

Има помощ

„18 месеца имах връзка, примесена с насилие, и една нощ съседите звъннаха в полицията. Служителите дойдоха и можах да ме насочат към достъпна в района подкрепа. Подкрепата, която ми предложи обществената организация, ми позволи да разбера, не само, че връзката ми е примесена с насилие, но и че съм контролирана финансово, сексуално и психически. Бях загубила себе си, работата и приятелите си, което ме бе направило много изолирана и живеех в постоянен страх, че партньорът ми ще се върне. Благодарение на оказаната подкрепа вече имам повече увереност, чувствам се по-сигурна и разбирам, че нищо от случилото се не е по моя вина. След това се върнах към образованието си, за да създам нов живот за себе си и за детето си.“

www.pkc.gov.uk

Уеб страници

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/

Ако Вие или някой Ваш познат искате копие от този документ на друг език или в друг формат (понякога в превод се предоставя единствено резюме на документа), това може да се организира, като се свържете с Центъра за обслужване на клиенти на номер 01738 475000.

Може също да ни изпратите текстово съобщение на номер 07824 498145.

Всички общински отдели могат да предложат услугата телефонен превод.

Полезни приложения



Calm Harm
(Тиха вреда)



Stay Alive
(Остани жив)



Combined Minds
(Комбиниран умове)



Suicide? Help!
Tayside
(Самоубийство?
Помощ! Тейсайд)



Hollie Guard
(Пазителката Холи)

(PKC Design Team - 2020329)

Поддържане на безопасността на общностите в Пърт и Кинрос

Притеснявате ли се за някого или за нещо?



Тази листовка съдържа информация относно това с кого може да се свържете за помощ и подкрепа.

Искаме Пърт и Кинрос да бъдат най-сигурното и най-доброто място в Шотландия за деца, младежи, възрастни и семейства, за да живеят, работят, играят тук и да идват на посещения.

Всеки който живее, работи или посещава Пърт и Кинрос, има право да бъде в безопасност, в добро здраве, в сигурност, уважаван и приобщен у дома, в училище, на работното място и в по-широката общност. Ние се ангажираме да осъществим това.

Тревожите ли се за дете или младеж?

PKC Child Protection and Duty Team
(Дежурен екип за закрила на детето на ОПК)

ChildProtection@pkc.gov.uk

☎ 01738 476768
По всяко време

Тревожите ли се за възрастен, който може да е изложен на риск от вреда?

PKC Adult Protection
(Защита за пълнолетни лица на ОПК)

AccessTeam@pkc.gov.uk

☎ 0345 30 111 20
По всяко време

Изпитвате ли емоционален стрес, имате ли помисли за самоубийство, страдате ли от поведение на самонараняване?

The Lighthouse for Perth
(Фаръм за Пърт)

help@lighthouseforperth.org

☎ 0800 121 4820
Понеделник - четвъртък, 10:00-6:00 ч. • петък и събота, 20:00-14:00 ч.

Чувствате ли, че безопасността Ви във Вашия квартал е застрашена от проява на противообществено поведение или поради други причини?

PKC Safer Communities Team
(Екип за по-безопасни общности на ОПК)

SCT@pkc.gov.uk

☎ 01738 476173
24-часова гласова поща

Нуждаете ли се от помощ с Вашите финанси или основни потребности като храна?

PKC Welfare Rights
(Права на благоденствие на ОПК)

WelfareRights@pkc.gov.uk

☎ 01738 476900
Понеделник - петък, 9:00-16:00 ч.

Нуждаете ли се от жилище? Жилището Ви неподходящо ли е?

PKC Housing Advice/ Homeless Advice
(Жилищен съвет/съвет за бездомни на ОПК)

housingoptionsandsupport@pkc.gov.uk

☎ 01738 476000
Понеделник - петък, 9:00-17:00 ч.
Само в извънработно време ☎ 0800 917 0708

Нуждаете ли се от някой, който да Ви помогне да изразите своите възгледи?

Independent Advocacy
(Независимо застъпничество)

info@iapk.org.uk

☎ 01738 587887
Понеделник - петък, 9:00-17:00 ч.

Имате ли връзка, в която Ви се случват неща и те Ви карат да се чувствате неудобно?

Perthshire Women's Aid
(Помощ за жени в Пъртшир)

contactus@perthwomensaid.org.uk

☎ 01738 635404
Понеделник - петък, 10:00-14:00 ч.

Засегнати ли сте от престъпление, което сте преживели или на което сте били свидетели, дори то да не е докладвано на полицията?

Community Landline
(Стационарен телефон в общността)

☎ Съдебен стационарен телефон
01738 638018

☎ 01738 567176
Понеделник - петък, 9:00-16:00 ч.

Засегнати ли сте от престъпление, което сте преживели или на което сте били свидетели, дори то да не е докладвано на полицията?

RASAC
(Център за жертви на изнасилване и сексуално насилие)

support@rasacpk.org.uk

☎ 01738 630965
Без предварително запазен час във вторник от 12:00 до 14:00 ч.

Болногледач ли сте, който се нуждае от подкрепа?

PKAVS
(Асоциация на доброволческите услуги в Пърт и Кинрос)

☎ 01738 567076

Понеделник - петък, 10:00-16:00 ч.

Имате ли нужда от безплатни съвети по редица въпроси - от съдействие за държавни помощи, жилище, работа и дългове до информация и подкрепа относно това, което трябва да предприемете?

Citizens Advice
(Съвети за граждани)

per-advice@perthcab.org.uk

☎ 01738 450580
Понеделник - петък, 9:00-17:00 ч.

Нуждаете ли се от подкрепа от Центъра за малцинствени общности?

PKAVS
(Асоциация на доброволческите услуги в Пърт и Кинрос)

☎ 07935 756738

Понеделник - петък, 10:00-16:00 ч.

Вие или някой, за когото се грижите, нуждаете ли се от подкрепа при проблеми с алкохол или наркотици?

Integrated Drug & Alcohol Recovery Team (DART)
(Интегриран екип за възстановяване от наркотици и алкохол)

☎ 07920 070845 ☎ 07920 070797

Понеделник - петък, 9:00-17:00 ч.

Имате ли нужда от здравни грижи в извънработно време?

NHS
(Национална здравна служба)

☎ 111

Само в извънработно време

Чувствате ли се потиснати или депресирани?

Samaritans (Самаряните)

☎ 116123
По всяко време

Някой Ви малтретира/тормози/следи?

Police Scotland
(Полицията в Шотландия)

☎ 101
По всяко време

Crimestoppers
(Лица, спиращи престъпления)
www.crimestoppers-uk.org

☎ 0800 555 111
По всяко време

Age Scotland
(Възраст Шотландия)

☎ 0800 124 4222
Понеделник - петък, 9:00-17:00 ч.