

Ajutorul este disponibil

„Eram deja de 18 luni într-o relație abuzivă, când, într-o noapte, vecinii au sunat la poliție. Ofițerii care s-au prezentat, m-au îndrumat către organizațiile locale care oferă ajutor și suport. Suportul oferit de una din organizațiile locale, m-a ajutat să înțeleg că mă aflam într-o relație violentă, în care eram sub control financiar, sexual și psihologic. Îmi pierdusem individualitatea, serviciul și prietenii, și eram foarte izolată și foarte speriată de întoarcerea partenerului meu. Cu ajutorul lor, mi-am mai recăpătat încrederea, mă simt mai în siguranță și am înțeles că nu e vina mea. Mi-am reluat studiile pentru a-mi face o viață mai bună pentru mine și copilul meu.”

www.pkc.gov.uk

Pagini web

www.rasacpk.org.uk
www.perthwomensaid.org.uk
www.samaritans.org
www.pkc.gov.uk
www.pkavs.org.uk
www.lighthouseforperth.org
www.children1st.org.uk
www.scotland.police.uk
www.scot.nhs.uk
www.crimestoppers-uk.org
www.cool2Talk.org
www.cas.org.uk/bureaux/perth-citizens-advice-bureau
www.ageuk.org.uk/scotland/contact-us/

Dacă doriți ca acest document să vă fie furnizat în altă limbă, sau în alt format (câteodată, punem la dispoziție doar un rezumat tradus al documentului), vă rugăm să contactați Serviciul Clienți (Customer Service Centre), la numărul 01738 475000.

Puteți de asemenea să trimiteți un sms la numărul 07824 498145

Toate Serviciile Consiliului vă pot oferi traducere la telefon.

App-uri utile



Calm Harm
(Prevenirea auto-mutilării)



Stay Alive
(Prevenirea sinuciderii)



Combined Minds
(Suport pentru sănătatea mentală)



Suicide? Help!
Tayside
(Prevenirea sinuciderii)



Hollie Guard
(Protecție)

(PKC Design Team - 2020329)

Ne dorim ca Perth și Kinross să fie cea mai bună și sigură regiune din Scoția, de locuit, muncit, vizitat și petrecut timpul liber, pentru copii, tineri, adulți și familii.

Oricine

locuiește, muncește sau vizitează Perth și Kinross, are dreptul să fie inclus în comunitate, să fie sănătos, în siguranță și respectat, acasă, la școală, la locul de muncă și în societate. Suntem hotărâți să facem totul pentru aceasta.

Pentru siguranța comunităților din Perth și Kinross

Vă îngrijorează ceva sau cineva?



Acest prospect conține informații despre unde puteți apela pentru ajutor și suport.

Sunteți îngrijorat pentru un copil sau pentru un tânăr?

PKC Child Protection and Duty Team
(Protecția copilului)

ChildProtection@pkc.gov.uk

☎ 01738 476768
Oricând

Sunteți îngrijorat pentru un adult vulnerabil?

PKC Adult Protection
(Protecție adulți)

AccessTeam@pkc.gov.uk

☎ 0345 30 111 20
Oricând

Sunteți afectați emoțional, aveți gânduri de sinucidere, sau tendințe de auto-mutilare?

The Lighthouse for Perth
(organizație de caritate)

help@lighthouseforperth.org

☎ 0800 121 4820
Luni - Joi, 10.00 am - 4.00 pm
Vineri & Sâmbătă, 8.00pm - 2.00 am

Credeți că nu sunteți în siguranță în cartierul dumneavoastră din cauza comportamentului anti-social, sau din alte motive?

PKC Safer Communities Team
(Siguranță comunitară)

SCT@pkc.gov.uk

☎ 01738 476173
căsuță poștală 24 ore

Aveți nevoie de ajutor financiar sau pentru lucruri esențiale, cum ar fi alimente?

PKC Welfare Rights
(ajutor social)

WelfareRights@pkc.gov.uk

☎ 01738 476900
Luni - Vineri, 9.00 am - 4.00 pm

Nu aveți unde locui, sau doriți să schimbați locuința pentru că nu este adecvată?

PKC Housing Advice/
Homeless Advice
(consiliere adăpost/locuință)

housingoptionsandsupport@pkc.gov.uk

☎ 01738 476000
Luni - Vineri, 9.00 am - 5.00 pm
În afara orelor de program ☎ 0800 917 0708

Aveți nevoie de cineva care să vă exprime opiniile?

Independent Advocacy
(reprezentare independentă)

info@iapk.org.uk

☎ 01738 587887
Luni - Vineri, 9.00 am - 5.00 pm

Sunteți într-o relație în care se petrec lucruri care vă incomodează?

Perthshire Women's Aid
(suport pentru femei)

contactus@perthwomensaid.org.uk

☎ 01738 635404
Luni - Vineri, 10.00 am - 2.00 pm

V-a fost viața afectată de vreo infracțiune, fie ca parte directă, fie ca martor, chiar dacă n-ați raportat la poliție?

Community Landline
(numărul pentru comunitate)

☎ Court Landline (numărul pentru tribunal) 01738 638018

☎ 01738 567176
Luni - Vineri, 9.00 am - 4.00 pm

Ați fost violată, abuzată sexual, sau exploatată?

RASAC

support@rasacpk.org.uk

☎ 01738 630965
Ad-hoc (drop-in) Marțea, 12.00 - 2.00 pm

Aveți grijă de cineva și aveți nevoie de ajutor?

PKAVS

☎ 01738 567076

Luni - Vineri, 10.00 am - 4.00 pm

Aveți nevoie de sfaturi gratuite - pentru ajutor social (benefits), locuință, loc de muncă, datorii, sau informații și suport pentru ce urmează să faceți mai departe?

Citizens Advice
(Informații cetățeni)

per-advice@perthcab.org.uk

☎ 01738 450580
Luni - Vineri, 9.00 am - 5.00 pm

Doriți suport de la hub-ul minorităților comunitare?

PKAVS

☎ 07935 756738

Luni - Vineri, 10.00 am - 4.00 pm

Dumneavoastră, sau cineva care e în grija dumneavoastră, are nevoie de ajutor pentru probleme cu alcoolul sau drogurile?

Integrated Drug & Alcohol Recovery Team (DART)
(Recuperare de la droguri & alcool)

☎ 07920 070845 ☎ 07920 070797

Luni - Vineri, 9.00 am - 5.00 pm

Aveți nevoie de îngrijire medicală în afara orelor de program?

NHS

☎ 111

În afara orelor de program

Sunteți demoralizat sau depresiv?

Samaritans

☎ 116123
Oricând

Sunteți agresat/hărțuit/urmărit?

Police Scotland (Poliția)

☎ 101
Oricând

Crimestoppers

☎ 0800 555 111
Oricând

Age Scotland (pentru persoane în vârstă)

☎ 0800 124 4222
Luni - Vineri, 9.00 am - 5.00 pm

