

Możesz uzyskać pomoc

Przez osiemnaście miesięcy trwałam w przemocowym związku. Pewnej nocy sąsiedzi zadzwonili na policję, która przyjechała na miejsce i udzieliła mi informacji o dostępnej lokalnie pomocy. Dzięki wsparciu organizacji społecznej nie tylko zrozumiałam, że w moim związku panuje przemoc, lecz także to, że mój partner stosował wobec mnie kontrolę finansową, seksualną i psychiczną. Straciłam swoją tożsamość, pracę i przyjaciół. Czułam się bardzo samotna i żyłam w ciągłym strachu, że partner wróci. Pomoc, którą otrzymałam, dodała mi pewności i poczucia bezpieczeństwa. Wiem, że nic w tej sytuacji nie było moją winą. Wróciłam do nauki, aby stworzyć nowe życie dla siebie i swojego dziecka.

www.pkc.gov.uk

Strony internetowe

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/

Jeśli Tobie lub znajomemu czy znajomej potrzebny jest ten dokument w innym języku czy formacie, skontaktuj się z Punktem Obsługi Klienta pod numerem 01738 475000 (czasami w tłumaczeniu dostępne będzie tylko streszczenie dokumentu)

Możesz także wysłać SMS-a na numer 07824 498145.

Tłumaczenie telefoniczne jest dostępne w przypadku wszystkich usług Administracji regionu.

Przydatne aplikacje



Calm Harm
(Uspokój chęć
okałeczenia)



Stay Alive
(Przeżyj)



Combined Minds
(Połączone umysły)



Suicide? Help!
Tayside
(Samobójstwo?
Pomocy! Tayside)



Hollie Guard
(Strażniczka Hollie)

(PKC Design Team - 2020329)

Chcemy, aby Perth and Kinross było najbardziej bezpiecznym, najlepszym miejscem do życia, pracy, zabawy i uprawiania turystyki w Szkocji - zarówno dla dzieci, młodzieży, dorosłych, jak i rodzin.

Każdy, kto mieszka lub pracuje w Perth and Kinross, a także odwiedza nasz region, ma prawo czuć się bezpiecznie, zdrowo i pewnie oraz doświadczać szacunku i włączenia społecznego w domu, szkole, pracy i całej społeczności. Osiągnięcie tego jest naszym celem.

Zapewnianie bezpieczeństwa społecznościom w Perth and Kinross

Martwisz się o kogoś albo o coś?



W tej ulotce znajdziesz informacje o tym, gdzie szukać pomocy i wsparcia.

Martwisz się o dziecko lub młodą osobę?

PKC Child Protection and Duty Team
(Zespół PKC ds. ochrony dzieci i obowiązków ich względem)

ChildProtection@pkc.gov.uk

☎ 01738 476768

Całą dobę

Martwisz się o osobę dorosłą, której może grozić krzywda?

PKC Adult Protection
(Dział PKC ds. ochrony dorosłych)

AccessTeam@pkc.gov.uk

☎ 0345 30 11 20

Całą dobę

Cierpisz emocjonalnie, doświadczasz myśli samobójczych lub dochodzi u Ciebie do zachowań samodestrukcyjnych?

The Lighthouse for Perth
(Latarnia dla Perth)

help@lighthouseforperth.org

☎ 0800 121 4820

pon.-czw. 10:00-16:00 • pt. i sob. 20:00-2:00

Nie czujesz się bezpiecznie w swojej okolicy z powodu zachowań aspołecznych lub innych przyczyn?

PKC Safer Communities Team
(Zespół PKC ds. bezpieczniejszych społeczności)

SCT@pkc.gov.uk

☎ 01738 476173

24-godzinna poczta głosowa

Potrzebujesz pomocy finansowej lub podstawowych produktów takich jak żywność?

PKC Welfare Rights
(Dział PKC ds. prawa socjalnego)

WelfareRights@pkc.gov.uk

☎ 01738 476900

pon.-pt. 9:00-16:00

Potrzebujesz zakwaterowania albo miejsce, w którym mieszkasz, jest nieodpowiednie?

PKC Housing Advice/ Homeless Advice
(Dział PKC ds. porad mieszkaniowych i na temat bezdomności)

housingoptionsandsupport@pkc.gov.uk

☎ 01738 476000

pon.-pt. 9:00-17:00

Tylko poza godzinami pracy ☎ 0800 917 0708

Potrzebujesz pomocy w wyrażeniu swojego zdania?

Independent Advocacy
(Niezależne rzecznictwo)

info@iapk.org.uk

☎ 01738 587887

pon.-pt. 9:00-17:00

W Twoim związku dochodzi do zachowań, przez które czujesz się niekomfortowo?

Perthshire Women's Aid (Wsparcie dla kobiet w Perthshire)

contactus@perthwomensaid.org.uk

☎ 01738 635404

pon.-pt. 10:00-14:00

Masz doświadczenie przestępstwa lub zdarzyło się ono w Twojej obecności, nawet jeśli nie zostało zgłoszone na policję?

Community Landline
(Infolinia społeczna)

Court Landline (Infolinia sądowa) 01738 638018

☎ 01738 567176

pon.-pt. 9:00-16:00

Masz doświadczenie gwałtu, przemocy seksualnej lub wykorzystywania?

RASAC (Centrum pomocy ofiarom gwałtu i przemocy seksualnej)

support@rasacpk.org.uk

☎ 01738 630965

Bez potrzeby umawiania wizyty, wt. 12:00-14:00

Sprawujesz nad kimś opiekę i potrzebujesz pomocy?

PKAVS (Związek wolontariuszy z Perth and Kinross)

☎ 01738 567076

pon.-pt. 10:00-16:00

Potrzebujesz darmowej porady na jakikolwiek temat, np. wskazówek na temat zasiłku, spraw mieszkaniowych, zatrudnienia czy długów albo informacji i wsparcia na temat tego, co zrobić dalej?

Citizens Advice
(Doradztwo obywatelskie)

per-advice@perthcab.org.uk

☎ 01738 450580

pon.-pt. 9:00-17:00

Potrzebujesz pomocy Minority Communities Hub (Centrum Społeczności Mniejszościowych)?

PKAVS (Związek wolontariuszy z Perth and Kinross)

☎ 07935 756738

pon.-pt. 10:00-16:00

Ktoś, kim się opiekujesz - lub Ty - potrzebujesz pomocy w związku z problemem alkoholowym lub narkotykowym?

Integrated Drug & Alcohol Recovery Team (DART)
(Zespół ds. zintegrowanego wychodzenia z nałogu narkotykowego i alkoholowego)

☎ 07920 070845 ☎ 07920 070797

pon.-pt. 9:00-17:00

Potrzebujesz pomocy medycznej poza godzinami pracy przychodni?

NHS

☎ 111

Tylko poza godzinami pracy przychodni

Doświadczasz przygnębienia lub depresji?

Samaritans (Samarytanie)

☎ 116123

Całą dobę

Ktoś się nad Tobą znęca, dokuczają Ci lub prześladowa Cię?

Police Scotland (Szkocka Policja)

☎ 101

Całą dobę

Crimestoppers

(Grupa przeciwdziałająca przestępstwom)

☎ 0800 555 111

Całą dobę

www.crimestoppers-uk.org

Age Scotland (Pomoc osobom starszym)

☎ 0800 124 4222

pon.-pt. 9:00-17:00