Home Office

پناه غوښتونکو ته د ځورونکي پارهونې او رواني روغتیا ملاتړ ته لاسرسی درلودل

"دا د چا لپاره دی؟" دا سند د هغو پناه غوښتونکو لپاره دی چې د خپلې فزیکي او رواني روغتیا په اړه اندېښنې لري.

"زه کوم روغتیایي پاملرنې ته لاسرسی لرلی شم؟" د روغتیا ملي خدمت (NHS) د حکومت له خوا تمویل شوی روغتیایي خدمت دی چې هرڅوک په انګلستان کې ژوند کوي پرته له دې چې د خدمت بشپړ لګښت ته اړتیا ولري، اساسي حقوقو ته لاسرسی لري چې د لګښت پرته عمومي ډاکټر (GP) ګورئ او NHS خدمتونه چې کوم روغتیایي پاملرنې ته لاسرسی لرئ، ستاسو په اساس ممکن د وړیا پلټنې د درملو مستحق شئ. نور معلومات په دې لینک کې شته: GOV.UK - *NHS entitlements: migrant health guide* (www.gov.uk).

"آیا د روغتیا پاملرنې ترلاسه کول زما د پناه غوښتنې په غوښتنه اغېز کوي؟" ستاسي غوښتنه به د کوم روغتیایي درملنې په وسطه چې تاسو یې ترلاسه کوئ په هیڅ ډول اغېزمنه نه شي.

د کورنیو چارو وزارت (Home Office) نقش: د کورنیو چارو وزارت پناه غوښتونکو سره پناه غوښتنې پروسې پورې اړوند مسؤلیت کې مرسته کوي. روغتیایي مسلکي چې د کورنیو چارو وزارت سره شریکول کېږي کېدای شي د پناه غوښتنې د مطلب پروسس کولو او داستانونو اړتیاوو ارزولو په وخت کې په پام کې ونیول شي. د کورنیو چارو وزارت فزیکي یا رواني روغتیا ملاتړ نه کوي.

د مهاجرینو مرستې رول: د مهاجرینو مرسته د استوګنې او مالي ملاتړ پورې اړوند مسلو سره مرسته کوي - [پناه غوښتنې مشوره او الرښود | د مهاجرینو مرسته (migranthelpuk.org)] خالص (24/7/365): 0808 8010 503

اضافي خدمتونه: دلته د نورو خدمتونو لست شته، د غیر دولتي ادارو څخه کوم چې پناه غوښتونکو ته معلومات او ملاتړ وړاندې کوي. تاسو کولی شئ دوی ته راجع کړئ چې خدمتونو ته لاسرسي کې درسره مرسته وکړي. مهرباني وکړئ د الزیاتو معلوماتو لپاره یې سازمانونو سره په اړیکه کې شئ.

کډوالو شورا (The Refugee Council)

کډوالو شورا د هغو خلکو سره کار کوي چې په انګلستان کې پناه غوښتنه کوي. The Refugee Council https://www.refugeecouncil.org.uk/ مشوره معلومات جوړوي او عملي ملاتړ وړاندې کوي ترڅو د خلکو ځای پر ځای کېدو کې مرسته وکړي. دوی د هغو ماشومانو سره کار کوي کوم چې تخصص لري چې یوازې انګلستان ته راځي.

د Infoline وړیا تلیفون 0808 196 7272 ته زنګ ووهئ (دوشنبه او پنجشنبه د سهار له 9:30 څخه تر 12:30 بجو پورې). جالشوي ماشومانو سره مرسته: وړیا تلیفون 0808 175 3499 (دوشنبه – جمعه د سهار له 8:30 بجو څخه تر 5:30 بجو پورې) اړیکه ونیسئ.

'My View' – د ماشومانو خدمت

د My View د ماشومانو درملنې خدمت ځوانانو لپاره هر اړخیز، خوندي، محرم ځای دی چې د خبرو، لوبو، تخلیقي کار، لیدلو او درملنې ملاتړ له لارې د ماشومانو ملاتړ سره ولري.

د بېلابېلو پېښو له لارې خورو کې دغه خدمت وړاندې کېږي. مهرباني وکړئ د نورو معلوماتو لپاره زموږ ویب پاڼه وګورئ: https://www.refugeecouncil.org.uk/get-/support/services/my-view-childrens-therapy/

برتانوي سره صلیب (British Red Cross)

برتانوي سره صلیب بېړنیو پېښو، ملاتړ څخه ملاتړ او د ځانګړي کار او کورنیو سره بیا یوځای کولو کې مرسته کوي.

برتانوي سره صلیب کډوالو ته توصیه هم کوي. برتانوي سره صلیب د انګلستان په کچه خدمت دی.

د نورو معلوماتو لپاره خپل سیمه ییز دفتر سره اړیکه ونیسئ: https://www.redcross.org.uk/get-help/get-help-as-a-refugee/contact-your-local-refugee-service

Doctors of the World

Doctors of the World د GP سره د راجستر کولو لپاره پناه غوښتونکو ته طبي ملاتړونه، معلومات، او عملي ملاتړ وړاندې کوي. دوی کلینیکونه، د مشورې لیکه، د پوهاوي خدمتونه او د کتلاتو پروګرامونه هم پرمخ وړي.

02071675789 ته زنګ ووهئ. Website: https://www.doctorsoftheworld.org.uk/

نور خدمتونه

د کورني ناوړه چلند لپاره د مرستې تلیفوني خدمات (Domestic Abuse Helplines)

- **انګلستان** – د ورځې او شپې 24 ساعته د کورني ناوړه چلند ملي مرستې کرښه؛ 0808 2000 247
  د ژوندۍ خبرو خدمت، دوشنبه - جمعه، د ماسپښین 3-10 بجو پورې
  https://www.nationaldahelpline.org.uk/Chat-to-us-online
- **Wales** - Live Fear Free د مرستې کرښه؛ 0808 80 10 800
- **سکاټلینډ** - د سکاټلینډ د کورني ناوړه چلند او جبري واده د مرستې کرښه؛ 0800 027 1234
- **شمالي آيرلینډ** - د جنسي تیري او ناوړه چلند د مرستې لیکه؛ 0808 802 1414
- **نارینه** - د نارینه وو د مشورې کرښه؛ 0808 8010327
- **Galop (LGBTQI)**؛ https://galop.org.uk/ ؛ اړیکه ونیسئ 0800 999 5428

د بیړني غبرګون خدمت (Emergency Response Service)

- 999 یا 112 ته زنګ ووهئ که چیرې څوک جدي ناروغه وي یا ژوند یې له خطر سره مخ وي
- د ژوند د ګواښونکې طبي مرستې لپاره 111 ته زنګ ووهئ

د ځان وژنې مخنیوي لپاره د مرستې تلیفوني لینونه

- **Papyrus** - د ځوانانو د ځان وژنې مخنیوی https://www.papyrus-uk.org/؛ اړیکه ونیسئ 0800 068 41 41
- **Samaritans** - https://www.samaritans.org/ ؛ اړیکه ونیسئ 116 123

هیلین بامبر بنسټ (Helen Bamber Foundation)

هیلین بامبر بنسټ متخصص کلینیکي او بشري مرستې چمتو کوي. دوی هغه کسانو سره کار کوي چې د قاچاق، شکنجې، او د خورا ناوړه ظلمونو ډولونو څخه د ژوندي پاتې شویو سره کار کوي.

د دوی څو اړخیزه کلینیکي ټیم د ژوندي پاتې شویو لپاره هر اړخیزه پاملرنه چمتو کوي چې په دې کې شامل دي:

- فزیکي او رواني روغتیا طبي قانوني راپورونه
- د رواني روغتیا پاملرنې تخصصي پروګرامونه
- طبي مشورتي خدمت
- د قاچاق پر وړاندې مبارزې پروګرام
- کور جوړول او هوساینې مشوره
- قانوني ځانګړې مشوره
- ټولنیز د ادغام فعالیتونه او خدمات.

لېږل: https://www.helenbamber.org/refer

له شکنجې څخه خلاصون (Freedom from Torture)

د شکنجې څخه خلاصون مرکزونه په لندن، برمنګهم، نیوکاسل، مانچسټر او ګلاسګو کې شتون لري

په کلینیکونو کې د شکنجې څخه د ژوندي پاتې شویو لپاره دوی چمتو کوي:

- تر ټولو مهم ستونزو لکه د ټپي کېدو وروسته فشار اختلال (PTSD)، اضطراب، تشویش او نورو ستونزو درملنې لپاره انفرادي او ګروپي تګلاره درملنه
- ګروپي تخلیقي فعالیتونه باغداري، موسیقي، فوټبال، او اشپزي
- فزیوتراپي په وسیله د روغتیا ارزونه او درد اداره کول.
- پناه غوښتنې د ادعاوو لپاره طبي قانوني راپورونه چیرې چې بلکه د شکنجې اغیزې ارزوي: https://www.freedomfromtorture.org/help-for-survivors/medico-legal-reports
- حقوقي مالتړ: دوی کولی شي د پناه غوښتونکو سره مرسته وکړي او د توقیف څخه د ازادۍ په برخه کې مرسته وکړي
- د کورنیو، مالي مالتړ، روغتیا، او ټولنیز پاملرنې سره مرسته

اړیکه ونیسئ: 020 7697 7777 :Website
https://www.freedomfromtorture.org/contact-us

په شمالي آيرلینډ کې خدمتونه

د روغتیا پاملرنې، کور، کار او زده کړې ته د لاسرسي په اړه د مهاجرو او پناه غوښتونکو لپاره مشوره او مالتړ شتون لري https://www.nidirect.gov.uk/articles/asylum-seekers-and-refugees-help-and-advice.

Every Mind Matters Loneliness

NHS د یوازیتوب د کمولو لپاره عملي مشورې او الرښوونې وړاندې کوي، او د مالتړ کوونکو سازمانونو په اړه معلومات وړاندې کوي.

ویب سایټ: https://www.nhs.uk/every-mind-matters/lifes-challenges/loneliness

د سکاټلېنډ د کډوالو شورا (SRC) خدمتونه (یوازې په سکاټلېنډ کې دي)

- **د کورني د ځونو خدمت:** د هغو کورنیو لپاره چې ملاتړ لري، د واحد والدینو او امېندواره مېرمنو لپاره کېدونکې بېرته یوځای کېدل:
  amilies@scottishrefugeecouncil.org.uk
- **د بې وزلۍ خدمت:** د رد شویو پناه غوښتونکو سره مرسته کوي چې د ARE (Appeal Rights Exhausted) (په منو حجتونو د لېکو بېرته یوځای کېدل):
  destitution@scottishrefugeecouncil.org.uk
- **د کډوالو د ادغام خدمت:** د هغو نویو مهاجرو ملاتړ کوي چې پېټلې کډوالو لپاره د هر ډول رخصتي ورکړل شوي.
  https://www.scottishrefugeecouncil.org.uk/direct-support/support-for-new-refugees/

د وړیا ټیلیفون د مرستې کرښه: کډوالو او پناه غوښتونکو لپاره اړه لرونکې معلومات او مشوره (080 8196 7274) ورته ترڅو تر جمعې د سهار له 9 بجو څخه تر 5 بجو پورې).

د Barnardo

د Barnardo (https://www.barnardos.org.uk/get-help) موخه یې د ماشومانو، ځوانانو، والدینو او پالونکو ملاتړ کول دي.

دوی وړاندې کوي:

- **د کډوالو د ملاتړ خدمت:** کوچنیو او ښځو ماشومانو سره ښکېلې کیسې
- **استوګنې خدمت څخه ملاتړ کوي (د مشاوره لپاره دې چې)** سرپرست ځوانانو لپاره - (د 16-21 کلنو عمر)
- **د کورنۍ د وسلو خدمتونه:** (Cardiff) پناه غوښتونکو کورنیو سره مرسته کوي. نکورنیو او سبیا او ځایکېدو ادغام خدمت (Birmingham/Glasgow)
- **د Boloh د مرستې کرښه:** (د 18 کلنو څخه پورته ماشومانو لپاره (مشوره، الرښوونې کول احساساتي ملاتړ، او سکتېر کېښتو لخوا درملنه. د دولت بې ښکاره کېدلو څخه یې لري شي دلته ادرس او نور هدایات د لوبو څخه ایا توانه نه کارول کېږي:
  helpline.barnardos.org.uk

Refugee Action (کډوالو اقدام)

د کډوالو اقدام د انګلستان په څو سیمو کې کډوالو او پناه غوښتونکو څخه ملاتړ کوي.
https://www.refugee-action.org.uk/our-services/help-and-advice/

- **د پناه غوښتنې بحران لندن، منچسټر، پوست ټولنو، برافورډ) د وای کورنی (:** ک تصاسفو پناه غوښتونکي اسات او اسنادو لپاره ایله شوي توکي او لارښوونه ملاتړ د ګروپ شوي ایالت ته لارښوونه وي، نورو خدمتکونو سره مرسته کوي.
- **د BRAVE پروژه (برافورډ):** د تجربې پر اساس د ماهر کسانو او ریبریکی د کولو پروژه ده چې په برافورډ کې پناه غوښتونکو لپاره د ادغام او ټولنیزې فعالیتونو پایلې ته مرکزکوي. د کډوالو د ملاتړ کېښونو او روزنې په کورنیو بدلون د څرګندې ته مرکز سره د خدمت نړیوالو کار کولو لپاره ده.

Welsh د کډوالو شورا (WRC) خدمتونه یوازې په Wales کې دي

په Wales کې مېشتو مهاجرو او پناه غوښتونکو ته مشوره، ملاتړ، وکالت او لارښوونه کول www.wrc.wales
ټیلیفون: 0808 196 7273 دوی وړاندې کوي:

- **د ځانګړې خدمت:** په ټول Wales کې د قضیو کار ملاتړ او مدافع وکالت
- په Cardiff کې بې وزلو او (ARE) پناه غوښتونکو لپاره د قضیو کار ملاتړ
- **دوامدار خدمت:** د نوو کډوالو د ادغام او انتقال ملاتړ کوي.
- **د پناه غوښتنې د پروژې رهنمایي کول:** پناه غوښتونکي په سیستم کې د رسولو ملاتړ کول