

“Bu belge kime yönelik?” Bu belge, fiziksel veya zihinsel sağlığı konusunda endişeleri olan sığınmacılara yöneliktir.

“Hangi sağlık hizmetlerini alabilirim?” National Health Service (NHS), fonları kamu tarafından karşılanan bir sağlık hizmetidir ve Birleşik Krallık'ta yaşayan herkes, tam hizmet ücreti ödemediği takdirde bu hizmetten yararlanabilir. Ücretsiz olarak doktor (pratisyen hekim) muayenesine girme ve NHS tarafından sağlanan hastane hizmetlerinden yararlanma hakkınız bulunur. Aynı zamanda ücretsiz veya düşük maliyetli ilaç alma hakkınız da olabilir. Daha fazla bilgiye aşağıdaki adresten erişebilirsiniz: *NHS'nin sağladığı haklar: Göçmen sağlık kılavuzu* - GOV.UK (www.gov.uk).

“Sağlık hizmeti desteği, sığınma talebimi etkiler mi?” Talebiniz, sahip olduğunuz hastalıklardan veya aldığınız sağlık hizmetlerinden olumsuz yönde etkilenmez.

İçişleri Bakanlığının rolü: İçişleri Bakanlığı, sığınma süreciyle ilgili sorunlar yaşayan sığınmacılara destek sunar. İçişleri Bakanlığı ile paylaşılan sağlık sorunları, sığınma talepleri işlenirken ve konaklama ihtiyaçları değerlendirilirken dikkate alınabilir. İçişleri Bakanlığı, fiziksel veya zihinsel sağlık desteği sunmaz.

Migrant Help'in rolü: Migrant Help, konaklama ve mali durumla ilgili sorunlar konusunda destek sunar - [Sığınmaya yönelik tavsiyeler ve rehber | Migrant Help \(migranthelpuk.org\)](http://www.migranthelpuk.org) (Yılın 365 günü, 7/24 erişilebilir): 0808 8010 503.

Ek hizmetler: Sivil toplum kuruluşlarının sığınmacılara bilgi ve destek sağlayan diğer hizmetlerinin bir listesini aşağıda bulabilirsiniz. Hizmetlere erişim konusunda yardımcı olması için bir tercüman talep etme hakkınız olabilir. Daha fazla bilgi edinmek için lütfen bu kuruluşlar ile iletişime geçin.

The Refugee Council (Mülteci Konseyi)

Refugee Council, Birleşik Krallık'ta sığınma talebinde bulunan kişilerle birlikte çalışır. The Refugee Council <https://www.refugeecouncil.org.uk/> kişilerin ülkeye yerleşip alışmasına yardımcı olacak tavsiyeler, terapi hizmetleri ve pratik destekler sunar. Aynı zamanda uzmanlık alanları arasında Birleşik Krallık'a tek başına gelen çocuklar ile çalışma yer alır.

Ücretsiz bilgi hattına şu numaradan ulaşabilirsiniz: 0808 196 7272 (Pazartesi ve Perşembe, 09:30-12:30.) Tek başına kalan çocuklar ücretsiz hattına şu numaradan ulaşabilirsiniz: 0808 175 3499 (Pazartesi-Cuma, 08:30-17:30).

“My View” – Çocuk servisi

My View Çocuklara yönelik terapi hizmeti, genç bireylerin konuşma, bireysel yaratıcı çalışmalar veya grup terapisi desteği aracılığıyla esenlik desteğine erişebileceği güvenli ve mahrem bir ortam sunar. Hizmet, ülkenin farklı bölgelerinde sunulur. Daha fazla bilgi edinmek için lütfen web sitemizi ziyaret edin: <https://www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services/my-view-childrens-therapy/>

Every Mind Matters - Yalnızlık

NHS, yalnızlığı azaltmaya yönelik pratik tavsiyeler ve ipuçları ile birlikte destek kuruluşlarıyla ilgili bilgiler sağlar.

Web sitesi: <https://www.nhs.uk/every-mind-matters/lifes-challenges/loneliness>

British Red Cross (İngiliz Kızılhaçı)

British Red Cross; acil durumlarda yardım, bire bir destek ile vaka desteği ve aileleri birleştirme konusunda yardım sunar. British Red Cross, göçmenlik ile ilgili tavsiyelerde bulunmaz. British Red Cross, hizmetlerini Birleşik Krallık genelinde sunar. Daha fazla bilgi edinmek için yerel ofisiniz ile iletişime geçin:

<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>) çocukları, gençleri, ebeveynleri ve bakım verenleri desteklemeyi amaçlar. Sundukları hizmetler:

- **Mülteci Destek Hizmeti:** Aileler ile yerel hizmetler arasında bağlantı sağlar.
- **Destekli Barınma Hizmeti (Kuzey İrlanda),** 16-21 yaşları arasındaki yalnız gençlere yöneliktir.
- **Aile Esenlik Hizmeti: (Cardiff)** Sığınma talebinde bulunan aileleri destekler. Aileleri Yeniden Birleştirme Entegrasyon Hizmeti (Birmingham/Glasgow).
- **Boloh Yardım Hattı:** (18 yaşını geçmiş yetişkinler içindir) Tavsiyeler, işaret dili tercümesi, duygusal destek ve lisanslı terapistlerin sağladığı terapi hizmetleri. Terapi seansları, telefon ile uzaktan veya çevrimiçi olarak şu adresten gerçekleştirilebilir:

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

Diğer Hizmetler

Aile İçi Şiddet Yardım Hatları

- **İngiltere** – Refuge's Freephone (Mülteci Ücretsiz Hattı) 24 Saat Hizmet Veren Ulusal Aile İçi Şiddet Yardım Hattı; 0808 2000 247.
Canlı Sohbet Hizmeti, Pazartesi-Cuma, 15:00-22:00. <https://www.nationaldahelpline.org.uk/Chat-to-us-online>
- **Galler** - Live Fear Free (Korkusuz Yaşa) Yardım Hattı; 0808 80 10 800.
- **İskoçya** - Scotland's Domestic Abuse and Forced Marriage (İskoçya'da Aile İçi İstismar ve Zorla Evlendirme) Yardım Hattı; 0800 027 1234
- **Kuzey İrlanda** - Women's Aid (Kadınlara Yardım) Kuzey İrlanda; 0808 802 1414.
- **Erkekler** - Erkekler için tavsiye hattı; 0808 8010327.
- **Galop (LGBTQI)** <https://galop.org.uk/>; 0800 999 5428 numarasını arayın.

Acil Durum Müdahale Hizmetleri

- Ağır bir hastalığı olan veya yaralanmış ve hayatı tehlike altında olan bir kişi söz konusuysa 999 veya 112 numaralı hattı arayın.
- Hayati tehlike oluşturmayan durumlarda tıbbi destek için 111 numaralı hattı arayın.

İntiharı Engelleme Yardım Hatları

- **Papyrus** - Prevention Of Young Suicide (Gençlerin İntihar Etmelerinin Önlenmesi) <https://www.papyrus-uk.org/>; 0800 068 41 41 numarasını arayın.
- **Samaritans** - <https://www.samaritans.org/>; 116 123 numarasını arayın.

NHS 111 kriz ruh sağlığı desteği

NHS, tek bir telefon hattı üzerinden 7/24 ruh sağlığı kriz desteği paketine erişim sunar. <https://www.nhs.uk/nhs-services/mental-health-services/where-to-get-urgent-help-for-mental-health/>

Freedom from Torture

Freedom from Torture kuruluşunun Londra, Birmingham, Newcastle, Manchester ve Glasgow'da merkezleri bulunur.

Bu kuruluş, Birleşik Krallık'taki işkence görmüş kişiler için aşağıdaki hizmetleri sunar:

- Kompleks travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), depresyon, kaygı ve diğer sorunların tedavisi için bire bir ve grup terapisi faaliyetleri.
- Yaratıcı faaliyetler ve grup faaliyetleri: Bahçe işleri, müzik, sanat, futbol ve yemek yapma
- Sağlık değerlendirmeleri ve ağrı yönetimi (fizyoterapi dahil)
- Doktorların işkence etkisini değerlendirdiği sığınma talepleriyle ilgili adli tıp raporları:
<https://www.freedomfromtorture.org/help-for-survivors/medico-legal-reports>
- Hukuki destek: Avukat bulma, sığınma sistemini anlama ve gözaltından serbest kalma.
- Barınma, eğitim, mali destek, sağlık ve sosyal hizmetler konularında destek.

Şu numarayı arayın: 020 7697 7777. Web sitesi:

<https://www.freedomfromtorture.org/contact-us>

Helen Bamber Foundation

Helen Bamber Foundation; insan kaçakçılığı, işkence ve diğer aşırı zulüm yöntemlerinin mağdurları ile birlikte çalışan ve kâr amacı gütmeyen uzman bir klinik ve insan hakları kuruluşudur.

Kuruluşun disiplinler arası ve klinik ekibi, mağdurlar için aşağıdaki hizmetler de dahil olmak üzere entegre bir bakım hizmeti sunar:

- Fiziksel ve psikolojik yaralanmalarla ilgili adli tıp belgeleri
- Kanıta dayalı uzman terapötik bakım
- Tıbbi danışmanlık hizmeti
- İnsan kaçakçılığıyla mücadele programı
- Barınma ve sosyal yardım tavsiyeleri
- Hukuki koruma tavsiyeleri
- Toplulukla entegrasyon faaliyetleri.

Web sitesi: <https://www.helenbamber.org/refer>

Micro Rainbow

Micro Rainbow, LGBTQI mültecileri ve Birleşik Krallık'ta sığınmacı olmak isteyen LGBTQI bireyleri destekler. Micro Rainbow'un entegrasyona yönelik bütünsel yaklaşımı üç temele dayanmaktadır: Güvenli barınma, sosyal katılım ve istihdam edilebilirlik desteği. Bu programlar LGBTQI mültecilerin yalnızca güvende olmalarını değil aynı zamanda tatmin edici, bağımsız hayatlar yaşayabilmelerini de sağlar. Sundukları hizmetler:

- Birleşik Krallık'ta sığınmacı olmak isteyen LGBTQI bireyler için güvenli barınma imkanları ve barınmayla ilgili tavsiyeler.
- LGBTQI mültecilere ve sığınmacı olmak isteyen LGBTQI bireylere yönelik sosyal katılım faaliyetleri ve etkinlikleri.
- LGBTQI mültecilere sığınmacılıktan mülteciliğe geçiş sürecinde yardımcı olan taşınma ve istihdam edilebilirlik desteği.

Web sitesi: <https://microrainbow.org/>. Yardım hattı numarası: 0800 3585851

Scottish Refugee Council (SRC) (yalnızca İskoçya'da hizmet vermektedir)

- **Aile Hakları Hizmeti:** Hamile kadınlar ve bekar ebeveynler dahil olmak üzere çocuklu ailelere yöneliktir.
 - **İhtiyaç Sahiplerine Yönelik Hizmet:** Temyiz Hakkı Kalmamış sığınmacılara yardımcı olur.
 - **Mülteci Entegrasyon Hizmeti:** Her türlü kalma izni verilen yeni mültecileri destekler.
- Bir danışmanla konuşmak ve tüm hizmetler hakkında daha fazla bilgi edinmek için, lütfen şu numarayı arayın: 0808 1967 274 veya e-posta gönderin: refugeesupport@scottishrefugeecouncil.org.uk.

Ücretsiz yardım hattı: 080 8196 7274 mültecilik ve sığınma sorunlarıyla ilgili bilgi ve tavsiyeler.

Ücretsiz yardım hattımız Pazartesi (09:00-17:00), Salı (09:00-17:00), Çarşamba (14:00-17:00), Perşembe (09:00-17:00) ve Cuma (09:00-15:00) günleri açıktır.

Welsh Refugee Council (WRC) (Yalnızca Galler'de hizmet vermektedir)

Galler'de yaşayan mülteciler ve sığınma talebinde bulunan kişiler için tavsiye, destek, avukatlık hizmeti ve işaret dili tercümesi. www.wrc.wales Randevu bilgileri ve mültecilik ve sığınma sorunlarıyla ilgili bilgi ve tavsiyeler sağlayan ücretsiz yardım hattı: 0808 196 7273. Sundukları hizmetler:

- Galler Sığınma Hizmeti: Galler genelinde sığınma talepleri ve Temyiz Hakkı Kalmamış Olanlar da dahil olmak üzere tüm sığınmacılara yönelik sığınma desteği konusunda vaka desteği ve avukatlık desteği..
- Taşınma Hizmeti yeni mültecilere, entegrasyon ve nakliye konularında yardımcı olur.
- Kamu Fonlarından Yararlanmama koşuluna tabi göçmenlere destek.
- Tercüman ve çeviri desteği.
- Mülteci ve Sığınmacı Olmak İsteyen çocuklar için oyun projesi.
- ESOL dersleri de dahil olmak üzere Eğitim ve İstihdam desteği.
- Gönüllülük fırsatları.
- E-vize desteğine geçiş.

Kuzey İrlanda'daki Hizmetler

Mülteciler ve sığınma talebinde bulunan kişiler; sağlık hizmetleri, barınma, istihdam ve eğitime erişim gibi konularda tavsiye ve destek alabilir.

Web sitesi:

<https://www.nidirect.gov.uk/articles/asylum-seekers-and-refugees-help-and-advice>

Doctors of the World (Dünya Doktorları)

Doctors of the World; sığınmacıların bir pratisyen hekime kaydolabilmesi için tek seferlik tıbbi randevular, bilgiler ve pratik destek sağlar. Klinik, tavsiye hattı, sosyal yardım hizmetlerinin yanı sıra avukatlık programları da mevcuttur. Açılış saatleri Salı - Perşembe 10:00 - 12:00 arasındır.

Şu numarayı arayın: 0808 164 7686. Web sitesi: <https://www.doctorsoftheworld.org.uk/patient-clinic/>

Refugee Action

Refugee Action, İngiltere genelindeki birden fazla konumuyla mültecileri ve sığınma talebinde bulunan kişileri destekler. Web sitesi: <https://www.refugee-action.org.uk/our-services/help-and-advice/>

- **Asylum Crisis (Londra, Manchester, West Midlands, Bradford (yalnızca ailelere yöneliktir)):** Sığınma talebinde bulduysanız ve konaklama veya destek ihtiyacınız bulunuyorsa ya da desteğiniz reddedilmiş veya sona erdirilmişse bu hizmet size yardımcı olabilir.
- **BRAVE projesi (Bradford):** Bradford'daki sığınmacılar için entegrasyon ve esenlik faaliyetlerine odaklanan bir proje olup deneyimli uzmanlar tarafından yönetilir. Proje, Refugee Action'daki tüm hizmet kullanıcılarına yöneliktir ve özellikle ailelere odaklanmaktadır.
- **Esenlik Programı:** Solace ile ortaklaşa sunulan Esenlik hizmetimiz, travma semptomları olan mülteciler ve sığınmacılar için birebir terapinin (Solace terapisti tarafından verilir) yanı sıra daha düşük düzeyde travma belirtileri gösterenler veya birebir desteğin yanı sıra ilave girdiye ihtiyaç duyanlar için haftalık esenlik grubu seansının birleşiminden oluşur.
- **National Immigration Advice service (NIAS - Ulusal Göçmenlik Danışmanlığı hizmeti):** NIAS, Refugee Action'da yeni başlatılmış bir hizmettir. Refugee Action'ın Asylum Crisis (Sığınma Krizi) hizmetlerinden destek alan sığınmacı ve göçmenlere, Göçmenlikle ilgili tavsiyeler ve vaka çalışması desteğinin yanı sıra temsil imkanı sağlar. Hizmet, OISC Seviye 3'e kadar göçmenlikle ilgili tavsiyeler ve vaka çalışmaları sunar. Talepte bulunanlar, dahili olarak Londra, Birmingham, Manchester ve Bradford'daki Sığınma Krizi Hizmetlerinden sevk edilecektir. Hizmet Bradford'dan doğrudan başvurular da alacaktır.