ਸ਼ਰਣ ਮੰਗਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

"ਇਹ ਕਿਸ ਲਈ ਹੈ?" ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਰਣ ਮੰਗਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ।

"ਮੈਂ ਕਿਹੜੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?" ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ (NHS) ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਯੂ.ਕੇ. ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਸੇਵਾ ਦੇ ਸੰਪੂਰਨ ਖ਼ਰਚ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਰਤ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸ਼ੁਲਕ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਡਾਕਟਰ (GP) ਨੂੰ ਵਿਖਾਉਣ ਅਤੇ NHS ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ ਜਾਂ ਘੱਟ ਕੀਮਤ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: *NHS ਅਧਿਕਾਰ: ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਸਿਹਤ ਗਾਈਡ* - GOV.UK (www.gov.uk).

"ਕੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਸ਼ਰਣ ਲਈ ਮੇਰੇ ਦਾਅਵੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰੇਗੀ?" ਤੁਹਾਡਾ ਦਾਅਵਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤ ਇਲਾਜ ਦੁਆਰਾ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।

ਹੋਮ ਆਫ਼ਿਸ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ: ਹੋਮ ਆਫ਼ਿਸ ਸ਼ਰਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਸ਼ਰਣ ਮੰਗਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਰਣ ਲਈ ਦਾਅਵਿਆਂ 'ਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਹੋਮ ਆਫ਼ਿਸ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਮ ਆਫ਼ਿਸ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

ਮਾਈਗ੍ਰੈਂਟ ਹੈਲਪ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ: ਮਾਈਗ੍ਰੈਂਟ ਹੈਲਪ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ - ਸ਼ਰਣ ਲਈ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ | ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਸਹਾਇਤਾ (migranthelpuk.org) (24/7/365 ਖੁੱਲ੍ਹਾ): 0808 8010 503.

ਵਾਧੂ ਸੇਵਾਵਾਂ: ਇੱਥੇ, ਗੈਰ-ਸਰਕਾਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵੱਲੋਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ਰਣ ਮੰਗਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਰਿਫ਼ਿਊਜੀ ਕੌਂਸਲ

ਰਿਫ਼ਿਊਜੀ ਕੌਂਸਲ ਯੂ.ਕੇ. ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਣ ਮੰਗਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਰਿਫ਼ਿਊਜੀ ਕੌਂਸਲ https://www.refugeecouncil.org.uk/ ਵਸਣ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਲਾਹ, ਉਪਚਾਰਕ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੁਹਾਰਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇਕੱਲੇ ਯੂ.ਕੇ. ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।
ਇਨਫੋਲਾਈਨ ਫ਼੍ਰੀਫ਼ੋਨ 0808 196 7272 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ (ਸੋਮਵਾਰ ਅਤੇ ਵੀਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9.30 ਵਜੇ - 12.30 ਵਜੇ ਤੱਕ)। ਵੱਖ ਹੋਏ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਫ਼੍ਰੀਫ਼ੋਨ 0808 175 3499 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ (ਸੋਮਵਾਰ – ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 8:30 ਵਜੇ - ਸ਼ਾਮ 5:30 ਵਜੇ ਤੱਕ)।

'ਮਾਈ ਵਿਊ' – ਚਿੱਲਡ੍ਰਨਸ ਸਰਵਿਸ

ਮਾਈ ਵਿਊ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਇਲਾਜ ਸੇਵਾ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਗੁਪਤ ਅਸਥਾਨ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਗੱਲਬਾਤ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਰਚਨਾਤਮਕ ਕੰਮ, ਜਾਂ ਸਮੂਹਕ ਉਪਚਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਭਲਾਈ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਪਾਉਣ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ:https://www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services/my-view-childrens-therapy/

ਐਵੇਰੀ ਮਾਈਂਡ ਮੈਟਰਜ਼ ਇਕੱਲਾਪਣ

NHS ਇਕੱਲੇਪਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਵਿਹਾਰਕ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸੁਝਾਅ, ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: https://www.nhs.uk/every-mind-matters/lifes-challenges/loneliness

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਰੈੱਡ ਕ੍ਰਾਸ

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਰੈੱਡ ਕ੍ਰਾਸ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮਦਦ, ਸਿੱਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਕੇਸਵਰਕ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।
ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਰੈੱਡ ਕ੍ਰਾਸ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਰੈੱਡ ਕ੍ਰਾਸ ਪੂਰੇ ਯੂ.ਕੇ. ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਸੇਵਾ ਹੈ।
ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਦਫ਼ਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:
https://www.redcross.org.uk/get-help/get-help-as-a-refugee/where-else-to-get-help-as-a-refugee

Barnardo's

Barnardo's (https://www.barnardos.org.uk/get-help) ਦਾ ਮਕਸਦ ਬੱਚਿਆਂ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ, ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਹੈ।
ਉਹ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- **ਰਿਫ਼ਿਊਜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ:** ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਹੈ
- **ਸਮਰਥਿਤ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਸੇਵਾ (ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ)** ਇਕੱਲੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ – (ਉਮਰ 16-21 ਸਾਲ)
- **ਪਰਿਵਾਰਕ ਭਲਾਈ ਸੇਵਾ: (ਕਾਰਡਿਫ)** ਸ਼ਰਣ ਮੰਗਣ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਫੈਮਿਲੀ ਰੀਯੂਨੀਅਨ ਇੰਟੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸ (ਬਰਮਿੰਘਮ/ਗਲਾਸਗੋ)
- **ਬੋਲੋਹ ਹੈਲਪਲਾਈਨ**: (18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ) ਸਲਾਹ, ਸਾਈਨਪੋਸਟਿੰਗ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ, ਅਤੇ ਯੋਗ ਥੈਰੇਪਿਸਟਸ ਦੁਆਰਾ ਇਲਾਜ। ਥੈਰੇਪੀ ਸੈਸ਼ਨ ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡੇ ਤੋਂ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਰਾਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ: https://helpline.barnardos.org.uk

ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ:

ਘਰੇਲੂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਸੰਬੰਧੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨਾਂ

- **ਇੰਗਲੈਂਡ** – ਰਿਫ਼ਿਊਜ ਦਾ ਫ੍ਰੀਫ਼ੋਨ 24-ਘੰਟੇ ਦੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਘਰੇਲੂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ; 0808 2000 247. ਲਾਈਵ ਚੈਟ ਸੇਵਾ, ਸੋਮਵਾਰ-ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਦੁਪਹਿਰ 3 ਵਜੇ - ਰਾਤ 10 ਵਜੇ ਤੱਕ https://www.nationaldahelpline.org.uk/Chat-to-us-online
- **ਵੇਲਸ** - ਲਿਵ ਫੀਅਰ ਫ੍ਰੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ; 0808 80 10 800
- **ਸਕਾਟਲੈਂਡ** - ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਦੀ ਘਰੇਲੂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਅਤੇ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਵਿਆਹ ਹੈਲਪਲਾਈਨ; 0800 027 1234
- **ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ** - ਵਿਮੈਨਜ਼ ਏਡ ਨੌਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ; 0808 802 1414
- **ਮੈਨ** - ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਾਈਨ; 0808 8010327
- **Galop (LGBTQI)** https://galop.org.uk/; 0800 999 5428 ’ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਸੇਵਾ

- ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਜ਼ਖਮੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਜਾਨ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੈ ਤਾਂ 999 ਜਾਂ 112 ’ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ
- ਗੈਰ-ਜਾਨਲੇਵਾ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ 111 ’ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਸੰਬੰਧੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨਾਂ

- **ਪਪਾਇਰਸ (Papyrus)** - ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ https://www.papyrus-uk.org/; 0800 068 41 41 ’ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ
- **ਸਾਮਰੀਟਨਸ (Samaritans)** - https://www.samaritans.org/; 116 123 ’ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

NHS 111 ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ

NHS ਇੱਕੋ ਫ਼ੋਨ ਲਾਈਨ ਰਾਹੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ 24/7 ਪੈਕੇਜ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।
https://www.nhs.uk/nhs-services/mental-health-services/where-to-get-urgent-help-for-mental-health/

ਫ੍ਰੀਡਮ ਫ੍ਰਮ ਟੌਰਚਰ

ਫ੍ਰੀਡਮ ਫ੍ਰਮ ਟੌਰਚਰ ਦੇ ਲੰਡਨ, ਬਰਮਿੰਘਮ, ਨਿਊਕੈਸਲ, ਮੈਨਚੇਸਟਰ ਅਤੇ ਗਲਾਸਗੋ ਵਿੱਚ ਸੈਂਟਰਸ ਹਨ।
ਯੂ.ਕੇ. ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਤਸ਼ੱਦਦ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- ਪੇਚੀਦਾ ਪੋਸਟ-ਟ੍ਰੌਮੈਟਿਕ ਸਟ੍ਰੈਸ ਡਿਸਆਰਡਰ (PTSD), ਉਦਾਸੀ, ਫ਼ਿਕਰ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਸਿੱਧੀ ਅਤੇ ਸਮੂਹਕ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ।
- ਰਚਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਮੂਹਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ: ਬਾਗਬਾਨੀ, ਸੰਗੀਤ, ਕਲਾ, ਫੁੱਟਬਾਲ, ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ
- ਸਿਹਤ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਦਰਦ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਦੁਆਰਾ ਸਮੇਤ
- ਸ਼ਰਣ ਲਈ ਦਾਅਵਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਮੈਡੀਕਲ-ਕਨੂੰਨੀ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਜਿੱਥੇ ਡਾਕਟਰ ਤਸ਼ੱਦਦ ਦੇ ਅਸਰ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਦੇ ਹਨ: https://www.freedomfromtorture.org/help-for-survivors/medico-legal-reports
- ਕਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ: ਵਕੀਲ ਲੱਭਣਾ, ਸ਼ਰਣ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਨਜ਼ਰਬੰਦੀ ਤੋਂ ਰਿਹਾਈ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ
- ਰਿਹਾਇਸ਼, ਸਿੱਖਿਆ, ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਸਿਹਤ, ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ

ਕਾਲ ਕਰੋ: 020 7697 7777. ਵੈੱਬਸਾਈਟ:
https://www.freedomfromtorture.org/contact-us

ਹੈਲਨ ਬੈਂਬਰ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ

ਹੈਲਨ ਬੈਂਬਰ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਇੱਕ ਮਾਹਰ ਕਲੀਨਿਕਲ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖੀ ਤਸਕਰੀ, ਤਸ਼ੱਦਦ, ਅਤੇ ਇੰਤਹਾਈ ਮਨੁੱਖੀ ਬੇਰਹਿਮੀ ਦੇ ਹੋਰ ਰੂਪਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਹੁ-ਖੇਤਰੀ ਅਤੇ ਕਲੀਨਿਕਲ ਟੀਮ ਬਚਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਮੈਡੀਕਲ-ਕਨੂੰਨੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼
- ਸਬੂਤ-ਅਧਾਰਤ ਮਾਹਰ ਇਲਾਜ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ
- ਇੱਕ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹਕਾਰ ਸੇਵਾ
- ਇੱਕ ਤਸਕਰੀ-ਵਿਰੋਧੀ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ
- ਰਿਹਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ
- ਕਨੂੰਨੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ
- ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਏਕੀਕਰਣ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ।

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

ਮਾਈਕ੍ਰੋ ਰੇਨਬੋ

ਮਾਈਕ੍ਰੋ ਰੇਨਬੋ LGBTQI ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਨ ਮੰਗਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਾਈਕ੍ਰੋ ਰੇਨਬੋ ਦੀ ਏਕੀਕਰਨ ਲਈ ਸੰਪੂਰਨ ਪਹੁੰਚ ਤਿੰਨ ਥੰਮ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ: ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਿਹਾਇਸ਼, ਸਮਾਜਿਕ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ, ਅਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ LGBTQI ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ ਬਲਕਿ ਸੰਪੂਰਨ, ਸੁਤੰਤਰ ਜੀਵਨ ਵੀ ਬਿਤਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਸਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਨ ਮੰਗ ਰਹੇ LGBTQI ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ।
- LGBTQI ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਨ ਮੰਗ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਮਾਜਿਕ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮਾਗਮ।
- ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ ਅਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ, LGBTQI ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਮੰਗਣ ਵਾਲੇ ਤੋਂ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: https://microrainbow.org/. ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੰਬਰ: 0800 3585851

ਸ਼ਰਣ ਮੰਗਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

ਸਕਾਟਿਸ਼ ਰਿਫ਼ਿਊਜੀ ਕੌਂਸਲ (SRC) (ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਹਨ)

- **ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਧਿਕਾਰ ਸੇਵਾ:** ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤਰੀਆਂ ਅਤੇ ਇੱਕਲੇ ਮਾਤਾ/ਪਿਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- **ਬੇਸਹਾਰਿਆਂ ਲਈ ਸੇਵਾ:** ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਨਕਾਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸ਼ਰਣ ਮੰਗਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂਨੂੰ ARE (ਅਪੀਲ ਰਾਈਟਸ ਇਗਜ਼ੌਸਟਿਡ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- **ਰਿਫ਼ਿਊਜੀ ਏਕੀਕਰਣ ਸੇਵਾ**: ਨਵੇਂ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 0808 1967 274 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ refugeesupport@scottishrefugeecouncil.org.uk 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।

ਫ੍ਰੀਫ਼ੋਨ ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 080 8196 7274 ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਅਤੇ ਸ਼ਰਣ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ।

ਸਾਡੀ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਸੋਮਵਾਰ (ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ), ਮੰਗਲਵਾਰ (ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ), ਬੁੱਧਵਾਰ (ਦੁਪਹਿਰ 2 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ), ਵੀਰਵਾਰ (ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ), ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ (ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ 3 ਵਜੇ) ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵੈਲਸ਼ ਰਿਫ਼ਿਊਜੀ ਕੌਂਸਲ (WRC) (ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਵੇਲਸ ਵਿੱਚ ਹਨ)

ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਨ ਮੰਗਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਲਾਹ, ਸਹਾਇਤਾ, ਵਕਾਲਤ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ। www.wrc.wales ਫ੍ਰੀਫੋਨ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਜੋ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਅਤੇ ਸ਼ਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁੱਦਿਆਂ 'ਤੇ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ: 0808 196 7273. ਉਹ ਇਸਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- ਵੇਲਜ਼ ਸੈਂਚੁਰੀ ਸੇਵਾ: ਪੂਰੇ ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਨ ਦੇ ਦਾਅਵਿਆਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕੇਸਵਰਕ ਸਹਾਇਤਾਅਤੇ ਵਕਾਲਤ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਸ਼ਰਨ ਮੰਗਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸ਼ਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਲੋਕ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਪੀਲ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਗਏ ਹਨ।
- ਮੂਵ ਆਨ ਸਰਵਿਸ ਏਕੀਕਰਣ ਅਤੇ ਪਰਿਵਰਤਨ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਜਨਤਕ ਧਨ ਦਾ ਕੋਈ ਸਹਾਰਾ ਨਹੀਂ ਦੀ ਸ਼ਰਤ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ।
- ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਅਤੇ ਅਨੁਵਾਦ ਸਹਾਇਤਾ।
- ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਅਤੇ ਪਨਾਹ ਮੰਗਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਖੇਡ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ।
- ESOL ਲੈਸਨਾਂ ਸਮੇਤ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ।
- ਸਵੈਸੇਵੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ।
- ਈ-ਵੀਜ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਹੋਣਾ।

ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਣ ਮੰਗਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ, ਰਿਹਾਇਸ਼, ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਮੇਤ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ
ਵੈੱਬਸਾਈਟ:
https://www.nidirect.gov.uk/articles/asylum-seekers-and-refugees-help-and-advice.

ਡਾਕਟਰਸ ਆਫ਼ ਦਿ ਵਰਲਡ

ਡਾਕਟਰਸ ਆਫ਼ ਦਿ ਵਰਲਡ ਸੰਸਥਾ ਕਿਸੇ GP ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਰਣ ਮੰਗਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਦੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ, ਜਾਣਕਾਰੀ, ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਇੱਕ ਕਲੀਨਿਕ, ਸਲਾਹ ਲਾਈਨ, ਪਹੁੰਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਕਾਲਤ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ।

0808 164 7686 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਵੈੱਬਸਾਈਟ:
https://www.doctorsoftheworld.org.uk/patient-clinic/

ਰਿਫ਼ਿਊਜੀ ਐਕਸ਼ਨ (Refugee Action)

ਰਿਫ਼ਿਊਜੀ ਐਕਸ਼ਨ, ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਕਈ ਅਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਸ਼ਰਣ ਮੰਗਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। https://www.refugee-action.org.uk/our-services/increasing-justice-tackling-poverty/

- **ਅਸਾਇਲਮ ਕ੍ਰਾਇਸਿਸ (ਲੰਡਨ, ਮੈਨਚੇਸਟਰ, ਵੈਸਟ ਮਿਡਲੈਂਡਜ਼, ਬ੍ਰੈਡਫੋਰਡ (ਸਿਰਫ਼ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ)):** ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸ਼ਰਣ ਮੰਗਣ ਵਾਲੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- **ਦਿ BRAVE ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ (ਬ੍ਰੈਡਫੋਰਡ):** ਬ੍ਰੈਡਫੋਰਡ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਣ ਮੰਗਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਏਕੀਕਰਣ ਅਤੇ ਭਲਾਈ-ਸੰਬੰਧੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਅਨੁਭਵ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਮਾਹਰ ਹੈ। ਇਹ ਪਰਿਵਾਰਾਂ 'ਤੇ ਖ਼ਾਸ ਫੋਕਸ ਨਾਲ ਰਿਫ਼ਿਊਜੀ ਐਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਰਤੋਂਕਾਰਾਂ ਲਈ ਹੈ।
- **ਵੈਲਬੀਂਗ (ਤੰਦਰੁਸਤੀ) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ:** ਸਾਡੀ ਵੈਲਬੀਂਗ ਸੇਵਾ ਸੋਲੇਸ (Solace) ਨਾਲ ਭਾਈਵਾਲੀ ਵਿੱਚ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਸਦਮੇ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਨ ਮੰਗਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ-ਨਾਲ-ਇੱਕ ਥੈਰੇਪੀ (ਸੋਲੇਸ ਦੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਦੁਆਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ) ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਘੱਟ ਲੋੜ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ, ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ-ਤੋਂ-ਇੱਕ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪੂਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਲਈ ਇੱਕ ਹਫਤਾਵਾਰੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਮੂਹ ਸੈਸ਼ਨ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੈ।
- **ਨੈਸ਼ਨਲ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਐਡਵਾਈਸ ਸਰਵਿਸ (NIAS):** NIAS ਰਿਫ਼ਿਊਜੀ ਐਕਸ਼ਨ ਵਿਖੇ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੇਵਾ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ਰਨ ਮੰਗ ਰਹੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਰਿਫਿਊਜੀ ਐਕਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਅਸਾਇਲਮ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਕੇਸਵਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੇਵਾ OISC ਪੱਧਰ 3 ਤੱਕ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਕੇਸਵਰਕ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਲਾਇੰਟਾਂ ਨੂੰ ਲੰਡਨ, ਬਰਮਿੰਘਮ, ਮੈਨਚੈਸਟਰ ਅਤੇ ਬ੍ਰੈਡਫੋਰਡ ਵਿੱਚ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਅਸਾਇਲਮ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਤੋਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੈਫਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਬ੍ਰੈਡਫੋਰਡ ਤੋਂ ਸਿੱਧੇ ਰੈਫਰਲ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੇਗੀ।