

## Допомога завжди поруч

Мої стосунки з партнером були насильницькими протягом 18 місяців, і одного вечора сусіди зателефонували в поліцію. Поліцейські приїхали та змогли показати мені місцеві організації, які можуть надати підтримку. Підтримка, яку запропонувала громадська організація, допомогла мені усвідомити, що я не тільки перебуваю в насильницьких стосунках, але й знаходжусь під повним контролем у фінансовому, сексуальному та психологічному плані. Я втратила своє «я», роботу, друзів і залишилася дуже самотньою, живучи в постійному страху від думки, що мій партнер повернеться. Наразі завдяки наданій підтримці я стала більш впевненою, почуваю себе в безпеці та розумію, що я ні в чому не була винна. Відтоді я відновила навчання, щоб почати нове життя для себе та своєї дитини.

[www.pkc.gov.uk](http://www.pkc.gov.uk)

## Вебсторінки

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

Якщо ви або хтось із ваших знайомих бажаєте отримати копію цього документа іншою мовою або в іншому форматі (іноді перекладається лише короткий зміст документа), зв'яжіться з центром обслуговування клієнтів, зателефонувавши за номером 01738 475000.

Окрім того, нам можна надіслати текстове повідомлення на номер 07824 498145.

Усі служби ради можуть запропонувати послуги телефонного перекладу.

## Корисні додатки



Calm Harm  
[Калм Харм]



Stay Alive  
[Вижити]



Combined Minds  
[Комбіновані думки]



Suicide? Help!  
Tayside  
[Суїцид? Допоможіть!  
Тайсайд]



Hollie Guard  
[Холлі Гард]

(PKC Design Team - 2020329)

## Безпека та добробут громад Перт-енд- Кінросса

### Вас щось або хтось непокоїть?

Ми хочемо, щоб округ Перт-енд-Кінросс був найбезпечнішим і найкращим місцем у Шотландії для проживання, роботи, розваг і подорожей дітей, молоді, дорослих і сімей.

Усі, хто тут живе, працює або відвідує Перт-енд-Кінросс, мають право бути в безпеці, здоровими, захищеними, оточеними повагою та залученими в життя спільноти вдома, у школі, на робочому місці та в громаді. Ми прагнемо це здійснити.

У цьому буклеті міститься інформація про організації, до яких можна звернутися за допомогою та підтримкою.

Ви тривожитеся за дитину або підлітка? *PKC Child Protection and Duty Team*  
[Чергова група з питань захисту дітей ради ПЕК]

[ChildProtection@pkc.gov.uk](mailto:ChildProtection@pkc.gov.uk) ☎ 01738 476768  
Цілодобово

Ви хвилюєтеся за дорослу людину, якій можуть завдати шкоди? *PKC Adult Protection*  
[Комітет захисту дорослих громадян ПЕК]

[AccessTeam@pkc.gov.uk](mailto:AccessTeam@pkc.gov.uk) ☎ 0345 30 111 20  
Цілодобово

Ви емоційно виснажені, маєте суїцидальні настрої або схильність до самопошкодження? *The Lighthouse for Perth*  
[Благодійна організація «Зе Лайтхаус фор Перт»]

[help@lighthouseforperth.org](mailto:help@lighthouseforperth.org) ☎ 0800 121 4820  
Пн—чт з 10:00 до 16:00 • Пт і сб з 20:00 до 2:00

Ви не почуваете себе безпечно у своєму районі через антисоціальну поведінку громадян або з інших причин? *PKC Safer Communities Team*  
[Група з покращення безпеки громад ПЕК]

[SCT@pkc.gov.uk](mailto:SCT@pkc.gov.uk) ☎ 01738 476173  
Цілодобова голосова пошта

Вам потрібна допомога — фінансова або предметами першої необхідності, наприклад харчовими продуктами? *PKC Welfare Rights*  
[Група «ПКС Велфеа Райтс»]

[WelfareRights@pkc.gov.uk](mailto:WelfareRights@pkc.gov.uk) ☎ 01738 476900  
Пн—пт з 9:00 до 16:00

Вам потрібне якесь житло або ваше поточне житло непридатне? *PKC Housing Advice/ Homeless Advice*  
[Центр ПЕК консультацій з житлових питань/консультацій для безхатків]

[housingoptionsandsupport@pkc.gov.uk](mailto:housingoptionsandsupport@pkc.gov.uk) ☎ 01738 476000  
Пн—пт з 9:00 до 17:00  
Тільки в неробочий час ☎ 0800 917 0708

Вам потрібен хтось, хто допоможе висловити вашу точку зору? *Independent Advocacy*  
[Незалежна адвокація]

[info@iapk.org.uk](mailto:info@iapk.org.uk) ☎ 01738 587887  
Пн—пт з 9:00 до 17:00

Чи знаходитеся ви у таких стосунках, коли з вами трапляється дещо, що змушує вас відчувати дискомфорт? *Perthshire Women's Aid*  
[Допомога жінкам Пертшира]

[contactus@perthwomensaid.org.uk](mailto:contactus@perthwomensaid.org.uk) ☎ 01738 635404  
Пн—пт з 10:00 до 14:00

Чи страждали ви через злочинні дії як жертва або свідок, навіть якщо не повідомляли поліцію? *Муниципальный стационарный телефон*

☎ Court Landline 01738 638018 ☎ 01738 567176  
Пн—пт з 9:00 до 16:00

Чи не зазнавали ви зґвалтування, сексуального насильства або експлуатації? *RASAC*  
[Центр захисту жертв зґвалтування та сексуального насильства]

[support@rasacpk.org.uk](mailto:support@rasacpk.org.uk) ☎ 01738 630965  
Відкритий доступ у чт з 12:00 до 14:00

Вам потрібні послуги доглядальниці? *PKAVS*

☎ 01738 567076  
Пн—пт з 10:00 до 16:00

Чи потрібна вам безкоштовна консультація з низки питань — від допомоги в питаннях пільг і виплат, житла, працевлаштування та заборгованостей до інформації по те, що робити далі, і підтримки? *Citizens Advice*  
[Бюро громадських консультацій]

[per-advice@perthcab.org.uk](mailto:per-advice@perthcab.org.uk) ☎ 01738 450580  
Пн—пт з 9:00 до 17:00

Вам потрібна підтримка хабу спільнот національних меншин? *PKAVS*

☎ 07935 756738  
Пн—пт з 10:00 до 16:00

Чи потрібна вам чи комусь, ким ви опікуєтеся, підтримка задля позбавлення алкогольної або наркозалежності? *Integrated Drug & Alcohol Recovery Team (DART)*  
[Інтегрована група з підтримки лікування від алкогольної та наркозалежності]

☎ 07920 070845 ☎ 07920 070797  
Пн—пт з 9:00 до 17:00

Потрібна медична допомога в неробочий час?

**NHS** [Національна служба охорони здоров'я] ☎ 111  
Тільки в неробочий час

Ви почуваете себе пригніченими або депресивними?

**Samaritans** [Самаританс] ☎ 116123  
Цілодобово

Чи не зазнаєте ви знущань/цькування/переслідування?

**Police Scotland** [Поліція Шотландії] ☎ 101  
Цілодобово

**Crimestoppers** [Краймстопперс] ☎ 0800 555 111  
[www.crimestoppers-uk.org](http://www.crimestoppers-uk.org)  
Цілодобово

**Age Scotland** [Ейдж Скотланд] ☎ 0800 124 4222  
Пн—пт з 9:00 до 17:00

