پشتگیری جەستەیی و دەروونی بۆ ئەو کەسانەی پەناخوازن، لە بەردەستە

«ئەم بەڵگەنامەیە تایبەت بە کێیە؟» ئەم بەڵگەنامەیە تایبەتە بەو پەنابەرانەیە کە لە بواری تەندروستی جەستەیی یان دەروونی خۆیاندا هەندێک گرفتیان هەیە.

«دەتوانم چ جۆرە چاوەدێرییەکی چارەسەر کردن وەرگرم؟» خزمەتگوزاریی نەتەوەیی تەندروستی(NHS) خزمەتگوزاریی چاوەدێریی حکوومییە کە هەر کەسێکی دانیشتووی UK دەتوانێت بە بێ دانی تێچووی تەواوی خزمەتگوزارییەکان کەڵکی لێ وەربگرێت. تۆ مافی ئەوەت هەیە سەردانی پزیشکێک (GP) بکەیت و داوا لە NHS بکەیت چاوەدێری نەخۆشخانەیی بێبەرانبەرت بۆ دابین بکات. ئەگەری ئەوە هەیە کە مافی وەرگرتنی چارەسەری بێبەرانبەر یان بە تێچووی کەمیشت هەبێت. زانیاریی زیاتر لێرەدا بەردەستە: قازانجەکانی *NHS:* ڕێنوێنیی تەندروستیی کۆچبەرەکان - GOV.UK (www.gov.uk).

«ئایا وەرگرتنی چاوەدێریی چارەسەر کردن لە سەر داواکاریی پەنابەریەتیی من کاریگەرییەکی دەبێت؟» نەخۆش بوون یان ئەو چارەسەرییەی کە وەریدەگریت هیچ جۆرە کاریگەرییەکەی نەرێنی لە سەر داواکارییەکەت نابێت.

ڕۆڵی وەزارەتی ناوخۆ: وەزارەتی ناوخۆ یارمەتی ئەو پەناخوازانە دەدات کە کێشەیان هەیە لە پرۆسەی پەنابەری. لە کاتی لێکۆڵینەوە لە داواکارییەکانی پەنابەریەتیی و هەڵسەنگاندنی پێویستییەکانی نیشتەجێ کردن ئەگەری ئەوە هەیە کێشە تەندروستیەکان کە بە وەزارەتی ناوخۆ ڕادەگەیەندرێن، ڕەچاو بکرێن. وەزارەتی ناوخۆ هیچ چەشنە پشتگیریی تەندروستیی جەستەیی یان دەروونی پێشکەش ناکات.

ڕۆڵی *Migrant Help :* Migrant Help لە بواری گرفتەکانی نیشتەجێ کردن و پشتیوانیی دارایی یارمەتی دەدات – [ڕاوێژ و ڕێنوێنیی پەنابەران| Migrant Help (migranthelpuk.org)](https://migranthelpuk.org) (365/7/24 کراوەیە): 503 8010 0808.

خزمەتگوزاری زیاتر: لێرەدا لیستەی خزمەتگوزارییەکانی تر، لە لایەن ڕێکخراوە ناحکوومییەکانەوە کە بۆ پەناخوازەکان زانیاری و پشتیوانی دابین دەکەن پێشکەش کراوە. تۆ دەتوانیت داوای وەرگێڕ بکەیت بۆ ئەوەی لە دەستپێڕاگەیشتن بە ئەم خزمەتگوزارییانەدا یارمەتیت بدات. تکایە بۆ وەرگرتنی زانیاری زیاتر لە گەڵ ئەم ڕێکخراوانە پەیوەندی بکە.

خاچی سووری بەریتانیا

خاچی سووری بەریتانیا یارمەتیی فریاکەوتن، پشتگیری و ئاریکاریی تاکەکەسیی پێشکەش دەکات و یارمەتی پێکگەیشتنەوەی دووبارەی بنەماڵەکان دەدات. خاچی سووری بەریتانیا ڕاوێژی کۆچبەریی پێشکەش ناکات. خاچی سووری بەریتانیا خزمەتگوزارییەکە بۆ هەموو UK.
بۆ وەرگرتنی زانیاریی زیاتر پەیوەندیی بە نووسینگەی ناوچەی خۆتانەوە بکە:
https://www.redcross.org.uk/get-help/get-help-as-a-refugee/where-else-to-get-help-as-a-refugee

Barnardo’s

ئامانجی Barnardo’s (https://www.barnardos.org.uk/get-help) یارمەتی دانی منداڵان، مێرمنداڵان، دایک و باوکان و چاودێرانە. ئەو خزمەتگوزارییانەی پێشکەشی دەکەن:

- **خزمەتگوزاریی پشتیوانیی پەنابەران:** بنەماڵەکان پەیوەست دەکات بە خزمەتگوزارییە خۆجێییەکانەوە.
- **خزمەتگوزارییەکانی نیشتەجێ کردنی پشیوانیلێکراو (ئایرلەندی باکوور)** بۆ مێرمنداڵانی بێ سەرپەرشت- (16 بۆ 21 ساڵ).
- **خزمەتگوزارییەکانی ئاسوودەیی بنەماڵە: (کاردیف)** پشتیوانیی بنەماڵە پەنابەرەکان دەکات. خزمەتگوزاری تێکەڵبوونەوەی دووبارە بە کۆمەڵگا یەککگرتنەوەی بنەماڵە (بیرمێنگهام/گلاسکۆ).
- **هێڵی یارمەتیدانی Boloh:** (بۆ گەورەساڵانی سەروو 18 ساڵ) ڕاوێژ، ڕێنوێنی، پشتیوانیی سۆزداریی و چارەسەریی لە لایەن دەرمانکەری لێزانەوە. دانیشتنەکانی چارەسەریی دەکرێت لە ڕێگەی دووریشەوە بە تەلەفۆن یان بە شێوەی سەرهێڵ (ئۆنلاین) لەم ناونیشانەدا ئەنجام بدرێن.
  [.https://helpline.barnardos.org.uk/](https://helpline.barnardos.org.uk/)

ئەنجومەنی پەنابەران

ئەنجومەنی پەنابەران هاوکاریی خەڵکی پەناخواز لە UKدا دەکات.
ئەنجومەنی پەنابەران ڕاوێژ،
https://www.refugeecouncil.org.uk/ پشتگیریی چارەسەر کردن و پراکتیکی پێشکەش دەکات بۆ یارمەتیی دانی جێگیر بوونی کەسەکان.
ئەوان هەروەها لە بواری ئیش لە گەڵ ئەو منداڵانەی کە بە تەنیا دەگەیەنە UK شارەزان.
پەیوەندی بە هێڵی بێبەرانبەری 7272 196 0808 (دووشەممە و پێنجشەممە 9.30 ی بەیانی – 12.30 ی پاش نیوەڕۆ) بکە. پەیوەندی بکەن بە ژمارەی بێبەرامبەری منداڵان تەنیا بە ژمارە تەلەفۆنی 0808 175 3499 (دووشەممە - هەینی کاتژمێر 8.30 بەیانی - 5.30 ئێوارە).

My View – خزمەتگوزاریی منداڵان

خزمەتگوزارییەکانی چارەسەری منداڵان My View شوێنێکی سەلامەت و نهێنییە بۆ مێرمنداڵان کە تێیدا دەتوانن لە ڕێگەی قسەکردن، ئەنجامدانی کاری داهێنەرانەی تاکەکەسی، یان پشتگیریی چارەسەریی گرووپییەوە دەستیان بە پشتگیریی تەندروستی بگات.
ئەم خزمەتگوزارییە لە بەشە جیاجیاکانی وڵات پێشکەش دەکرێت. تکایە بۆ زانیاریی زیاتر سەردانی ماڵپەڕی ئێمە بکە:
[https://www.refugeecouncil.org.uk/get-/support/services/my-view-childrens-therapy](https://www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services/my-view-childrens-therapy)

هەموو زەینێک تەنیایی گرنگە

NHS بۆ کەم کردنەوەی تەنیایی، ڕاوێژ و پێشنیاری پراکتیکیی و زانیارییەکانی ڕێکخراوە پشتگیرەکان پێشکەش دەکات.
ماڵپەڕ:
https://www.nhs.uk/every-mind-matters/lifes-challenges/loneliness

خزمەتگوزارییەکانی تر

هێڵەکانی یارمەتیی ئازاری نێو ماڵ

- **ئینگلیس-** هێڵی بێبەرانبەری ئازاری نێو ماڵ 24 کاتژمێر (لە شەو و ڕۆژدا) تایبەت بە پەنابەران؛ 0808 2000 247.
  خزمەتگوزاری چاتی ڕاستەوخۆ، دووشەممە-هەینی، کاتژمێر 3ی پاشنیوەڕۆ-10ی پاشنیوەڕۆ.
  https://www.nationaldahelpline.org.uk/Chat-to-us-online
- **ویڵز-** هێڵی یارمەتیی بێبەرانبەر Live Fear (مەترسیی لە سەر گیان)؛ 0808 80 10 800.
- **سکۆتلەند -** هێڵی یارمەتیی سکۆتلەند بۆ ئازاری نێو ماڵ و هاوسەرگیری زۆرەملێ؛ 0800 027 1234.
- **ئایرلەندی باکوور –** هێڵی یارمەتیی تایبەت بە ژنان لە ئایرلەندی باکوور؛ 0808 802 1414.
- **پیاوان –** هێڵی ڕاوێژکاریی تایبەت بۆ پیاوان؛0808 8010327 .
- **Galop (LGBTQI)** https://galop.org.uk/؛ پەیوەندیی بە 0800 999 5428 ەوە بکە.

خزمەتگوزاریی وەڵامدانەوەی فریاکەوتن

- ئەگەر کەسێک بە توندی نەخۆشە یان بریندار بوە، و گیانی لە مەترسیدایە پەیوەندی بە 999 یا 112ەوە بکە.
- بۆ وەرگرتنی یارمەتیی پزیشکیی بۆ ئەو حاڵەتانەی مەترسیی گیانی نییە پەیوەندیی بە 111ەوە بکە.

هێڵەکانی یارمەتیی بەرگریی لە خۆکوژی

- **Papyrus** – بەرگری لە خۆکوژیی مێرمنداڵان https://www.papyrus-uk.org/؛ پەیوەندی بە 0800 068 14 14 بکە.
- **Samaritans** - https://www.samaritans.org/؛ پەیوەندیی بە 116 123 ەوە بکە.

پشتگیری تەندروستی دەروونی قەیرانی NHS 111

NHSدەستڕاگەیشتن بە پشتگیری قەیرانی تەندروستی دەروونی 24کاتژمێر/7 رۆژی حەوتوولە ڕێگەی هێڵی یارمەتییەوە دابین دەکات.
https://www.nhs.uk/nhs-services/mental-health-services/where-to-get-urgent-help-for-mental-health/

دامەزراوەی Helen Bamber

دامەزراوەی Helen Bamber خێرخوازییەکی کلینیکیی پسپۆڕانە و مافەکانی مرۆڤە کە لە گەڵ بەرکەوتووانی قاچاخی مرۆڤ، ئەشکەنجە، و شێوەکانی تری توندوتیژی چڕیی مرۆیی ئیش دەکات.

تیمی فرە بواری و کلینیکی ئەوان چاودێری یەکخراو بۆ ڕزگاربووان دابین دەکەن، لەوانە:

- بەڵگە پزیشکی-یاساییەکانی زیانە جەستەیی و دەروونییەکان
- چاودێری چارەسەری پسپۆڕی لەسەر بنەمای بەڵگە
- خزمەتگوزارییەکی ڕاوێژکاریی پزیشکی
- پرۆگرامی بەرامبەر بوونەوە لە گەڵ قاچاخی مرۆڤ
- ڕاوێژکاری نیشتەجێبوون و ئاسوودەژیانی
- ڕاوێژی پاراستنی یاسایی
  چالاکییەکانی تێکەڵبوونەوەی کۆمەڵایەتی.

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

Freedom from Torture (ڕزگاریی لە ئەشکەنجە)

Freedom from Torture لە لەندەن، بیرمێنگهام، نیوکاسێڵ، مەنچێستر و گلاسکۆ ناوەندی هەیە.
بۆ ڕزگاربووان لە ئەشکەنجە لە UKدا ئەم خزمەتگوزارییانە پێشکەش دەکەن:

- چالاکیی چارەسەریی تاکەکسیی و گرووپیی بۆ چارەسەریی گرفتی ئاڵۆزی دڵەڕاوکێی پاش ڕووداو (PTSD)، خەمۆکی، دڵەخورپە، و کێشەکانی تر.
- چالاکیی داهێنەرانە و گرووپیی: باخەوانی، مۆسیقا، هونەر، فوتبۆڵ و چێشت لێنان
- هەڵسەنگاندنی تەندروستی و بەڕێوەبردنی ئازار لەوانەش لە ڕێگەی چارەسەری فیزیۆتێراپی.
- ڕاپۆرتە پزیشکیی- یاساییەکان بۆ داواکارییەکانی پەنابەریەتیی کە تێیاندا پزیشکەکان کاریگەریی ئەشکەنجەیان هەڵسەنگاندووە:
  https://www.freedomfromtorture.org/help-for-survivors/medico-legal-reports
- پشتیوانیی یاسایی: دۆزینەوەی پارێزەر، تێگەیشتن لە سیستەمی پەنابەریەتی و ڕزگاریی لە دەستبەسەری.
- پشتیوانیی لە بواری خانوو، خوێندن، یارمەتیی دارایی، تەندروستیی و چاودێریی کۆمەڵایەتیی.

پەیوەندی: 020 7697 7777. ماڵپەڕ:
https://www.freedomfromtorture.org/contact-us

Micro Rainbow

Micro Rainbow پشتگیری لە پەنابەران و پەناخوازانی LGBTQI دەکات لە بەریتانیا. ڕێبازی گشتگیری Micro Rainbow بۆ تێکرڵکردنەوە لەسەر سێ پایە دامەزراوە: شوێنی نیشتەجێبونی سەلامەت، گشتگیری کۆمەڵایەتی و پشتگیری دامەزراندن. ئەم بەرنامانە دڵنیای دەدەن لەوەی کە پەنابەرانی LGBTQI نەک هەر بە سەلامەتی دەهێڵرێنەوە، بەڵکو توانای ژیانێکی تەواو و سەربەخۆیان هەیە. ئەو خزمەتگوزارییانەی پێشکەشی دەکەن:

- شوێنی نیشتەجێ بونی سەلامەت و ڕاوێژکاری نیشتەجێبوون بۆ پەناخوازان و پەنابەرانی LGBTQI لە بەریتانیا.
- چالاکییەکان و بۆنەگەلی گشتگیری کۆمەڵایەتیی بۆ پەنابەران و پەناخوازانی LGBTQI لە بەریتانیا.
- هەنگاوان بۆ پێشەوە و پشتگیری دامەزراندن، یارمەتیدانی پەنابەرانی LGBTQI بۆ گواستنەوە لە پەناخوازاییەوە بۆ پەنابەری.

ماڵپەڕ: https://microrainbow.org/. ژمارەی هێڵی یارمەتی: 0800 3585851

ئەنجومەنی پەنابەرانی سکۆتڵەند (SRC) (خزمەتگوزارییەکان تەنیا لە سکۆتڵەندا)

- **خزمەتگوازارییەکانی مافەکانی بنەماڵە:** بۆ ئەو بنەماڵانەی منداڵیان هەیە، وەکوو ژنانی سکپڕ و دایک و باوکی سینگڵ.
- **خزمەتگوزارییەکانی هەژاران:** یارمەتی ئەو پەناخوازە وەرنەگیراوانە دەدات کە بە ARE (دۆڕاو لە مافی پێداچوونەوە) دەناسرێن.
- **خزمەتگوزاری تێکەڵکردنەوەی پەنابەران:** پاڵپشتی ئەو پەنابەرە نوێیانە دەکات کە هەر جۆرە مۆڵەتی مانەوەیان پێدراوە.

بۆ قسەکردن لەگەڵ ڕاوێژکارێک و زانیاری زیاتر دەربارەی هەموو خزمەتگوزارییەکان، تکایە پەیوەندی بکەن بە 0808 1968 274 یان ئیمەیڵ بکەن بۆ: refugeesupport@scottishrefugeecouncil.org.uk.

هێڵی یارمەتیی بێبەرانبەر: 080 8196 7274 زانیاری و ڕاوێژ لە بواری گرفتەکانی پەناخوازان و پەنابەریەتیدا.

هێڵی یارمەتی بێبەرامبەرمان کراوە دەبێت دووشەممە (9 بەیانی - 5 ئێوارە)، سێشەممە (9 بەیانی - 5 ئێوارە)، چوارشەممە (2 پاشنیوەڕۆ - 5 ئێوارە)، پێنجشەممە (9 بەیانی - 5 ئێوارە) و هەینی (9 بەیانی - 3 ئێوارە) کراوە دەبێت.

ئەنجومەنی پەنابەرانی وەیڵز (WRC) (خزمەتگوزارییەکان تەنیا لە وەیڵزدا)

ڕاوێژکاری و پشتیوانی و داکۆکی و ڕێنمایی بۆ پەنابەران و پەناخوازانی نیشتەجێی وێڵز. www.wrc.wales هێڵی یارمەتی تەلەفۆنی بێبەرامبەر بۆ دانانی کات ، زانیاری و ڕاوێژکاری سەبارەت بە پرسەکانی پەنابەری و پەناخوازی: 0808 196 7273. ئەو خزمەتگوزارییانەی پێشکەشی دەکەن:

- خزمەتگوزاری پەنابەری وێڵز: پشتگیری و یارمەتی کەیس لە سەرانسەری وێڵز بۆ داواکاری پەنابەری و پشتگیری پەنابەری بۆ هەموو پەناخوازان، لەوانەش ئەوانەی مافی تانەدانیان لێ زەوتکراوە.
- Move On service لە بواری تێکەڵبوونەوە و گوێزرانەوەدا پشتیوانیی پەنابەرە نوێیەکان دەکات.
- پشتیوانیکردنی ئەو کۆچبەرانەی کە دەستیان بە پارەی گشتی ناگات.
- وەرگێڕ و پشتگیری وەرگێڕان.
- پرۆژەی یاری منداڵی پەنابەران و پەناخوازان.
- پشتگیری پەروەردە و دامەزراندن، لەوانەش وانەکانی ESOL.
- هەلی کاری خۆبەخشی.
- گواستنەوە بۆ پشتگیری ڤیزەی ئەلیکترۆنی.

Doctors of the World (پزیشکەکانی جیهان)

چاوپێکەوتنی پزیشکی یەکجارەکی و زانیاری و پشتگیری پراکتیکی پێشکەش بە پەنابەران دەکات بۆ ئەوەی ناویان تۆمار بکەن لە GPدا. ئەوان کلینیکێ هێڵی ڕاوێژکارییی، خزمەتگوزاریی یارمەتی دان و پرۆگرامەکانی پشتگیریخوازیی بەڕێوە دەبەن. کاتی کارکردن، کاتژمێر 10ی بەیانی - 12ی شەو سێشەممە تا پێنجشەممە. پەیوەندی بە 0808 164 7686 وە بکە. ماڵپەڕ: https://www.doctorsoftheworld.org.uk/patient-clinic/

خزمەتگوزارییەکان لە ئایرلەندی باکووردا

ڕاوێژکاری و پشتیوانی لەوانەش چاودێری تەندروستی، نیشتەجێبوون، دامەزراندن و دەستڕاگەیشتن بە خوێندن بۆ پەنابەران و پەناخوازان بەردەستە.
ماڵپەڕ:
https://www.nidirect.gov.uk/articles/asylum-seekers-and-refugees-help-and-advice.

Refugee Action

کردەوەی پەنابەران (Refugee Action)پاڵپشتی پەنابەران و پەناخوازان دەکات لە چەند شوێنێک لە سەرتاسەری بەریتانیا. ماڵپەڕ: https://www.refugee-action.org.uk/our-services/help-and-advice/

- **قەیرانی پەنابەریەتی (لەندەن، مەنچستەر، وەیست میدلەنز، برەدفۆرد (تەنیا بۆ بنەماڵەکانە)):** ئەگەر پەناخوازیت و پێویستت بە نیشتەجێ بوون یان پشتیوانییە یان داوای پشتگیرییەکەت وەرنەگیراوە یان تەواو بووە، ئەم خزمەتگوزارییە دەتوانێت یارمەتیدەرت بێت.
- **پرۆژەی BRAVE (برەدفۆرد):** پرۆژەیەکە کە لە لایەن کارناسە بەئەزموونەکانەوە بەڕێوەدەبرێت و لە سەر تێکەڵبوون و چالاکییەکانی ئاسوودەیی بۆ پەناخوازانی نێو برەدفۆد جەخت دەکات. تایبەت بە هەموو بەکارهێنەرانی خزمەتگوزاری لە Refugee Actionدایە کە بە شێوەیەکی تایبەت جەخت لە بنەماڵەکان دەکات.
- **بەرنامەی تەندروستی:** خزمەتگوزارییە تەندروستییەکانمان بە هاوبەشی لەگەڵ کۆمپانیای Solace پێشکەش دەکرێت، کە تێکەڵەیەک لە چارەسەری تاکەکەسی بۆ پەنابەران و پەناخوازان کە نیشانەکانی زەبر و زەنگیان هەیە (لەلایەن چارەسەرکەری Solace پێشکەش دەکرێت) هەروەها هەفتانە دانیشتنێکی تەندروستی گرووپی بۆ ئەوانەی ئاستی پێویستییان کەمترە یان ئەوانەی جگە لە پشتگیری تاکەکەسی پێویستی بە یارمەتی زیاترە.
- **خزمەتگوزاری ڕاوێژکاری نیشتمانی کۆچبەری (NIAS):** NIAS خزمەتگوزاری کردەوەی پەنابەران (Refugee Action)کە تازە دەستی پێکردووە. پرۆگرامەکە ڕاوێژکاری کۆچبەری و پشتگیری و داکۆکیکردن لە کەیسەکان پێشکەش بە پەناخوازانی لاواز و ئەو کۆچبەرانە دەکات کە پشتگیری لە خزمەتگوزارییەکانی قەیرانی پەنابەری کردەوەی پەنابەران (Refugee Action) وەردەگرن.

خزمەتگوزارییەکە ئامۆژگاری کۆچبەری و بەڕێوەبردنی کەیسەکان تا ئاستی 3ی OISC پێشکەش دەکات. کڕیارەکان لە خزمەتگوزاری پەنابەرێتی قەیرانەکان لە لەندەن، بێرمینگهام، مانچستەر و برادفۆرد دەنێردرێن. هەروەها خزمەتگوزارییەکان ڕەوانەکردنی ڕاستەوخۆ لە برادفۆردەوە وەردەگرێت.