

"من المستفيد من هذه الوثيقة؟" هذه الوثيقة موجهة لطالبي اللجوء ممن تراودهم مخاوف بشأن صحتهم البدنية والعقلية.

"ما نوع الرعاية الصحية التي يمكنني تلقيها؟" الخدمة الصحية الوطنية (NHS) هي خدمة الرعاية الصحية الممولة من الحكومة ويمكن لأي شخص يعيش في المملكة المتحدة الاستفادة منها من دون أن يُطلب منه دفع تكلفة الخدمة بالكامل. ويحق لك زيارة أحد الأطباء (ممارس عام (GP)) والحصول على الرعاية في المستشفى التي توفرها خدمة NHS دون مقابل. وقد يحق لك أيضًا الحصول على دواء مجاني أو منخفض التكلفة. تتوفر المزيد من المعلومات على: الخدمات المستحقة من الـ NHS: دليل صحة المهاجرين - [www.gov.uk](http://www.gov.uk) (GOV.UK).

"هل سيؤثر دعم الرعاية الصحية على طلب لجوئي؟" لن يحصل أي تأثير سلبي على طلبك بسبب أي مرض أو علاج طبي تتلقاه.

**دور وزارة الداخلية:** تعمل وزارة الداخلية على دعم طالبي اللجوء في المسائل المتعلقة بإجراءات اللجوء. وعند معالجة طلبات اللجوء وتقييم احتياجات الإيواء، قد يتم النظر في المسائل الصحية التي يشاركها الأفراد مع وزارة الداخلية. لا تقدم وزارة الداخلية أي دعم للصحة البدنية أو العقلية.

**دور منظمة Migrant Help (مساعدة المهاجرين):** تقدم منظمة Migrant Help الدعم في مسائل الإيواء والدعم المالي -

المشورة والتوجيه فيما يخص اللجوء | منظمة Migrant Help ([migranthehelpuk.org](http://migranthehelpuk.org)) متوفرة على مدار الساعة 365 يوم في السنة): هاتف رقم: 0808 8010 503.

**خدمات إضافية:** إليك قائمة بخدمات أخرى تقدمها منظمات غير حكومية وتوفر معلومات ودعمًا لطالبي اللجوء. وقد تتمكن من طلب مترجم فوري لمساعدتك في الحصول على الخدمات. لمزيد من المعلومات، يُرجى التواصل مع المنظمات التالية.

### جمعية الصليب الأحمر البريطاني

تقدم جمعية الصليب الأحمر البريطاني المساعدات الطارئة وخدمات العمل الاجتماعي والدعم الفردي والمساعدة على لم شمل الأسر. لا تقدم جمعية الصليب الأحمر البريطاني مشورة تخص الهجرة. جمعية الصليب الأحمر البريطاني هي خدمة تُقدّم في جميع أنحاء المملكة المتحدة. للحصول على مزيد من المعلومات، تواصل مع المكتب المحلي الذي تتبعه:

<https://www.redcross.org.uk/get-help/get-help-as-a-refugee/where-else-to-get-help-as-a-refugee>

### جمعية Barnardo's (بارناردوز)

تهدف جمعية Barnardo's الخيرية

إلى تقديم الدعم للأطفال والشباب والآباء ومقدمي الرعاية.

إلى تقديم الدعم للأطفال والشباب والآباء ومقدمي الرعاية.

تقدم الخدمات التالية:

- خدمة دعم اللاجئين: توصل الأسر للخدمات المحلية
- خدمة الإيواء المدعم (أيرلندا الشمالية) للشباب دون رقة أحد - (البالغة أعمارهم 16-21 عامًا).
- خدمة Family Wellbeing (عافية الأسر): (كارديف) تدعم الأسر طالبة اللجوء. خدمة لم شمل الأسرة وإدماجها بالمجتمع (برمنجهام/جلاسجو).
- خط مساعدة Boloh (بولوه): يقدم مشورة وتوجيهات ودعمًا عاطفيًا وعلاجًا بالاستعانة بمعالجين مؤهلين (للبالغين فوق عمر 18 عامًا). ويمكن عقد جلسات العلاج عن بعد عبر الهاتف أو الإنترنت من الرابط:

<https://helpline.barnardos.org.uk/>

### مجلس اللاجئين

يعمل مجلس اللاجئين مع طالبي اللجوء في المملكة المتحدة. ويقدم مجلس اللاجئين المشورة والدعم العلاجي والعمل لمساعدة الأشخاص على الاستقرار. والقائمون عليه متخصصون أيضًا في العمل مع الأطفال الذين يصلون إلى المملكة المتحدة بمفردهم.

اتصل بخط المعلومات المجاني على الرقم 0808 196 7272 (الاثنين والخميس 9.30 صباحًا - 12.30 ظهرًا). اتصل بالهاتف المجاني للأطفال المنفصلين عن ذويهم على الرقم 0808 17 3499 (الاثنين - الجمعة 8:30 صباحًا - 5:30 مساءً).

### خدمة "My View" (رأبي) - خدمة للأطفال

خدمة My View Children's Therapy لأطفال اللاجئين هي ملاذ آمن وسري للشباب كي يحصلوا على الدعم المتعلق بالعافية من خلال التحدث أو العمل الإبداعي الفردي أو الدعم العلاجي الجماعي.

تُقدّم هذه الخدمة في أنحاء مختلفة من الدولة. يُرجى زيارة موقعنا الإلكتروني للحصول على مزيد من المعلومات:

<https://www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services/my-view-childrens-therapy/>

### التعامل بالشعور بالوحدة Every Mind Matters

(الصحة النفسية لكل فرد تهمننا)

توفر NHS مشورة ونصائح عملية لتقليل الشعور بالوحدة، وتقدم أيضًا معلومات عن منظمات داعمة.

الموقع الإلكتروني:

<https://www.nhs.uk/every-mind-matters/life-challenges/loneliness>

### خدمات أخرى

#### خطوط مساعدة ضحايا العنف المنزلي

- إنجلترا - خط Refuge (اللجوء) القومي والمجاني لمساعدة ضحايا العنف المنزلي الذي يعمل على مدار 24 ساعة؛ 0808 2000 247. خدمة دردشة مباشرة، من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 3 إلى الساعة 10 مساءً <https://www.nationaldahelpline.org.uk/Chat-to-us-online>
- ويلز - خط مساعدة Live Fear Free (حياة بلا خوف)؛ 0800 80 10 800.
- إسكتلندا - خط Scotland's Domestic Abuse and Forced Marriage (خط إسكتلندا لمساعدة ضحايا العنف المنزلي والزواج القسري)؛ 0800 027 1234.
- أيرلندا الشمالية - منظمة Women's Aid (عون النساء) في أيرلندا الشمالية؛ 0808 802 1414.
- للرجال - خط المشورة للرجال؛ 0808 8010327.
- خط مساعدة المثليات، والمثليين، ومزدوجي التوجه الجنسي، والمتحولين جنسياً، والمثليين/المتشككين جنسياً، وثنائيي الجنس، واللاجسيين، والهويات الأخرى **Galop (LGBTQI)**: 0800 999 5428؛ <https://galop.org.uk/>

#### خدمة الاستجابة في حالات الطوارئ

- اتصل على 999 أو 112 إذا كان هناك شخص مصاب أو مريض بشدة وكانت حياته معرضة للخطر
- اتصل على 111 للحصول على الدعم الطبي في الظروف غير المهددة للحياة.

#### خطوط مساعدة منع الانتحار

- **Papyrus - Prevention Of Young Suicide** (منع انتحار الشباب) <https://www.papyrus-uk.org/>؛ اتصل على 0800 068 41 41.
- **Samaritans** - <https://www.samaritans.org/>؛ اتصل على 116 123.

### دعم الصحة النفسية في حالات الطوارئ من خلال خدمة NHS 111

توفر دائرة الصحة الوطنية (NHS) مجموعة من خدمات دعم الصحة النفسية على مدار الساعة طيلة أيام الأسبوع، من خلال الاتصال على الرقم الموحد أو عبر الرابط: <https://www.nhs.uk/nhs-services/mental-health-services/where-to-get-urgent-help-for-mental-health/>

### Helen Bamber Foundation

#### (مؤسسة هيلين بامبر)

- مؤسسة Helen Bamber Foundation هي مؤسسة خيرية متخصصة في مجال الرعاية السريرية وحقوق الإنسان تعمل مع الناجين من الاتجار والتعذيب وأشكال القسوة الإنسانية المتطرفة الأخرى.
- ويوفر فريقها متعدد التخصصات والفريق السريري خدمات رعاية متكاملة للناجين، وهي تشمل:
- التوثيق الطبي القانوني للإصابات الجسدية والنفسية.
  - برامج متخصصة للرعاية العلاجية التي تستند إلى الأدلة.
  - خدمة مشورة طبية.
  - برنامج لمكافحة الاتجار.
  - تقديم المشورة فيما يتعلق بالإسكان والرفاه.
  - تقديم المشورة فيما يتعلق بالحماية القانونية.
  - أنشطة الإدماج المجتمعي والخدمات المرتبطة به.
- الموقع الإلكتروني: <https://www.helenbamber.org/refer>

### Freedom from Torture (الحرية من التعذيب)

لجمعية Freedom from Torture مراكز في لندن وبرمنجهام ونيوكاسل ومانشستر وجلاسجو.

وهي توفر للناجين من التعذيب القاطنين في المملكة المتحدة:

- أنشطة علاجية فردية وجماعية لعلاج اضطراب الكرب التالي للصدمة (PTSD) المعقد والاكتئاب والقلق ومشكلات أخرى.
  - أنشطة إبداعية وجماعية: البستنة والموسيقى والفنون وكرة القدم والطبخ
  - تقييمات للصحة وخدمات للتعامل مع الألم تشمل العلاج الطبيعي
  - تقارير طبية وقانونية لطلبات اللجوء يستخدمها الأطباء لتقييم أثر التعذيب على الناجي منه:
- <https://www.freedomfromtorture.org/help-for-survivors/medico-legal-reports>
- الدعم القانوني: العثور على محامٍ وفهم نظام اللجوء والإفراج عن المحتجزين.
  - تقديم الدعم فيما يتعلق بالإسكان والتعليم والدعم المالي والصحة والرعاية الاجتماعية.
- اتصل على: 020 7697 7777. الموقع الإلكتروني: <https://www.freedomfromtorture.org/contact-us>

### مؤسسة Micro Rainbow

تدعم مؤسسة Micro Rainbow (مايكرو ران بو) اللاجئيين وطالبي اللجوء من مجتمع الميم في المملكة المتحدة. يعتمد نهج مؤسسة Micro Rainbow الشامل نحو الاندماج على ثلاث ركائز أساسية: السكن الآمن والاندماج المجتمعي ودعم التوظيف. تساهم هذه البرامج في ضمان حصول اللاجئيين وطالبي اللجوء من مجتمع الميم على الأمان والقدرة على عيش حياة مستقلة مرضية. وتقدم هذه المؤسسة:

- السكن الآمن والاستشارات السكنية للاجئين وطالبي اللجوء من مجتمع الميم الذين يطلبون اللجوء في المملكة المتحدة.
  - الأنشطة والفعاليات لتعزيز الاندماج الاجتماعي للاجئين وطالبي اللجوء من مجتمع الميم.
  - دعم الانتقال إلى مرحلة اللجوء والتوظيف لمساعدة اللاجئيين وطالبي اللجوء من مجتمع الميم على الاندماج في المجتمع.
- الموقع الإلكتروني: <https://microrainbow.org/>. خط المساعدة: 0800 3585851

### المجلس الإسكتلندي للاجئين (SRC) (لتقديم الخدمات في إسكتلندا فقط)

- خدمة حقوق الأسر: للأسر التي بها أطفال والتي بها حوامل وآباء عزاب.
  - خدمة العوز: تساعد طالبي اللجوء المرفوضين المعروفين بأنهم مستنفدون جميع حقوق الاستئناف (ARE).
  - خدمة إدماج اللاجئين في المجتمع: تدعم اللاجئين الجدد الحاصلين على أي إذن بالإقامة.
- للتحدث إلى أحد المستشارين ومعرفة المزيد عن جميع الخدمات، يرجى الاتصال بالرقم 0808 1967 274 أو إرسال رسالة بريد إلكتروني على: [Refugeesupport@scottishrefugeecouncil.org.uk](mailto:Refugeesupport@scottishrefugeecouncil.org.uk).

خط المساعدة المجاني: 080 8196 7274 يقدم معلومات ومشورة حول قضايا اللاجئين واللجوء نفسه.

خط المساعدة المجاني الخاص بنا متاح أيام الاثنين (9 صباحًا إلى 5 مساءً) والثلاثاء (9 صباحًا إلى 5 مساءً) والأربعاء (2 ظهرًا إلى 5 مساءً) والخميس (9 صباحًا إلى 5 مساءً) والجمعة (9 صباحًا إلى 3 عصرًا).

### المجلس الويلزي للاجئين (WRC) (يقدم الخدمات في ويلز فقط)

- يقدم مشورة وتوجيهات ودعمًا للاجئين ولطالبي اللجوء القاطنين في ويلز ويناصرهم [www.wrc.wales](http://www.wrc.wales) خط مساعدة هاتفي مجاني يقدم المواعيد والمعلومات والمشورة بشأن قضايا اللاجئين واللجوء: 0808 196 7273. وهو يقدم الخدمات التالية:
- خدمة (Wales Sanctuary Service) مأوى ويلز: يقدم المناصرة والدعم بالعمل الاجتماعي في أنحاء ويلز بشأن طلبات اللجوء ودعم اللجوء لجميع طالبي اللجوء، بما في ذلك أولئك الذين استنفدوا حقوقهم في النقض.
  - خدمة Move On (تخطي العقبات): تساعد اللاجئين الجدد على الاندماج بالمجتمع والانتقال.
  - دعم المهاجرين الذين لا يحق لهم الحصول على أموال عامة.
  - خدمات الترجمة والترجمة الفورية.
  - مشروع ألعاب للأطفال اللاجئين وطالبي اللجوء.
  - دعم التعليم والتوظيف، بما في ذلك دروس اللغة الإنجليزية للمتحدثين بلغات أخرى.
  - فرص التطوع.
  - دعم الانتقال إلى تأشيرة إلكترونية.

### منظمة أطباء العالم

توفر منظمة أطباء العالم لطالبي اللجوء معلومات ودعمًا عمليًا ومواعيد زيارات طبية تتم لمرة واحدة، وذلك لمساعدتهم على التسجيل مع ممارس عام. وتدير المنظمة عيادة وخط مشورة وخدمات توعية وبرامج دعم ساعات العمل من الساعة 10 ص حتى 12 م من الثلاثاء إلى الخميس اتصل على 0808 164 7686. الموقع الإلكتروني: <https://www.doctorsoftheworld.org.uk/patient-clinic/>

### خدمات في أيرلندا الشمالية

خدمات المشورة والدعم، التي تشمل الرعاية الصحية والإسكان والتوظيف وتوفير فرص الحصول على التعليم، متوفرة للاجئين وطالبي اللجوء. الموقع الإلكتروني: <https://www.nidirect.gov.uk/articles/asylum-seekers-and-refugees-help-and-advice>

### جمعية Refugee Action (إجراءات مساعدة اللاجئين) الخيرية

- تدعم جمعية Refugee Action الخيرية للاجئين وطالبي اللجوء في العديد من الأماكن في أنحاء إنجلترا. <https://www.refugee-action.org.uk/our-services/increasing-justice-tackling-poverty/>
- مشروع Asylum Information Groups (مجموعات تقديم معلومات حول اللجوء) (ليفربول): يوفر جلسات جماعية حول عملية اللجوء للقادمين الجدد من طالبي اللجوء.
  - مشروع برادفورد للتحكم في مشاعر العنف والغضب (BRAVE) (برادفورد): هو مشروع يقوده خبراء ويركز على أنشطة الإدماج في المجتمع والحفاظ على العافية لطالبي اللجوء في برادفورد. ويتوفر هذا المشروع لجميع المستفيدين من خدمات جمعية Refugee Action، مع التركيز أكثر على الأسر.
  - برنامج الرفاهية (Wellbeing Program): تُقدم هذه الخدمة بالشراكة مع Solace، وهي مزيج من العلاج الفردي لطالبي اللجوء واللاجئين الذين يعانون من أعراض الصدمة (يُقدم من معالجين من Solace)، بالإضافة إلى جلسات جماعية أسبوعية لدعم رفاهية الأشخاص الذين يحتاجون إلى دعم أقل، أو يحتاجون إلى دعم إضافي بجانب العلاج الفردي.
  - خدمة المشورة الوطنية للهجرة (NIAS): خدمة أنشئت حديثًا في منظمة العمل من أجل اللاجئين (Refugee Action). تهدف إلى تقديم استشارات قانونية بشأن الهجرة وتقديم الدعم الفردي عبر العمل الاجتماعي وتمثل المهاجرين وطالبي اللجوء المستضعفين الذين يتلقون إعانة من دوائر مساعدة طالبي اللجوء التابعة لمنظمة العمل من أجل اللاجئين (Refugee Action). تقدم الخدمة استشارات قانونية ودعمًا في قضايا الهجرة التي تصل إلى المستوى الثالث وفقًا لمعايير مكتب المشورة القانونية للهجرة. يُحال العملاء داخليًا من دوائر مساعدة طالبي اللجوء في لندن، برمنغهام، مانشستر، وبرادفورد، كما ستستقبل الخدمة الأفراد المُحالين من برادفورد مباشرة.