پناہ کے متلاشی لوگوں کے لیے جسمانی اور دماغی صحت سے متعلق تعاون دستیاب ہے

Home Office

"یہ کس کے لیے ہے؟" یہ دستاویز ان پناہ کے متلاشی افراد کے لیے ہے جنہیں اپنی جسمانی یا دماغی صحت کے بارے میں تشویشات لاحق ہیں۔

"میں کون سی صحت نگہداشت وصول کر سکتا ہوں؟" دی نیشنل ہیلتھ سروس (NHS) حکومت کی مالی امداد سے چلنے والی صحت نگہداشت کی وہ خدمت ہے جسے یوکے میں رہنے والا ہر شخص استعمال کر سکتا ہے بغیر اس کے کہ اسے اس خدمت کی پوری لاگت ادا کرنے کے لیے کہا جائے۔ آپ کسی ڈاکٹر (جی پی) سے ملنے اور بلا معاوضہ NHS کے ذریعہ فراہم کردہ ہسپتال کی نگہداشت وصول کرنے کے حقدار ہیں۔ آپ مفت یا کم لاگت کی دوا کے بھی حقدار ہو سکتے ہیں۔ مزید معلومات اس پر دستیاب ہے: *NHS کے استحقاقات: تارکین وطن کے لیے صحت سے متعلق ہدایت نامہ* - GOV.UK (www.gov.uk).

"کیا صحت نگہداشت کا تعاون میری پناہ کے کلیم کو متاثر کرے گا؟" آپ کا کلیم کسی بھی ایسی بیماری یا طبی علاج سے منفی طور پر متاثر نہیں ہوگا جو آپ وصول پاتے ہیں۔

ہوم آفس کا کردار: ہوم آفس پناہ کے متلاشی ان افراد کا تعاون کرتا ہے جو پناہ سے متعلق کارروائی کے مسائل سے دوچار ہوتے ہیں۔ ہوم آفس کے ساتھ شیئر کیے جانے والے صحت سے متعلق معاملات پر پناہ کے کلیمز پر کارروائی کرتے وقت اور رہائش کی ضروریات کی تشخیص کرتے وقت غور کیا جا سکتا ہے۔ ہوم آفس جسمانی یا دماغی صحت سے متعلق تعاون نہیں پیش کرتا ہے۔

مائیگرینٹ ہیلپ کا کردار: مائیگرینٹ ہیلپ ان مسائل کے ضمن میں تعاون کرتا ہے جو رہائش اور مالی تعاون سے متعلق ہوتے ہیں - پناہ سے متعلق صلاح اور رہنمائی | مائیگرینٹ ہیلپ (migranthelpuk.org) (24/7/365 کھلا ہوتا ہے): 0808 8010 503۔

اضافی خدمات: یہاں ان غیر سرکاری تنظیموں کی طرف سے دیگر خدمات کی ایک فہرست دی جاتی ہے، جو پناہ کے متلاشی افراد کو معلومات اور تعاون فراہم کرتی ہیں۔ آپ خدمات تک رسائی حاصل کرنے میں مدد کے لیے کسی ترجمان کی درخواست بھی کر سکتے ہیں۔ مزید معلومات کے لیے برائے مہربانی ان تنظیموں سے رابطہ کریں۔

برٹش ریڈ کراس

برٹش ریڈ کراس ہنگامی مدد، انفرادی تعاون اور کیس ورک فراہم کرتا ہے اور خاندانوں کو دوبارہ ملانے میں مدد کرتا ہے۔
برٹش ریڈ کراس ترک وطن سے متعلق صلاح نہیں فراہم کرتا ہے۔
برٹش ریڈ کراس یوکے کی سطح کی ایک خدمت ہے۔
مزید معلومات کے لیے اپنے مقامی دفتر سے رابطہ کریں:
https://www.redcross.org.uk/get-help/get-help-as-a-refugee/where-else-to-get-help-as-a-refugee

برنارڈوز

برنارڈوز (https://www.barnardos.org.uk/get-help) بچوں، کمسن لوگوں، والدین اور نگہداران کا تعاون کرنے کا ہدف رکھتا ہے۔

وہ فراہم کرتے ہیں:

- **رفیوجی سپورٹ سروس: یہ** خاندانوں کو مقامی خدمات کے ساتھ مربوط کرتی ہے
- **سپورٹیڈ اکوموڈیشن سروس (شمالی آئرلینڈ) بغیر ساتھ والے کمسن** – (16-21 سال کی عمر والے) لوگوں کے لیے)
- **فیملی ویلبینگ سروس: (کارڈف)** یہ پناہ کے متلاشی خاندانوں کا تعاون کرتی ہے۔ فیملی ری-یونین انٹیگریشن سروس (برمنگھم/گلیسگو)
- **بولو ہیلپ لائن:** (18 سال سے زیادہ عمر کے بالغان کے لیے) صلاح، رہنمائی، جذباتی تعاون، اور لائق معالجین کے ذریعہ علاج و معالجہ۔ علاج و معالجہ کے سیشنز فاصلہ سے ٹیلیفون کے ذریعہ یا آن لائن اس پر عمل میں آسکتے ہیں:
https://helpline.barnardos.org.uk/

دی رفیوجی کونسل

رفیوجی کونسل یوکے میں پناہ کے متلاشی افراد کے ضمن میں کام کرتی ہے۔ دی رفیوجی کونسل https://www.refugeecouncil.org.uk/ آباد ہونے میں لوگوں کی مدد کرنے کے لیے صلاح، معالجاتی اور عملی تعاون فراہم کرتی ہے۔ وہ ان بچوں کے ساتھ کام کرنے میں بھی خصوصی مہارت رکھتے ہیں جو تنہا یوکے پہنچتے ہیں۔

انفولائن فری فون 0808 196 7272 پر کال کریں (پیر و جمعرات 9:30 بجے صبح-12:30 بجے دن)۔ علیحدہ ہونے والے بچوں کے فری فون 0808 175 3499 پر کال کریں (پیر – جمعہ 8:30 بجے صبح- 5:30 بجے شام)۔

'مائی ویو' – چلڈرنز سروس

مائی ویو چلڈرنز تھریپی سروس بات کرنے، انفرادی تخلیقی کام، یا اجتماعی معالجاتی تعاون کے ذریعہ صحت و سلامتی سے متعلق تعاون تک رسائی حاصل کرنے کی خاطر کمسن لوگوں کے لیے ایک محفوظ اور رازدارانہ جگہ ہے۔

یہ خدمت ملک کے مختلف حصوں میں فراہم کی جاتی ہے۔ مزید معلومات کے لیے برائے مہربانی ہماری ویب سائٹ دیکھیں:
https://www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services/my-view-childrens-therapy/

ایوری مائنڈ مَیٹرز لانلی نیس

NHS تنہائی کو کم کرنے کے لیے عملی صلاح اور مفید معلومات، اور معاون تنظیموں کی تفصیلات فراہم کرتی ہے۔
ویب سائٹ:
https://www.nhs.uk/every-mind-matters/lifes-challenges/loneliness

دیگر خدمات

گھریلو بدسلوکی سے متعلق ہیلپ لائنیں

- **انگلینڈ** – رفیوج کا فری فون 24 گھنٹے نیشنل ڈومیسٹک ابیوز ہیلپ لائن؛ 247 2000 0808۔ لائیو چیٹ سروس، پیر-جمعہ، 3-10 بجے رات https://www.nationaldahelpline.org.uk/Chat-to-us-online
- **ویلز** - لیو فیئر فری ہیلپ لائن؛ 800 10 80 0808
- **اسکاٹ لینڈ** - اسکاٹ لینڈ کی گھریلو بدسلوکی اور جبری شادی سے متعلق ہیلپ لائن؛ 1234 027 0800
- **ناردرن آئرلینڈ** - ویمنز ایڈ ناردرن آئرلینڈ؛ 1414 802 0808
- **مین** - مینز ایڈوائس لائن؛ 0808 8010327
- **گیلپ (LGBTQI)** https://galop.org.uk/؛ 5428 999 0800 پر کال کریں

ایمرجنسی رسپانس سروس

- 999 یا 112 پر کال کریں اگر کوئی سنگین طور پر بیمار یا زخمی ہے اور اس کی زندگی خطرے میں ہے
- غیر جان لیوا طبی تعاون کے لیے 111 پر کال کریں

خودکشی کی روک تھام سے متعلق ہیلپ لائنیں

- **پیپائرس (Papyrus)** - نوجوانوں کی خودکشی کی روک تھام https://www.papyrus-uk.org/؛ 41 41 068 0800 پر کال کریں
- **سامریٹنز (Samaritans)** - https://www.samaritans.org/؛ 123 116 پر کال کریں

NHS 111 کا ذہنی صحت سے متعلق بحران میں تعاون

NHS ایک واحد فون لائن کے ذریعے ذہنی صحت سے متعلق بحران میں تعاون کا 24/7 پیکیج پیش کرتی ہے۔
https://www.nhs.uk/nhs-services/mental-health-services/where-to-get-urgent-help-for-mental-health/

ہیلن بیمبر فاؤنڈیشن

ہیلن بیمبر فاؤنڈیشن ایک ماہر طبی اور انسانی حقوق سے متعلق رفاہی ادارہ ہے جو انسانوں کی غیر قانونی خرید و فروخت، جسمانی اذیت، اور انتہائی انسانی ظلم و زیادتی کی دیگر صورتوں سے بچ رہنے والے افراد کے ضمن میں کام کرتا ہے۔

ان کی کثیر اصولی اور طبی ٹیم زندہ بچ رہنے والے لوگوں کے لیے ایک مربوط نگہداشت فراہم کرتی ہے جس میں شامل ہیں:

- جسمانی اور نفسیاتی چوٹوں کی طبی-قانونی دستاویز سازی
- شہادت پر مبنی ماہر خصوصی کی معالجاتی نگہداشت
-
- ایک کاؤنٹر-ٹریفکنگ پروگرام
- رہائش اور فلاح و بہبود سے متعلق صلاح
- قانونی تحفظ سے متعلق صلاح
- کمیونٹی انٹیگریشن سے متعلق سرگرمیاں اور خدمات۔

ویب سائٹ: https://www.helenbamber.org/refer

فریڈم فروم ٹارچر

فریڈم فروم ٹارچر کے لندن، برمنگھم، نیو کیسل، مانچسٹر اور گلیسگو میں مراکز ہیں۔
یوکے میں مقیم تشدد سے بچ رہنے والوں کے لیے وہ فراہم کرتے ہیں:

- پیچیدہ پوسٹ ٹرامیٹک اسٹریس ڈس-آرڈر (PTSD)، ڈپریشن، الجھن اور دیگر مسائل کے علاج کے لیے انفرادی اور اجتماعی معالجاتی سرگرمیاں۔
- تخلیقی اور اجتماعی سرگرمیاں: باغبانی، موسیقی، آرٹ، فٹبال، اور کھانا پکانا
- صحت کی تشخیصات اور درد پر قابو پانا بشمول بواسطہ فیزیوتھریپی
- وہاں پناہ سے متعلق کلیمز کے لیے طبی-قانونی رپورٹیں جہاں ڈاکٹرز جسمانی اذیت کے اثر کی تشخیص کرتے ہیں: https://www.freedomfromtorture.org/help-for-survivors/medico-legal-reports
- قانونی تعاون: وکیل تلاش کرنا، پناہ کے نظام کو سمجھنا اور نظر بندی سے رہائی
- رہائش، تعلیم، مالی تعاون، صحت اور سماجی نگہداشت کے ضمن میں تعاون

اس پر کال کریں: 7777 7697 020۔ ویب سائٹ: https://www.freedomfromtorture.org/contact-us

مائیکرو رینبو (Micro Rainbow)

مائیکرو رینبو LGBTQI ریفیوجیوں اور یوکے میں پناہ کے متلاشی افراد کا تعاون کرتی ہے۔ مائیکرو رینبو کا انضمام کے حوالے سے اجتماعی طریقہ تین ستونوں: محفوظ رہائش، سماجی شمولیت، اور ملازمت گیری میں تعاون پر مبنی ہے۔ یہ پروگرام یقینی بناتے ہیں کہ LGBTQI کے ریفیوجی نہ صرف محفوظ ہیں بلکہ وہ بھرپور، آزادانہ زندگیاں گزارنے پر بھی قادر ہیں۔ وہ پیش کرتے ہیں:

- یوکے میں پناہ کے متلاشی LGBTQI افراد کے لیے محفوظ رہائش اور رہائش سے متعلق مشورہ۔
- LGBTQI ریفیوجیوں اور پناہ کے متلاشی افراد کے لیے سماجی شمولیت کی سرگرمیاں اور ایونٹس۔
- آگے بڑھنے اور ملازمت گیری میں تعاون، پناہ کا طالب ہونے سے ریفیوجی میں منتقلی کے معاملے میں LGBTQI کی مدد کرنا۔

ویب سائٹ: https://microrainbow.org/ ہیلپ لائن نمبر: 0800 3585851

پناہ کے متلاشی لوگوں کے لیے جسمانی اور دماغی صحت سے متعلق تعاون دستیاب ہے

اسکاٹش رفیوجی کونسل (SRC) (یہ خدمات صرف اسکاٹ لینڈ میں دستیاب ہیں)

- **فیملی رائٹس سروس:** بچوں والے خاندانوں کے لیے، جن میں حاملہ عورتیں اور غیر شادی شدہ والدین بھی شامل ہیں
- **ڈیسٹیٹیوشن سروس:** مسترد پناہ کے متلاشی افراد کی مدد کرتی ہے جنہیں ARE (اپیل رائٹس اگزاسٹیڈ) کے نام سے جانا جاتا ہے۔
- **رفیوجی انٹیگریشن سروس:** ان نئے پناہ گزینوں کا تعاون کرتی ہے جن کو رہنے کے لیے کسی بھی قسم کی اجازت دی گئی ہو۔

کسی مشیر سے بات کرنے اور تمام خدمات کے بارے میں مزید جاننے کے لیے، براہ کرم 0808 1967 274 پر کال کریں یا refugeesupport@scottishrefugeecouncil.org.uk پر ای میل کریں۔

فری فون ہیلپ لائن: 080 8196 7274 پناہ گزین اور پناہ سے متعلق مسائل کے بارے میں معلومات اور صلاح۔

ہماری مفت ہیلپ لائن پیر (9 بجے صبح تا 5 بجے شام)، منگل (9 بجے صبح تا 5 بجے شام)، بدھ (2 بجے دوپہر تا 5 بجے شام)، جمعرات (9 بجے صبح تا 5 بجے شام)، اور جمعہ (9 بجے صبح تا 3 بجے سہ پہر) کھلی رہتی ہے۔

ویلش رفیوجی کونسل (WRC) (یہ خدمات صرف ویلز میں دستیاب ہیں)

ویلز میں رہنے والے ریفیوجیوں اور پناہ کے متلاشیوں کے لیے مشورہ، تعاون، حمایت اور سائن پوسٹنگ۔ www.wrc.wales فری فون ہیلپ لائن ریفیوجی اور پناہ گزینی کے مسائل پر اپائنٹمنٹس، معلومات اور مشورہ پیش کر رہی ہے: 0808 196 7273۔ وہ پیش کر رہے ہیں:

- ویلز سینکچوئری سروسز: پناہ گزیں کے دعوؤں کے سلسلے میں پورے ویلز میں کیس ورک میں تعاون اور حمایت اور پناہ کے تمام متلاشیوں بشمول جن کے اپیل کے حقوق ختم ہو گئے ہیں ان کے لیے پناہ گزینی میں تعاون۔
- موو آن سروس انضمام اور منتقلی کے ضمن میں نئے پناہ گزینوں کا تعاون کرتی ہے
- عوامی فنڈز تک کوئی تدبیر نہیں ہونے کی شرط کے ساتھ تارکین وطن کے لیے تعاون۔
- ترجمان اور ترجمہ میں تعاون۔
- ریفیوجی اور سینکچوئری سیکر چلڈرن کا کھیل کود کا پروجیکٹ۔
- تعلیم اور ملازمت میں تعاون، بشمول ESOL کے اسباق۔
- رضاکارانہ خدمت کے مواقع۔
- e-visa میں منتقلی میں تعاون۔

ڈاکٹرز آف دی ورلڈ

ڈاکٹرز آف دی ورلڈ پناہ کے متلاشی افراد کو کسی جی پی کے یہاں رجسٹریشن کرانے کے لیے یکبارگی طبی اپائنٹمنٹس، معلومات اور عملی تعاون فراہم کرتی ہے۔ وہ ایک کلینک، ایڈوائس لائن، آؤٹ ریچ سروسیز اور وکالتی پروگرامز چلاتے ہیں۔

0808 164 7686 پر کال کریں۔ ویب سائٹ:
https://www.doctorsoftheworld.org.uk/patient-clinic/

شمالی آئرلینڈ میں خدمات

پناہ گزینوں اور پناہ کے متلاشی افراد کے لیے صلاح اور تعاون بشمول صحت نگہداشت، رہائش، ملازمت اور تعلیم تک رسائی دستیاب ہے
ویب سائٹ:
https://www.nidirect.gov.uk/articles/asylum-seekers-and-refugees-help-and-advice.

رفیوجی ایکشن

- رفیوجی ایکشن پورے انگلینڈ میں کئی مقامات پر پناہ گزینوں اور پناہ کے متلاشی لوگوں کا تعاون کرتا ہے۔ https://www.refugee-action.org.uk/our-services/increasing-justice-tackling-poverty/
- **اسائلم کرائسس (لندن، مانچسٹر، ویسٹ مڈلینڈز، بریڈفورڈ (فیملیز فقط)):** اگر آپ پناہ کے متلاشی فرد ہیں اور آپ کو رہائش یا تعاون کی ضرورت ہے یا آپ کا تعاون مسترد یا ختم کر دیا گیا ہے تو یہ خدمت آپ کی مدد کر سکتی ہے۔
- **دی بریو (BRAVE) پروجیکٹ (بریڈفورڈ):** تجربہ کے لحاظ سے ایک ایسا ماہر ہے جس نے ایسے پروجیکٹ کی رہنمائی کی ہے جو بریڈفورڈ میں پناہ کے متلاشی افراد کے لیے انضمام اور فلاح و بہبود سے متعلق سرگرمیوں پر توجہ دے رہا ہے۔ یہ خاندانوں پر خاص توجہ مرکوز کرنے کے ساتھ رفیوجی ایکشن میں خدمت کے تمام صارفین کے لیے ہے۔
- **ویل بیئنگ پروگرام:** ویل بیئنگ کی ہماری خدمت Solace کے اشتراک سے ڈیلیور کی جاتی ہے، جو صدمہ کی علامت میں مبتلا ریفیوجیوں اور پناہ کے متلاشیوں کے لیے فرد بہ فرد تھراپی کا قدرے مشترک ہے (جو Solace کے تھراپسٹ کے ذریعے ڈیلیور کی جاتی ہے) ساتھ ہی ایک ہفتہ وار ویل بیئنگ گروپ سیشن ان لوگوں کے لیے جنہیں ادنی درجے کی ضرورت درپیش ہے، یا جنہیں فرد بہ فرد تھراپی کے علاوہ تکملاتی ان پٹ کی ضرورت ہے۔
- **نیشنل امیگریشن ایڈوائس سروس (NIAS):** NIAS ریفیوجی ایکشن میں نئی شروع ہونے والی سروس ہے۔ یہ ترک وطن سے متعلق مشورہ اور کیس ورک میں تعاون اور مصیبت زدہ پناہ کے متلاشی افراد اور ان تارکین وطن کے لیے نمائندگی فراہم کرتی ہے جنہیں ریفیوجی ایکشن کی اسائلم کرائسس کی خدمات سے تعاون موصول ہوتا ہے۔ یہ خدمت OISC لیول 3 تک ترک وطن سے متعلق مشورہ اور کیس ورک فراہم کرتی ہے۔ کلائنٹس کو داخلی طور پر لندن، برمنگھم، مینچسٹر، اور بریڈفورڈ میں کرائسس اسائلم سروسز سے ریفر کیا جائے گا۔ اس خدمت کو بریڈفورڈ سے براہ راست ریفرلز بھی موصول ہوں گے۔