

الدعم متوفر

كنت على علاقة تعسفية لمدة 18 شهرًا وفي إحدى الليالي اتصل الجيران بالشرطة. حضر الضباط وتمكنوا من إرشادي للحصول على الدعم المتاح محليًا. سمح لي الدعم الذي قدمته لي منظمة مجتمعية برؤية أنني لست في علاقة عنيفة فحسب، بل أنني كنت أيضًا خاضعًا للسيطرة المالية والجنسية والنفسية. لقد فقدت هويتي وعملي وأصدقائي مما جعلني في عزلة شديدة وأعيش في خوف دائم من عودة شريكي. أصبحت الآن أكثر ثقة بفضل الدعم المقدم، وأنا أشعر بأمان أكبر وأنفهم أن الأمر ليس خطأً. لقد عدت منذ ذلك الحين إلى التعليم لتوفير حياة جديدة لنفسى ولطفلي.

www.pkc.gov.uk

صفحات الانترنت

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/

إذا كنت ترغب أو أي شخص تعرفه في الحصول على نسخة من هذا المستند بلغة أو صيغة أخرى، (في بعض الأحيان، سيتم تقديم ملخص فقط مترجم للمستند)، يمكن ترتيب ذلك عن طريق الاتصال بمركز خدمة العملاء على الرقم 01738 475000.

يمكنك أيضًا إرسال رسالة نصية إلينا على الرقم 07824498145.

يمكن لجميع خدمات المجلس أن توفر خدمة ترجمة عبر الهاتف.

تطبيقات مفيدة



Calm Harm
(تهدئة الأذى)



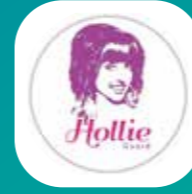
Stay Alive
(ابق على قيد الحياة)



Combined Minds
(العقول المتناسقة)



Suicide? Help! Tayside
(انتحار؟ مساعدة! تاي سايد)



Hollie Guard
(هولي جارد)

(PKC Design Team - 2020329)



الحفاظ على المجتمعات آمنة في بيرث وكينروس

هل أنت قلق بشأن شخص ما أو شيء ما؟

نريد أن تكون بيرث وكينروس المكان الأفضل والأكثر أمانًا في اسكتلندا للأطفال والشباب والبالغين والعائلات للعيش والعمل واللعب والزيارة.

لكل شخص يعيش أو يعمل أو يزور بيرث وكينروس الحق في أن يكون آمنًا وفي صحة جيدة وفي أمان ومحترمًا ومنتدمًا في المنزل والمدرسة ومكان العمل وفي المجتمع الأوسع. وإتنا نلتزم بتحقيق ذلك.

تحتوي هذه النشرة على معلومات حول من يمكنك الاتصال به للحصول على المساعدة والدعم.

PKC Child Protection and Duty Team
(فريق العمل وحماية الطفل لدى مجلس
بيرث وكينروس)

هل أنت قلق بشأن
طفلك أو شاب؟

01738 476768 ChildProtection@pkc.gov.uk
في أي وقت

PKC Adult Protection (حماية
البالغين لدى مجلس بيرث وكينروس)

هل أنت قلق بشأن شخص
بالغ قد يتعرض للأذى؟

0345 30 111 20 AccessTeam@pkc.gov.uk
في أي وقت

The Lighthouse for
Perth (منارة بيرث)

هل تشعر بالأسى العاطفي،
أو لديك أفكار انتحارية، أو تعاني
من سلوكيات إيذاء النفس؟

0800 121 4820 help@lighthouseforperth.org
الإثنين إلى الخميس، 10.00 صباحاً - 4.00 مساءً، الجمعة والسبت، 8.00 مساءً - 2.00 صباحاً

PKC Safer Communities Team
(فريق المجتمعات الأكثر أماناً
لدى مجلس بيرث وكينروس)

هل تشعر بعدم الأمان في
منطقتك نتيجة السلوك المعادي
للمجتمع أو لأسباب أخرى؟

01738 476173 SCT@pkc.gov.uk
بريد صوتي على مدار 24 ساعة

PKC Welfare Rights
(حقوق الرفاهة لدى مجلس
بيرث وكينروس)

هل تحتاج إلى مساعدة فيما يخص
شؤونك المالية أو الضروريات
الأساسية مثل الطعام؟

01738 476900 WelfareRights@pkc.gov.uk
من الإثنين إلى الجمعة، من 9 صباحاً حتى 4 مساءً

PKC Housing Advice (نصائح
الإسكان لدى مجلس بيرث
وكينروس) / Homeless Advice
المشورة للمشردين

هل أنت بحاجة إلى مكان تعيش
فيه أو أن المكان الذي تعيش
فيه غير مناسب؟

01738 476000 housingoptionsandsupport@pkc.gov.uk
من الإثنين إلى الجمعة، من 9 صباحاً حتى 5 مساءً
خارج ساعات العمل فقط 8070 719 0080

Independent Advocacy
(المحاماة المستقلة)

هل أنت بحاجة إلى شخص ما
للمساعدة في التعبير عن آرائك؟

01738 587887 info@iapk.org.uk
من الإثنين إلى الجمعة، من 9 صباحاً حتى 5 مساءً

Perthshire Womens Aid
(المعونة النسائية لبيرثشير)

هل أنت في علاقة حيث تشهد
حدوث أشياء تجعلك تشعر
بعدم الارتياح؟

01738 635404 contactus@perthwomensaid.org.uk
من الإثنين إلى الجمعة، من الساعة 10 صباحاً حتى 2 مساءً

رقم الهاتف المجتمعاتي
(Community Landline)

هل تأثرت بجريمة كنت ضحيتها
أو شاهدتها حتى لو لم يتم إبلاغ
الشرطة بها؟

01738 567176 01738 638018 رقم الهاتف للمحكمة
من الإثنين إلى الجمعة، من 9:00 صباحاً حتى 4:00 مساءً

RASAC
(مركز الدعم الخاص بالاعتصاب
والعنف الجنسي)

هل تعرضت للاغتصاب
أو الاعتداء الجنسي أو
الاستغلال؟

01738 630965 support@rasacpk.org.uk
الزيارة بدون موعد في يوم الثلاثاء 12.00 ظهراً - 2.00 مساءً

PKAVS
(جمعية بيرث وكينروس لخدمات
التطوع)

هل أنت مقدم رعاية
بحاجة إلى دعم؟

01738 567076
من الإثنين إلى الجمعة، من الساعة 10 صباحاً حتى 4 مساءً

Citizen
Advice
(مشورة
المواطنين)

هل أنت بحاجة إلى مشورة مجانية بشأن مجموعة
من القضايا - تتراوح ما بين المساعدة في الإعانات
والإسكان والتوظيف والديون إلى المعلومات
والدعم حول ما تحتاجه في المرحلة التالية؟

01738 450580 per-advice@perthcab.org.uk
من الإثنين إلى الجمعة، من 9 صباحاً حتى 5 مساءً

PKAVS
(جمعية بيرث وكينروس
لخدمات التطوع)

هل تحتاج إلى دعم من
Minority Communities Hub
(مركز مجتمعات الأقليات)؟

07935 756738
من الإثنين إلى الجمعة، من الساعة 10 صباحاً حتى 4 مساءً

الفريق المتكامل للتعافي
من المخدرات والكحول
(DART)

هل أنت أو أي شخص تقدم له الرعاية
بحاجة إلى دعم فيما يخص مشاكل
الكحول أو المخدرات؟

07920 070797 07920 070845
من الإثنين إلى الجمعة، من 9 صباحاً حتى 5 مساءً

NHS
(مصلحة الصحة الوطنية)

هل أنت بحاجة إلى رعاية صحية خارج
ساعات العمل؟

111
خارج ساعات العمل فقط

هل أنت تشعر بالإحباط أو الاكتئاب؟

116123 Samaritans (السامريون)
في أي وقت

هل أنت تتعرض للتنمر / المضايقة / المطاردة؟

101 شرطة اسكتلندا
في أي وقت

0800 555 111 Crimestoppers (موقفوا الجريمة)
www.crimestoppers-uk.org
في أي وقت

0800 124 4222 Age Scotland (جمعية المتقدمين
في السن اسكتلندا)
من الإثنين إلى الجمعة، من 9 صباحاً حتى 5 مساءً

