhur me raportimin e një krimi mund të gjenden në www.gov.uk/report-hate-crime.

Ose ndryshe, mund ta raportoni një krim urrejtjeje në:

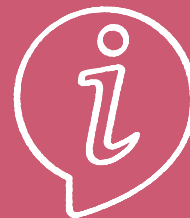
- www.stophateuk.org, në varësi të vendndodhjes suaj
- www.report-it.org.uk/scotland në Skoci
- www.galop.org.uk/hatecrime për të raportuar një krim urrejtjeje kundrejt një personi lesbik, gej, biseksual ose transgjinnor (LGBT).

Victim Support ofron ndihmë praktike dhe emocionale nëse keni qenë viktimë ose jeni prekur nga një krim urrejtjeje. Victim Support (VS) është një organizatë bamirësie e pavarur e cila është e përkushtuar që të ndihmojë viktimat e krimeve. Detajet e kontaktit të tyre mund të gjenden në [Kontakte të dobishme](#).



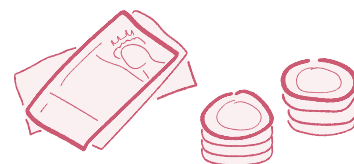
Pjesa 2:

Informacione të dobishme



Paratë

Monedha në Mbretërinë e Bashkuar është Paund Sterlina (£). Paratë Cash pranohen në shumë vende, por gjithnjë e më tepër po përdorin karta debiti/kreditit për të paguar mallrat dhe shërbimet. Paratë Cash janë të disponueshme në monedha 1p, 2p, 5p, 10p, 20p, 50p, 1 £ dhe 2 £ dhe gjithashtu në kartëmonedha 5 £, 10 £, 20 £ dhe 50 £. 1 £ (një paund) = 100p (100 peni, ose pens).



Dyqanet

Ka supermarkete në të cilat mund të blini ushqimet. Oraret e punës ndryshojnë, dhe supermarketet e mëdha shpesh janë më të lira se dyqanet e vogla të cilat qëndrojnë hapur për kohë më të gjatë. Zakonisht do t'ju duhet të paguani për qeset e mëdha, prandaj është ide e mirë që t'i ripërdorni.



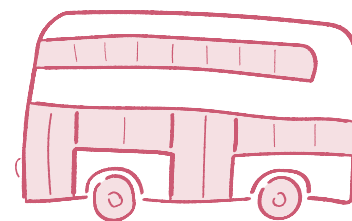
Transporti publik

Në shumë shërbime të transportit me tren duhet të blini biletë para se të udhëtoni. Mund të gjobiteni nëse udhëtoni pa biletë. Shpesh biletat janë më të lira nëse blihen më përpara. Oraret dhe çmimet e biletave ndryshojnë në Mbretërinë e Bashkuar. Mund të gjeni më shumë informacion në stacionin lokal të trenit ose në faqen e internetit të hekurudhës kombëtare. www.nationalrail.co.uk.

Një mundësi të tjetër përveç udhëtimit me tren është të udhëtoni me autobus. Udhëtimi me autobus zakonisht është më i lirë por mund të zgjatë më shumë. Për të mësuar se ku ndodhet stacioni më i afërt i autobusit dhe se ku mund të shkoni, vizitoni: www.nationalexpress.co.uk or www.megabus.co.uk.

Nëse udhëtoni me autobusin lokal, biletën e blini kur hipni në autobus duke i treguar shoferit se ku doni të shkoni dhe nëse keni nevojë për biletë për kthimin, përveçse nëse jetoni në Londër. Informacionet e transportit për Londrën mund të gjenden në www.tfl.gov.uk. Oraret e autobusëve mund të gjenden në shumicën e stacioneve të autobusëve.

Ofrohen shërbime transporti nga kompani të ndryshme në varësi të vendit ku jetoni, dhe secila kompani mund të ketë kërkesa të ndryshme për mënyrën si e paguani shërbimin e tyre. Mund të jetë e mundur që të blini një kartë udhëtimi ose biletë udhëtimi në grup, e cila u jep mundësi grupeve të udhëtojnë ose të bëni disa udhëtime brenda ditës, me çmim më të ulët. Gjithashtu mund të pranoheni për udhëtim falas ose koncesionar nëse jeni me aftësi të kufizuara ose nëse jeni i moshuar. Këto të drejta ndryshojnë sipas rajonit.



Mund të pyesni një shofer autobusi ose një zyrë biletash për më shumë informacion lidhur me transportin dhe biletat. Kontrolloni në paketën e prezantimit lokal nëse ka kërkesa specifike në zonën tuaj. Migrant Help mund të jetë në gjendje të ofrojë këshilla dhe informacione të mëtejshme.

Arsimi

Të gjithë fëmijët duhet të jenë në arsim të plotë në moshën 5-16 vjeç (5-18 në Angli). Është përgjegjësia e prindit ose e kujdestarit të sigurohet që fëmijët e tyre të shkojnë në shkollë. Mund të ndiqeni penalisht nëse nuk e arsimoni fëmijën tuaj. Normalisht do të merrni paralajmërime dhe oferta ndihme nga këshilli lokal fillimisht.

Si ta regjistroj fëmijën tim në shkollë?

Oficeri i strehimit do t'ju këshillojë se si ta regjistroni fëmijën tuaj në një shkollë. Shkolla e caktuar mund të mos jetë shkolla më e afërt me banesën tuaj. Nëse jeni duke marrë asistencë azili dhe akomodim nga Home Office, normalisht fëmija juaj do të ketë të drejtën të hajë falas vaktet në shkollë. Flisni me shkollën lidhur me këtë, lidhur me rregullimet për udhëtimin dhe uniformat, pasi shkolla mund të jetë në gjendje t'ju ndihmojë edhe me këto. Flisni me shkollën kur regjistroheni për ndonjë nevojë tjetër që mund të ketë fëmija juaj.



Arsimi i të rriturve:

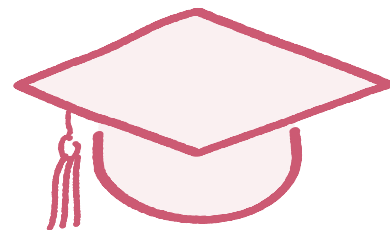
Arsimi i të rriturve nuk është automatikisht i disponueshëm për azilkërkuesit. Megjithatë, shumë kolegje dhe organizata bamirësie ofrojnë mundësi arsimi, si për shembull, kurse të gjuhës angleze për personat që flasin një gjuhë tjetër (ESOL).

- Në Uells, ESOL dhe kurset e tjera për aftësi bazë janë në dispozicion falas për nivelet e ulëta, dhe janë të disponueshme në kolegjet lokale, si edhe nëpërmjet grupeve të komuniteteve. Në Kardif, Njuport, Svansesa dhe Vrexham, regjistrimi bëhet nëpërmjet qendrës REACH. Gjithashtu mund të keni mundësinë të mësoni gjuhën uellse.
- Në Skoci, Scottish Funding Council i heq tarifat për azilkërkuesit që ndjekin kolegjin për të studiuar në kohë të pjeshme ose për kurset jo të avancuara.
- Për fusha të tjera, kontrolloni kriteret vendëse. Përndryshe, nëse kërkesa për azil nuk zgjidhet pas 6 muajsh jo për fajin tuaj, ju do të pranoheni të merrni 50% të financimit për kurset ESOL.

Arsimi i lartë:

Nëse i plotësoni kërkesat akademike, mund të jeni në gjendje të ndiqni arsimin e lartë. Për të ndjekur arsimin e lartë, kërkohet nivel i mirë i gjuhës angleze, dhe provimi International English Language System (IELTS) është shkalla e pranuar e aftësive. Megjithatë, do t'ju duhet ta mbështetni veten financiarisht ose të siguroni shkollim ose bursë pasi mund të mos pranoheni të aplikoni për asistencë studentore. Informacione të pavarura për ndjekjen e arsimit të lartë mund të gjenden në:

www.refugeesupportnetwork.org/pages/25-access-to-higher-education.



Puna dhe shërbimi vullnetar

A kam të drejtë të punoj?

Nuk ju lejohet të punoni përveçse nëse karta juaj ARC ose formulari Bail 201 thotë se mundeni. Këtu përfshihet edhe ngritja e një biznesi. Nëse kërkesa juaj ka mbetur në pritje për 12 muaj jo për fajin tuaj, mund të kërkonit leje për të punuar nëpërmjet stafit të UKVI për kërkimin e punës i cili merret me kërkesën tuaj. Nëse merrni përgjigje pozitive, do t'ju lejohet të punoni vetëm në punët që ndodhen në listën e profesioneve të cilat gjenden këtu: www.gov.uk/guidance/immigration-rules/immigration-rules-appendix-k-shortage-occupation-list. Nëse zbulohet se punoni në mënyrë të jashtëligjshme, ju dhe punëdhënësi juaj do të ndiqeni penalisht. Në asnjë moment të pritjes së përgjigjes për azilin nuk mund të jeni të vetëpunësuar ose të bëni punë me pagesë.

A mund të marr pjesë në aktivitete vullnetare?

Home Office ju nxit të merrni pjesë në aktivitete vullnetare në organizata bamirësie ose organizata të sektorit publik. Në punën vullnetare mund të përfshihet mundësia për të kontribuar dhe për t'u angazhuar me komunitetin lokal. Është e rëndësishme që puna vullnetare të mos ketë detyrim kontraktual (p.sh. kërkesë për të punuar një numër të caktuar orësh) dhe që ju të mos merrni pagesë, përveçse për shpenzimet që hasen gjatë kohës që i kryeni këto aktivitete.



Këshilla ligjore

Ka të ngjarë të keni nevojë për këshilla dhe/ose përfaqësi ligjore lidhur me kërkesën tuaj për azil. Gjithashtu mund të keni nevojë për ndihmë ligjore me gjëra të tjera.

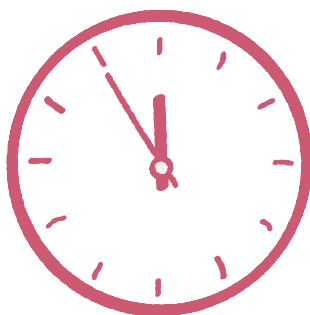
Legal Aid mund t'ju ndihmojë të paguani kostot e këshillave ligjore, të ndërmjetësimit dhe përfaqësimit në gjykatë ose gjyq. Qeveria cakton fonde për këtë qëllim, dhe Legal Aid i paguhet drejtpërdrejt ofruesit të këshillave ligjore. Megjithëse kjo paguhet me fondet e qeverisë, ofruesit e Legal Aid janë krejt të pavarur nga Home Office. Nuk është e nevojshme që të paguani për këto lloj këshillash aty ku është në dispozicion Legal Aid.

Jo të gjitha rastet e çështjeve ligjore financohen nga Legal Aid dhe mund të keni nevojë për këshilla lidhur me këtë. Megjithatë, ndërkohë që merrni asistencë azili, do të keni të drejtën të merrni Legal Aid nëse rasti juaj pranohet.

www.righttoremain.org.uk/toolkit është një udhëzues i pavarur. Ju tregon se çfarë mund të prisni nga avokati juaj dhe nga sistemi i azilit, duke ju treguar një përmbledhje të sistemit ligjor si edhe të të drejtave dhe mundësive tuaja në çdo fazë. Ky burim është gjithashtu i disponueshëm në shumë gjuhë të ndryshme.

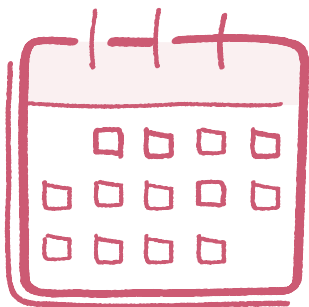
Gjeni një konsulent të Legal Aid:

- Law Centres Network: www.lawcentres.org.uk. Qendrat e komunitetit në Mbretërinë e Bashkuar ofrojnë këshilla për Legal Aid lidhur me një sërë çështjesh ku përfshihet azili, emigracioni, mirëqenia dhe strehimi.
- Gjeni një klinikë lokale për këshilla ligjore: www.lawworks.org.uk/legal-advice-individuals/find-legal-advice-clinic-near-you.
- Gjeni një konsulent ligjor: www.gov.uk/find-a-legal-adviser or at www.lawsociety.org.uk/for-the-public/using-a-solicitor/find-a-solicitor/.



Zona orare dhe ndryshimi i orës sipas diellit

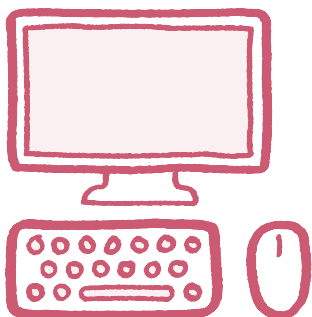
Zona orare në Mbretërinë e Bashkuar është Ora Mesatare e Grenuicit (GMT) gjatë muajve të dimrit dhe GMT +1 (e quajtur gjithashtu Ora Britanike e Verës ose BST) gjatë verës. Për të përfituar sa më shumë nga orët me dritën e diellit, Mbretëria e Bashkuar (njëlloj si pjesa tjetër e Evropës) e lëviz orën një orë përpara në fund të marsit dhe më pas e rikthen siç ishte në fund të tetorit.



Fundjavat dhe pushimet e bankave

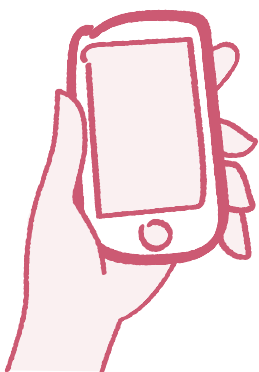
Fundjava bie të shtunën dhe të dielën, dhe në këto ditë shumica e zyrave janë të mbyllura. Bankat dhe postat zakonisht janë të hapura nga e hëna në të premte dhe të shtunave në mëngjes, por janë të mbyllura të shtunave pasdite dhe të dielave. Sidoqoftë, shumica e dyqaneve dhe restoranteve qëndrojnë hapur të shtunave dhe shumicën e kohës të dielave.

Gjatë vitit, ka disa pushime publike, të cilat njihen si pushimet e bankave. Disa zbatohen në të gjithë Mbretërinë e Bashkuar, dhe disa janë specifike për Anglinë dhe Uellsin, Skocinë ose Irlandën e Veriut. Shkollat dhe shumicat e bizneseve mbyllen, por dyqanet, restorantet dhe vendet e argëtimit zakonisht qëndrojnë hapur. Migrant Help, ofruesi i akomodimit tuaj dhe shërbimet e emergjencës do të jenë të disponueshme gjatë gjithë vitit, 24 orë në ditë.



Përdorimi i internetit

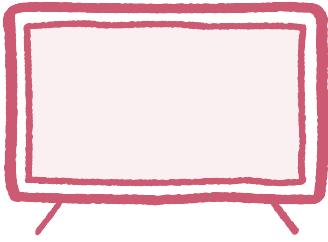
Ka shumë mënyra për të përdorur internetin në Mbretërinë e Bashkuar. Shumica e qyteteve kanë mbulim rrjeti 4G nëse keni smartfon, por përdorimi i tij mund të jetë i shtrenjtë prandaj sigurohuni që ta kontrolloni sasinë e përdorimit dhe të interesoheni për kostot e ofruesi i shërbimit. Wi-Fi publik po bëhet gjithnjë e më i përhapur në Mbretërinë e Bashkuar. Gjithashtu mund ta përdorni internetin falas në biblioteka dhe në internet café. Kostoja e përdorimit të një kompjuteri në internet café zakonisht varet nga sasia e kohës që e përdorni.



Telefonat celularë dhe kabinat telefonike

Telefonat celularë kanë kosto të ndryshme, por telefonat celularë bazë mund të gjenden me çmim deri në 10 £. Smartfonat, me të cilët mund të përdorni internetin, janë më të shtrenjtë. Mund të paguani sipas nevojës, pra të paguani për aq sa e përdorni, ose të lidhni një kontratë në të cilën ju paguani çdo muaj për të përdorur një telefon celular, por kjo kërkon pasjen e një llogarie bankare. Do të jeni në gjendje të rimbushni një kartë SIM me parapagesë në shumicën e supermarketeve dhe pikave të shitjes së gazetave. Telefonatat në vendet jashtë Mbretërisë së Bashkuar dhe përdorimi i internetit jashtë planit tarifar mund të jetë i shtrenjtë.

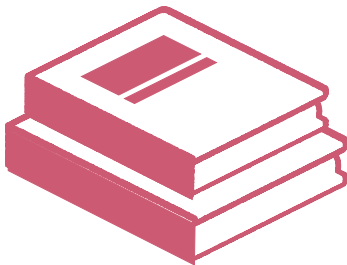
Kabinat telefonike janë një mënyrë e dobishme si mund të kontaktoni dikë nëse nuk keni telefon celular ose telefon fiks. Kostoja e telefonatës ndryshon nga distanca dhe kohëzgjatja e telefonatës.



Leja e televizorit

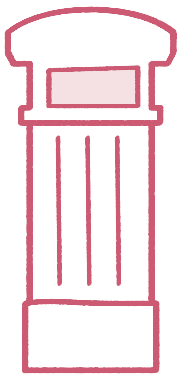
Çdo familje duhet të blejë një leje televizori (TV) para se ta përdorë televizorin ose ndonjë pajisje tjetër për të parë ose regjistruar programe televizive. Nuk pritet që ofruesi i akomodimit tuaj t'ju sigurojë televizor, por nëse merrni televizor ose shikoni programe televizive online, do t'ju duhet të merrni leje televizori. Këtu përfshihet shikimi i Catch-up TV në laptop ose pajisje celulare. Nëse shikoni televizor pa leje televizori, mund të ndiqeni penalisht. Mund ta blini lejen e televizorit:

- duke shkuar në postën lokale.
- duke telefonuar linjën telefonike të lejes së televizorit në 0845 567 567.
- Duke vizituar www.gov.uk/tv-licence.



Bibliotekat

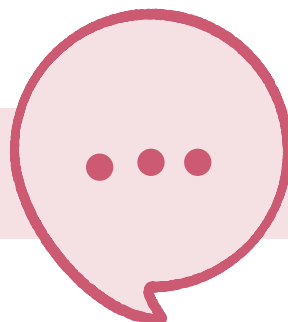
Zakonisht bibliotekat sigurohen nga këshillat lokale. Në bibliotekë të do jenë në gjendje të merrni falas borxh një libër ose revistë, të përdorni një kompjuter dhe të lidheni me internetin, si edhe të jeni në gjendje të përdorni burime të tjera. Për t'u regjistruar për një bibliotekë, zakonisht duhet të tregoni një mjet identifikimi dhe një vërtetim adrese. Disa biblioteka ofrojnë gjithashtu kurse falas, si për shembull anglisht, shkrim CV-je dhe aftësi IT, dhe shumë ofrojnë aktivitete për fëmijët.



Zyrat postare

Zyrat postare mund të gjenden në shumicën e qyteteve në Mbretërinë e Bashkuar. Zyrat postare ofrojnë shërbime, të tilla si shërbimet postare dhe transaksione monetare.

Zyrat postare zakonisht janë të hapura nga ora 09:00 deri në 17:30, nga e hëna në të shtunë. Në disa zona, oraret e punës janë më të shkurtra. Shumica e zyrave postare mbyllen të dielave dhe në ditët e pushimeve të bankave. Mund të gjeni informacione më të hollësishme në www.postoffice.co.uk.



Pjesa 3:

Shërbimet shëndetësore dhe të mirëqenies



Kujdesi për shëndetin dhe sigurinë tuaj është i rëndësishëm dhe është kryesisht përgjegjësia juaj. Nëse dalloni një problem me shëndetin ose jeni në merak për diçka lidhur me shëndetin, duke përdorur informacionet e dhëna duhet të kontaktoni kanalin përkatës, qoftë duke lënë takim me një mjek (mjek i përgjithshëm) ose duke kontaktuar një organizatë bamirësie.

Shërbimet shëndetësore

Mbretëria e Bashkuar ka një Shërbim Kombëtar Shëndetësor (NHS) i cili është falas. Këtu përfshihen ambulancat të cilat ofrojnë kujdes shëndetësor primar, dhe spitalet të cilat ofrojnë si shërbime emergjence ashtu dhe shërbime sekondare rutinë. NHS ofron shërbime për ata që kanë nevojë për trajtim mjekësor, dhe mund të ndihmojë gjithashtu me fusha të tilla si kontrceptimi, planifikimi familjar, të ngrënit shëndetshëm dhe shëndeti mendor. Faqja e internetit të NHS jep hollësi të shërbimeve shëndetësore dhe asistencës së disponueshme. Shërbimet mund të ndryshojnë në varësi të vendit ku jetoni.

Anglia: www.nhs.uk

Uells: www.wales.nhs.uk

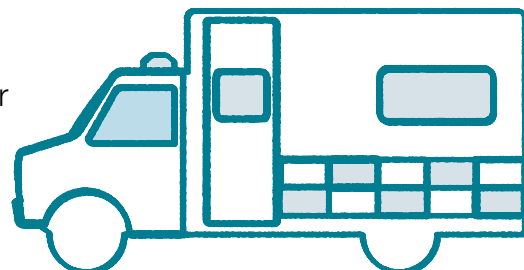
Skocia: www.scot.nhs.uk

Irlanda e Veriut: www.hscni.net

Çfarë duhet të bëj në një emergjencë shëndetësore?

Telefononi 999 dhe kërkoni ambulancën nëse ju ose dikush tjetër është sëmurë rëndë ose dëmtohet dhe jeta e tij është në rrezik.

Ambulanca do ta çojë personin në qendrën më të afërt për rastet e aksidenteve dhe emergjencave (A&E, i njohur gjithashtu si departamenti i plagosjeve). Nëse nuk keni nevojë për ambulancë për të shkuar atje, mund t'i gjeni detajet e A&E më të afërt në faqen e internetit NHS. Mos përdorni A&E për probleme mjekësore të vogla.



Departamenti A&E merret me rastet e emergjencave që vërtet janë kërcënuese për jetën, të tilla si:

- humbja e ndjenjave
- gjendje konfuze akute dhe kriza që nuk ndalojnë
- dhimbje kraharori
- vështirësi në frymëmarrje
- reaksione të rënda alergjike
- djegie të rënda
- goditje
- rrjedhje e madhe gjaku që nuk mund të ndalohet
- trauma të mëdha, si për shembull aksident rrugor.

Nëse keni nevojë urgjente për vëmendje mjekësore por kjo nuk është situatë kërcënuese për jetën, telefononi 111 e cila do t'ju drejtojë për te shërbimi lokal më i mirë. Ky mund të jetë një trajtim urgjent nga NHS ose qendër “walk-in”, e cila do t'ju monitorojë gjithashtu për sëmundje të vogla pa lënë takim.

Për vëmendjen mjekësore jo-urgjente, duhet të lini takim me mjekun tuaj.

Nëse nuk jeni të sigurt se çfarë shërbimi ju duhet, telefononi NHS 111.

Vizita te mjeku

Si azilkërkues, ju keni të drejtën të regjistroheni me një mjek dhe të merrni shërbim NHS falas. Mjeku juaj është mjeku lokal i familjes suaj. Këta mjekë janë shumë të aftë dhe të trajnuar në të gjitha aspektet e kujdesit shëndetësor. Ambulancat ofrojnë një sërë shërbimesh. Nëse keni nevojë për shërbime spitali, mjeku do t'ju japë një rekomandim.



Në përgjithësi, ambulancat janë të hapura nga e hëna deri të premtën, nga ora 8:30am deri në 6:30pm, dhe disa ambulanca janë të hapura edhe të shtunave. Megjithatë, kjo do të varet nga ambulancat në zonën tuaj. Ju lutemi sigurohuni që të kontrolloni orarin e punës të ambulanca.

Si të regjistrohem te një mjek?

Ofruesi i akomodimit do t'ju japë informacion se si të regjistroheni me një mjek lokal. Gjithashtu mund t'i gjeni online ambulancat më të afërta në faqen e internetit të NHS brenda një dite pas mbërritjes në akomodimin afatgjatë.

Ofruesit e akomodimit pranojnë gjithashtu gratë shtatzëna, foshnjat nën moshën 9-muajshe dhe ata që kanë një problem ekzistues (sëmundje afatgjata të cilat kanë nevojë për mjekim rregullisht, p.sh. diabet, probleme me zemrën, astmë, epilepsi, hemofili, tuberkuloz, HIV, dhe sëmundje akute të shëndetit mendor) ose ata që kanë nevojë urgjente për takim me mjekun që të regjistrohen brenda 5 ditësh pas mbërritjes në adresën e banimit afatgjatë.

Ju lutemi shikoni paketën e prezantimit lokal për më shumë informacion lidhur me regjistrimin te mjeku në zonën tuaj.

Kur duhet të shkoj te mjeku?

Shkoni te mjeku nëse nuk është diçka urgjente dhe nëse e keni të nevojshme të vizitoheni nga mjeku ose infermierja për shëndetin tuaj. Merrni parasysh alternativat që keni para se të lini një takim, si për shembull të shkoni te farmacisti lokal.

Si ta lë një takim?

Për të shkuar te mjeku ose infermierja, duhet të lini takim. Kjo mund të bëhet personalisht në klinikën e mjekut, me telefon, ose online. Ju lutemi interesohuni cila është preferenca e klinikës kur regjistroheni për herë të parë.

- Mund të kërkonti që të vizitoheni te një mjek ose infermier mashkull ose femër, dhe klinika do të bëjë më të mirën për ta plotësuar këtë kërkesë.
- Mund t'u duhet të prisni disa ditë për një takim që nuk është urgjent. Nëse mendoni se duhet të shkoni urgjent te mjeku, tregoni në recepcion kur lini takimin se keni nevojë për një takim urgjent.
- Lini një takim të veçantë për çdo pjesëtar të familjes pasi mjeku ose infermierja do të jetë në gjendje të vizitojë vetëm një pacient në çdo takim.
- Sigurohuni që të vini në kohë për takimin tuaj dhe anuloheni nëse nuk jeni në gjendje të vini.

A mund ta marr ndihmën mjekësore në gjuhën time?

Bëjeni të qartë sa më shpejt të jetë e mundur çdo nevojë që keni lidhur me gjuhën ose komunikimin në mënyrë që shërbimet NHS dhe nevojat tuaja të plotësohen sa më mirë të jetë e mundur. Këtu mund të përfshihet përkthyesi ose dhënia e dokumenteve për t'i lexuar në një gjuhë që e kuptoni.

Cilat shërbime të tjera janë të disponueshme për mua?

Mund të merrni gjithashtu falas receta NHS, kujdes dentar dhe optik. Recetat shkruhen dhe jepen nga mjeku, të cilat më pas duhet t'i çoni në një farmaci së bashku me certifikatën tuaj HC2. Certifikata HC2 konfirmon të drejtën që keni për të marrë këto shërbime. Nëse nuk e keni marrë një certifikatë HC2, duhet të kërkonti një formular HC1 te klinika e mjekut ose të kontaktoni Migrant Help për ta kërkuar.

Shtatzënia

Azillkërkuesit kanë të drejtën të marrin falas shërbime shtatzënie. Menjëherë sapo të merrni vesh se jeni shtatzënë, duhet të lini një takim me mjekun. Mjeku do t'ju rekomandojë te një shërbim materniteti lokal për kujdesin shëndetësor para lindjes. Mamia ose mjeku që ju ofron shërbimin para lindjes do të sigurohet që ju dhe fëmija juaj të jeni sa më mirë të jetë e mundur. Ata:

- do të kontrollojnë shëndetin tuaj dhe të fëmijës suaj
- do t'ju japin informacione të dobishme për t'ju ndihmuar të keni një shtatzëni të shëndetshme (si për shembull, këshilla lidhur me të ushqyerit shëndetshëm dhe ushtrimet)
- do të diskutojnë me ju për mundësitë që keni për kujdes shëndetësor gjatë shtatzënisë dhe gjatë lindjes
- do t'i përgjigjen çdo pyetjeje që mund të keni.

Nëse keni komplikacione gjatë shtatzënisë, duhet të lini një takim me mjekun ose të telefononi NHS në 111 i cili do t'ju këshillojë se çfarë hapash mund të merrni më tej.

A pranojmë për asistencë të mëtejshme nëse jam shtatzënë?

Nëse jeni shtatzënë, keni të drejtën të merrni 3 £ ekstra në javë gjatë shtatzënisë. Gjithashtu mund të aplikoni për një pagesë shtatzënie prej 300 £ që të paguani gjërat për fëmijën tuaj ose një pagesë prej 250 £ nëse po merrni asistencën e Seksionit 4. Duhet të aplikoni gjatë periudhës 8 javë para se të jetë data e lindjes së fëmijës dhe 6 javë pas lindjes.

- Për të aplikuar para se të lindë fëmija, do t'ju duhet t'i tregoni Migrant Help certifikatën origjinale MATB1 ose dëshmi të tjera mjekësore për shtatzëninë tuaj. Mund të merrni një certifikatë MATB1 nga mamia ose nga mjeku që kujdeset për ju para lindjes.
- Mund të aplikoni edhe nëse fëmija juaj ka lindur jashtë Mbretërisë së Bashkuar dhe është më pak se 3 muajsh ose në raste të tjera të veçanta.

A do të marr më shumë ndihmë financiare kur të lindë fëmija im?

Duhet ta regjistroni lindjen e fëmijës suaj sa më shpejt të jetë e mundur. Në www.gov.uk/register-birth mund të gjeni udhëzime lidhur me mënyrën si ta regjistroni lindjen. Më pas do t'ju duhet t'i jepni Migrant Help certifikatën origjinale të lindjes në mënyrë që të bëhet rregullimi për asistencën tuaj. Duke përfshirë edhe tarifën standarde për person për fëmijën tuaj, ndërkohë që fëmija juaj është nën 1 vjeç, ju do të merrni 5 £ ekstra në javë, dhe 3 £ për çdo fëmijë të moshës 1 deri në 3 vjeç.

Si të aplikojë për ndihmë financiare të mëtejshme?

Kontaktoni Migrant Help në **0808 8010 503** ose dërgoni e-mail në: as@migranthelpuk.org



Kujdesi social

Nëse keni nevojë për kujdes social për shkak të një sëmundjeje ose aftësie të kufizuar e cila ndikon seriozisht në jetesën e përditshme, ky kujdes zakonisht sigurohet nga këshilli lokal, veçmas nga trajtimi mjekësor që siguron NHS. Kujdesi përfshin gjëra të tilla si:

- pajisje si për shembull bastun ose alarm personal
- ndryshime në banesën tuaj si për shembull kabinë dushi pa pengesë
- ndihmë praktike nga një kujdestar me pagesë
- qendra ditore për t'ju dhënë juve ose personit që kujdeset për ju mundësi për të pushuar.

Hapi i parë për të marrë kujdes social është të bëhet një vlerësim i nevojave tuaja nga këshilli lokal. Kushdo mund të aplikojë për bërjen e vlerësimit të nevojave: mjeku ose spitali mund t'ju rekomandojë te dikush, ose shumë prej shërbimeve të asistencës që përmenden në këtë udhëzues mund t'ju ndihmojnë. Mund të gjeni më shumë informacion në www.gov.uk/apply-needs-assessment-social-services.

Pas vlerësimit, çdo ndihmë që mund t'ju duhet shkruhet si plan kujdesi shëndetësor dhe asistence. Do të rishikohet rregullisht për të parë çfarë punon dhe çfarë nuk punon, dhe nëse është apo jo asistencë më e mirë për ju.

Nëse jetoni në akomodim azili dhe është e nevojshme të bëhen ndryshime, ofruesi i akomodimit tuaj mund të ketë nevojë të ndërhyjë sipas vlerësimit që bën këshilli.

Nëse keni një nivel shumë të lartë nevojash të cilat do të plotësoheshin më së miri në një ambient kujdesi shëndetësor rezidencial sesa në akomodimin për azil, kjo do të tregohet në vlerësimin e nevojave dhe këshilli do të sigurojë kujdesin shëndetësor rezidencial. Këshillat lokale janë përgjegjës për bërjen e vlerësimeve të nevojave urgjent aty ku është e nevojshme në fillim të procesit të azilit në mënyrë që të sigurohet akomodim dhe asistencë e përshtatshme, siç tregohet në www.gov.uk/government/publications/asylum-seekers-with-care-needs-process. Në raste të tjera, zakonisht do të jetë e nevojshme të bëhet një vlerësim i nevojave pasi këto shërbime janë duke u përballur me shumë kërkesa.

Shërbimet e shëndetit mendor

Çfarë është shëndeti mendor?

Në shumë mënyra, shëndeti mendor është njëloj si shëndeti fizik: të gjithë e kanë dhe të gjithë kemi nevojë të kujdesemi për të. Shëndeti i mirë mendor do të thotë të jesh në përgjithësi në gjendje të mendosh, të ndjesh dhe të reagosh në mënyrat që ke nevojë dhe dëshiron ta jetosh jetën. Por nëse kaloni një periudhë me shëndet mendor të dobët, mund të zbuloni se mënyrat se si shpesh mendoni, ndjeni ose reagoni bëhen të vështira, ose madje të pamundura për t'u përballuar. Problemet variojnë nga shqetësimet që hasim si pjesë e jetesës së përditshme, deri te problemet serioze afatgjata. Ankthi, çrregullimi i stresit post-traumatik dhe depresioni janë problemet më të zakonshme. Përveç kësaj, problemet me të ngrënit dhe gjumin mund të jenë shenja të një problemi të shëndetit mendor.

Çfarë duhet të bëj nëse jam në merak lidhur me shëndetin tim mendor?

Nëse nuk jeni ndier në humor të mirë prej disa javësh, dhe shëndeti juaj i dobët mendor po ndikon në jetën tuaj të përditshme, lini një takim për të folur me mjekun. Mjeku mund të jetë në gjendje t'ju ndihmojë lidhur me këto probleme, ose mund t'ju rekomandojë për më shumë ndihmë. Mund të jetë e dobishme të flisni me një mik ose një pjesëtar të familjes. Gjithashtu, në faqen e internetit të NHS ose te organizatat e bamirësisë mund të gjeni këshilla.

- Për këshilla mjekësore urgjente, për shembull, nëse keni lënduar veten ose jeni të shqetësuar se mos lëndoni veten, mund të telefononi linjën e NHS në 111.
- Për çështjet jo-urgjente, mund të kontaktoni mjekun ose të lidheni me një organizatë bamirësie.



Kë duhet të kontaktojë për asistencë dhe ndihmë?

- **NHS**

Këshilla të mëtejshme dhe kontaktet e asistencës mund të gjenden në faqen e internetit të NHS.

www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/

- **Mind**

Mind është një organizatë bamirësie e shëndetit mendor e cila ofron një sërë këshillash dhe ndihmë. Stafi i tyre mund të ofrojë informacion lidhur me një sërë temash, të tilla si: llojet e shëndetit mendor, ku të merrni ndihmë, medikamentet dhe trajtimet alternative. Për të mësuar më shumë, mund të kontaktoni Mind në mënyrat e mëposhtme:

Linjat e Mind janë të hapura nga ora 9am deri në 6pm, nga e hëna në të premte (përveç ditëve të pushimeve të bankave).

Telefon: **0300 123 3393**

Mesazhe: **86463**

Email: info@mind.org.uk

Faqe interneti: www.mind.org.uk

- **Samaritans**

Samaritans ju ofrojnë një vend që të flisni në çfarëdo momenti që doni, sipas mënyrës suaj – lidhur me çfarëdo që ju shqetëson. Ata janë të specializuar të flasin me njerëzit që nuk duan të jetojnë më, megjithatë, nuk është e domosdoshme të ndiheni në këtë mënyrë që të bisedoni. Ata mund t'i kontaktoni falas, 24 orë në ditë, 365 ditë në vit, në mënyrat e mëposhtme:

Faqe interneti: www.samaritans.org/how-we-can-help-you

Telefon: **116 123**.

Email: jo@samaritans.org

- **Refugee Council**

Refugee Council është një organizatë bamirësie që ofron shërbim terapeutik në disa vende në Mbretërinë e Bashkuar. Për më shumë informacion dhe për të parë nëse një shërbim është i disponueshëm në zonën tuaj, vizitoni faqen e tyre të internetit www.refugeecouncil.org.uk/service-category/mental-health/



Pjesa 4:

Siguria dhe marrja e ndihmës



Të gjithë kanë të drejtën të jenë të sigurt pavarësisht se kush janë apo çfarë rrethanash kanë. Ka në dispozicion ndihmë specifike për njerëzit që kanë qenë viktime të krimeve, duke përfshirë dhunën bazuar te gjinia, trafikimin njerëzor dhe torturën. Ka një sërë organizatash kombëtare të cilat mund të ofrojnë ndihmë nëse keni qenë viktimë e ndonjë krimi. **Kultura, feja dhe traditat nuk janë justifikime të pranueshme për të kryer krime.**

Nëse besoni se ju ose dikush tjetër që e njihni është në rrezik urgjent, duhet të telefononi gjithnjë shërbimet e emergjencës në **999** sa më shpejt të mundeni.

Përndryshe, mund të kontaktoni organizatat e renditura më poshtë për këshilla dhe ndihmë, ose mund të kontaktoni policinë në numrin e tyre jo-emergjent (101). Gjithashtu, mund të jetë e dobishme t'i tregoni dikujt që e njihni dhe të cilit i besoni, si për shembull, një mësuesi, një mjeku ose një oficeri strehimi.

Gjithashtu mund të kontaktoni Migrant Help. Nëse jeni prekur nga diçka që nuk përmendet në këtë pjesë, ose mendoni se do të nxirrni dobi nga ndihma ose këshillat e specialistit, Migrant Help mund t'ju rekomandojë gjithashtu te një organizatë që mund të jetë në gjendje t'ju ndihmojë.

Home Office, ofruesit e akomodimit, policia dhe këshillat lokale kanë të gjithë përgjegjësi të cilat ndihmojnë për t'u siguruar se jeni të mbrojtur gjatë kohës suaj në Mbretërinë e Bashkuar.

Çfarë është mbrojtja?

Mbrojtja është një term që përdoret për të treguar masat për të mbrojtur shëndetin, mirëqenien dhe të drejtat e njeriut të individëve, të cilat u japin njerëzve — sidomos fëmijëve, të rinjve dhe të rriturve të pambrojtur — mundësinë për të jetuar të lirë nga abuzimet, dëmtimet dhe pakujdesitë.

Mbrojtja e fëmijëve dhe kujdesi për ta

Abuzimi i fëmijëve:

Abuzimi i fëmijëve është çfarëdo veprimi që bëhet nga një i rritur ose nga një fëmijë që dëmton një fëmijë. Këtu mund të përfshihet:

- Abuzimi seksual
- Pakujdesia
- Gjymtimi gjenital i femrave
- Abuzimi fizik
- Abuzimi emocional
- Joshja e një fëmije për të abuzuar më pas me të
- Vepra të gabuara të cilat dëshmohen nga një fëmijë ose prekin një fëmijë, për shembull, nëse ka dhunë në familje ose keqpërdorim të substancave në shtëpinë e fëmijës
- Lënia e një fëmije ose foshnje vetëm në shtëpi

Nëse një fëmijë rrihet, goditet, lëndohet ose nuk i tregohet kujdes nga prindi ose kujdestari, shërbimet sociale mund të ndërhyjnë. Në raste të rënda, një fëmijë mund të çohet për kujdes të këshilli lokal.

Lënia e fëmijëve vetëm:

Një prind ose kujdestar ka përgjegjësinë për mbrojtjen, kujdesin dhe mirëqenien e fëmijës. Është shkelje të lihet fëmija vetëm nëse kjo i vë ata në rrezik. Këtu përfshihet lënia e fëmijëve vetëm në kujdesin e fëmijëve të tjerë. Prindi duhet të gjykojë me maturi se sa i pjekur është një fëmijë para se të vendosë ta lërë vetëm, p.sh. në shtëpi ose në makinë.

National Society for the Prevention of Cruelty to Children (NSPCC) thotë:

- fëmijët nën moshën 12 vjeç rrallë janë aq të pjekur sa të lihen vetëm për periudha të gjata
- fëmijët nën moshën 16 vjeç nuk duhen lënë vetëm natën
- fëmijët dhe foshnjat nuk duhen lënë asnjëherë vetëm

Prindërit mund të ndiqen penalisht nëse e lënë një fëmijë të pambikëqyrur “në një mënyrë që mund t’i shkaktojë vuajtje ose dëmtime të shëndetit”.

Mund të gjeni më shumë informacion dhe këshilla në www.nspcc.org.uk/preventing-abuse/keeping-children-safe/leaving-child-home-alone/

Kë duhet të kontaktojë për asistencë dhe ndihmë?

- **NSPCC (National Society for the Prevention of Cruelty to Children)**

NSPCC punon për t'i mbrojtur fëmijët, për të parandaluar abuzimet dhe për ta bërë abuzimin e fëmijëve diçka të së shkuarës. Mund të kontaktoni në linjën e tyre telefonike nëse jeni i rritur në merak për fëmijën, ose mund të kontaktoni Childline nëse jeni fëmijë për të marrë ndihmë në mënyrë konfidenciale.

Detaje kontakti:

Faqja e internetit: www.nspcc.org.uk

Linja telefonike NSPCC: **0808 800 500**

Childline: **0800 1111** (24 orë)

Dhuna mbi bazë gjinore

Dhuna gjinore mbulon llojet e ndryshme të abuzimit ku përfshihet dhuna në familje, ngacmimi dhe ndjekja, përdhunimi dhe ngacmimi seksual, gjymtimi gjenital i femrave, martesë me forcë, abuzimi për arsye të mbrojtjes së nderit dhe trafikimi i qenieve njerëzore.

Dhuna në familje

Çfarë është dhuna në familje?

Te dhuna në familje përfshihet çdo incident ose rast kontrollimi, detyrimi ose kërcënimi, dhune ose abuzimi mes atyre që janë ose kanë qenë partnerë të afërt ose pjesëtarë të familjes.

Nëse jeni viktimë e dhunës në familje, nuk jeni të detyruar të qëndroni me abuzuesin. Autoritetet do t'ju trajtojnë me dinjitet dhe respekt. Home Office mund të sigurohet që juve t'ju jepet akomodim dhe ndihmë larg nga abuzuesi, ose abuzuesi mund të përjashtohet nga prona në mënyrë që ju të jeni të sigurt. Mund të merrni ndihmë me bërjen e një aplikimi emigracioni, si edhe me çështjet ligjore familjare. Ka gjithashtu hapa që mund të merren për t'ju mbrojtur juve, edhe nëse nuk doni të ndaheni nga abuzuesi. E vlerësojmë se mund të jetë shumë e vështirë të vendosni se çfarë të bëni nëse jeni në një situatë abuzuese, dhe ju rekomandojmë fort që të kërkonit këshilla për mënyrën më të mirë për ju.

Kë duhet të kontaktojë për asistencë dhe ndihmë?

Ka disa organizata bamirësie të cilat ofrojnë ndihmë bamirësie dhe mbështetje për viktimat e dhunës në familje, me kontakte specifike për burrat, gratë dhe njerëzit lesbikë, gej, biseksualë dhe transgjinjorë. Gjithashtu ka në dispozicion strehë specialiste për viktimat të cilat nxjerrin dobi nga asistencë dhe akomodimi atje.

Për gratë në Angli:

Faqe interneti: www.nationaldomesticviolencehelpline.org.uk

Telefon: **0808 2000 247**

Email: helpline@womensaid.org.uk

Për gratë në Skoci:

Faqe interneti: www.womensaid.scot

Telefon: **0800 027 1234**

Email: helpline@sdafmh.org.uk

Për gratë në Uells:

Faqe interneti: www.livefearfree.gov.wales

Telefon: **0808 8010 800**

Mesazh: **078600 77333**

Email: info@livefearfreehelpline.wales

Shërbime specifike për meshkujt:

Men's Advice Line për burrat:

Telefon: **0808 801 0327** (nga e hëna në të premte, 9-5)

Email: info@mensadviceline.org.uk

Linja telefonike Man Kind:

Telefon: **01823 334244**

Për gratë në Irlandën e Veriut:

Faqe interneti: www.womensaidni.org

Telefon: **0808 801 1414**

Mesazh: **07797 805 839**

Email: 24hrsupport@dvhelpline.org

Linja telefonike specifike për LGBT+:

Telefon: **0800 999 5428**

Email: help@galop.org.uk

Nëse keni merak për sjelljen tuaj, mund të kontaktoi me telefon, email dhe webchat **Respect Phonenumber** e cila ka ndihmuar me mijëra autorë krimesh, meshkuj dhe femra.

Respect Phonenumber është për këdo i cili është i shqetësuar për sjelljen e tij ose të saj kundrejt partnerit (mashkull, femër, në marrëdhënie heteroseksuale ose të të njëjtit seks). Mund të gjeni më shumë informacion në www.respectphonenumber.org.uk.

Telefon: **0808 802 4040**. Nga e hëna në të premte, 9am-5pm.

Email: info@respectphonenumber.org.uk

Abuzimi seksual

Çfarë është abuzimi seksual?

Abuzim seksual është çfarëdo lloj kontakti i qëllimshëm seksual me dikë i cili nuk është dakord ose që nuk i lejohet me ligj të jetë dakord. Në Mbretërinë e Bashkuar, moshë ligjore për të pranuar marrëdhëniet seksuale është 16 vjeç. Nëse keni kontakt seksual me dikë që është nën këtë moshë, qoftë edhe nëse ai ose ajo është dakord, kjo quhet shkelje e rëndë. Disa shembuj të abuzimit seksual janë:

- Kontakti seksual me dikë nën moshën 16 vjeç, qoftë edhe me dëshirën e tij ose të saj.
- Kontakti seksual në të cilin përfshihet dhuna (kërcënimi ose forca)
- Kontakti seksual me dikë që është në gjumë, i pavetëdijshëm, i droguar ose që është i paaftë për shkak të alkoolit
- Kontakti seksual me një partner pa aprovim e tij ose të saj, qoftë edhe brenda martesës
- Ndarje e pamjeve me natyrë seksuale, pa aprovimin e tjetrit, dhe pa ndarja e çfarëdo pamjeje seksuale me fëmijët
- Kushdo, me çfarëdo moshe, mund të bëhet viktimë e abuzimit seksual

Kë duhet të kontaktojë për asistencë dhe ndihmë?

- **Për Anglinë dhe Uellsin (vetëm gratë dhe vajzat):**
Gjeni qendrën më të afërt për rastet e përdhunimeve dhe detajet e kontaktit duke vizituar www.rapecrisis.org.uk/get-help/find-a-rape-crisis-centre
- **Për Skocinë:**
Faqe interneti: www.rapecrisisscotland.org.uk
Telefon: **08088 01 03 02** (Hapur nga ora 6pm deri në mesnatë)
Email: support@rapecrisisscotland.org.uk
- **Për Irlandën e Veriut:**
Një linjë telefonike 24-orëshe për dhunën në familje dhe dhunën seksuale është e hapur për të gjitha gratë dhe burrat që preken nga përdhunimet ose dhuna seksuale, duke përfshirë miqtë dhe familjet e viktimave dhe të të mbijetuarve.
Telefononi pa u shqetësuar në **0808 802 1414**, ose dërgoni email 24hrsupport@dvhelpline.org. Për më shumë informacion, vizitoni: www.belfastdvp.co.uk/get-help
- **Për burrat – Safeline:**
Safeline është një organizatë e specializuar që punon për parandalimin e abuzimit seksual dhe për t'i ndihmuar viktimat ta marrin veten. Ata kanë një linjë telefonike të përkushtuar për burrat e mbijetuar. Ju lutemi vini re se Safeline është një shërbim asistence, nuk është shërbim për raste urgjente. Për më shumë informacion, vizitoni www.safeline.org.uk ose kontaktojeni me:
Email: support@safeline.org.uk
Telefon: **0808 800 5005**

Dhuna për çështje nderi

Çfarë është dhuna për çështje nderi?

Dhuna për çështje nderi është një formë abuzimi, dhe është një term për të përshkruar një krim ose një incident, për shembull aktet e dhunës ose vrasjet, të janë kryer ose

mund të jenë kryer për të mbrojtur nderin e familjes dhe/ose të komunitetit. Kryesisht, por jo gjithmonë, ndodh kundrejt grave dhe vajzave, nga familja ose nga komuniteti i tyre.

Ata që kryejnë krime për çështje nderi, shpesh e bëjnë këtë sepse besojnë se viktimat ose viktimat kanë bërë diçka që kanë turpëruar familjen ose komunitetin. Dhuna për çështje nderi është krim dhe nuk mbrohet me ligj.

Kë duhet të kontaktojë për asistencë dhe ndihmë?

- **Karma Nirvana**

Karma Nirvana është një organizatë bamirësie kombëtare e cila ndihmon viktimat e abuzimit për çështje nderi dhe viktimat e martesës me detyrim. Detajet e kontaktit të tyre mund të gjenden në [Kontakte të dobishme](#).

Martesa e detyruar

Çfarë është martesa e detyruar?

Ju keni të drejtën të zgjidhni se me këtë martoheni, kur të martoheni, dhe nëse doni të martoheni apo jo. Martesa e detyruar ndodh kur hasni presion fizik për t'u martuar (për shembull, kërcënime, dhunë fizike ose dhunë seksuale) ose presion emocional ose psikologjik (p.sh. nëse ju bëjnë të ndiheni sikur po turpëroni familjen).

Martesa e detyruar është e jashtëligjshme në Mbretërinë e Bashkuar. Këtu përfshihet:

- ta çosh dikë jashtë shtetit për ta detyruar që të martohet (pavarësisht nëse bëhet apo nuk bëhet martesa e detyruar)
- martesa me dikë të cilit i mungon kapaciteti mendor për të dhënë aprovimin për t'u martuar (pavarësisht nëse është nën presion apo jo)

Duhet të kontaktoni Forced Marriage Unit (FMU) nëse po përpiqeni ta ndaloni një martesë të detyruar, ose nëse keni nevojë për ndihmë që ta braktisni një martesë për të cilën po ju detyrojnë.

Forced Marriage Unit

Email: fmu@fco.gov.uk

Telefon: **020 7008 0151**

nga e hëna në të premte, 9am deri në 5pm

Jashtë orarit: **020 7008 1500**

Nëse dikush që njihni ndodhet në rrezik:

Kontaktoni FMU nëse njihni dikë i cili është nxjerrë jashtë shtetit për t'u detyruar të martohet.

Jepni sa më shumë hollësi që të mundeni, për shembull:

- ku ka shkuar personi
- kur duhet të kthehet
- kur ke dëgjuar për herë të fundit prej saj ose tij

FMU do të kontaktojë ambasadën përkatëse. Për më shumë informacion, vizitoni www.gov.uk/stop-forced-marriage

Kë mund të kontaktoj për ndihmë?

- **Karma Nirvana**

Karma Nirvana është një organizatë bamirësie kombëtare e cila ndihmon viktimat e abuzimit për çështje nderi dhe viktimat e martesës me detyrim. Detajet e kontaktit të tyre mund të gjenden në [Kontakte të dobishme](#).

- Përveç kësaj, për Skocinë, mund të kontaktoni linjën telefonike të Skocisë për abuzimin në familje dhe martesat e detyruara në **0800 027 1234** ose vizitoni www.sdafmh.org.uk.

Gjymtimi gjeneral i femrave (Female Genital Mutilation - FGM)

Çfarë është FGM?

Gjymtimi gjeneral i femrave (i quajtur ndonjëherë “prerja” ose “rrethprerja e femrave”) i referohet një procedure që mund të ndryshojë ose t’i shkaktojë dëmtime organeve gjenerale të femrave për arsye jo-mjekësore. Kjo praktikë është e ndaluar në Mbretërinë e Bashkuar pavarësisht se çfarë origjine kulturore kenë. FGM mund të shkaktojë probleme të rënda shëndeti, si gjatë procedurës, ashtu edhe më vonë gjatë jetës. Gjithashtu është e ndaluar që FGM të bëhet jashtë vendit.

Ka ndihmë në dispozicion nëse ju është bërë FGM ose jeni në merak se dikush që njihni ndodhet në rrezik. Mos harroni se askujt nuk i lejohet t’ju lëndojë qoftë fizikisht, qoftë emocionalisht, dhe FGM është i ndaluar në këtë shtet.

- Nëse jeni të shqetësuar se mund të jeni në rrezik, duhet të flisni me dikë të cilit i besoni, si për shembull një mësuese ose infermiere e shkollës. Këta do të jenë në gjendje t’ju ndihmojnë dhe t’ju mbrojnë.
- Nëse dikush ndodhet në rrezik urgjent, kontaktoni policinë.
- Nëse jeni nën presion që vajzës suaj t’i bëhet FGM, kërkojini mjekut, vizitorit shëndetësor ose një profesionisti tjetër shëndetësor për ndihmë.
- Nëse ju është bërë FGM, tregojini mjekut, mamisë ose profesionistit shëndetësor.

Kë duhet të kontaktojë për asistencë dhe ndihmë?

- **Daughters of Eve**

Daughters of Eve është një organizatë jo-fitimprurëse e cila punon për të avancuar dhe mbrojtur të drejtat fizike, mendore dhe riprodhuese të të rinjve nga komunitetet që praktikojnë FGM.

Faqe interneti: www.dofeve.org/get-help-now

Mesazh: **07983030488**

- **The National Society for the Prevention of Cruelty to Children (NSPCC)**

NSPCC ka një linjë telefonike FGM të cilën mund ta telefononi në çfarëdo orari - është falas dhe nuk jeni të detyruar t’i tregoni emrin. Gjithashtu mund t’u dërgoni email. Për të marrë më shumë informacion, vizitoni faqen e tyre të internetit.

Email: fgmhelp@nspcc.org.uk

Telefon: **0800 028 3550**

Faqe interneti: www.nspcc.org.uk/preventing-abuse/child-abuse-and-neglect/female-genital-mutilation-fgm

Skllavëria moderne dhe trafikimi njerëzor

Çfarë është skllavëria moderne?

Trafikimi njerëzor është rekrutimi, lëvizja ose marrja e një personi duke përdorur mashtrime ose dhunë për arsye shfrytëzimi. Për shembull, mund t'ju jetë thënë se do të vini në Mbretërinë e Bashkuar për të punuar në mënyrë të ligjshme, por pasi keni ardhur në Mbretërinë e Bashkuar ju kanë detyruar të punoni si shërbëtores ose si prostitutë, duke ju kërcënuar për dhunë nëse do të refuzonit.

Viktimat e trafikimit shpesh nuk e dinë se i kanë trafikuar. Skllavëria moderne mund të marrë shumë forma, duke përfshirë trafikimin e njerëzve, punën e detyruar, punën si shërbëtores ose skllavërinë. Edhe nëse jeni azilkërkues që jetoni në akomodimin e Home Office, përsëri ekziston mundësia që të jeni viktimë e skllavërisë moderne.

Ata që janë përgjegjës për trafikimin njerëzor ose skllavërinë moderne janë duke kryer një krim të rëndë dhe mund të burgosen për gjithë jetën.

Ju lutemi mos harroni se nuk duhet ta vini veten ose askënd tjetër në rrezik duke u konfrontuar me trafikuesit ose duke u treguar atyre apo viktimës së mundshme se i keni raportuar.

Pasi të jeni identifikuar si viktimë e mundshme e trafikimit njerëzor, do të referoheni te National Referral Mechanism. Me anë të këtij procesi ofrohet ndihmë e mëtejshme, si për shembull asistencë financiare, akomodim i sigurt, akses në shërbimet shëndetësore, dhe këshillim e ndihmë për të bashkëpunuar me zbatimin e ligjit.

Nëse dyshoni se ju, ose dikush që ju e njihni, mund të jetë viktimë e trafikimit njerëzor ose skllavërisë moderne, telefononi policinë në **999**. Nëse nuk doni të kontaktoni policinë, mund të kontaktoni Modern Slavery Helpline në **0800 0121 700** ose të plotësoni formularin Modern Slavery Helpline.

Gjithashtu mund të flisni me Migrant Help për ndihmë. Të gjithë konsulentët e tyre janë të stërvitur për t'i dalluar shenjat e skllavërisë moderne dhe do të jenë në gjendje t'ia përcjellin çështjen policisë.

Nëse keni informacione që mund të çojnë në identifikimin, zbulimin dhe gjetjen e viktimave në Mbretërinë e Bashkuar, mund të kontaktoni Modern Slavery Helpline në **0800 0121 700**.

Për më shumë informacion, vizitoni www.unseenuk.org

Kë duhet të kontaktojë për asistencë dhe ndihmë?

- **Salvation Army**

Salvation Army ofron ndihmë speciale për të gjithë personat e rritur që janë viktimat e skllavërisë moderne në Angli dhe Uells. Ata kanë një linjë telefonike referimi konfidenciale, të disponueshme 24 orë në ditë, 7 ditë të javës, për këdo që dyshon ai vetë, ose dikush që njohin, mund të ketë qenë viktimë e skllavërisë moderne dhe që ka nevojë për ndihmë. Për më shumë informacion, mund të vizitoni faqen e tyre të internetit.

Faqe interneti: www.salvationarmy.org.uk/modern-slavery

Telefon: **0300 303 8151**

- **Për Skocinë – Trafficking Awareness Raising Alliance (TARA)**

TARA është një shërbim asistence për të mbijetuarit e trafikimit për t'i ndihmuar të kuptojnë cilat janë gratë që mund të jenë trafikuar për qëllim shfrytëzimi seksual dhe për t'i ndihmuar ato. Për më shumë informacion, vizitoni www.glasgow.gov.uk/TARA, telefononi **0141 276 7724** ose dërgoni email në CommsafetyTARA@glasgow.gov.uk.

Viktimat e torturës

Çfarë është tortura?

Tortura mund të përkufizohet si shkaktimi me qëllim i dhimbjeve të rënda ose vuajtjeve fizike ose mendore, për një qëllim të caktuar (si për shembull, për ndëshkim, për marrjen e informacioneve ose për detyrim për të bërë diçka) nga autoritetet shtetërore ose nga aktorë jo-shtetërorë, ose me aprovimin e tyre, të tillë si rebelë ose banda kriminale.

Kë duhet të kontaktojë për asistencë dhe ndihmë?

- **Freedom from Torture**

Freedom from Torture ofron terapi dhe ndihmë për të mbijetuarit e torturës në Mbretërinë e Bashkuar. Shërbimet e tyre janë të disponueshme në Mbretërinë e Bashkuar në Londër, Mançester, Birmingham, Njukasëll dhe Glasgou. Ata ofrojnë terapi të fokusuar te traumat për të ndihmuar me efektet e torturës. Këtu mund të përfshihen simptomat e stresit post-traumatik, si për shembull makthet dhe kujtimet e këqija. Ata mund të ndihmojnë gjithashtu me traumat komplekse, depresionin dhe nevojat e tjera të shëndetit mendor. Ata ofrojnë shërbime të mëtejshme për t'i ndihmuar klientët ta marrin veten nga përvojat e tyre dhe të rifillojnë jetën. Këtu mund të përfshihen grupet kreative si muzika dhe kopshtaria, grupet sociale dhe terapia fizike.

Për klientët që kërkojnë azil, ata mund të japin gjithashtu këshilla praktike. Për shembull, informacione lidhur me gjetjen e strehimit dhe kujdesit shëndetësor. Mjekët e tyre specialistë japin prova të pavarura të torturës për njerëzit që kërkojnë azil në Mbretërinë e Bashkuar.

Faqe interneti: www.freedomfromtorture.org/help-for-survivors

Telefon: **020 7697 7777**

- **Helen Bamber Foundation**

Helen Bamber Foundation është një organizatë bamirësie e të drejtave të njeriut që ndihmon të mbijetuarit e mizorive ekstreme ndaj njeriut. Njerëzit me të cilët ata punojnë u janë nënshtruar mizorive të tilla si tortura, trafikimi njerëzor, persekutimi fetar dhe politik, puna e detyruar, shfrytëzimi seksual, dhuna për shkak të gjinisë dhe dhuna për çështje nderi. Fondacioni siguron një model holistik të kujdesit shëndetësor të integruar në të cilin përfshihet terapia, mirëqenia dhe mbështetja ligjore, ndihma kundër trafikimit, një shërbim konsulent mjekësor dhe një program komuniteti dhe integrimi.

Helen Bamber Foundation ka bazën në Kamden, Londër, dhe për shkak të kapacitetit të kufizuar është në gjendje të pranojë vetëm klientët brenda Londrës. Megjithatë, në disa raste ata janë në gjendje të pranojnë klientë vetëm për të siguruar një raport mjeko-ligjor. Kjo është diçka që duhet ta diskutoni me përfaqësuesin tuaj ligjor.

Mund të bëhet një referim këtu: www.helenbamber.org/referrals/

Telefon: **0203 058 2020**

Pjesa 5:

Kontakte të dobishme



Kontaktet e emergjencës:

Shërbimet e emergjencës (Zjarrfikësja/Policia/Ambulanca): **999**

Policia jo-emergjente: **101**

NHS jo-emergjente: **111** (Nuk është i disponueshëm në Irlandën e Veriut)

Emergjencia e rrjetit kombëtar të gazit:

Angli, Skoci dhe Uells: **0800 111 999**

Irlanda e Veriut: **0800 002 001**

Ofruesi i Advice, Issue Reporting and Eligibility (AIRE):

Migrant Help:

Migrant Help është një organizatë bamirësie që operon një shërbim kombëtar të quajtur Advice, Issue Reporting and Eligibility (AIRE) veçmas nga Home Office. Migrant Help mund t'ju japë këshilla dhe udhëzime të pavarura lidhur me procesin për azilin dhe lidhur me të drejtat tuaja. Ata mund t'ju drejtojnë gjithashtu në shërbime të tjera të disponueshme në Mbretërinë e Bashkuar. Në linjën telefonike falas të Migrant Help mund të flisni në gjuhën tuaj. Ndër temat për të cilat ata mund t'ju ndihmojnë përfshihen:

- Si të kërkonit azil
- Asistenca financiare
- Gjetja e përfaqësisë ligjore
- Proceset e azilit
- Marrja e kujdesit shëndetësor
- Asistenca e akomodimit
- Çdo çështje tjetër azili

Për më shumë informacion, dhe për këshilla të përkthyer në 10 gjuhë, vizitoni www.migranthelpuk.org ose kontaktoni Migrant Help me:

Telefon: **0808 8010 503**

Email: as@migranthelpuk.org

Adresa: Migrant Help
Charlton House
Dour Street
Dover
CT16 1AT

Organizatat e bamirësisë:

Refugee Action:

Refugee Action është një organizatë bamirësie që operon në gjithë Anglinë. Shërbimet e saj për azilkërkuesit mund t'ju ndihmojnë me informacione dhe këshilla për një sërë çështjesh, të tilla si:

- Procesi i azilit
- Kërkimi i azilit
- Marrja e ndihmës që ju takon ndërkohë që kërkoni azil
- Asistencë për të pastrehët

Ata punojnë me azilkërkuesit nga zyrat e tyre në Birmingham, Bradford, Liverpool, Londër dhe Mançester. Për më shumë informacion, shkoni në www.refugee-action.org.uk

Refugee Council:

Refugee Council ofron ndihmë për njerëzit që janë duke kryer procesin e azilit. Ajo mund t'ju ndihmojë me të mëposhtmet:

- **Health Access for Refugees Programme (HARP)** – Ndihton njerëzit që kërkojnë azil dhe refugjatët në sistemin shëndetësor në Mbretërinë e Bashkuar.
- **Barnsley Advice Project** – Ndihton dhe këshilla për njerëzit që janë në procesin e azilit me anë të takimeve çdo të hënë, të martë dhe të enjte.
- **London Destitution Service** – Ndihton për raste krizash dhe këshilla praktike për ata të cilëve u është refuzuar azili dhe janë të varfër.

Ju lutemi vizitoni faqen e tyre të internetit: www.refugeecouncil.org.uk/service-category/support-for-asylum-seekers/ për më shumë informacion.

Refugee Council ofron gjithashtu ndihmë të dedikuar për fëmijët e ndarë azilkërkues (të njohur gjithashtu si UASC), dhe mund të gjeni më shumë informacion përkatës këtu: www.refugeecouncil.org.uk/service-category/children-young-people/

Nëse ju është dhënë azil, Refugee Council ofron një gamë shërbimesh integrimi dhe punësimi për refugjatët e sapopranuar në Londër, Hertfordshajër dhe Jorkshajër & Hambersajd. Këto shërbime përfshijnë:

- **Ndihton për vazhdimin përpara** – në disa zona të vendit, shërbime këshillimi për refugjatët e sapopranuar të cilët janë të pastrehë ose në rrezik varfërie.
- **Integrimi social** – një gamë eventesh, seminaresh dhe aktiviteteve sociale të përshtatshme për të rritur dhe për familje, për t'i ndihmuar njerëzit të lidhen me komunitetet e tyre lokale.
- **Punësimi** – Skuadrat e tyre eksperte në punësim ofrojnë ndihmë dhe këshilla për ata që kërkojnë punë me pagesë në Mbretërinë e Bashkuar.

Për më shumë hollësi lidhur me shërbimet e Refugee Council, vizitoni: www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services

Scottish Refugee Council (vetëm Skocia)

Scottish Refugee Council punon me refugjatët dhe azilkërkuesit në Skoci nga zyrat qendrore në Glasgow. Mund t'ju ndihmojnë nëse po kërkoni këshilla dhe informacione lidhur me çështjet e refugjatëve dhe azilit. Për më shumë informacion, vizitoni www.scottishrefugeecouncil.org.uk ose kontaktoni shërbimin e tyre për këshillimin me telefon në **0141 223 7979**, i disponueshëm në ditët e javës në 10am – 12pm dhe në 2pm – 4pm, përveç të mërkurave kur orari i disponueshëm është 2pm – 4pm (mbyllur në mëngjes).

Welsh Refugee Council (vetëm Uells)

Welsh Refugee Council mund t'ju ndihmojë t'i kuptoni të drejtat tuaja dhe mënyrën si t'i përdorni ato nëse jetoni në Uells. Mund t'ju ndihmojë gjithashtu të gjeni ndihmë financiare dhe përfaqësi ligjore, të merrni shërbim shëndetësor, akomodim, dhe shumë çështje të tjera azili. Mund t'ju japë informacione 'tek për tek', këshilla dhe ndihmë me anë të takimeve ballë për ballë, me telefon ose internet dhe me një përkthyes nëse është e nevojshme. Për më shumë informacion, vizitoni www.welshrefugeecouncil.org.uk/what-help-do-you-need/i-am-seeking-asylum.

British Red Cross

British Red Cross mund t'ju ofrojë ndihmë me nevojat urgjente të refugjatëve, azilkërkuesve dhe emigrantëve të tjerë të pambrojtur. Ndihma që ata mund të ofrojnë ndryshon nga vendi ku jeni.

Këtu mund të përfshihet:

- pako dhe kuponë ushqimesh
- sasi të vogla parash Cash
- rroba
- artikuj tualeti
- batanije
- artikuj për fëmijë.

Mund t'ju ndihmojë të merrni ndihmë të mëtejshme. Në varësi të rrethanave tuaja dhe të vendit ku jetoni, këtu mund të përfshihen:

- kuponë udhëtimi
- përfitime dhe këshilla kujdestarie
- kujdes shëndetësor - regjistrim te mjeku ose dentisti
- ardhja me ju në takime
- përshtatja e jetës në Mbretërinë e Bashkuar
- orientim - njohja me zonën tuaj
- ndihmë emocionale
- ribashkim familjar.

Për më shumë informacion, dhe për të gjetur shërbimin lokal për refugjatët, vizitoni www.redcross.org.uk/get-help/get-help-as-a-refugee/translated-pages

Red Cross mund të jetë gjithashtu në gjendje t'ju ndihmojë të gjeni të afërmit e humbur jashtë vendit nëpërmjet shërbimit të tyre ndërkombëtar për gjurmimin e familjeve nëse jeni ndarë për shkak të luftës, katastrofave natyrore ose emigracionit. Red Cross mund të jetë në gjendje t'ju ndihmojë të gjeni familjen tuaj të humbur, t'i dërgoni një mesazh familjes (por jo para ose pako) ose të merrni një certifikatë ndalimi për njerëzit që mund të jenë në burg. Ky është një shërbim konfidencial falas për t'i ndihmuar familjet të rilidhen së bashku. Nuk do t'ia kalojnë informacionet tuaja askujt tjetër pa lejen tuaj. Për më shumë informacion, vizitoni faqen e tyre të internetit: www.redcross.org.uk/get-help/find-missing-family

Mund të kontrolloni gjithashtu nëse familja juaj po ju kërkon dhe të shtoni foton tuaj në faqen e tyre të internetit Trace the Face: www.familylinks.icrc.org/europe/en/Pages/Home.aspx

Doctors of the World

Nëse keni probleme me marrjen e kujdesit shëndetësor, stafi i tyre mund t'ju ndihmojë të merrni ndihmë konfidenciale dhe falas - sido që të jetë statusi i emigracionit tuaj dhe kudo që të jetoni në Mbretërinë e Bashkuar. Ata mund t'ju ndihmojnë që:

- Të kuptoni të drejtat tuaja për të marrë kujdes shëndetësor
- Të flisni me një mjek dhe infermiere (nëse nuk jeni regjistruar tashmë te një mjek)
- Të regjistroheni te një mjek
- Të merrni shërbimet speciale
- Të merrni receta falas, të bëni teste për syrin dhe kujdes për dhëmbët
- Të bëni kontrolle për HIV dhe STI
- Të merrni shërbime lidhur me planifikimin familjar.

Linja e këshillave në klinikë: **0808 1647 686** (telefon falas).

Kjo linjë është e hapur nga ora 10am deri në 12 të drekës, nga e hëna në të premte.

Ofrohet një shërbim përkthimi për njerëzit që nuk flasin anglisht.

Vizitoni www.doctorsoftheworld.org.uk/patient-clinic/?nabm=1# për më shumë informacion.

Grupi i Emigracionit të Njerëzve Lesbikë dhe Gej në Mbretërinë e Bashkuar (UKLGIG)

UKLGIG jep ndihmë emocionale dhe këshilla ligjore për njerëzit lesbikë, gej, biseksualë, transgjitorë, me gjini të dyshimtë dhe ndërseksualë (LGBTQI+) që kërkojnë azil. Ata mund t'ju ndihmojnë gjithashtu të gjeni një organizatë LGBTQI+ në zonën tuaj që ndihmon njerëzit që kërkojnë azil. Për më shumë informacion, vizitoni www.uklgig.org.uk ose kontaktojini me telefon në **020 7922 7811** ose dërgojuni email në admin@uklgig.org.uk.

Galop

Galop jep këshilla dhe ndihmë për të ndihmuar njerëzit që kanë përjetuar bifobi, homofobi, transfobi, dhunë seksuale ose dhunë në familje. Ata ndihmojnë gjithashtu njerëzit lesbikë, biseksualë, transgjitorë dhe me gjini të dyshimtë të cilët kanë pasur probleme me policinë ose të cilët kanë pyetje lidhur me sistemin gjyqësor.

Galop është krejt i pavarur – është një grup që drejtohet nga komuniteti dhe nuk kanë lidhje me policinë. Mund të flisni me ta në mënyrë anonime nëse doni. Për më shumë informacion lidhur me Galop, vizitoni www.galop.org.uk ose mund t'i kontaktoni me email në help@galop.org.uk

Galop ka gjithashtu një National LGBT+ Domestic Abuse Helpline, e disponueshme në **0800 999 5428**. Hapur të hënave dhe të enjteve nga ora 10am deri në 8pm, të mërkurave dhe të martave nga ora 10 am deri në 8pm, të martave është një shërbim specifik nga ora 1pm-5pm për transgjitorët.

Mund të kontaktoni Galop edhe për këshilla të pavarura lidhur me krimet e urrejtjes duke telefonuar **0207 704 2040** ose duke dërguar email në advice@galop.org.uk.

Micro Rainbow

Micro Rainbow ndihmon vetëm azilkërkuesit dhe refugjatët lesbikë, gej, biseksualë, transgjitorë dhe ndërseksualë (LGBTI). Këtë e bën me anë të tre programeve:

1. Strehim i sigurt: kanë shtëpi të cilat janë të dedikuara vetëm për azilkërkuesit LGBTI. Kontakti: housing@microrainbow.org
2. Social inclusion: drejtojnë aktivitete teatri, kërcimi dhe meditimi për të ndihmuar azilkërkuesit LGBTI të krijojnë lidhje dhe të përmirësojnë shëndetin e tyre mendor. Kontakti: social@microrainbow.org
3. Employability: mund t'ju ndihmojnë të vazhdoni përpara, si për shembull marrjen e Universal Credit dhe fitimin e aftësive për punë. Kontakti: movingon@microrainbow.org

Micro Rainbow operon në Londër, Birmingham, Mançester, Lids dhe Liverpool, dhe mund të ndihmojë azilkërkuesit dhe refugjatët LGBTI në vend me anë të linjës telefonike **020 3096 7869**. Mund të gjeni më shumë informacion në faqen e tyre të internetit www.microrainbow.org.

Karma Nirvana

Karma Nirvana është një organizatë bamirësie kombëtare e cila ndihmon viktimat e abuzimit për çështje nderi dhe viktimat e martesës me detyrim. Krimet e urrejtjes nuk përcaktohen nga mosha, besimi, gjinia ose orientimi seksual. Ata punojnë me të gjitha viktimat.

Kanë një linjë telefonike kombëtare me anë të së cilës ofrojnë drejtpërdrejt ndihmë dhe drejtim për viktimat dhe profesionistët.

Për më shumë informacion, vizitoni www.karmanirvana.org.uk. Për të kontaktuar Karma Nirvana, mund të telefononi linjën e tyre në **0800 599 9247** (nga e hëna deri të premtën, 9am – 5pm) ose t'u dërgoni email në info@karmanirvana.org.uk.

City of Sanctuary

City of Sanctuary është një koleksion grupesh dhe individësh të bashkuar nga një qëllim i përbashkët i cili i kontribuon krijimit të një lëvizjeje sociale më të madhe për t'u siguruar që të gjithë njerëzit që kërkojnë strehë në Mbretërinë e Bashkuar të ndihen të mirëpritur.

Për më shumë informacion dhe për të pasur qasje në grupet lokale të ndihmës, vizitoni www.cityofsanctuary.org

Victim Support

Victim Support (VS) është një organizatë bamirësie e pavarur e cila është e përkushtuar që të ndihmojë viktimat e krimeve. Qëllimi i tyre është të ofrojnë ndihmë të veçantë për të ndihmuar njerëzit që të përballen me vështirësitë dhe ta marrin veten deri në pikën në të cilën të ndihen se i janë rikthyer jetës së tyre normale.

Anglia dhe Uells

Faqe interneti: www.victimsupport.org.uk

Telefon: **08 08 16 89 111** (24 orë)

Skocia

Faqe interneti: www.victimsupportsco.org.uk

Telefon: **0800 160 1985** (Nga e hëna deri të premten, 8am-8pm)

Irlanda e Veriut

Faqe interneti: www.victimsupportni.com

Crime Stoppers

Crime Stoppers është një organizatë bamirëse e pavarur e cila ju jep fuqinë të flisni për ta ndaluar një krim, duke e bërë këtë 100% në mënyrë anonime. Gjithashtu japin ndihma se si t'i mbrojnë nga krimet njerëzit të cilët i keni për zemër në mënyrë që të jetë të sigurt. Ata nuk mund të trajtojnë informacione në rast se ju jeni viktimë e krimit.

Detaje kontakti:

Faqe interneti: www.crimestoppers-uk.org

Telefon: **0800 555 111** (24 orë)

Citizens Advice

Ofron këshilla falas, të pavarura, konfidenciale dhe të paanshme lidhur me të drejtat dhe përgjegjësitë e një personi. Gjithashtu mund t'ju ofrojë informacione të mëtejshme për dhunën gjinore, abuzimin me fëmijët dhe informacione për organizata të tjera të cilat mund të jenë në gjendje t'ju ndihmojnë. Mund të mësoni më shumë në faqen e tyre të internetit: www.citizensadvice.org.uk. Për Skocinë, vizitoni www.cas.org.uk.

