

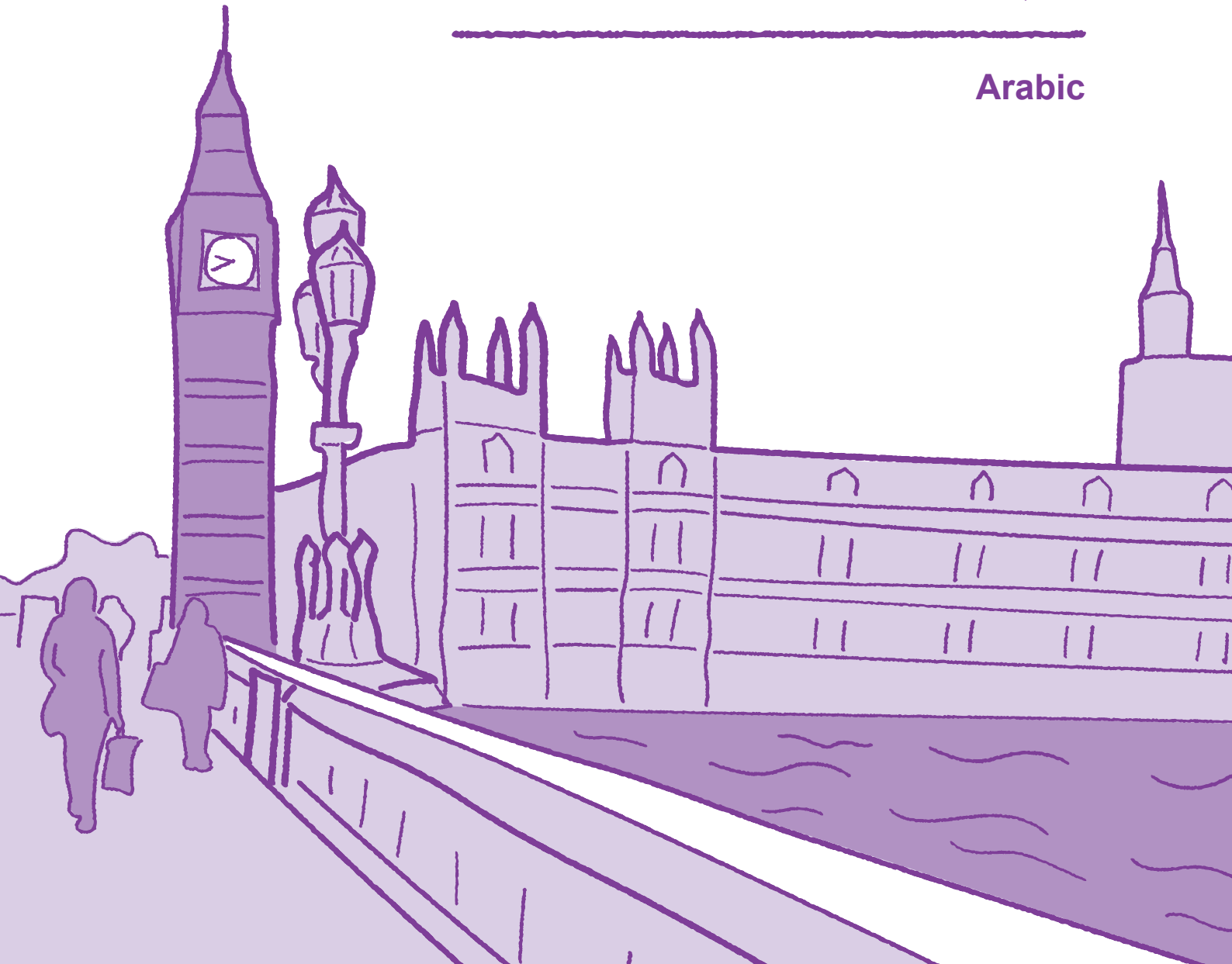


UK Visas  
& Immigration

دليل وزارة الداخلية

# الحقوق والتوقعات في المملكة المتحدة

Arabic



# الهدف من هذا الدليل

يستهدف هذا الدليل طالبي اللجوء في إقامة اللجوء، ويحتوي على معلومات هامة بشأن:

- ثقافة المملكة المتحدة وقيمها وقوانينها
- خدمات الصحة والرفاهية
- البقاء في أمان والحصول على الدعم

يُرجى قراءة هذا الكتيب بعناية وتحديد أي معلومات مهمة. احتفظ بهذا الكتيب في مكان آمن حتى تتمكن من الرجوع إليه لاحقًا.

## كما عليك الحصول على:

- معلومات عن الخدمات المحلية؛ مثل الصحة والتعليم وخطوط النقل وخدمات الدعم، ويكون ذلك بلغة تفهمها.
  - كتيب "دليل السكن في إقامة اللجوء"، والذي يشتمل على معلومات بشأن العيش في إقامة اللجوء.
- إذا لم تحصل على هذه الكتيبات، يُرجى طلبها من مزود الإقامة الخاص بك. كما يمكنك الوصول إلى كتيبات وزارة الداخلية عبر الإنترنت على مواقع:

[www.gov.uk/government/publications/living-in-asylum-accommodation](http://www.gov.uk/government/publications/living-in-asylum-accommodation)

[www.gov.uk/government/publications/asylum-support-UK-rights-and-expectations](http://www.gov.uk/government/publications/asylum-support-UK-rights-and-expectations)

## ما المنظمات التي توفر الإقامة والدعم لي؟

وزارة الداخلية هي المسؤولة في النهاية عن المأوى الذي تعيش فيه وعن دعمك المالي.

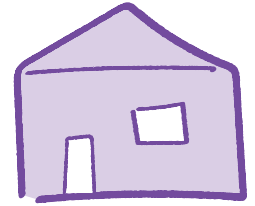


Home Office

مؤسسة مساعدة المهاجرين (Migrant Help) هي مزود المشورة والإبلاغ عن المشكلات والأهلية (AIRE) المعينة من قبل وزارة الداخلية. وهي مؤسسة خيرية منفصلة عن وزارة الداخلية تقدم المشورة المستقلة. إذا كنت بحاجة إلى معلومات بشأن دعمك، أو للإبلاغ عن مشكلة، أو لإخبار وزارة الداخلية عن تغيير في ظروفك، فيجب عليك الاتصال بمؤسسة مساعدة المهاجرين (Migrant Help) عبر الهاتف على **0808 8010 503**، والذي يمكن الاتصال به بحرية. يتم توفير مترجمين فوريين.



مزود الإقامة الخاص بك. تستخدم وزارة الداخلية شركات خاصة لتوفير السكن لك. عند الانتقال، سيتم تعيين موظف إسكان يكون متوفرًا للإجابة عن أي أسئلة يمكن أن تخطر لك، كما سيوفر لك تعريف بسكنك وحزمة تعريفية محلية، والتي تشمل على معلومات؛ من ضمنها كيفية التسجيل لدى طبيب عام وخريطة للمنطقة المحلية.



يمكن العثور على تفاصيل المنظمات المذكورة داخل هذا الدليل في **جهات الاتصال النافعة**. يُرجى ملاحظة أنه من الممكن عدم توفر خدمات الترجمة الفورية لدى هذه المنظمات، وبعضها لا يوفر الخدمات في كامل نطاق المملكة المتحدة. يُرجى الاطلاع على الحزم التعريفية المحلية الخاصة بك لمعرفة المنظمات المخصصة للإقليم.

## الاتصال بخدمات الطوارئ

في حالة الطوارئ، يجب عليك الاتصال بالرقم **999** على الفور وإخبار مشغل الخدمة بالخدمة التي تحتاجها – سواء سيارة إطفاء، أو شرطة أو سيارة إسعاف. من المهم ان تطلب هذا الرقم في حالات الطوارئ فقط.

إذا لم تكن تتحدث الإنجليزية، عليك أن تقول اسم اللغة التي ترغب في التحدث بها بمجرد اتصالك على الرقم **999**، واتبع ذلك بعنوان حدوث حالة الطوارئ، ثم سيتم توفير مترجم فوري من أجلك إذا كان أحدهم متاحًا. الاتصال على **999** مجاني.

**الشرطة:** عند استخدام العنف أو التهديد به، أو إذا شهدت ارتكاب جريمة، فيجب عليك الاتصال بالرقم **999** وطلب الشرطة. وإذا كنت ترغب في الإبلاغ عن جريمة أو كنت ضحية لجريمة لا تحتاج إلى استجابة طارئة، فعليك الاتصال بالرقم **101**.

**الحرائق:** إذا رأيت حريقًا خطيرًا محتملاً أو علامات حريق مثل الدخان، فعليك الاتصال بالرقم **999** على الفور وطلب خدمة الإطفاء. ينبغي ألا تقترب أو تحاول إخماد حريق خطير.

**سيارة الإسعاف:** إذا كانت هناك حالة طبية طارئة عندما يكون شخص ما مصابًا بمرض خطير أو مصاب وحياته معرضة للخطر، فيجب الاتصال بالرقم **999** وطلب الإسعاف. للحصول على الرعاية الطبية العاجلة التي لا تحتاج إلى سيارة إسعاف، يجب الاتصال بالرقم **111**. (يُرجى ملاحظة أن خدمة **111** ليست متوفرة في أيرلندا الشمالية).



## إذا كان لديك سؤال؟

- ابحث في كتيبات التعريف والمعلومات
- تفضل بزيارة [www.gov.uk/browse/visas-immigration/asylum](http://www.gov.uk/browse/visas-immigration/asylum) أو [www.migranthelpuk.org](http://www.migranthelpuk.org)
- اتصل بمؤسسة مساعدة المهاجرين (Migrant Help) على **0808 8010 503**

<b>6</b>	<b>القسم 1: مقدمة عن المملكة المتحدة</b>
8	الثقافة والقيم والدين
9	القانون والجريمة
12	جرائم الكراهية
<b>13</b>	<b>القسم 2: معلومات مفيدة</b>
13	المال
13	الأسواق
13	المواصلات العامة
14	التعليم
15	العمل والتطوع
16	المشورة القانونية
16	المنطقة الزمنية والتوقيت الصيفي
17	عطلات نهاية الأسبوع والعطلات المصرفية
17	الاتصال بالإنترنت
17	الهواتف الجواله والهواتف العمومية
18	ترخيص جهاز التلفاز
18	المكتبات
18	مكتب البريد
<b>19</b>	<b>القسم 3: خدمات الصحة والرفاهية</b>
19	خدمات الصحة
20	زيارة الطبيب
22	الحمل
23	الرعاية الاجتماعية
24	خدمات الصحة النفسية
<b>26</b>	<b>القسم 4: البقاء في أمان والحصول على الدعم</b>
27	حماية الأطفال ورعايتهم
28	العنف الجنساني
33	العبودية المعاصرة والاتجار بالبشر
35	ضحايا التعذيب
<b>36</b>	<b>القسم 5: جهات الاتصال النافعة</b>


# القسم 1: مقدمة عن المملكة المتحدة



المملكة المتحدة (UK)، والتي يُطلق عليها رسمياً المملكة المتحدة لبريطانيا العظمى وأيرلندا الشمالية، مكونة من 4 بلاد؛ وهم إنجلترا وأسكتلندا وويلز وأيرلندا الشمالية. ويُطلق عليها أحياناً بريطانيا.

المملكة المتحدة 

عدد السكان: 66 مليون  
اللغة الرئيسية: الإنجليزية

إيرلندا الشمالية 

عدد السكان: 1.9 مليون  
العاصمة: بلفاست  
اللغات المعترف بها:  
الإنجليزية والأيرلندية  
والستر سكوتس

اسكتلندا 

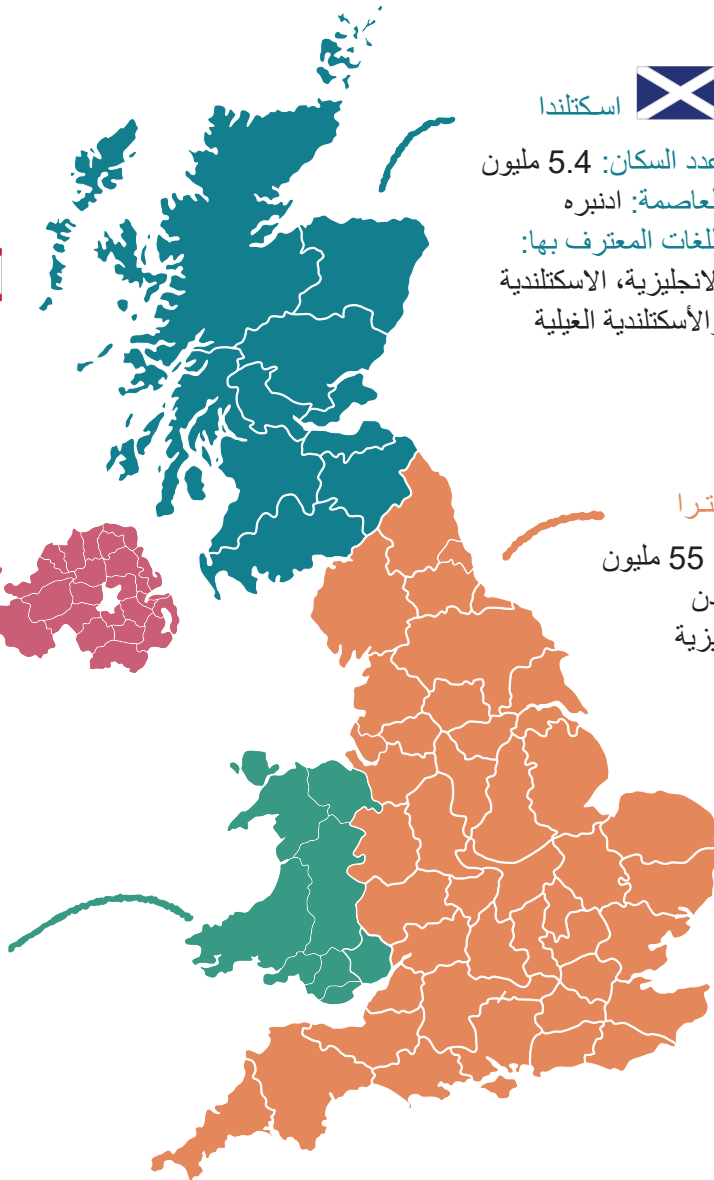
عدد السكان: 5.4 مليون  
العاصمة: ادنبره  
اللغات المعترف بها:  
الإنجليزية، الاسكتلندية  
والأسكتلندية الغيلية

انجلترا 

عدد السكان: 55 مليون  
العاصمة: لندن  
اللغة: الإنجليزية

ويلز 

عدد السكان: 3 ملايين  
العاصمة: كارديف  
اللغات المعترف بها:  
الإنجليزية والويلزية



المملكة المتحدة هي دولة ملكية دستورية وتتبع الديمقراطية البرلمانية. وهذا يعني أن الحاكم (الملكة إليزابيث الثانية حاليًا) هو رئيس الدولة، ولكن السلطة تكمن لدى البرلمان المنتخب ديمقراطيًا. يرأس رئيس الوزراء الحكومة. وتتألف الحكومة عادةً من الحزب السياسي الأكبر، والتي تُنتخب في انتخابات حرة ونزيهة.

كما أن لدى كلاً من أسكتلندا وويلز وأيرلندا الشمالية حكومتها الخاصة بها، وبينما تختلف مسؤولياتهم، إلا أنهم يتحملون عادةً مسؤولية أمور؛ مثل الرعاية الصحية والتعليم. أسكتلندا وأيرلندا الشمالية يتوليان مسؤولية حفظ الأمن أيضًا.

أما السلطات المحلية، والتي تُعرف أيضًا باسم المجالس، تتولى مسؤولية الخدمات والمنشآت في منطقة محلية. وينتخبها السكان المحليون. تشمل الخدمات التي توفرها المجالس عادةً على:

- خدمات الإسكان
- التعليم والمدارس
- الرعاية الاجتماعية
- الخدمات البيئية
- سلات القمامة والنفايات وإعادة التدوير
- المكتبات
- الخدمات الترفيهية
- الطرق ومواقف السيارات
- الرفاهية والمزايا
- الصحة العامة

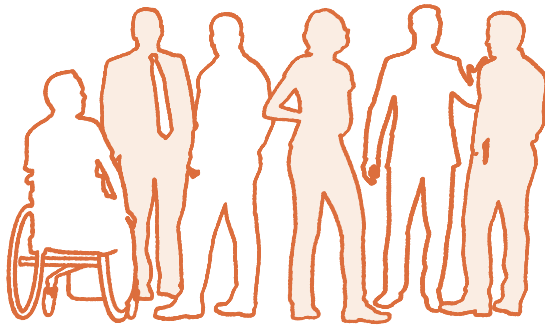
يتم تقديم الخدمات المحلية من قبل مزودها استنادًا إلى المكان الذي تسكن به. ستزودك الحزمة التعريفية المحلية الخاصة بك بالخدمات التي توفرها السلطات في منطقتك.

يتم توفير الرعاية الصحية من خلال مجموعة من المنظمات المنفصلة التي تشكل الخدمة الصحية الوطنية (NHS). يمكن العثور على المزيد من المعلومات بشأن الرعاية الصحية في المملكة المتحدة في [القسم 3](#).

## الثقافة والقيم والدين

وفقًا للحقوق والحريات التي يكفلها القانون، لدينا في المملكة المتحدة قيم مشتركة؛ ومنها:

- احترام القانون وطاعته
  - احترام حقوق الآخرين؛ بما في ذلك حرية آرائهم الشخصية
  - معاملة الآخرين بإنصاف
- يُحث على حرية الكلام وحرية التعبير في المملكة المتحدة مع وجود تشريعات لحماية هذه الحقوق الأساسية. ولكن لا يمكن أن تكون هذه الحريات سببًا في إلحاق الأذى أو نشر الكراهية. وتماشياً مع القيم المشتركة؛ فإنه من المخالف للقانون التمييز ضد الأشخاص ومعاملتهم بطريقة سيئة بسبب خاصية محمية؛ مثل:
- **العرق:** تفخر المملكة المتحدة بتنوعها العرقي؛ من خلال تمثيل العديد من الثقافات. وبعض المناطق في المملكة المتحدة أكثر تنوعًا من غيرها، خاصة في المدن الكبرى.
  - **الدين والمعتقد:** يمكن لجميع الناس ممارسة معتقداتهم والاحتفال بها، بشرط احترامهم لمعتقدات الآخرين وألا يفعلوا ما يتعارض مع قوانين المملكة المتحدة. يمكن العثور على أماكن العبادة مثل؛ الكنائس والمساجد والمعابد اليهودية في العديد من البلدان والمدن.
  - **الجنس:** يتمتع الرجال والنساء بحقوق متساوية وينبغي معاملتهم على قدم المساواة. فالمساواة بين الرجل والمرأة جزء أساسي من ثقافة المملكة المتحدة.
  - **التوجه الجنسي:** إن العلاقات المثلية مُرحب بها ومقبولة في المملكة المتحدة، كما يحميها القانون. يمكن للأفراد من نفس الجنس الزواج، كما يمكنهم تكوين شراكة مدنية.
  - **تغيير الهوية الجنسية:** يكفل القانون للأفراد حق تغيير هويتهم الجنسية، وأن يكونوا مقبولين ومدعومين بالطريقة التي يحددها.
  - **السن:** لا تُقبل إساءة معاملة الأفراد بسبب سنهم، سواء كانوا صغارًا أو كبارًا.
  - **الإعاقة:** يتوقع، في المملكة المتحدة، من المنظمات إجراء تعديلات معقولة للأشخاص ذوي الإعاقة (تغييرات للمساعدة على اجتياز الحواجز؛ مثل الرصيف المنحدر، أو الترجمة إلى لغة الإشارة)، كما أنه عادةً ما تكون وسائل المواصلات العامة مخفضة أو مجانية.



يمكن أن يكون مظهر الشخص وطريقة تفكيره وسلوكه متصلين بإحدى الخصائص المحمية، وينبغي احترامهم؛ على سبيل المثال؛ يمكن أن تكون ملابسه ذات صلة بالدين الذي يعتنقه.

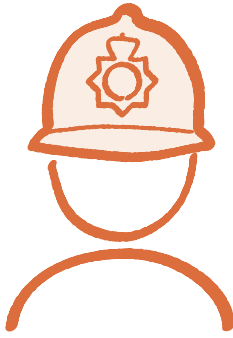


# القانون والجريمة

يخضع جميع من في المملكة المتحدة لحماية القانون. يمكن محاكمة من يخالفون القانون؛ من خلال نظام العدالة الجنائية، كما قد تُفرض عليهم غرامة أو يُسجنوا. يجوز أن تكون بعض الأنشطة المسموح بها في دول أخرى غير مقبولة في المملكة المتحدة، وتقع على عاتقك مسؤولية اتباع القوانين. كذلك، يجوز أن تكون بعض الأنشطة غير المسموح بها في دول أخرى قانونية في المملكة المتحدة. كما أن هناك بعض الاختلافات بين القوانين في إنجلترا وأسكتلندا وويلز وأيرلندا الشمالية، وتم تحديد الاختلافات الرئيسية في المواد التعريفية المحلية.

## الشرطة

الشرطة موجودة لمساعدتك، ومساندتك وحمايتك. ينبغي ألا تخشى اللجوء للشرطة أو التواصل معها إذا كنت ضحية جريمة ما، أو شهدت وقوع جريمة، أو احتجت للمساعدة بوجه عام؛ أي إذا ضللت الطريق مثلاً. يمكنك التواصل مع الشرطة عبر إحدى الطرق التالية:



- الاتصال على 999 في حالات الطوارئ
- الذهاب إلى مركز الشرطة المحلي الخاص بك أو الاتصال بهم
- بدلاً من ذلك، يمكنك الإبلاغ عن جريمة دون كشف هويتك من خلال جمعية **Crime Stoppers**. هي جمعية خيرية مستقلة تمنحك القدرة على التحدث من أجل إيقاف الجرائم، ويكون ذلك دون الكشف عن الهوية بنسبة 100%. يمكن العثور على تفاصيل الاتصال بهم في **جهات الاتصال النافعة**.

إذا اعتُقلت، عادةً ما سيتم اصطحابك إلى مركز شرطة. يجب على رجال الشرطة أن يوضحوا لك حقوقك بلغة تفهمها. تشمل هذه الحقوق على:

- توفير المشورة القانونية المجانية
- إخبار شخص عن مكانك
- الحصول على المساعدة الطبية إذا كنت مريضاً
- طلب تواجد شخص بالغ مناسب أثناء بقاءك في مركز الشرطة إذا كنت مستضعفاً.

## إثبات السن:

لشراء منتجات محددة في المملكة المتحدة، سيكون عليك إثبات أنك تخطيت سن معين، وعادةً ما يكون 18 عامًا. وتندرج تحت هذه المنتجات الكحوليات والسجائر. يمكنك إثبات سنك من خلال إظهار وثيقة رسمية، مثل جواز السفر أو بطاقة الهوية الوطنية أو رخصة القيادة.



## الكحوليات:

يمكن بيع الكحوليات في الأماكن المرخصة لذلك فقط. إذا أردت شراء الكحوليات، لا بد أن تكون أكبر من 18 عامًا. يُعد شراء الكحوليات لمن هم أقل من 18 عامًا جريمة. كما أن السكر وعدم الانضباط في الأماكن العامة جريمة. في بعض البلدان والمدن، يكون شرب الكحوليات في الأماكن العامة مخالفًا للقانون.



## التدخين:

لشراء السجائر ومنتجات التبغ الأخرى، بما في ذلك السجائر الإلكترونية والسيجار، ينبغي أن يكون المشتري أكبر من 18 عامًا. يُعد التدخين داخل الأماكن العامة (مثل المطاعم والأسواق والمواصلات العامة والمستشفيات) غير قانونيًا. يمكن أن تُفرض عليك غرامة بسبب التدخين في مكان عام. إذا كنت غير متأكدًا من إمكانية تدخينك في مكان معين، تحقق من اللافتات والتنبيهات.



## العقاقير المحظورة

يمكن أن يؤثر تعاطي العقاقير على صحتك تأثيرًا خطيرًا، وقد يؤدي إلى الوفاة. يُعد امتلاك العقاقير المحظورة أو توفيرها أو الاشتراك في صنعها غير قانوني. للمواد المؤثرة نفسيًا والتي يطلق عليها "مواد الانتشاء المشروع" تأثير خطير جدًا أيضًا، ويمكن أن تخالف القانون من خلال توفيرهم أو امتلاكهم.



## السلوك المتطرف:

إذا شهدت حدوث أي سلوك أثار قلقك، بما في ذلك الأفعال التي قد تكون متعلقة بالإرهاب، يمكنك التواصل مع الشرطة. لا تقلق، ولا تؤجل، تصرف فحسب. أبلغ الشرطة بالأفعال المشبوهة من خلال الاتصال على 0800 789 321 مع الاحتفاظ بسرية هويتك، أو على موقع [www.gov.uk/ACT](http://www.gov.uk/ACT).

## الموافقة الجنسية:

سن الموافقة الجنسية في المملكة المتحدة هو 16 عامًا. هذا هو الحد الأدنى لسن الفرد الذي يعتبر قانونًا كبيرًا بما يكفي للموافقة على المشاركة في نشاط جنسي. لا يمكن للفتيان والفتيات الأقل من 16 عامًا، قانونًا، أن يوافقوا على ممارسة النشاط الجنسي. وممارسة أي نشاط من هذا القبيل معهم هي جريمة اغتصاب.

## السلوك المُعادي للمجتمع:

يشتمل السلوك المُعادي للمجتمع على مجموعة واسعة من الأفعال غير المقبولة، والتي تلحق الأذى بالفرد ومجتمعه وبيئته. يمكن أن يصدر هذا الفعل عن شخص آخر، مما سيثيرك بالفرح أو التضايق أو التعاسة. كما يشتمل على الخوف من الجريمة أو القلق بشأن السلامة العامة، أو الإخلال بالنظام العام، أو إلحاق الضرر بالأموال عامة

يمكن أن يشتمل هذا على التحرش والضوضاء المفرطة والسلوك العدواني. وقد يُحال أي شخص يرتكب هذه التصرفات إلى الشرطة. كما يمكن للذين يسكنون في أماكن الإقامة التابعة لوزارة الداخلية أن يفقدوا حقهم في الإقامة والدعم.

الأفعال التالية هي أمثلة على جرائم الإخلال بالنظام العام:

- رمي القمامة
- التسول
- العراك
- ممارسة سلوك عدواني أو تعسفي
- حمل الأسلحة
- التعري
- البيثق
- استخدام لغة غير لائقة أو مهينة

إذا كنت تواجه مشاكل متعلقة بالسلوك المُعادي للمجتمع، أو لديك أي قلق بشأنه أو بشأن أي قضايا ذات صلة بسلامة المجتمع، عليك التواصل مع جهاز الشرطة المحلي الخاص بك أو الاتصال على رقم الشرطة لغير حالات الطوارئ 101. وفي حالة الطوارئ، اتصل دائمًا على 999.

# جرائم الكراهية

## ما هي جريمة الكراهية؟

جريمة الكراهية هي جريمة تُرتكب ضد شخص أو عقار، يدفعها الغضب أو الكراهية اتجاه فئات محددة مشمولة بالحماية. يمكن أن يكون هذا بسبب خاصية محمية. ارتكاب جرائم الكراهية مخالف للقانون.

لجرائم الكراهية عدة أشكال؛ منها:

- الاعتداء البدني
- إلحاق الضرر بالعقارات مثل أعمال تخريب والحرائق المتعمدة.
- السلوك الترهيبى أو العدوانى
- الرسائل أو المنشورات أو الملصقات المهينة
- الإساءة اللفظية
- التنمر وإساءة المعاملة على الإنترنت
- القتل

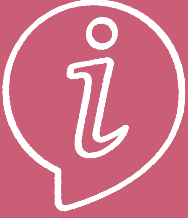
إذا ارتكبت جريمة كراهية بحقك أو شهدت حدوثها، يمكنك إبلاغ الشرطة. يمكن العثور على المعلومات المتعلقة بالإبلاغ عن جرائم الكراهية على [www.gov.uk/report-hate-crime](http://www.gov.uk/report-hate-crime).

بدلاً من ذلك، يمكنك الإبلاغ عن جريمة كراهية على:

- [www.stophateuk.org](http://www.stophateuk.org)، على حسب موقعك
- [www.report-it.org.uk/scotland](http://www.report-it.org.uk/scotland) في أسكتلندا
- [www.galop.org.uk/hatecrime](http://www.galop.org.uk/hatecrime) للإبلاغ عن ارتكاب جريمة كراهية ضد سحاوية أو شاذ أو مزدوج الميل الجنسي والمتحول الجنسي "مجتمع الميم" (LGBT).

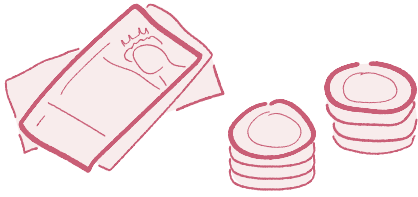
يتوفر كلاً من الدعم العملي والنفسي إذا كنت ضحية جريمة كراهية أو تأثرت بها في جمعية "دعم الضحايا". جمعية دعم الضحايا (Victim Support (VS هي جمعية خيرية مستقلة مخصصة لدعم ضحايا الجرائم. يمكن العثور على تفاصيل الاتصال بهم في [جهات الاتصال النافعة](#).





## القسم 2: معلومات مفيدة

### المال



العملة المستخدمة في المملكة المتحدة هي الجنيه الإسترليني (£). يُقبل الدفع نقدًا في معظم الأماكن، ولكن عدد مستخدمي بطاقات السحب/ الائتمان لشراء البضائع والخدمات في تزايد. تتوفر العملات المعدنية من فئة 1p، و2p، و5p، و10p، و20p، و50p، و£1، و£2، كما تتوفر أوراق نقدية من فئة £5، و£10، و£20، و£50. £1 (جنية إسترليني واحد) = 100p (100 بنس أو بني).

### الأسواق



تتوفر العديد من الأسواق الكبرى لتشتري منها البقالة. تختلف ساعات العمل من مكان لآخر، وعادةً ما تكون الأسواق الكبرى أرخص من تلك المحلية؛ والتي تظل مفتوحة لوقت أطول. عادةً ما سيكون عليك الدفع مقابل الأكياس، لذا سيكون من الجيد أن تعيد استخدامها.

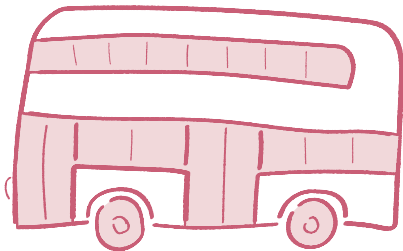
### المواصلات العامة

يُفرض في العديد من خدمات القطارات شراء التذكرة قبل الركوب، ويمكن أن تُفرض عليك غرامة إذا لم تفعل. عادةً ما تكون التذاكر أرخص في حالة الشراء المُسبق. تختلف أوقات التذاكر وأسعارها في جميع أرجاء المملكة المتحدة. يمكنك معرفة المزيد من المعلومات في محطة القطار المحلية لديك أو من على موقع القطارات الوطني: [www.nationalrail.co.uk](http://www.nationalrail.co.uk)

يمكن استقلال الحافلة بدلاً من القطار. وعادةً ما تكن الحافلة هي الخيار الأرخص مقارنةً بالقطار، ولكنها قد تستغرق وقت أطول للوصول إلى المكان الذي تقصده. يمكنك معرفة مكان أقرب موقف حافلات ومسار تلك الحافلات من على: [www.nationalexpress.co.uk](http://www.nationalexpress.co.uk) أو [www.megabus.co.uk](http://www.megabus.co.uk)

في حال استقلال حافلة محلية، تشتري تذكرتك عند الركوب من خلال إخبار السائق بالمكان الذي تقصده وما إذا كنت ترغب في الحصول على تذكرة عودة، إلا إذا كنت تظن في لندن. يمكن العثور على معلومات وسائل النقل في لندن على موقع [www.tfl.gov.uk](http://www.tfl.gov.uk). يمكن العثور على جداول مواعيد الحافلات في معظم المواقع المخصصة لها.

توفر خدمات النقل شركات مختلفة على حسب المكان الذي تسكن به، وقد يكون لكل شركة متطلباتها الخاصة بها بشأن كيفية الاستخدام والدفع مقابل خدماتهم. يمكن شراء بطاقة تنقل أو بطاقة تنقل جماعي؛ حيث تسمح لمجموعة من الأشخاص أن ينتقلوا سويًا أو تسمح بالانتقال عدة مرات في اليوم الواحد، ويكون ذلك بسعر مخفض. كما يمكن أن تكون مؤهلاً للانتقال المجاني أو الانتقال المُخفض، في حال كنت من ذوي الإعاقة أو من كبار السن. تختلف هذه الاستحقاقات من منطقة لأخرى.



يمكنك سؤال سائق الحافلة أو مكتب التذاكر للحصول على المزيد من

المعلومات بشأن الانتقال والتذاكر. تحقق من الحزمة التعريفية المحلية الخاصة بك، إذا كان لديك أي متطلبات خاصة في منطقتك. كما يمكن لمؤسسة مساعدة المهاجرين (Migrant Help) توفير المزيد من الإرشاد والمعلومات.

## التعليم

يجب على جميع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 5-16 عامًا (5-18 عامًا في إنجلترا) أن يحصلوا على تعليم بدوام كامل. تقع على الأهل أو الوصي مسؤولية التأكد من ذهاب أطفالهم إلى المدرسة. قد تُحاكم إذا لم توفر التعليم لطفلك. عادةً ما سترسل إليك تحذيرات وعروض مساعدة من المجلس المحلي أولاً.

### كيف يمكنني التسجيل لطفلي في المدرسة؟

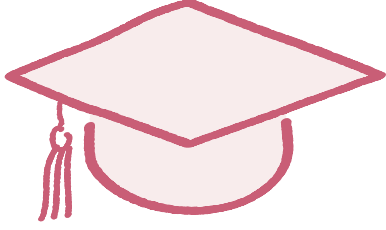
سيرشدك موظف الإسكان الخاص بك بشأن كيفية تسجيل طفلك في مدرسة؟ قد تكون المدرسة المخصصة لطفلك ليست الأقرب لمحل إقامتك. إذا كنت تتلقى دعم اللجوء والإقامة من وزارة الداخلية، سيستحق طفلك تلقائيًا الحصول على وجبات مجانية في المدرسة. تحدث مع إدارة المدرسة بشأن هذا الأمر، وبشأن ترتيبات الانتقال وأزياء المدرسة، حيث أنه من الممكن أن تساعدك المدرسة بشأن هذه الأمور أيضًا. وتحدث معهم عند التسجيل بشأن أي احتياجات إضافية قد يستلزم طفلك الحصول عليها.

### تعليم الكبار:

لا يتوفر تعليم الكبار تلقائيًا لطالبي اللجوء، ولكن هناك العديد من كليات التعليم والمنظمات الخيرية التعليمية التي توفر فرص للتعليم؛ على سبيل المثال خدمة "دروس اللغة الإنجليزية لغير الناطقين بها" (ESOL).

- في ويلز، تكون ESOL وصفوف المهارات الأساسية الأخرى مجانية للمستويات المنخفضة، كما تكون متوفرة في الكليات المحلية، فضلاً عن المجموعات المجتمعية. يكون الالتحاق في كارديف ونيوبورت وسوانزي وركسهام من خلال المركز الرئيسي لـ REACH. كما يمكن أن تحظى بفرصة تعلم اللغة الويلزية.
- في أسكتلندا، يتنازل Scottish Funding Council عن الرسوم التي على طالبي اللجوء دفعها مقابل الذهاب للكلية للدراسة بنصف دوام أو الدورات غير المتقدمة.
- تحقق من المعايير المحلية في المناطق الأخرى. أما فيما عدا ذلك، إذا لم يتم تسوية طلب لجوئك بعد مرور 6 أشهر ولم يكن ذلك بسبب أي خطأ ارتكبه، ستكون مؤهلاً للحصول على خصم 50% على دورات ESOL.

## التعليم العالي:



في حال استيفائك للشروط الأكاديمية يمكن أن تتلقى التعليم العالي. لتلقي التعليم العالي؛ لا بُد أن يكون مستواك في اللغة الإنجليزية جيداً، والمعيار المقبول لتقييمك هو نظام اختبار اللغة الإنجليزية الدولي (IELTS). ولكن، سيكون عليك أن تدعم نفسك مادياً أو الحصول على أي نوع من أنواع المنح الدراسية؛ حيث أنك غير مؤهلاً في هذه الحالة للحصول على دعم الطلاب. يمكن العثور على معلومات مستقلة بشأن التعليم العالي على: [www.refugeesupportnetwork.org/pages/25-access-to-higher-education](http://www.refugeesupportnetwork.org/pages/25-access-to-higher-education).

## العمل والتطوع

### هل لدي الحق في العمل؟

لا يُسمح لك بالعمل، ما لم تنص بطاقة تسجيل الأجانب (ARC) أو نموذج Bail 201 على غير ذلك. وهذا يشمل إدارة الأعمال. إذا لم يتم البت في طلبك لمدة 12 شهراً، ولم يكن ذلك بسبب أي خطأ ارتكبته، يمكنك طلب إذن بالعمل من فريق دراسة حالة اللجوء التابع لوكالة تأشيرات المملكة المتحدة والهجرة (UKVI)، والذي يعمل على طلبك. إذا مُنحت الإذن، ستكون مقيداً بالوظائف المذكورة في قائمة العجز في الوظائف، والتي يمكن العثور عليها هنا: [www.gov.uk/guidance/immigration-rules/immigration-rules-appendix-k-shortage-occupation-list](http://www.gov.uk/guidance/immigration-rules/immigration-rules-appendix-k-shortage-occupation-list). إذا اكتُشف أنك تعمل بشكل غير قانوني، ستُحاكم أنت وصاحب العمل الذي وظفك. لا يسمح خلال فترة طلب اللجوء بأي شكل من الأشكال أن تعمل لحساب نفسك أو أن تضطلع بأي عمل غير مدفوع الأجر.

### هل يمكنني المشاركة في الأنشطة التطوعية؟

تُحث وزارة الداخلية على المشاركة في الأنشطة التطوعية في المنظمات الخيرية أو منظمات القطاع العام. يمكن أن يوفر التطوع فرصة قيمة للمساهمة في مجتمعك المحلي والانخراط فيه. من المهم ألا يكون للتطوع أي التزام أو استحقاق تعاقدي (مثل الالتزام بالعمل لعدد معين من الساعات)، وألا تتلقى أي مدفوعات مقابلته، ما عدا تلك المصروفات المتكبدة أثناء ممارسة هذه الأنشطة.

## المشورة القانونية

من المرجح ان تحتاج للمشورة القانونية و/أو التمثيل القانوني فيما يتعلق بطلب اللجوء الخاص بك. كما قد تحتاج إلى المساعدة القانونية بشأن أمور أخرى.



يمكن لهيئة المعونة القانونية (Legal Aid) دفع تكاليف حصولك على المشورة القانونية والوساطة القانونية والتمثيل القانوني في محكمة أو مجلس قضائي. تخصص الحكومة الأموال لهذا الهدف، وتُدفع المعونة القانونية (Legal Aid) إلى مقدم المشورة القانونية مباشرةً. رغم استخدام الأموال العامة في الدفع، إلا أن هيئة المعونة القانونية (Legal Aid) مستقلة تمامًا عن وزارة الداخلية. ليس عليك الدفع مقابل هذه المشورة، حيث أن المعونة القانونية (Legal Aid) متوفرة.

لا تمويل هيئة المعونة القانونية (Legal Aid) جميع القضايا، وقد تحتاج للحصول على المشورة بشأن هذا الأمر. ولكن، أثناء تلقىك لدعم اللجوء، ستكون مؤهلاً للحصول على المعونة القانونية (Legal Aid) في حال كانت قضيتك مستحقة لذلك.

[www.righttoremain.org.uk/toolkit](http://www.righttoremain.org.uk/toolkit) دليل مستقل. فإنه يخبرك بم تتوقع من محاميك ومن نظام اللجوء، من خلال إلقاء نظرة عامة على النظام القانوني، فضلاً عن حقوقك وخياراتك في كل مرحلة. هذا المرجع متوفر بعدة لغات مختلفة.

## العثور على مستشار المعونة القانونية (Legal Aid):

- شبكة المراكز القانونية: [www.lawcentres.org.uk](http://www.lawcentres.org.uk). تقدم المراكز المجتمعية في أرجاء المملكة المتحدة معونة المشورة القانونية (Legal Aid) فيما يتعلق بمجموعة من القضايا؛ بما في ذلك اللجوء والهجرة والرفاهية والإسكان.
- للعثور على مكتب مشورة قانونية محلي: [www.lawworks.org.uk/legal-advice-individuals/find-legal-advice-clinic-near-you](http://www.lawworks.org.uk/legal-advice-individuals/find-legal-advice-clinic-near-you)
- للعثور على مستشار قانوني: [www.gov.uk/find-a-legal-adviser](http://www.gov.uk/find-a-legal-adviser) أو على [www.lawsociety.org.uk/for-the-public/using-a-solicitor/](http://www.lawsociety.org.uk/for-the-public/using-a-solicitor/find-a-solicitor/)

## المنطقة الزمنية والتوقيت الصيفي

المنطقة الزمنية للمملكة المتحدة هي توقيت غرينيتش (GMT) أثناء شهور فصل الشتاء، و GMT +1 (كما يُعرف أيضاً بتوقيت بريطانيا الصيفي أو BST) أثناء فصل الصيف. للاستفادة من ساعات النهار بأفضل شكل ممكن، تُضيف المملكة المتحدة إلى توقيتها ساعة واحدة في أواخر آذار/مارس، ثم تعيدها إلى ما كانت عليه في أواخر تشرين الأول/أكتوبر.





## عطلات نهاية الأسبوع والعطلات المصرفية

تكون عطلة نهاية الأسبوع في المملكة المتحدة يومي السبت والأحد، حيث تكون معظم المكاتب مغلقة. عادةً ما تكون البنوك ومكاتب البريد مفتوحة من الاثنين إلى الجمعة وفي صباح يوم السبت، ولكنها تُغلق أبوابها من بعد الظهر يوم السبت وحتى نهاية يوم الأحد. ولكن معظم الأسواق والمطاعم تظل مفتوحة يوم السبت ومعظم يوم الأحد.

هناك العديد العطلات الرسمية، والتي تُعرف أيضًا بالعطلات المصرفية، خلال العام. بعضها ينطبق على المملكة المتحدة بالكامل، والبعض الآخر خاص بإنجلترا وويلز، أو أسكتلندا، أو أيرلندا الشمالية. تُغلق معظم المدارس وأماكن العمل، ولكن عادةً ما تظل الأسواق والمطاعم والمنشآت الترفيهية مفتوحة. مؤسسة مساعدة المهاجرين (Migrant Help)، ومزود الإقامة الخاص بك، وخدمات الطوارئ متاحين طوال السنة لمدة 24 ساعة.

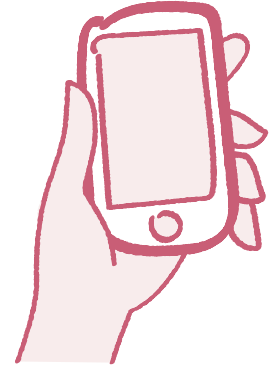
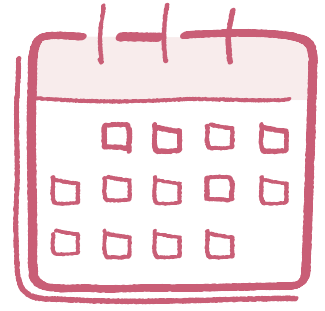
## الاتصال بالإنترنت

هناك العديد من الطرق للاتصال بالإنترنت في المملكة المتحدة. تحتوي معظم البلدان والمدن على تغطية بيانات 4G في حال استخدامك للهاتف الذكي، ولكن قد يكون استخدام هذا المصدر مكلفًا، لذا احرص على الانتباه لاستخدامك والتحقق من أي تكاليف مع مزود الخدمة الخاص بك. أصبح الإنترنت اللاسلكي (Wi-Fi) في الأماكن العامة أكثر انتشارًا في أرجاء المملكة المتحدة. كما يمكنك الاتصال بالإنترنت في المكتبات مجانًا أو في مقهى إنترنت. تعتمد تكلفة استخدامك للكمبيوتر في مقهى إنترنت عادةً على الوقت الذي تقضيه في استخدامه.

## الهواتف الجواله والهواتف العمومية

تختلف تكلفة الهواتف الجواله، ولكن العادية منها تتوفر مقابل £10 بحد أدنى. إلا أن تكلفة الهواتف الذكية، التي يمكنك الاتصال بالإنترنت من خلالها، أعلى. يمكنك الحصول على صفقة الدفع أولاً بأول؛ حيث تدفع مقابل ما تستخدمه، أو تحصل على عقد حيث تدفع مبلغ شهري لاستخدام الهاتف الجوال؛ ولكن هذا الخيار يستلزم امتلاكك لحساب بنكي. يمكنك شحن بطاقة SIM التي تعمل بنظام الدفع أولاً بأول في معظم الأسواق الكبرى ومحلات بيع الجرائد. قد يكون الاتصال بالأماكن التي تقع خارج المملكة المتحدة واستخدام الإنترنت خارج نطاق تعريفتك مكلفًا للغاية.

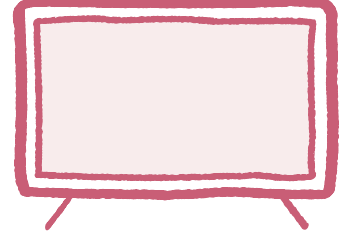
تُعد الهواتف العمومية مفيدة للاتصال، في حال لم يكن لديك هاتف جوال أو خط أرضي. تختلف تكلفة المكالمات على حسب المكان ووقت المكالمات.



## ترخيص جهاز التلفاز

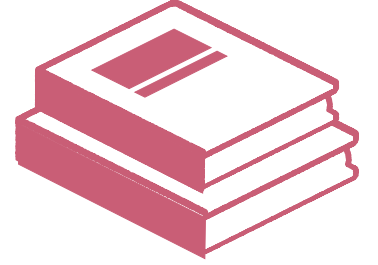
يجب على جميع الأسر شراء ترخيص جهاز التلفاز قبل استخدام التلفاز أو أي جهاز آخر لاستقبال البرامج التلفزيونية أو تسجيلها. ليس متوقعًا من مزود الإقامة الخاص بك أن يوفر لك تلفاز، ولكن إذا حصلت على تلفاز أو كنت تشاهد البرامج التلفزيونية على الإنترنت؛ فلا بد أن تحصل على ترخيص جهاز التلفاز. ويشتمل هذا على مشاهدة التلفاز على الإنترنت سواء على الحواسيب المحمولة أو الأجهزة الجواله. يمكن أن تخضع للمحاكمة إذا شاهدت التلفاز دون الحصول على ترخيص جهاز التلفاز. يمكنك شراء ترخيص جهاز التلفاز من خلال:

- الذهاب إلى مكتب البريد المحلي.
- الاتصال على خط المساعدة الخاص بترخيص جهاز التلفاز على 0845 567 567.
- زيارة موقع [www.gov.uk/tv-licence](http://www.gov.uk/tv-licence).



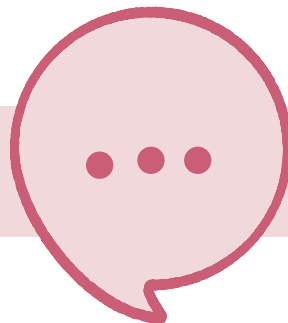
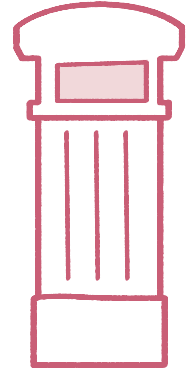
## المكتبات

عادةً ما توفر المجالس المحلية المكتبات. ستتمكن في المكتبة من استعارة كتاب أو مجلة مجانًا، واستخدام الكمبيوتر والاتصال بالإنترنت، فضلاً عن الوصول لموارد أخرى. للتسجيل في مكتبة، من الطبيعي أن تحتاج إلى إظهار نموذج أو إثبات هوية ووثيقة لإثبات العنوان. كما توفر بعض المكتبات صفوف مجانية، مثل صفوف اللغة الإنجليزية وكتابة السيرة الذاتية ومهارات تكنولوجيا المعلومات، بالإضافة إلى أن هناك العديد من المكتبات التي توفر أنشطة للأطفال.



## مكتب البريد

يمكن العثور على مكاتب البريد في معظم البلدان والمدن في أرجاء المملكة المتحدة. توفر مكاتب البريد العديد من الخدمات؛ بما في ذلك الخدمات البريدية والمصرفية. عادةً ما تكون مكاتب البريد مفتوحة من الساعة 09:00 وحتى الساعة 17:30 من يوم الاثنين إلى يوم السبت. ساعات العمل أقل في بعض المناطق. تُغلق معظم مكاتب البريد أبوابها في أيام الأحد والعطلات المصرفية. يمكنك العثور على المزيد من المعلومات المفصلة على موقع [www.postoffice.co.uk](http://www.postoffice.co.uk).





# القسم 3:

## خدمات الصحة والرفاهية

الاهتمام بصحتك وسلامتك الشخصية هو أمر ضروري وتقع مسؤوليته أساساً عليك. إذا كان لديك مشكلة أو تخوف متعلق بصحتك، فإن استخدام المعلومات المتوفرة لديك سيوصلك بالقناة المناسبة، سواء كان ذلك متعلقاً بحجز موعد لدى طبيب عام أو للتواصل مع منظمة خيرية.

## خدمات الصحة

توفر المملكة المتحدة خدمة صحة وطنية (NHS) مجانية. وذلك يشمل على عيادات الطبيب العام الجراحية؛ التي توفر الرعاية الأولية، والمستشفيات التي توفر رعاية الطوارئ والرعاية الثانوية الروتينية. تُقدم خدمة الصحة الوطنية الخدمات لمن يحتاجون للرعاية الطبية، كما يمكنهم تقديم المساعدة فيما يتعلق بمنع الحمل وتنظيم الأسرة والأكل الصحي والصحة النفسية. يوفر موقع خدمة الصحة الوطنية الإلكتروني التفاصيل بشأن الخدمات الصحية والدعم المتوفرين. قد تختلف الخدمات وفقاً للمكان الذي تسكن به.

إنجلترا: [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

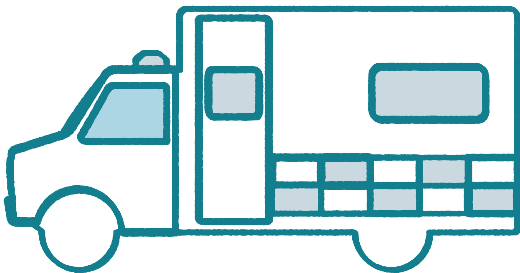
ويلز: [www.wales.nhs.uk](http://www.wales.nhs.uk)

أسكتلندا: [www.scot.nhs.uk](http://www.scot.nhs.uk)

أيرلندا الشمالية: [www.hscni.net](http://www.hscni.net)

### ما الذي علي فعله في حالة الطوارئ الصحية؟

اتصل على 999 واطلب سيارة إسعاف إذا كنت أنت أو شخص آخر مريضاً أو مصاباً بشكل خطير قد يهدد الحياة. ستصطحب سيارة الإسعاف الشخص إلى أقرب مركز للحوادث والطوارئ (A&E)، والذي يعرف أيضاً بقسم الإصابات). إذا لم تكن تحتاج لسيارة إسعاف لتوصيلك، يمكنك العثور على تفاصيل أقرب مركز A&E على موقع خدمة الصحة الوطنية. لا تستخدم A&E في المشاكل الطبية البسيطة.



يتعامل قسم A&E مع حالات الطوارئ التي تهدد الحياة؛ مثل:

- فقدان الوعي
- حالات ونوبات الهذيان الحادة المتواصلة
- ألآم الصدر
- صعوبة التنفس
- مضاعفات الحساسية الشديدة
- حالات الحرق أو السّمط الشديدة
- السكتة
- النزيف الحاد الذي لا يمكن إيقافه
- الحوادث الكبرى مثل حوادث الطرق.

إذا كنت في حاجة للرعاية الطبية العاجلة ولكن لا يوجد خطر على الحياة اتصل على 111، وهناك سيجولونك على أقرب مكان للخدمة المحلية. قد يكون مركز علاج عاجل أو حوادث تابع لخدمة الصحة الوطنية، والذي سيعالج أيضاً الحالات المرضية البسيطة دون حجز موعد.

للحصول على الرعاية الطبية غير الطارئة، عليك حجز موعد مع طبيبك العام.

إذا لم تكن متأكدًا من الخدمة التي تحتاج إليها، اتصل بخدمة الصحة الوطنية على 111.

## زيارة الطبيب



بصفتك طالب لجوء، يحق لك تسجيل موعد لدى طبيب عام وتلقي رعاية NHS مجانية. طبيبك العام هو طبيب العائلة المحلي. يمتازون بمهارتهم وتدريبهم مرتفعي المستوى في جميع جوانب الرعاية الصحية. توفر عيادات الطبيب العام الجراحية مجموعة متنوعة من الخدمات. إذا كنت تحتاج لرعاية المستشفى، سيعمل الطبيب العام على تحويلك.

عادةً ما تكون عيادات الطبيب العام الجراحية مفتوحة من الإثنين إلى الجمعة بين الساعة 8:30 صباحًا والساعة 6:30 مساءً، وبعضها تكون مفتوحة يوم السبت. ولكن هذا يعتمد على خدمات الطبيب العام في منطقتك المحلية. يُرجى الحرص على التحقق من أوقات العمل من العيادة.

## كيف يمكنني تسجيل موعد مع الطبيب العام؟

سيزودك مزود الإقامة الخاص بك بالمعلومات المتعلقة بتسجيل موعد مع طبيب عام محلي. كما يمكنك العثور على أقرب أماكن عيادات الطب العام على الإنترنت في موقع NHS ذو الصلة خلال يوم من الوصول إلى محل إقامة التوزيع.

وسيصطحب مزودو الإقامة النساء الحوامل، والأطفال الأصغر من 9 سنوات، وذوي الحالات القائمة (الحالات طويلة المدى التي تحتاج لعلاج دوري مثل السكري وأمراض القلب والربو والصرع وسيولة الدم والسل والإيدز والأمراض النفسية الحادة)، أو الذين يحتاجون لموعد عاجل لدى الطبيب العام، إلى عيادة طبيب عام للتسجيل خلال 5 أيام عمل من الوصول إلى عنوان التوزيع.

يُرجى الرجوع إلى الحزمة التعريفية المحلية الخاصة بك للحصول على المزيد من المعلومات بشأن التسجيل لدى طبيب عام في منطقتك المحلية.

## متى يجب عليّ الذهاب إلى طبيب عام؟

أذهب إلى طبيب عام إذا لم تكن هناك حالة طارئة، وكنت تحتاج استشارة طبيب أو ممرض بشأن صحتك. عليك أخذ البدائل في الاعتبار قبل حجز موعد مع طبيب عام، مثل الذهاب إلى الصيدلي المحلي.

## كيف يمكنني حجز موعد؟

لاستشارة طبيب عام أو ممرض، عليك أن تحجز موعد. يمكن فعل هذا شخصياً في عيادة الطبيب العام الجراحية أو عبر الهاتف أو عبر الإنترنت. يُرجى التحقق مما تفضله بشأن عيادة الطبيب الجراحية عند التسجيل لأول مرة.

- يمكنك طلب رؤية طبيب أو طبيبة عامة أو ممرض، وستبذل عيادة الطبيب العام الجراحية كل جهدها لتنفيذ ذلك.
- قد تحتاج للانتظار بضعة أيام عند حجز موعد غير طارئ. إذا كنت تعتقد أنك تحتاج لزيارة الطبيب بشكل عاجل، أخبر موظف الاستقبال عند حجز الموعد أنك تحتاج إلى موعد طارئ.
- احجز موعداً منفصلاً لكل فرد من أفراد العائلة، فلن يتمكن الطبيب العام أو الممرض من رؤية أكثر من مريض واحد فقط في كل موعد.
- احرص على الوصول في الوقت المحدد لموعدك وإلغاءه إذا لم يكن بإمكانك الذهاب.

## هل يمكنني تلقي المساعدة الطبية بلغتي؟

أوضح أي ترتيبات لازمة متعلقة باللغة أو التواصل في أول موعد ممكن لخدمات NHS، وسيتم تلبية احتياجاتك بأفضل طريقة ممكنة. قد يكون ذلك من خلال مترجم فوري أو من خلال تزويدك بمستندات بلغة يمكنك فهمها لقراءتها.

## ما الخدمات الأخرى المتوفرة لي؟

يمكنك أيضاً تلقي الوصفات الطبية، ورعاية الأسنان والعيون مجاناً. طبيبك العام هو من يكتب الوصفات الطبية ويزودك بها، ثم عليك أن تأخذها للصيدلية مرفقة بشهادة HC2 الخاصة بك. تؤكد شهادة HC2 أحقيتك بالحصول على خدماتهم. إذا لم تتلقى شهادة HC2، عليك طلب شهادة HC1 من عيادة طبيبك العام أو تواصل مع مؤسسة مساعدة المهاجرين (Migrant Help) لطلبها.

يحق لطالبي اللجوء تلقي جميع خدمات الأمومة مجاناً. بمجرد أن تكتشفي الحمل عليك حجز موعد مع طبيبك العام. وسيحولك الطبيب العام إلى خدمة الأمومة المحلية الخاصة بك للحصول على رعاية ما قبل الولادة. سيحرص كلاً من المولدة أو طبيبك الذين يزودونك برعاية ما قبل الولادة أن تكوني أنتِ وطفلك بأحسن حال قدر المستطاع. سوف:

- يتحققوا من صحتك ومن صحة طفلك
- يزودونك بمعلومات مفيدة لمساعدتك على أن تكون ظروف حملك صحية (بما في ذلك النصائح بشأن الأكل الصحي والتدريبات)
- يناقشوا خياراتك واختياراتك للرعاية أثناء الحمل والمخاض والولادة.
- يجيبوا عن أي أسئلة لديك.

إذا حدثت أي مضاعفات أثناء الحمل، عليك حجز موعد مع طبيبك العام أو الاتصال بخدمة الصحة الوطنية على 111؛ وسيقدمون لك النصيحة بشأن الخطوات التالية التي عليك اتخاذها.

## هل أستحق دعم إضافي إذا كنت حامل؟

إذا كنت حاملاً، فيحق لك الحصول على 3 جنيهات إسترلينية إضافية أسبوعياً خلال فترة الحمل. كما يمكنك أيضاً تقديم طلب للحصول على مبلغ 300 جنيه إسترليني للولادة للمساعدة في شراء أشياء لطفلك أو مبلغ قدره 250 جنيه إسترليني إذا كنت تتلقين دعم القسم 4. و عليك التقديم قبل 8 أسابيع من موعد ولادتك و 6 أسابيع بعد الولادة.

- لتقديم طلب قبل الولادة، ستحتاجين إلى إطلاع مؤسسة مساعدة المهاجرين (Migrant Help) على شهادة MATB1 الأصلية أو أي دليل طبي آخر على حملك. يمكنك الحصول على شهادة MATB1 من مولدتك أو طبيبك الذي يزودك برعاية ما قبل الولادة.
- يمكنك أيضاً تقديم الطلب إذا كان طفلك مولوداً خارج المملكة المتحدة وكان عمر طفلك أقل من 3 أشهر أو في حالات استثنائية أخرى.

## هل سأحصل على المزيد من الدعم المالي عند ولادة طفلي؟

عليك تسجيل ولادة طفلك في أقرب وقت ممكن عملياً. يمكن العثور على الإرشاد بشأن كيفية تسجيل الولادة على موقع [www.gov.uk/register-birth](http://www.gov.uk/register-birth). سيكون عليك حينها تقديم شهادة الميلاد الطويلة الأصلية إلى مؤسسة مساعدة المهاجرين (Migrant Help) لتعديل الدعم الذي تتلقاه. بالإضافة إلى المعدل المعياري لطفلك، فعندما يكون عمر الطفل أقل من عام واحد، ستتلقى 5 جنيهات إسترلينية إضافية في الأسبوع، وعندما يتراوح عمر طفلك بين عام إلى 3 أعوام، ستتلقى 3 جنيهات إسترلينية عن كل طفل.

## كيف يمكنني طلب الحصول على الدعم المالي الإضافي؟

تواصل مع مؤسسة مساعدة المهاجرين (Migrant Help) على 0808 8010 503، أو عبر البريد الإلكتروني: [as@migranthelpuk.org](mailto:as@migranthelpuk.org)



## الرعاية الاجتماعية

إذا احتجت للرعاية الاجتماعية بسبب مرض أو إعاقة تؤثر بشكل كبير على حياتك اليومية، عادةً ما سيوفرها لك المجلس المحلي بصفة مستقلة عن العلاج الطبي الذي توفره NHS. مما تشمل عليه الرعاية الاجتماعية:

- معدات مثل إطار المشي أو المُنبه الشخصي
  - تغييرات على إقامتك، مثل دورات المياه المخصصة
  - مساعدة عملية بواسطة مقدم رعاية مدفوع الأجر
  - مراكز رعاية نهارية لمنحك أو منح الشخص الذي يعتني بك قسطاً من الراحة.
- الخطوة الأولى للحصول على الرعاية الاجتماعية هي إجراء تقييم للاحتياجات عن طريق مجلسك المحلي. يمكن لأي الشخص التقديم للحصول على تقييم للاحتياجات: بإمكان طبيبك العام أو المستشفى تحويلك لأحدهم، أو العديد من خدمات الدعم المذكورة في الدليل يمكنها مساعدتك بشأنها. يمكن العثور على المزيد من المعلومات على [www.gov.uk/apply-needs-assessment-social-services](http://www.gov.uk/apply-needs-assessment-social-services).

بعد التقييم، يُدون أي دعم يمكن أن تحتاج إليه في خطة رعاية ودعم. وستُراجع بشكل منتظم لمعرفة ما المجدي وما الذي لا فائدة منه، ولمعرفة إذا ما كان هذا أفضل دعم بالنسبة لك.

إذا كنت تسكن في إقامة اللجوء واحتجت لإجراء تغييرات، قد يكون على مزود الإقامة الخاص بك التصرف بشأن تقييم المجلس.

إذا كان مستوى احتياجاتك مرتفع ويمكن تلبيتها بشكل أفضل في مكان سكني مخصص للرعاية بشكل أفضل من إقامة اللجوء، فإن ذلك سيُحدد في تقييم الاحتياجات وعندها سيوفر المجلس الرعاية المنزلية. المجالس المحلية هي المسؤولة عن إجراء تقييمات الاحتياجات الطارئة عند الحاجة في بداية عملية اللجوء، حتى يتم توفير إقامة ودعم مناسبين على النحو الوارد في [www.gov.uk/government/publications/asylum-seekers-with-care-needs-process](http://www.gov.uk/government/publications/asylum-seekers-with-care-needs-process). في حالات أخرى، سيكون عليك الانتظار للحصول على تقييم الاحتياجات، فالطلب مرتفع على الخدمات.

# خدمات الصحة النفسية

## ما هي الصحة النفسية؟

إن الصحة النفسية مثل الصحة الجسدية تمامًا فيما يتعلق بالعديد من الجوانب: إنها لدى الجميع وعلينا الاهتمام بها. يُقصد بالصحة النفسية الجيدة القدرة العامة على التفكير والشعور والتفاعل بالطرق التي تحتاجها وتريدها لتعيش حياتك. ولكن إذا مررت بفترة حيث كانت صحتك النفسية سيئة، قد تجد الطرق التي تفكر وتشعر وتتفاعل بها يصعب، وأحيانًا يستحيل، التكيف معها. تختلف الحالات بدايةً من مصادر القلق التي تساورنا جميعًا باعتبارها جزء من حياتنا اليومية، ووصولاً إلى الحالات الخطيرة طويلة المدى. اضطراب القلق واضطراب إجهاد ما بعد الصدمة والاكتئاب هم المشكلات الأكثر شيوعًا. بالإضافة إلى ذلك، المعاناة من مشكلات متعلقة بالنوم والأكل قد تكون علامات تشير إلى حالة الصحة النفسية.

## ما الذي علي فعله إذا كنت قلقًا بشأن صحتي النفسية؟

إذا كان مزاجك متعكرًا لمدة أطول من بضعة أسابيع، وحالتك النفسية السيئة تؤثر على حياتك اليومية، احجز موعدًا للتحدث مع طبيبك العام. قد يتمكن الطبيب العام من مساعدتك بشأن تلك المشكلات مباشرة، أو قد يحولك للحصول على المزيد من المساعدة. من الممكن أن يكون التحدث مع صديق أو أحد أفراد الأسرة مفيدًا. كما تتوفر المشورة على موقع NHS الإلكتروني، كما توفرها المنظمات الخيرية.

- للحصول على المشورة الطبية الطارئة، في حالات إيذاء النفس أو القلق بشأن ذلك على سبيل المثال، يمكنك الاتصال على خط مساعدة NHS على 111.
- وبالنسبة للحالات غير الطارئة، يمكنك التواصل مع طبيبك العام المحلي، أو مع منظمة خيرية.





## من يمكنني التواصل معه للحصول على الدعم والمشورة؟

### • خدمة الصحة الوطنية (NHS)

يمكن العثور على جهات الاتصال للمشورة والدعم على موقع NHS الإلكتروني.

[www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/](http://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/)

### • "مايند" (Mind)

مايند (Mind) هي منظمة خيرية للصحة النفسية، والتي توفر مجموعة واسعة من أنواع المشورة والدعم. يمكن لفريقهم توفير معلومات بشأن مجموعة من المواضيع؛ بما في ذلك أنواع الصحة النفسية وأماكن الحصول على المساعدة والأدوية وطرق العلاج البديلة. لمعرفة المزيد، يمكنك التواصل مع منظمة مايند (Mind) بالطرق التالية:

خطوط هاتف منظمة مايند (Mind) مفتوحة من 9 صباحًا حتى 6 مساءً من يوم الاثنين ليوم الجمعة (ما عدا في العطلات المصرفية).

الهاتف: 0300 123 3393

الرسائل: 86463

البريد الإلكتروني: [info@mind.org.uk](mailto:info@mind.org.uk)

الموقع الإلكتروني: [www.mind.org.uk](http://www.mind.org.uk)

### • منظمة Samaritans

توفر منظمة Samaritans مساحة آمنة لك للتحدث في أي وقت يحلو لك، وبطريقتك الخاصة - بشأن كل ما يخطر لك. يتخصصون في التحدث مع الأشخاص الذين لم تعد لديهم رغبة في الحياة، ولكن هذا ليس شرطًا للتحدث. يمكن التواصل معهم مجانًا لمدة 24 ساعة طوال 365 يوم خلال العام بالطرق التالية:

الموقع الإلكتروني: [www.samaritans.org/how-we-can-help-you](http://www.samaritans.org/how-we-can-help-you)

الهاتف: 116 123.

البريد الإلكتروني: [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org)

### • مجلس اللاجئين (Refugee Council)

مجلس اللاجئين (Refugee Council) هي منظمة خيرية توفر خدمات علاجية في عدة مواقع في أنحاء المملكة المتحدة. للحصول على المزيد من المعلومات وللتحقق من توفر الخدمة في منطقتك، قم بزيارة موقعهم الإلكتروني [www.refugeecouncil.org.uk/service-category/mental-health/](http://www.refugeecouncil.org.uk/service-category/mental-health/)





## القسم 4:

### البقاء في أمان والحصول على الدعم

يحق للجميع الشعور بالأمان أيًا من كانوا وأيًا كانت ظروفهم. يتوفر دعم خاص لضحايا الجرائم؛ بما في ذلك العنف الجنساني والاتجار بالبشر والتعذيب. يوجد مجموعة متنوعة من المنظمات الوطنية التي يمكنها توفير الدعم إذا كنت ضحية جريمة. الثقافات والديانات والعادات ليست أسباب مقبولة لارتكاب الجرائم.

إذا كنت تعتقد أنك أنت أو شخص تعرفه معرض للخطر، عليك الاتصال دائمًا على خدمات الطوارئ على 999 في أقرب وقت ممكن.

أو يمكنك التواصل مع المنظمات الواردة أدناه للحصول على المشورة والدعم، أو التواصل مع الشرطة على رقم الحالات غير الطارئة (101). كما قد يكون مفيدًا أن تخبر شخص تعرفه وتثق به؛ فيمكنك مثلاً إخبار مدرس أو طبيب أو موظف إسكان.

يمكنك كذلك التواصل مع مؤسسة مساعدة المهاجرين (Migrant Help). إذا تأثرت بأي شيء مذكور في هذا القسم أو تعتقد أنه يمكنك الاستفادة من دعم ومشورة شخص متخصص، يمكن لمؤسسة مساعدة المهاجرين (Migrant Help) مساعدتك من خلال تحويلك إلى منظمة لديها القدرة على مساعدتك.

يتولى كلاً من وزارة الداخلية ومزودي الإقامة التابعين لنا والشرطة والمجلس المحلي مسؤوليات تساعد على التأكد من وقايتك أثناء تواجدك في المملكة المتحدة.

### ما هي الوقاية؟

الوقاية هو مصطلح يُستخدم لتمثيل المعايير المخصصة لحماية صحة الأفراد ورفاهيتهم وحقوقهم، مما يسمح لهم — خاصة الأطفال والشباب والبالغين المستضعفين — بالعيش حياة خالية من إساءة المعاملة والضرر والتجاهل.

# حماية الأطفال ورعايتهم

## إساءة معاملة الأطفال:

- إساءة معاملة الأطفال هي أي فعل يفعله شخص بالغ أو طفل يتسبب في أذية طفل آخر. يمكن أن تشمل على:
  - الاعتداء الجنسي
  - الإهمال
  - تشويه الأعضاء التناسلية للإناث
  - الاعتداء الجسدي
  - الإيذاء العاطفي
  - استدراج الطفل لإساءة معاملته
  - الأفعال التي يرتكبها الآخرون ويشهد حدوثها طفل أو تؤثر عليه؛ مثل العنف المنزلي أو تعاطي المخدرات في المنزل الذي يسكن به الطفل.
  - ترك رضيع أو طفل دارج أو طفل صغير في المنزل بمفرده.
- إذا عرض أحد والدي الطفل أو الوصي عليه للضرب أو الصفع أو الأذى أو الإهمال، يمكن للخدمات الاجتماعية التدخل. وفي الحالات الخطيرة، يمكن أن يتم ضم الطفل إلى رعاية المجلس المحلي.

## ترك الأطفال وحدهم:

- تقع على عاتق الوالدين أو الوصي مسؤولية قانونية تنص على حماية أطفالهم ورعايتهم وتوفير الرفاهية لهم. ترك طفل وحده جريمة، في حال كان ذلك يعرضه للخطر. وذلك يشتمل على ترك الأطفال وحدهم في رعاية أطفال آخرين. ينبغي على الأهل تقدير مدى نضوج الطفل قبل أن يقرروا تركه وحده؛ في المنزل أو السيارة على سبيل المثال.
- الجمعية الوطنية لمنع القسوة ضد الأطفال (NSPCC) تقول:
- نادرًا ما يكون الأطفال الأصغر من 12 عامًا ناضجين بما فيه الكفاية لتركهم وحدهم لفترة طويلة من الزمن.
  - وينبغي عدم ترك الأطفال الأقل من 16 عامًا وحدهم في المنزل خلال الليل.
  - ينبغي عدم ترك الرضع والأطفال الدارجين والأطفال البالغين الصغر أبدًا وحدهم.
- يمكن محاكمة الأهل إذا تركوا طفل دون إشراف "على نحو من المرجح أن يسبب معاناة أو أذى صحيين غير ضروريين".

يمكن العثور على المزيد من المعلومات والمشورة على [www.nspcc.org.uk/preventing-abuse/keeping-children-safe/leaving-child-home-alone/](http://www.nspcc.org.uk/preventing-abuse/keeping-children-safe/leaving-child-home-alone/)

## من يمكنني التواصل معه للحصول على الدعم والمشورة؟

### • NSPCC (الجمعية الوطنية لمنع القسوة ضد الأطفال)

تعمل NSPCC على حماية الأطفال، ومنع الإساءة لهم والقضاء على إساءة معاملة الأطفال تمامًا. يمكنك التواصل مع خط المساعدة الخاص بهم إذا كنت شخص بالغ قلق بشأن طفل، أو التواصل على خط الأطفال (Childline) إذا كنت طفل للحصول على المساعدة والدعم السريين.

### تفاصيل جهات الاتصال:

الموقع الإلكتروني: [www.nspcc.org.uk](http://www.nspcc.org.uk)

خط مساعدة NSPCC: 0808 800 500

خط الأطفال (Childline): 0800 1111 (24 ساعة)

## العنف الجنساني

يشتمل العنف الجنساني على العديد من أنواع الإساءة؛ بما في ذلك العنف المنزلي، والتحرش والتعقب، والاعتصاب والاعتداء الجنسي، وتشويه الأعضاء التناسلية للإناث، والزواج القسري، وحالات الاعتداء دفاعًا عن الشرف، والاتجار.

### العنف المنزلي

#### ما هو العنف المنزلي؟

يشتمل العنف المنزلي على أي حادثة أو نمط تحكم يتمثل في شكل سلوك تعسفي أو عدواني أو عنيف أو مسيء بين أولئك الذين تجمعهم أو كانت تجمعهم علاقة حميمية أو بين أفراد أسرة واحدة.

إذا كنت ضحية العنف المنزلي، ليس عليك أن تبقى مع المعتدي. سوف تعاملك السلطات بكرامة واحترام. بإمكان وزارة الداخلية التأكد من توفير إقامة ودعم لك بعيدًا عن المعتدي، أو يمكن إخراج المعتدي من العقار حتى تكون في أمان، كما يمكنك تلقي المساعدة من خلال تقديم طلب هجرة منفصل، فضلاً عن الأمور المتعلقة بقانون الأسرة. كما أن هناك خطوات يمكن اتخاذها لحمايتك، حتى إذا لم تكن ترغب في ترك المعتدي. نُقدر أنه من الممكن أن يكون صعبًا جدًا اتخاذ قرار بشأن ما عليك فعله في حالات سوء المعاملة، ونوصي بشدة أن تحصل على المشورة بشأن أفضل طريقة لتخطي الأمر.

## من يمكنني التواصل معه للحصول على الدعم والمشورة؟

يوجد مجموعة من المنظمات الخيرية توفر المساعدة المتخصصة والدعم لضحايا العنف الأسري، مع توفر جهات اتصال محددة للرجال والنساء، وللحقوق والشواذ ومزدوجي الميل الجنسي والمتحولين الجنسيين. كما يتوفر أخصائي الملاجئ لضحايا الذين ينتفعون من الدعم في الموقع بالإضافة إلى الإقامة.

### للنساء في إنجلترا:

الموقع الإلكتروني: [www.nationaldomesticviolencehelpline.org.uk](http://www.nationaldomesticviolencehelpline.org.uk)

الهاتف: **0808 2000 247**

البريد الإلكتروني: [helpline@womensaid.org.uk](mailto:helpline@womensaid.org.uk)

### للنساء في اسكتلندا:

الموقع الإلكتروني: [www.womensaid.scot](http://www.womensaid.scot)

الهاتف: **0800 027 1234**

البريد الإلكتروني: [helpline@sdfmh.org.uk](mailto:helpline@sdfmh.org.uk)

### للنساء في ويلز:

الموقع الإلكتروني: [www.livefearfree.gov.wales](http://www.livefearfree.gov.wales)

الهاتف: **0808 8010 800**

الرسائل: **078600 77333**

البريد الإلكتروني: [info@livefearfreehelpline.wales](mailto:info@livefearfreehelpline.wales)

### الخدمات المخصصة للرجال:

خط تقديم المشورة للرجال:

الهاتف: **0808 801 0327** (من الاثنين للجمعة، 9-5)

البريد الإلكتروني: [info@mensadvice.org.uk](mailto:info@mensadvice.org.uk)

خط مساعدة الرجال:

الهاتف: **01823 334244**

### للنساء في أيرلندا الشمالية:

الموقع الإلكتروني: [www.womensaidni.org](http://www.womensaidni.org)

الهاتف: **0808 801 1414**

الرسائل: **07797 805 839**

البريد الإلكتروني: [24hrsupport@dvhelpline.org](mailto:24hrsupport@dvhelpline.org)

خط مساعدة مجتمع الميم (LGBT) + خط المساعدة المخصص:

الهاتف: **0800 999 5428**

البريد الإلكتروني: [help@galop.org.uk](mailto:help@galop.org.uk)

إذا كنت قلقًا بشأن سلوكك، يمكنك التواصل مع خدمة "الاحترام"؛ وهو خط هاتف الاحترام (Respect Phonenumber)؛ فقد ساعد هذا الخط آلاف المعتدين، من الذكور والإناث، عبر الهاتف والبريد الإلكتروني والردشة الإلكترونية. خط هاتف الاحترام (Respect Phonenumber) مخصص لأي شخص قلق بشأن سلوكه أو سلوك شخص آخر في التعامل مع شريكه (ذكر أو أنثى في العلاقات متغايرة الجنس أو متماثلة الجنس). يمكن العثور على المزيد من المعلومات في [www.respectphonenumber.org.uk](http://www.respectphonenumber.org.uk).

الهاتف: **0808 802 4040**. من الاثنين للجمعة من الساعة 9 صباحًا وحتى الساعة 5 مساءً.

البريد الإلكتروني: [info@respectphonenumber.org.uk](mailto:info@respectphonenumber.org.uk)

## الاعتداء الجنسي

### ما هو الاعتداء الجنسي؟

الاعتداء الجنسي هو ممارسة فعل جنسي متعمد مع شخص آخر لم يوافق على هذا الفعل أو لا يمكنه الموافقة قانونًا. السن القانوني للموافقة الجنسية في المملكة المتحدة هو 16 عامًا. إذا مارست أي فعل جنسي مع شخص أصغر من هذا السن، حتى لو كان ذلك بعد الحصول على موافقته، فإنها جريمة خطيرة. بعض أمثلة الاعتداء الجنسي:

- التواصل الجنسي مع شخص أقل من 16 عامًا حتى بعد الحصول على موافقته
- التواصل الجنسي بالإكراه (تهديد أو قوة)
- التواصل الجنسي مع شخص نائم أو غير واعي أو مُخدر أو عاجز بسبب شرب الكحوليات
- التواصل الجنسي دون الحصول على موافقة الطرف الآخر؛ وينطبق ذلك على حالات الزواج
- مشاركة صور ذات طبيعة جنسية دون الحصول على موافقة الطرف الآخر، ومشاركة أي صور جنسية لأطفال
- يمكن أن يكون أي شخص مهما كان سنه أو جنسه ضحية اعتداء جنسي.

### من يمكنني التواصل معه للحصول على الدعم والمشورة؟

- في إنجلترا وويلز (للنساء والفتيات فقط):  
اعثري على أقرب مركز لأزمات الاغتصاب وتفاصيل جهات الاتصال من خلال زيارة [www.rapecrisis.org.uk/get-help/find-a-rape-crisis-centre](http://www.rapecrisis.org.uk/get-help/find-a-rape-crisis-centre)

### • في أسكتلندا:

- الموقع الإلكتروني: [www.rapecrisisscotland.org.uk](http://www.rapecrisisscotland.org.uk)  
الهاتف: 08088 01 03 02 (مفتوح من الساعة 6 مساءً وحتى منتصف الليل)  
البريد الإلكتروني: [support@rapecrisisscotland.org.uk](mailto:support@rapecrisisscotland.org.uk)

### • في أيرلندا الشمالية:

- خط مساعدة للعنف المنزلي والجنسي مفتوح 24 ساعة لجميع النساء والرجال الذين تعرضوا للاغتصاب أو الاعتداء الجنسي؛ بما في ذلك أصدقاء وعائلة الضحايا والناجين. اتصل سرًا على 0808 802 1414، أو أرسل بريد إلكتروني [24hrsupport@dvhelpline.org](mailto:24hrsupport@dvhelpline.org). للحصول على المزيد من المعلومات يُرجى زيارة موقع [www.belfastdvp.co.uk/get-help](http://www.belfastdvp.co.uk/get-help)

### • للرجال – منظمة Safeline :

- Safeline هي منظمة خيرية متخصصة في العمل على إيقاف الاعتداء الجنسي ولدعم الضحايا أثناء تعافيتهم. يديرون خط مساعدة للناجين من الرجال. يُرجى ملاحظة أن Safeline هي خدمة دعم وليست خدمة لحالات الطوارئ. للحصول على المزيد من المعلومات يُرجى زيارة موقع [www.safeline.org.uk](http://www.safeline.org.uk) أو التواصل معهم على:

- البريد الإلكتروني: [support@safeline.org.uk](mailto:support@safeline.org.uk)  
الهاتف: 0808 800 5005

## الاعتداء "دفاعًا عن الشرف"

### ما هو الاعتداء "دفاعًا عن الشرف"؟

الاعتداء "دفاعًا عن الشرف" هو نوع من أنواع إساءة المعاملة وهو مصطلح لوصف جريمة أو حادثة؛ مثل

أفعال العنف أو القتل التي ارتكبت أو قد تكون أعلى وشك الارتكاب لحماية الشرف المُتصور للعائلة أو للمجتمع، أو الدفاع عنه. يُرتكب بشكل أساسي، ولكن لس دائماً، ضد النساء والفتيات، ويرتكبه أحد أفراد أسرهم أو مجتمعاتهم. عادةً ما تُرتكب "جرائم الشرف" بسبب الاعتقاد بأن الضحية (الضحايا) قد فعلت (فعلوا) شيء يجلب العار على العائلة أو المجتمع. الاعتداء دفاعاً عن الشرف هي جريمة وليست مبرراً مقبولاً بالنسبة للقانون.

**من يمكنني التواصل معه للحصول على الدعم والمشورة؟**

• **Karma Nirvana**

Karma Nirvana هي منظمة خيرية وطنية تدعم ضحايا الاعتداء دفاعاً عن الشرف والزواج القسري. يمكن العثور على تفاصيل الاتصال بهم في جهات الاتصال النافعة.

## الزواج القسري

**ما هو الزواج القسري؟**

لديك الحق في اختيار من تتزوجه ومتى تتزوج وتحديد ما إذا كنت ستتزوج أم لا في الأساس. الزواج القسري هو التعرض للضغط الجسدي من أجل الزواج (مثل التهديدات والعنف الجسدي والاعتداء الجنسي) أو الضغط العاطفي والنفسي (مثل الإيحاء بأنك تجلب العار على عائلتك).

الزواج القسري غير قانوني في المملكة المتحدة. ويشتمل ذلك على:

- اصطحاب أحد خارج البلاد لإجباره على الزواج (سواء تم الزواج أم لا)
  - الزواج من شخص يفتقر للأهلية العقلية للموافقة على الزواج (سواء تعرض للضغط أم لا)
- عليك التواصل مع وحدة الزواج القسري (Forced Marriage Unit (FMU) إذا كنت تحاول إيقاف زواج قسري أو تحتاج للمساعدة من أجل الخروج من زواج أُجبرت عليه.

**وحدة الزواج القسري (Forced Marriage Unit)**

البريد الإلكتروني: [fmu@fco.gov.uk](mailto:fmu@fco.gov.uk)

الهاتف: **020 7008 0151**

من الأثنين للجمعة من الساعة 9 صباحاً وحتى الساعة 5 مساءً

لفترة ما بعد ساعات العمل: **020 7008 1500**

**إذا كان هناك شخص تعرفه معرض للخطر:**

تواصل مع وحدة الزواج القسري إذا كنت تعرف أحد تم اصطحابه خارج البلاد لإجباره على الزواج.

وفر أكبر قدر ممكن من التفاصيل، مثل:

- المكان الذي ذهب له
  - متى سيعودون
  - متى كانت آخر مرة تحدثت معه
- وستتواصل وحدة الزواج القسري مع السفارة المعنية. للحصول على المزيد من المعلومات يُرجى زيارة [www.gov.uk/stop-forced-marriage](http://www.gov.uk/stop-forced-marriage)

من يمكنني التواصل معه للحصول على الدعم؟

- **Karma Nirvana** هي منظمة خيرية وطنية تدعم ضحايا الاعتداء دفاعًا عن الشرف والزواج القسري. يمكن العثور على تفاصيل الاتصال بهم في جهات الاتصال النافعة.
- بالإضافة إلى ذلك، في أسكتلندا يمكنك التواصل مع خط مساعدة أسكتلندا للعنف المنزلي والزواج القسري على **0800 027 1234** أو من خلال زيارة موقع [www.sdafmh.org.uk](http://www.sdafmh.org.uk).

## تشويه الأعضاء التناسلية للإناث (FGM)

ما هو تشويه الأعضاء التناسلية للإناث؟

يُقصد بتشويه الأعضاء التناسلية للإناث (يشار إليها أحيانًا باسم "القطع" أو "ختان الإناث") إجراء عملية يمكنها تغيير شكل العضو التناسلي للإناث أو إيدانه لأسباب غير طبية. إجراء هذه العملية غير قانوني في المملكة المتحدة بغض النظر عن أصولك الثقافية. يمكن أن يتسبب تشويه الأعضاء التناسلية للإناث مشكلات صحية خطيرة، أثناء العملية وما بعدها. كما أنه من غير القانوني الترتيب لإجراء عملية تشويه الأعضاء التناسلية خارج البلاد.

المساعدة متوفرة إذا تعرضت لتشويه أعضائك التناسلية أو كنت قلقة من أنك أو شخص تعرفينه معرضين للخطر. تذكرني انه لا يُسمح لأحد بإيدانك جسديًا أو عاطفيًا، وأن تشويه الأعضاء التناسلية للنساء غير مسموح به في هذا البلد.

- إذا كنت قلقة من تعرضك لخطر تشويه الأعضاء التناسلية للإناث، عليكِ التحدث مع أحد تثقين به مثل معلمة أو ممرض مدرسة. وسيتمكنون من مساعدتكِ وحمايتكِ.
- إذا كان هناك أحد معرض لخطر مباشر، تواصل مع الشرطة.
- إذا تعرضت للضغط من أجل إجراء عملية تشويه الأعضاء التناسلية للإناث على إبتنتك، اطلب المساعدة من طبيبك العام أو زائر الصحة أو أي متخصص آخر في الرعاية الصحية.
- إذا كنتِ أجريت عملية FGM، أخبري طبيبك العام أو المولدة أو أي أخصائي رعاية صحية آخر.

من يمكنني التواصل معه للحصول على الدعم والمشورة؟

- **بنات حواء (Daughters of Eve)** هي منظمة غير ربحية، تعمل على تحسين وحماية الصحة الجسدية والنفسية والجنسية والإنجابية للشباب الذين ينتمون لمجتمعات تمارس عمليات تشويه الأعضاء التناسلية للإناث. الموقع الإلكتروني: [www.dofeve.org/get-help-now](http://www.dofeve.org/get-help-now) الرسائل: **07983030488**

- **الجمعية الوطنية لمنع القسوة ضد الأطفال (NSPCC)** لدى NSPCC خط مساعدة مخصص لعمليات تشويه الأعضاء التناسلية للنساء يمكن الاتصال به في أي وقت – فهو خط مجاني وليس عليك إخبارهم باسمك. كما يمكنك إرسال بريد إلكتروني لهم. لمعرفة المزيد من المعلومات يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني. البريد الإلكتروني: [fgmhelp@nspcc.org.uk](mailto:fgmhelp@nspcc.org.uk) الهاتف: **0800 028 3550** الموقع الإلكتروني: [www.nspcc.org.uk/preventing-abuse/child-abuse-and-neglect/female-genital-mutilation-fgm](http://www.nspcc.org.uk/preventing-abuse/child-abuse-and-neglect/female-genital-mutilation-fgm)



# العبودية المعاصرة والاتجار بالبشر

## ما هي العبودية المعاصرة؟

الاتجار بالبشر هو تعيين شخص أو نقله أو استلامه عن طريق الخداع أو الإكراه من أجل استغلاله. على سبيل المثال، من الممكن إخبارك أنك ستأتي إلى المملكة المتحدة لتعمل بشكل قانوني، ولكن بمجرد أن تصل، تُجبر على العمل خادمًا أو عاهراً، مع توجيه التهديدات في حالة الرفض.

عادةً لا يعرف ضحايا الاتجار أنه يتم الاتجار بهم. يمكن أن يكون للعبودية المعاصرة عدة أشكال؛ بما في ذلك الاتجار بالبشر والعمل بالسُّخرة والاسترقاق والعبودية. حتى إذا كنت طالب لجوء وتعيش في الإقامة التابعة لوزارة الداخلية، لا يزال من الممكن أن تكون ضحية حالية للعبودية المعاصرة.

أولئك المسؤولون عن الاتجار بالبشر أو العبودية المعاصرة يرتكبون جريمة خطيرة ومن الممكن أن يُحكم عليهم بالسجن مدى الحياة.

يُرجى تذكر عدم تعريض أنفسكم أو أي شخص آخر للخطر، من خلال مواجهة المهربين، أو تحذيرهم هم أو الضحية المحتملة، بأنك قدمت بلاغًا.

بمجرد اعتبارك ضحية محتملة للاتجار بالبشر، سيتم تحويلك إلى الآلية الوطنية للإحالة (National Referral Mechanism). يتوفر المزيد من الدعم من خلال هذه العملية، مثل المساعدة المالية والإقامة الآمنة والتمكن من الحصول على خدمات الصحة والمشورة والمساعدة على التنسيق مع قوات إنفاذ القانون.

إذا كنت تشك في أنك أنت أو شخص تعرفه أحد ضحايا الاتجار أو العبودية المعاصرة، اتصل بالشرطة على **999**. إذا لم تكن تريد الاتصال بالشرطة، يمكنك الاتصال بخط مساعدة ضحايا العبودية المعاصرة (Modern Slavery Helpline) على **0800 0121 700** أو تعبئة نموذج خط المساعدة لضحايا العبودية المعاصرة (Modern Slavery Helpline).

يمكنك كذلك التواصل مع مؤسسة مساعدة المهاجرين (Migrant Help). جميع مستشاريهم مدربين على التعرف على علامات العبودية المعاصرة، وسيتمكنوا من إحالة الأمر للشرطة.

إذا كانت لديك معلومات يمكنها أن تؤدي للتعرف على ضحايا في المملكة المتحدة أو اكتشافهم أو إنقاذهم، يمكنك التواصل على خط مساعدة ضحايا العبودية المعاصرة (Modern Slavery Helpline) على **0800 0121 700**.

للحصول على المزيد من المعلومات يُرجى زيارة موقع [www.unseenuk.org](http://www.unseenuk.org)

## من يمكنني التواصل معه للحصول على الدعم والمشورة؟

- **جيش الخلاص (The Salvation Army)**  
توفر جمعية جيش الخلاص (The Salvation Army) الدعم المتخصص لجميع ضحايا العبودية المعاصرة البالغين في إنجلترا وويلز. لديهم خط مساعدة ضحايا سري، وهو متوفر 24 ساعة في اليوم، لمدة 7 أيام في الأسبوع لأي شخص يشك في أنه أو شخص صادفه، قد يكون ضحية العبودية المعاصرة وبحاجه للمساعدة. للحصول على المزيد من المعلومات يُرجى زيارة موقعهم الإلكتروني.

الموقع الإلكتروني: [www.salvationarmy.org.uk/modern-slavery](http://www.salvationarmy.org.uk/modern-slavery)  
الهاتف: 0300 303 8151

- **في أسكتلندا – Trafficking Awareness Raising Alliance (TARA)**  
TARA هي خدمة دعم للناجين من الاتجار، من أجل المساعدة على تحديد ودعم النساء اللاتي قد يكن ضحايا للاتجار من أجل استغلالهن جنسيًا لأغراض تجارية. للحصول على المزيد من المعلومات يُرجى زيارة موقع [www.glasgow.gov.uk/TARA](http://www.glasgow.gov.uk/TARA)، أو الاتصال على 0141 276 4772 أو التواصل على البريد الإلكتروني [CommsafetyTARA@glasgow.gov.uk](mailto:CommsafetyTARA@glasgow.gov.uk).

## ما هو التعذيب؟

يمكن تعريف التعذيب على أنه هو تعمد إلحاق ألم أو معاناة خطيرين جسديين أو نفسيين، لتحقيق غرض محدد (مثل العقاب أو الحصول على معلومات أو الإكراه على فعل ما)، بموافقة السلطات الدولية أو بواسطةهم أو بواسطة الأطراف غير الحكومية؛ مثل المتمردين أو العصابات الإجرامية.

## من يمكنني التواصل معه للحصول على الدعم والمشورة؟

### • Freedom from Torture (الحرية من التعذيب)

توفر Freedom from Torture العلاج والدعم للناجين من التعذيب في المملكة المتحدة. خدماتهم متاحة في المملكة المتحدة، بالمراكز في لندن ومانشستر وبرمينغهام ونيوكاسل وغلزغو. يوفرون علاج يركز على الصدمة للمساعدة بشأن آثار التعذيب. يمكن أن يشمل هذا على أعراض اضطراب قلق ما بعد الصدمة؛ مثل الكوابيس واستحضار الذكريات. يمكنهم أيضاً المساعدة بشأن الصدمات المعقدة والاكتئاب وأي احتياجات نفسية أخرى. يوفرون المزيد من الخدمات لمساعدة عملائهم على التعافي من تجربتهم وإعادة بناء حياتهم. يمكن أن يشمل هذا على مجموعات إبداعية مثل الموسيقى وزراعة الحدائق، ومجموعات اجتماعية وعلاج طبيعي.

يمكنهم أيضاً توفير المشورة العملية لعملائهم الذين يرغبون في طلب اللجوء. على سبيل المثال، المعلومات بشأن الإسكان والرعاية الصحية. يوفر أطباؤهم المتخصصين دليل مستقل على التعذيب لمن يرغبون في طلب اللجوء في المملكة المتحدة.

الموقع الإلكتروني: [www.freedomfromtorture.org/help-for-survivors](http://www.freedomfromtorture.org/help-for-survivors)

الهاتف: 020 7697 7777

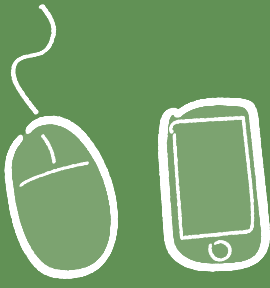
### • مؤسسة Helen Bamber Foundation

Helen Bamber Foundation هي جمعية خيرية لحقوق الإنسان، تدعم اللاجئين وطالبي اللجوء الذين نجوا من القسوة البشرية الشديدة. تعرض الأشخاص الذين يعملون معهم إلى أمور فظيعة؛ ومنها التعذيب، والاتجار بالبشر، والاضطهاد الديني والسياسي، والعمل بالسخرة، والاستغلال الجنسي، والاعتداء "دفاعاً عن الشرف" والعنف الجنساني. توفر المؤسسة نموذج شامل للرعاية المتكاملة، والتي تشمل على العلاج والرعاية الاجتماعية والقانونية، ودعم مكافحة الاتجار، وخدمة مشورة طبية، وبرنامج للاندماج في المجتمع.

تقع مؤسسة Helen Bamber Foundation في كامدن بلندن، وبسبب القدرة المحدودة فإنها لا تتمكن من قبول سوى العملاء المتواجدين في لندن. ولكن في بعض الحالات، يتمكنون من قبول العملاء لتوفير تقرير طب شرعي فقط. وهذا موضوع ينبغي عليك مناقشته مع ممثلك القانوني.

يمكن إجراء إحالة هنا: [www.helenbamber.org/referrals/](http://www.helenbamber.org/referrals/)

الهاتف: 0203 058 2020



# القسم 5:

## جهات الاتصال النافعة

### جهات اتصال الطوارئ:

خدمات الطوارئ (حريق / شرطة / سيارة إسعاف): **999**  
الشرطة غير الطارئة: **101**  
خدمة الصحة الوطنية غير الطارئة: **111** (غير متوفرة في أيرلندا الشمالية)  
طوارئ شبكة الغاز المحلية:

إنجلترا واسكتلندا وويلز: **0800 111 999**  
أيرلندا الشمالية: **0800 002 001**

### مزود المشورة والإبلاغ عن المشكلات والأهلية (AIRE):

#### مؤسسة مساعدة المهاجرين (Migrant Help):

مؤسسة مساعدة المهاجرين (Migrant Help) هي مؤسسة خيرية تقدم خدمة وطنية تسمى المشورة والإبلاغ عن المشكلات والأهلية (AIRE)، وهي منفصلة عن وزارة الداخلية. يمكن أن توفر لك مؤسسة مساعدة المهاجرين (Migrant Help) مشورة وتوجيهات مستقلة بشأن عملية اللجوء وبشأن حقوقك. كما يمكنها أيضاً توجيهك إلى الخدمات الأخرى المتاحة في المملكة المتحدة. يمكن أن يساعدك خط المساعدة المجاني في مؤسسة مساعدة المهاجرين (Migrant Help) بشأن مشكلاتك باللغة التي تتحدث بها. تشمل المواضيع التي يمكنهم المساعدة فيها على ما يلي:

- كيفية طلب اللجوء
- الدعم المالي
- البحث عن التمثيل القانوني
- عمليات اللجوء
- الحصول على الرعاية الصحية
- دعم الإقامة
- أي قضايا أخرى متعلقة باللجوء

للحصول على المزيد من المعلومات والمشورة المترجمة إلى عشرة لغات، قم بزيارة موقع [www.migranhelpuk.org](http://www.migranhelpuk.org) أو تواصل مع مؤسسة مساعدة المهاجرين (Migrant Help) عبر:

الهاتف: **0808 8010 503**

البريد الإلكتروني: [as@migranhelpuk.org](mailto:as@migranhelpuk.org)

العنوان: Migrant Help

Charlton House

Dour Street

Dover

CT16 1AT

## المنظمات الخيرية:

### Refugee Action (إجراءات اللاجئين):

Refugee Action (إجراءات اللاجئين) هي منظمة خيرية تعمل في مختلف أنحاء إنجلترا. يمكن ان تساعد الخدمات التي يقدموها لطالبي اللجوء على تزويدك بالمعلومات والمشورة المتعلقة بمجموعة متنوعة من المسائل؛ بما في ذلك:

- عملية اللجوء
  - طلب اللجوء
  - الحصول على الدعم الذي تستحقه أثناء طلب اللجوء
  - الدعم المعني بالتشرد
- يعملون مع طالبي اللجوء من مكاتبهم في برمينغهام وبرادفورد وليفربول ولندن ومانشستر. للحصول على المزيد من المعلومات يُرجى زيارة موقع [www.refugee-action.org.uk](http://www.refugee-action.org.uk)

### مجلس اللاجئين (Refugee Council):

يوفر مجلس اللاجئين (Refugee Council) الدعم للأشخاص الذي يملكون بعملية اللجوء. يمكنهم توفير الدعم التالي لك:

- **The Health Access for Refugees Programme (HARP)** (برنامج الوصول للخدمات الصحية الخاص باللاجئين) – يساعد من يطلبون اللجوء واللاجئين على التمكن من الوصول إلى نظام صحة المملكة المتحدة.
  - **Barnsley Advice Project** (مشروع مشورة بارنسلي) – يوفر الدعم والمشورة للأشخاص الذين يملكون بعملية اللجوء في مكاتب الاستقبال كل اثنين وثلاثاء وخميس.
  - **London Destitution Service** (خدمة مكافحة الفقر المدقع في لندن) – توفر الدعم في الأزمات والمشورة العملية لمن رُفض طلب لجوئهم ويعانون من الفقر المدقع.
- يُرجى زيارة موقعهم الإلكتروني: [www.refugeecouncil.org.uk/service-category/support-for-asylum-seekers/](http://www.refugeecouncil.org.uk/service-category/support-for-asylum-seekers/) للحصول على المزيد من المعلومات.

كما يوفر مجلس اللاجئين (Refugee Council) الدعم المخصص للأطفال طالبي اللجوء المنفصلين عن ذويهم (ويعرفون أيضاً بالأطفال اللاجئين غير المصحوبين والمنفصلين عن ذويهم (UASC)، كما يمكنك العثور على معلومات ذات صلة هنا: [www.refugeecouncil.org.uk/service-category/children-young-people/](http://www.refugeecouncil.org.uk/service-category/children-young-people/)

إذا تمت الموافقة على طلب لجوئك، يوفر مجلس اللاجئين (Refugee Council) مجموعة واسعة من خدمات الانخراط والتوظيف للاجئين المُعترف بهم حديثاً في لندن، وهيرتفوردشاير، ويوركشاير وهامبرسايد. تشمل هذه الخدمات على:

- **دعم الانتقال** – متوفرة في مناطق محددة في الدولة، وهي خدمات مشورة للاجئين المُعترف بهم حديثاً وليس لهم مأوى أو معرضون للمعاناة من الفقر المدقع.
- **الانخراط الاجتماعي** – مجموعة من الأحداث للبالغين والعائلة والأصدقاء، وورش العمل والأنشطة الاجتماعية لمساعدة الناس على التواصل مع مجتمعاتهم المحلية.
- **التوظيف** – توفر فرق التوظيف المحترفة لديهم المساعدة والمشورة للذين يبحثون عن عمل مدفوع الأجر في المملكة المتحدة.

للحصول على المزيد من المعلومات بشأن أي خدمة من خدمات مجلس اللاجئين (Refugee Council)، يُرجى زيارة موقع: [www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services](http://www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services)

## مجلس اللاجئين الأسكتلندي (Scottish Refugee Council) (أسكتلندا فقط)

يتعامل مجلس اللاجئين الأسكتلندي (Scottish Refugee Council) مع اللاجئين وطالبي اللجوء في أرجاء أسكتلندا من مقره الرئيسي في غلازغو. يمكنهم مساعدتك إذا كنت تبحث عن المشورة والمعلومات المتعلقة بمسائل اللجوء. للحصول على المزيد من المعلومات، يُرجى زيارة موقع [www.scottishrefugeecouncil.org.uk](http://www.scottishrefugeecouncil.org.uk) أو الاتصال على خط هاتف خدمة المشورة لديهم على **0141 223 7979**، متواجدين خلال أيام الأسبوع من الساعة 10 صباحًا – 12 مساءً ومن الساعة 2 مساءً – 4 مساءً ما عدا يوم الأربعاء يكونوا متاحين من الساعة 2 مساءً – 4 مساءً (مغلق صباحًا).

## مجلس اللاجئين الويلزي (Welsh Refugee Council) (ويلز فقط)

مجلس اللاجئين الويلزي (Welsh Refugee Council) يمكنه مساعدتك على فهم حقوقك وكيفية الحصول عليها إذا كنت تعيش في ويلز. كما يمكنهم مساعدتك للعثور على الدعم المالي والتمثيل القانوني، والحصول على الرعاية الصحية، والإقامة، والتعامل مع العديد من مسائل اللجوء الأخرى. يمكنهم توفير معلومات فردية، والمشورة والدعم في مقابلة وجهًا لوجه، أو عبر الهاتف أو الإنترنت، مع وجود مترجم فوري عند الحاجة. للحصول على المزيد من المعلومات يُرجى زيارة موقع [www.welshrefugeecouncil.org.uk/what-help-do-you-need/i-am-seeking-asylum](http://www.welshrefugeecouncil.org.uk/what-help-do-you-need/i-am-seeking-asylum).

## الصليب الأحمر البريطاني (British Red Cross)

يمكن للصليب الأحمر البريطاني (British Red Cross) توفير المساعدة بشأن الاحتياجات الطارئة للاجئين وطالبي اللجوء والمهاجرين المستضعفين الآخرين. ستعتمد المساعدة التي يمكنهم توفيرها على مكان تواجدك.

يمكن أن تشمل على:

- سلال وقسائم الغذاء
- كميات قليلة من المال
- ملابس
- أدوات نظافة
- أغطية
- أغراض الرضع

قد يكون من الممكن أن يوفر المزيد من المساعدة. على حسب ظروفك والمكان الذي تسكن به يمكن أن يتوفر ما يلي:

- قسائم السفر
- المزايا والمشورة المهنية
- الرعاية الصحية – التسجيل لدى الطبيب العام أو طبيب الأسنان
- حضور المواعيد معك
- التكيف مع الحياة في المملكة المتحدة
- التوجيه – التعرف على منطقتك المحلية
- الدعم العاطفي
- لم شمل الأسرة

للحصول على المزيد من المعلومات والعثور على خدمة اللاجئين المحلية، قم بزيارة موقع [www.redcross.org.uk/get-help/get-help-as-a-refugee/translated-pages](http://www.redcross.org.uk/get-help/get-help-as-a-refugee/translated-pages)

كما يمكن للصليب الأحمر (Red Cross) مساعدتك في العثور على أقربائك المفقودين خارج البلاد، من خلال خدمة دولية يوفرونها لتعقب الأسر، وذلك في حال فرقتكم حرب أو كارثة طبيعية أو هجرة. يمكن للصليب الأحمر (Red Cross) مساعدتك في العثور على أسرتك المفقودة، أو إرسال رسالة لأسرتك (لكن ليس مالملاً أو حزم)، أو الحصول على شهادة احتجاز للأشخاص المسجونين. هذه الخدمة مجانية وسرية لمساعدة الأسر على إعادة التواصل. لن ينقلوا معلوماتك لأي شخص آخر دون الحصول على إذنك. للحصول على المزيد من المعلومات، قم بزيارة موقعهم الإلكتروني: [www.redcross.org.uk/get-help/find-missing-family](http://www.redcross.org.uk/get-help/find-missing-family)

كما يمكنك التحقق من ما إذا كانت أسرتك تبحث عنك، وتضيف صورتك إلى موقع تتبع الوجوه الإلكتروني لديهم: [www.familylinks.icrc.org/europe/en/Pages/Home.aspx](http://www.familylinks.icrc.org/europe/en/Pages/Home.aspx)

### أطباء العالم (Doctors of the World)

إذا كانت لديك مشكلة في الحصول على الرعاية الصحية، يمكن لفريقهم أن يوفر لك الدعم المجاني والسري – أيًا كانت حالة الهجرة الخاصة بك وأينما كنت في المملكة المتحدة. يمكنهم مساعدتك على:

- فهم حقوقك للحصول على الرعاية الصحية
- التحدث مع طبيب وممرض (إذا لم تكن مسجلاً لدى طبيب عام بالفعل)
- التسجيل مع طبيب عام
- الحصول على خدمات متخصصة
- الحصول على وصفات طبية وفحوص للعين ورعاية أسنان مجانية
- الخضوع لفحوصات الإيدز والأمراض المنقولة جنسياً
- التمكن من تنظيم الأسرة

خط مشورة العيادة: **0808 1647 686** (هاتف مجاني)

هذا الخط مفتوح من الساعة 10 صباحاً وحتى الساعة 12 ظهراً، من يوم الاثنين إلى يوم الجمعة.

تتوفر خدمة الترجمة لغير الناطقين باللغة الإنجليزية

قم بزيارة [www.doctorsoftheworld.org.uk/patient-clinic/?nabm=1#](http://www.doctorsoftheworld.org.uk/patient-clinic/?nabm=1#) للحصول على المزيد من المعلومات.

### مجموعة هجرة السحاقيات والشواذ في المملكة المتحدة

#### The UK Lesbian and Gay Immigration Group (UKLGIG)

توفر UKLGIG الدعم العاطفي والمشورة القانونية السحاقيات والشواذ ومزدوجي الميول الجنسية والمتحولين جنسياً ومثليي الجنس وثنائيي الجنس (LGBTQI+) الذين يطالبون باللجوء. يمكنهم أيضاً مساعدتك في العثور على منظمة LGBTQI+ في منطقتك المحلية التي تدعم طالبي اللجوء. للحصول على المزيد من المعلومات قم بزيارة موقع [www.uklgig.org.uk](http://www.uklgig.org.uk)، أو الاتصال بهم عبر الهاتف على **020 7922 7811**، أو عبر البريد الإلكتروني على [admin@uklgig.org.uk](mailto:admin@uklgig.org.uk).

### مؤسسة غالوب (Galop)

توفر مؤسسة غالوب (Galop) المشورة والدعم لمن يعانون من رهاب ازدواجية الميل الجنسي ورهاب المثلية ورهاب التحول الجنسي والاعتداء الجنسي أو العنف المنزلي. كما يدعمون السحاقيات والشواذ ومزدوجي الميل الجنسي والمتحولين جنسياً ومثليي الجنس الذين لديهم مشكلة مع الشرطة أو لديهم أسئلة بشأن نظام العدالة الجنائية.

غالوب (Galop) مؤسسة مستقلة تماماً - فيقودها المجتمع المحلي وليس لها علاقة بالشرطة. يمكنك التحدث إليهم دون الكشف عن هويتك إذا أردت ذلك. للحصول على المزيد من المعلومات عن مؤسسة غالوب (Galop)، قم بزيارة موقع [www.galop.org.uk](http://www.galop.org.uk) أو يمكنك التواصل معهم عبر البريد الإلكتروني على [help@galop.org.uk](mailto:help@galop.org.uk)

كما تُدير مؤسسة غالوب (Galop) خط مساعدة محلي خاص بمجتمع الميم LGBT+ العنف المنزلي، ومتوفر على هذا الرقم **0800 999 5428**. يكون الخط مفتوحًا الأثنين والخميس من 10 صباحًا وحتى 8 مساءً، والأربعاء والثلاثاء من 10 صباحًا حتى 8 مساءً، مع توفر خدمة خاصة بالمتحولين جنسيًا يوم الثلاثاء من الساعة 1 مساءً إلى 5 مساءً.

يمكنك أيضًا التواصل مع مؤسسة غالوب (Galop) للحصول على المشورة المستقلة بشأن جرائم الكراهية من خلال الاتصال على **0207 704 2040**، أو إرسال بريد إلكتروني على [advice@galop.org.uk](mailto:advice@galop.org.uk)

## Micro Rainbow

Micro Rainbow تدعم السحاقيات والشواذ مزدوجي الميل الجنسي والمتحولين جنسيًا وثنائي الجنس (LGBT) من طالبي اللجوء على وجه الخصوص. يفعلون ذلك من خلال ثلاثة برامج:

1. السكن الآمن: يديرون منازل مخصصة لطالبي اللجوء من مجتمع الميم (LGBT) فقط. التواصل على: [housing@microrainbow.org](mailto:housing@microrainbow.org)
  2. الاندماج الاجتماعي: يديرون أنشطة مسرحية وأنشطة رقص وأنشطة ذهنية لدعم طالبي اللجوء من مجتمع الميم (LGBT) لبناء علاقات وتحسين صحتهم النفسية. التواصل على: [social@microrainbow.org](mailto:social@microrainbow.org)
  3. قابلية التوظيف: يمكنهم مساعدتك بشأن دعم الانتقال؛ مثل الوصول لبرنامج الائتمان الشامل واكتساب مهارات تمكنك من الحصول على وظيفة. التواصل على: [movingon@microrainbow.org](mailto:movingon@microrainbow.org)
- تعمل Micro Rainbow في لندن وبرمينغهام ومانشستر وليدز وليفربول، ويمكنها دعم طالبي اللجوء واللاجئين من مجتمع الميم (LGBT) محليًا من خلال خط المساعدة على **020 3096 7869**. يمكن العثور على المزيد من المعلومات على موقعهم الإلكتروني [www.microrainbow.org](http://www.microrainbow.org)

## Karma Nirvana

Karma Nirvana هي منظمة خيرية وطنية تدعم ضحايا الاعتداء دفاعًا عن الشرف والزواج القسري. لا يحدد جرائم الشرف العمر أو العقيدة أو الجنس أو الهوية الجنسية، فالمنظمة تدعم جميع الضحايا وتتعاون معهم. يديرون خط مساعدة محلي يوفر الدعم والإرشاد المباشرين للضحايا والمهنيين.

للحصول على المزيد من المعلومات يُرجى زيارة موقع [www.karmanirvana.org.uk](http://www.karmanirvana.org.uk) للتواصل مع Karma Nirvana، يمكنك الاتصال على خط المساعدة الخاص بهم على **0800 599 9247** (من الأثنين للجمعة من الساعة 9 صباحًا وحتى الساعة 5 مساءً)، أو إرسال بريد إلكتروني على [info@karmanirvana.org.uk](mailto:info@karmanirvana.org.uk)

## City of Sanctuary (مدينة الملاذ)

City of Sanctuary (مدينة الملاذ) هي مجموعة مستقلة من المجموعات والأفراد التي يجمعها هدف واحد يسعى لخلق حركة اجتماعية أكبر، وذلك من أجل الحرص على أن يُرحب بجميع الأشخاص الذي يلجأون للمملكة المتحدة.

للحصول على المزيد من المعلومات والوصول إلى مجموعات الدعم المحلي قم بزيارة موقع [www.cityofsanctuary.org](http://www.cityofsanctuary.org)

## جمعية دعم الضحايا (Victim Support)

جمعية دعم الضحايا (Victim Support (VS هي جمعية خيرية مستقلة مخصصة لدعم ضحايا الجرائم. هدفها هو توفير المساعدة المتخصصة لدعم الأشخاص من أجل التكيف والتعافي، حتى يشعروا أن حياتهم استقرت.



إنجلترا وويلز  
الموقع الإلكتروني: [www.victimsupport.org.uk](http://www.victimsupport.org.uk)  
الهاتف: **08 08 16 89 111** (24 ساعة)

أسكتلندا  
الموقع الإلكتروني: [www.victimsupportsco.org.uk](http://www.victimsupportsco.org.uk)  
الهاتف: **0800 160 1985** (من الإثنين للجمعة من الساعة 9 صباحًا وحتى الساعة 5 مساءً)

أيرلندا الشمالية  
الموقع الإلكتروني: [www.victimsupportni.com](http://www.victimsupportni.com)

### جمعية Crime Stoppers

Crime Stoppers هي جمعية خيرية مستقلة تمنحك القدرة على التحدث من أجل إيقاف الجرائم، ويكون ذلك دون الكشف عن الهوية بنسبة 100%. كما يوفر المشورة بشأن كيفية حماية الأشخاص الذين تهتم لأمرهم من الجرائم، حتى يشعر الجميع بالأمان. لا يمكنهم معالجة المعلومات إذا كنت أنت ضحية الجريمة.

تفاصيل جهات الاتصال:

الموقع الإلكتروني: [www.crimestoppers-uk.org](http://www.crimestoppers-uk.org)  
الهاتف: **0800 555 111** (24 ساعة)

### Citizens Advice

توفر مشورات مجانية ومستقلة وسرية وحيادية بشأن حقوق الفرد ومسؤولياته. كما يمكنهم توفير المزيد من المعلومات بشأن العنف الجنساني، وإساءة معاملة الأطفال ومنظمات أخرى قد تتمكن من توفير المساعدة. يمكنك معرفة المزيد من خلال موقعهم الإلكتروني: [www.citizensadvice.org.uk](http://www.citizensadvice.org.uk). في أسكتلندا قم بزيارة موقع [www.cas.org.uk](http://www.cas.org.uk).





