

إبقاء الأمور تحت التحكم



ما يمكنكم فعله إذا
تعرضتم لإساءة أو لجريمة
كراهية

مصدر لمستخدمي خدمات الصحة العقلية
والناجين

Alison Faulkner

December 2020



National Survivor
User Network

حول هذه المرجع

هذا المرجع مخصص لأي شخص تعرض للإساءة أو للوقوع كضحية أو لجرائم الكراهية الموجهة ضده بسبب اضطراب عقلي أو تشخيص طبي نفسي. وهو يعتمد على بحث أجري في جامعة ميدلسكس. والهدف من هذا المرجع هو مشاركة بعض نتائج أبحاثنا معكم وإعطائكم أفكارًا واقتراحات حول ما يمكنكم فعله إذا تعرضتم لهذا النوع من الإساءة. وقد نظمنا المرجع في أربعة أجزاء:

ما قاله الناس لنا
ما وجدته الناس مفيدًا
ما يمكنكم فعله إذا تعرضتم للإساءة أو كنتم
تعتقدون أنكم ضحية لجريمة كراهية
مصادر المساعدة

المربع أ: ما هي الإساءة وجريمة الكراهية؟

تأتي الإساءة بأشكال عديدة، ولكنها يمكن أن تشمل: الإعتداء الجسدي، أو الإعتداء الجنسي، أو الإساءة العاطفية أو النفسية، أو الإساءة على أساس التمييز، أو الإساءة التنظيمية أو المؤسساتية، أو الإهمال، أو الإستغلال المالي.

وجريمة الكراهية هي عندما يرتكب شخص ما جريمة ضدكم بسبب إعاقتم أو هويتكم الجنسية أو عرقكم أو عمركم أو توجهكم الجنسي أو دينكم أو أي اختلاف ملاحظ آخر. وتشمل الإعاقة تشخيص طبي نفسي أو مرض عقلي يعتقد بوجوده.

يمكنكم قراءة أمثلة على جرائم الكراهية على موقع منظمة العفو الدولية:

www.amnesty.org.uk/blogs/ether/hate-crimes-uk-victims-stories

يعتمد هذا المرجع على بحث مستقل ممول من المعهد الوطني لمدرسة البحوث الصحية لأبحاث الرعاية الاجتماعي (NIHR SSCR). والآراء المعبر عنها هي آراء المؤلف (المؤلفين) وليست بالضرورة آراء NIHR SSCR أو الخدمة الصحية الوطنية أو المعهد الوطني للبحوث الصحية أو إدارة الصحة والرعاية الاجتماعية.

يعتمد هذا المرجع على بحث أجري في جامعة ميدلسكس من قبل الدكتورة سارة كار، والدكتورة تريش هافورد-ليشفيلد، والدكتورة أليسون فولكنر، ودوروثي جولد، وكريستين خيسا، وكلوديا ميغيل، وراشيل كوهين. ويمكن العثور على الأوراق البحثية المنشورة من هذا البحث على:

[HTTPS://ONLINELIBRARY.WILEY.COM/DOI/EPDF/10.1111/HEX.12963](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/hex.12963)
[HTTPS://ONLINELIBRARY.WILEY.COM/DOI/PDF/10.1111/HSC.12806](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/hsc.12806)

ما قاله الناس لنا

من المهم أن تعرفوا أنكم لستم لوحدهم. فقد أخبرنا الأشخاص الذين تحدثنا إليهم في بحثنا عن بعض التجارب الصعبة والمحنة. وإن كنتم لا تريدون أن تقرأوا عنها، لأنها قد تزعجكم، يمكنكم الانتقال إلى القسم الثاني.

- تعرض الناس لقائمة من الإساءات على مدار حياتهم، ليس فقط بسبب حالتهم الصحية العقلية المعروفة، ولكن أيضًا بسبب العرق والجنس وهوية المثليين والمثليات ومزدوجي الميل الجنسي ومغايري الهوية الجنسانية (إل جي بي تي) والإعاقة والضعف الجسدي؛

"تميل قضايا الصحة العقلية وجرائم الكراهية وقضايا المثليين والمثليات ومزدوجي الميل الجنسي ومغايري الهوية الجنسانية (إل جي بي تي) إلى وضعها معاً بسبب وصمة العار المرتبطة بالصحة العقلية والوصمة المرتبطة بقضايا (إل جي بي تي) [...] . أعتقد أن هذه ثلاثة أشياء يتم التعامل معها جميعاً على أنها قضايا منفصلة، لكنها في الواقع قضية واحدة كبيرة".

"بدأت في استخدام عصا من حوالي 8/1997، و1998 ومرة أخرى وصمة عار كبيرة. سحقا، لم أفكر مطلقاً أن استخدام عصا لعينة ستجعلني أواجه الكثير من المتاعب".

لم أكن أعتقد أنه يمكن ربط السواد بمثل هذه الكراهية وهكذا عياناً أمام وجهي".

- بالنسبة لبعض الناس، حدثت هذه الإساءة داخل وحول منازلهم. وكان السكن الرديء مصدر ضعف إضافي، حيث غالبًا ما تستجيب جمعيات الإسكان بشكل سيء أو لا تستجيب على الإطلاق لتجارب الناس مع جرائم الكراهية والإساءة.

- غالبًا ما يقع الناس في الفجوات التي بين أنظمة الرعاية الصحية والاجتماعية وأنظمة العدالة الجنائية، وكل منها لها دور أو مسؤولية فيما يتعلق بإدارة المخاطر والسلامة وحماية البالغين وجرائم الكراهية المتعلقة بالإعاقة.

- تعرض بعض الأشخاص لإساءة وإيذاء جسيمين في خدمات الصحة العقلية والرعاية. وتحدث الناس عن الاعتداء الجسدي والجنسي والمعاملة المستمرة المسيئة أو المهملة. كما تحدثوا عن الإساءة المتجذرة في طريقة عمل الخدمات والأنظمة، لا سيما في المستشفيات.

"..تذهب خلف الأبواب المغلقة وعندها يكون مكاناً مروّعاً ومرعباً وتحاول التحدث عنه فيلقى اللوم عليك ويقال لك إما أنه لم يحدث أو أنه خطأك."

- شعر معظم الأشخاص الذين تحدثنا إليهم أنهم لم يصدقوا عند الإبلاغ عن الإساءة، بسبب ما يعتقدون من إصابتهم في الصحة العقلية أو التشخيص الطبي النفسي.

قال ضابط الشرطة: "إن كنت تبلغ من العمر 17 عامًا وتخبرني عن معلمك، فلن يؤنبنا ضميرنا أن نمضي قدمًا في الأمر. لكن طبعاً أنت من مستخدمي خدمة الصحة العقلية"... لقد تركني أشعر بأنهم لن يصدقوني."

- لم يسمع الكثيرون عن حماية البالغين (انظر المربع ب) أو لم يعتقدوا أنها تنطبق عليهم. ولم يكن من الواضح دائماً للناس أن ما قد مروا به سيُنظر إليه كمصدر قلق يخص حماية البالغين أو جريمة كراهية أم غير ذلك.

"أعتقد أن مروري بكل تلك الحوادث جعلتني أشعر وكأنني خارج المجتمع أظن، نوعاً ما."

- شعر بعض الناس أنه ليس لديهم تحكم بالأحداث التي مروا بها ولم يكن هناك سوى القليل من المساعدة المتاحة لهم.

المربع ب: ما هي حماية البالغين؟

- حماية البالغين هو الاسم الذي يطلق على إجراءات الحماية الإحترازية للبالغين، ممن لديهم احتياجات رعاية ودعم، من الإساءة أو الإهمال.
- الحماية للأشخاص الذين، بسبب مشاكل مثل مشاكل الصحة العقلية أو صعوبات التعلم، لديهم احتياجات الرعاية والدعم والتي قد تعرضهم لخطر الإساءة أو الإهمال.

- تقع المسؤولية الرئيسية لحماية البالغين على عاتق السلطات المحلية بالشراكة مع الشرطة والخدمة الصحية الوطنية.
- إذا اعتقدت سلطة محلية أن شخصًا ما معرض لخطر الإساءة أو الإهمال، فعليها إجراء تحقيق في الموقف.
- كل سلطة محلية لديها نقطة اتصال ومجلس حماية البالغين للقيام بهذه الاستفسارات.
- لمزيد من المعلومات حول حماية البالغين، راجع قائمة مراجعنا في النهاية.

ما وجدته الناس مفيدًا

وجد الكثير، ممن تحدثنا إليهم، مصادر الدعم التي ساعدتهم على إيجاد استراتيجيات للتعامل مع تجاربهم، وهذه شملت:

- التحدث إلى شخص ما: أن يتم تصديقكم، فالحصول على الدعم عن طريق إيجاد الأشخاص "المناسبين" للتحدث معهم، والذين يصدقون ما تقولونه ويقدمون دعمًا حقيقيًا. ويمكن أن يكونوا من العائلة والأصدقاء، ولكنهم غالبًا ما يكونون مجموعات مستخدمي الخدمة المحلية أو دعم الأقران أو مجموعات المجتمع.
- العثور على الدعم قبل الإبلاغ عن حادثة: كان من المهم الحصول على الدعم من شخص ما قبل إتخاذ القرار حول الإبلاغ عن حادثة أم لا: الأصدقاء أو العائلة أو منظمات الصحة العقلية المحلية أو منظمات الإعاقة التي تشارك في تقديم خدمات المحامين أو تحدي جرائم الكراهية. وقال أحدهم "جمعياتي الخيرية كانت منقذة لحياتي".
- الإنخراط: وجد الكثير من الأشخاص أنه ساعدهم الإنخراط بطرق نشطة في الحملات لتحسين الخدمات، وتدريب المهنيين، والإنخراط في البحث أو دعم الآخرين. فالعمل النشط وإحداث فرق للآخرين ساعدهم على الشعور بتحكم أكبر في حياتهم وبقياهم بشيء مفيد.

"لذا فإن قوة ما يقومون به هناك منظمة المجتمع المحلي هي أنهم يحاولون العثور على الأشياء التي تجيدونها. فهم لا يسألون عن مشاكلكم، إنهم يحاولون العثور على الأشياء التي تجيدونها وقد جربت أشياء جديدة كثيرة متنوعة هناك".

"إن قراري باستخدام تجاربي بشكل مفيد ... كان أمرًا حقيقيًا لبقائي على قيد الحياة ... فعندما استطعت أن أرى أنها تعني شيئًا للنظام أو للأشخاص العاملين فيه، صار سببًا للعمل الذي أقوم به".

- معرفة ماهية حقوقكم: وجد الناس فائدة في بعض منظمات القطاع التطوعي ومجموعات المستخدمين، سواء بشكل شخصي أو عبر الإنترنت، في مساعدتهم على التعرف على حقوقهم. وقد طور المعهد البريطاني لحقوق الإنسان سلسلة من الأدلة الإرشادية التي يسهل الوصول إليها حول معرفة حقوق الإنسان الخاصة بكم: ما هي الحقوق التي أمتلكها (WHAT RIGHTS DO I HAVE)
- الاحتفاظ بسجل للحوادث: يساعد الاحتفاظ بسجل لما يحدث ومتى، في حالة رغبتكم في الإبلاغ عن إساءة في وقت ما في المستقبل. كما أن وجود بعض الأدلة لإظهارها للناس يساعد أيضًا: فيمكن للصور الفوتوغرافية أو أدلة الشهود جميعها أن تساعد

- استخدام اللغة الصحيحة: وجد بعض الأشخاص أنه من المفيد معرفة المصطلحات التي قد تؤدي إلى استجابة من السلطات. فعلى سبيل المثال، يمكن أن تكون مصطلحات مثل "جريمة الكراهية" و "التعرض لخطر الإساءة أو الإهمال" و "الحماية" مصطلحات مفيدة للاستخدام.

"سأذكر الحماية SAFEGUARDING، وسأذكر جرائم الكراهية HATE CRIME، وسأقول هذه الأشياء لأنني أعلم أنه يتعين عليهم التصرف. وأذكر المخاطر RISK، وكما تعلم، كان علي أن أتعلم كيفية العمل داخل النظام والعتور على لغة يفهمونها."

ما يمكنكم فعله إذا تعرضتم للإساءة أو كنتم تعتقدون أنكم ضحية لجريمة كراهية

- إذا كان بإمكانكم، أولاً وقبل أي شيء، التحدث إلى شخص تثقون به حول ما حدث أو ما يحدث. فهذا جزئيًا لدعمكم الخاص، ولكن من المهم أيضًا التأكد من أن شخصًا آخر يعرف ما يحدث. فقد يكونون قادرين على المساعدة أو على مشاهدة الإساءة أو الإيذاء.
- اعرفوا ماهية حقوقكم. يمكن لمنظمات المجتمع المحلي مساعدتكم على معرفة حقوقكم. ويمكنكم أيضًا العثور على المساعدة عبر الإنترنت: [/https://knowyourhumanrights.co.uk/human-rights/what-rights-do-i-have](https://knowyourhumanrights.co.uk/human-rights/what-rights-do-i-have)

الإبلاغ عن الإساءة أو جرائم الكراهية

حاولوا الاتصال بمصدر للمساعدة لمعرفة المسار الذي يمكنكم اتباعه إذا كنتم تريدون الإبلاغ عما تواجهونه. وتشمل مصادر المساعدة عبر الإنترنت) SCIE معهد الرعاية الاجتماعية للتمييز www.scie.org.uk أو الهاتف (02077667400)، Stop Hate UK، وغيرها من المصادر المدرجة في القسم الرابع من هذا المرجع. فقد تتمكن مؤسسة خيرية محلية أو منظمة للأشخاص المعاقين أو مكتب نصح المواطن من مساعدتكم على معرفة ما إذا كان ما تواجهه يقع ضمن حماية البالغين أو جرائم الكراهية - ومن مساعدتكم على تحديد ما يجب القيام به. ويمكنكم أيضًا الاتصال بمستشار محلي متعاطف أو عضو في البرلمان.



يمكنكم الإبلاغ عن جرائم الكراهية بطرق مختلفة: إلى الشرطة شخصيًا أو عن طريق الاتصال بالرقم 101 أو عبر الإنترنت (عادةً ما يكون لدى مراكز الشرطة المحلية ضباط مسؤولون عن التعامل مع جرائم الكراهية)؛ أو يمكنكم الإبلاغ ... "عن ذلك عبر "مركز الإبلاغ عن جرائم الكراهية التابع لطرف ثالث



تشمل مراكز الإبلاغ عن جرائم الكراهية التابعة لطرف ثالث: الجمعيات الخيرية المحلية أو المدارس أو منظمات دعم الضحايا أو مكاتب نصح المواطنين أو منظمات الأشخاص ذوي الإعاقة. وسيكون لدى مركز الشرطة المحلي الخاص بكم قائمة بهذه المراكز وكذلك على موقع الويب الخاص بهم. وستدعمكم مراكز الإبلاغ التابعة لطرف ثالث إن كنتم لا تشعرين بأنه يمكنكم الاتصال بالشرطة، وستحتفظ بمعلوماتكم مجهولة، وتدعمكم للإبلاغ عن الجريمة إذا كان هذا هو ما قررتم القيام به.

تقديم شكوى حول الإساءة داخل الخدمات

ليس من السهل تقديم شكوى بشأن الخدمات، ومن المفيد دائمًا الحصول على دعم للقيام بذلك. وقد تكون هناك خدمة محاماة في منطقتكم والتي يمكن أن تكون مصدرًا قيمًا للدعم

- يجب أن يكون لجميع الخدمات سياسة وإجراءات خاصة للشكاوى؛ وقد ترغبون في طلب نسخة منها حتى تتمكنوا من رؤية ما بداخلها.
- يحق لكم تقديم شكوى باستخدام آلية الشكاوى الرسمية. ويجب أن يمكن ذلك المنظمة من فتح تحقيق في الممارسات السيئة المزعومة أو الإساءة.
- يمكنكم تقديم شكوى إلى مزود الخدمة، أو المفوض، أو السلطة المحلية، أو لجنة جودة الرعاية* (إنجلترا)، أو مفتشية الصحة في ويلز، أو الشرطة، وذلك حسب موضوع الشكوى.
- * يرجى ملاحظة: لا يمكنكم تقديم شكوى إلى لجنة جودة الرعاية (CQC) كفرد إلا إذا تم احتجازكم بموجب قانون الصحة العقلية.
- من المناسب إبلاغ الشرطة عن إساءة إذا كنتم تعتقدون بأن جريمة قد ارتكبت
- استعدوا للاجتماعات واصطحبوا معكم شخصًا إذا استطعتم؛ فيمكن أن تكون الاجتماعات مرهقة وقد يكون من الصعب تذكر ما قيل إذا كنتم تشعرين بالقلق.

- إذا كنتم لا تريدون الإبلاغ عنها: قد تكون هناك أشياء أخرى يمكنكم القيام بها. كإيجاد مصادر المساعدة المحلية الخاصة بكم فهي قد تكون مفيدة أيضاً هنا. انظروا قائمة المراجع ومصادر المساعدة في القسم الرابع.
- استخدم اللغة "الصحيحة": إذا قلتم إن لديكم مخاوف بشأن "الحماية"، أو أنكم معرضون "لخطر" أو كنتم ضحية "جريمة كراهية"، فهناك فرصة أكبر لأن يستمع المتخصصون إلى ما تريدون قوله. وهم ملزمون بالرد إذا كان شخص ما يعاني من هذه الأشكال من الإساءة أو الإيذاء.
- اتصلوا بالسلطة المحلية لبدء استفسار بشأن حماية البالغين. إذا كنتم تعانون من الإساءة أو الإهمال، فقد يكون هذا هو الطريق الصحيح الذي يجب اتباعه. حيث يوجد لدى جميع السلطات المحلية موظفون مسؤولون عن حماية البالغين (انظر المربع ب ما هي حماية البالغين؟ والمربع ج ما الذي يتعين على السلطات المحلية فعله بشأن حمايتكم).

المربع ج: ما الذي يتعين على السلطات المحلية فعله بشأن حمايتكم

يحدد قانون الرعاية 2014 إطاراً قانونياً واضحاً حول كيف تحمي السلطات المحلية وأقسام أخرى من النظام الكبار الواقعين تحت خطر الإساءة أو الإهمال. والسلطات المحلية ملزمة بما يلي:

- قيادة نظام حماية محلي للكبار متعدد الوكالات الذي يسعى إلى منع الإساءة والإهمال ووقفه بسرعة عند حدوثه.
- إجراء استفسارات، أو مطالبة الآخرين بإجراءها، عندما يعتقدون أن شخصاً بالغاً لديه احتياجات رعاية ودعم وقد يكون عرضة للإساءة أو الإهمال ويحتاجون إلى معرفة ما يجب عمله.
- إنشاء مجالس حماية للبالغين، بما في ذلك السلطات المحلية، والخدمة الصحية الوطنية، والشرطة، والتي ستطور استراتيجية حماية مشتركة وتشاركها وتنفذها.
- إجراء مراجعات حماية للبالغين عندما يموت شخص لديه احتياجات الرعاية والدعم نتيجة للإهمال أو الإساءة ويكون هناك مخاوف بأنه كان بإمكان السلطة المحلية أو شركائها فعل المزيد لحمايتهم.
- الترتيب مع محامٍ مستقل لتمثيل ومساعدة شخص موضوع في تحقيق أو استعراض لحماية إذا لزم الأمر.

لمزيد من التفاصيل انظر: [/www.scie.org.uk/care-act-2014/safeguarding-adults](http://www.scie.org.uk/care-act-2014/safeguarding-adults)

مراجع ومصادر المساعدة

ينشر هذا المرجع في خريف عام 2020؛ ومن المهم أن تدرك أن احتمالية تقديم شكوى سيكون أكثر صعوبة في هذا الوقت، وذلك بسبب تأثير وانعكاسات COVID-19 على جميع الخدمات الرئيسية. ومن المهم للغاية الحصول على دعم إضافي لإعانتكم خلال هذه العملية.

الدعم والمحاماة العامة

- المحاماة: في بعض المناطق، ستجد خدمة المحاماة المحلية. ويمكن أن يقدم محامي الدعم المطلوب لمساعدتكم على فهم وممارسة حقوقكم. ويمكنكم البحث عن المحاماة في منطقتكم على محرك البحث على الإنترنت التابع لكم، أو الاتصال بالسلطة المحلية للحصول على خدمات المحاماة المحلية. ويمكن أن تشمل المصادر الأخرى لهذه المعلومات المكتبات وعيادات الطبيب الممارس العام ولوحات الإعلانات المجتمعية.
- دعم الضحايا: تقدم الدعم للأشخاص المتضررين من الجريمة. وخدماتهم مجانية وسرية ومتاحة لأي شخص في إنجلترا وويلز، بغض النظر عما إذا كان قد تم الإبلاغ عن الجريمة أم لا أو متى حدثت. وخط الدعم المجاني: 08081689111. وهناك تفاصيل عن خدمات دعم الضحايا المحلية على موقع الويب الخاص بهم واستمارة الدعم عبر الإنترنت: [/www.victimsupport.org.uk](http://www.victimsupport.org.uk)
- حاول الاتصال بمجموعة مستخدمي الخدمة المحلية الخاصة بكم: حيث تحتفظ NSUN (شبكة المستخدمين الناجين الوطنية (-) 02078208982/info@nsun.org.uk) دليل لمجموعات الأعضاء المحلية: دليل المجموعة. وبالمثل، فإن منظمة أور لايفز Our Lives (منظمة وطنية وشبكة من المجموعات التي يقودها المستخدمون، ومستخدمي الخدمة والأشخاص ذوي الإعاقة، 08452410383) تحتوي على دليل لمجموعاتهم الأعضاء في: www.shapingourlives.org.uk/list-of-members
- يمكن أن تساعدكم هيلث واتش Healthwatch المحلية التابعة لكم على فهم النظام والعتور على محامٍ. ويمكنها أيضًا استقبال ما يقلقكم بنفسها. ابحث عن هيلث واتش المحلية الخاصة بكم عبر الإنترنت هنا: www.healthwatch.co.uk/your-local-healthwatch/list أو عن طريق الاتصال بـ 03000683000، أو البريد الإلكتروني: enquiry@healthwatch.co.uk
- يقدم مكتب نصح المواطن (Citizen's Advice Bureau (CABs) المشورة والمعلومات حول مجموعة من المواضيع، بما في ذلك تقديم المشورة بشأن حقوقكم، وما يجب فعله حول الإساءة والتمييز، وكيفية تقديم الشكاوى بشأن خدمات الرعاية الصحية والاجتماعية. ويمكنكم العثور على مكتب النصح المحلي التابع لكم عن طريق الذهاب إلى <https://www.citizensadvice.org.uk> / أو عن طريق الاتصال بـ: Adviceline (إنجلترا): 03444111444 (ويلز): Advicelink (ويلز): 03444772020 أو Textphone: 1800103444111445 (رسائل الجوال)
- جمعية المرضى www.patients-association.org.uk: تسلط هذه الجمعية الخيرية الضوء على مخاوف المرضى واحتياجاتهم. وتقدم نصائح تهدف إلى مساعدة الناس للحصول على أفضل النتائج من رعايتهم الصحية وتخبركم أين يمكنكم الحصول على مزيد من المعلومات والنصائح. اتصلوا على خط المساعدة الوطنية لجمعية المرضى على 08003457115.

جرائم الكراهية

- تنتج شركة أوقفوا الكراهية في المملكة المتحدة Stop Hate UK عددًا من المراجع لدعم الإبلاغ عن جرائم الكراهية. www.stophateuk.org/resources / وخط المساعدة على مدار 24 ساعة 08001381625.
- موقع الويب الخاص بجرائم الكراهية الحكومية: <https://hatecrime.campaign.gov.uk/> يوفر هذا المساعدة والمشورة بشأن الإبلاغ عن جرائم كراهية.

الحقوق

- ينشر المعهد البريطاني لحقوق الإنسان www.bihhr.org.uk أو 02078825850 (BIHR) سلسلة من الأدلة الإرشادية التي يمكن الوصول إليها لمعرفة حقوق الإنسان الخاصة بكم على الموقع التالي: [/https://knowyourhumanrights.co.uk/human-rights/what-rights-do-i-have](https://knowyourhumanrights.co.uk/human-rights/what-rights-do-i-have)

المساعدة والمشورة للمجتمعات المختلفة التي تعاني من الإساءة وجرائم الكراهية

- يوفر موقع جالوب www.galop.org.uk Galop خدمات دعم لجرائم الكراهية والعنف المنزلي والعنف الجنسي للضحايا / والناجين من المثليات والمثليين ومزدوجي الميل الجنسي والمتحولين جنسيًا عبر الهاتف والبريد الإلكتروني والرسائل النصية والواتساب. ويمكنكم الاتصال بهم باستخدام النموذج عبر الإنترنت أو البريد الإلكتروني أو الهاتف. الهاتف: 08009995428 (من الاثنين إلى الجمعة 10 صباحًا - 5 مساءً؛ من الأربعاء إلى الخميس 10 صباحًا - 8 مساءً) البريد الإلكتروني: advice@galop.org.uk.
- مجموعة المراقبة The Monitoring Group هي جمعية خيرية مناهضة للعنصرية تعمل على تعزيز الحقوق المدنية وتقديم خط مساعدة مباشر يديره متطوعون لضحايا العنف العنصري. ويمكنكم الإبلاغ عن العنصرية عبر الإنترنت على www.tmg-uk.org/do-you-need-help/do-you-need-help / أو التواصل معهم على office@tmg-uk.org ، هاتف: 02075827438؛ من الاثنين إلى الخميس من الساعة 11 صباحًا حتى 6 مساءً.
- إن ريسبوند Respond هي جمعية خيرية وطنية تقدم الخدمات العلاجية والدعم للأشخاص الذين يعانون من صعوبات التعلم أو التوحد أو كليهما ممن تعرض للإساءة أو العنف أو الصدمة. وتوفر ريسبوند الدعم العلاجي بالإضافة إلى النصائح والمعلومات العملية. وخط المساعدة الخاص به مخصص للأشخاص الذين يعانون من صعوبات التعلم أنفسهم وكذلك الأسر ومقدمي الرعاية والمهنيين الذين يدعمونهم. الهاتف: 08088080700 والبريد الإلكتروني: admin@respond.org.uk اكتشف المزيد على: www.respond.org.uk.

- يقدم المركز الوطني للعنف المنزلي (NCDV) خدمة مجانية وسريعة للأوامر القضائية الطارئة للناجين من العنف المنزلي بغض النظر عن ظروفهم المالية أو العرق أو الجنس أو التوجه الجنسي. الهاتف: 08009702070 أما بالنسبة للصم فيقدم المركز خدمة minicom - ، اتصل على: 08009702070 www.ncdv.org.uk .
- العمل على الإساءة للمسنين Action on Elder Abuse هي منظمة خيرية تقدم المساعدة والمعلومات حول الإساءة لكبار السن. الهاتف: 08088088141 الموقع الإلكتروني: /http://elderabuse.org.uk
- الرابطة الوطنية للأشخاص المتعرضين للإساءة في الطفولة (NAPAC) (http://napac.org.uk) تقدم الدعم للناجين البالغين من جميع أنواع الإساءة للأطفال، بما في ذلك الإساءة الجسدية أو الجنسية أو العاطفية أو الإهمال. خط الدعم 08088010331 (10 صباحًا - 4 مساءً أيام الاثنين والأربعاء والجمعة ومن 2 مساءً إلى 9 مساءً أيام الثلاثاء والخميس).

الصحة النفسية والاستشارات القانونية

- الجمعية الخيرية للصحة العقلية الوطنية مايند Mind لديها خط مساعدة قانونية يقدم المشورة القانونية العامة التي قد تكون مفيدة. الخط القانوني: 03004666463 البريد الإلكتروني legal@mind.org.uk ، البريد العادي: Mind Legal line - PO Box 75225- London- E15 9FS

الحماية

- يوفر معهد الرعاية الاجتماعية للتمييز (SCIE) معلومات وإرشادات حول حماية البالغين 02077667400 / هاتف: www.scie.org.uk/care-act-2014/safeguarding-adults
- اتصل على قسم الخدمات الاجتماعية بالسلطة المحلية. تتحمل جميع السلطات المحلية مسؤولية التصرف بشأن مخاوف الحماية وسيكون لديها شخص يتم تحديده كنقطة الاتصال الأولى للتعامل مع حماية البالغين.
- هناك طريقة أخرى للوصول إلى المساعدة وهي الاتصال بالنائب التابع لكم أو المستشارين المحليين. يمكنكم العثور على النائب التابع لكم عبر هذا الموقع: www.parictures.uk/get-involved/contact-an-mp-or-lord/contact-your-mp / أو: www.mysociety.org/wehelpyou/contact-your-mp / وكذلك يمكنكم الاتصال هاتفياً بمكتبهم في مجلس العموم، عن طريق الاتصال بالرقم 02072193000 وطلب التحويل إلى مكتبهم وإعطاء اسم النائب (عضو البرلمان) التابع لكم . وللاتصال بهم بمكتب دائرتهم المحلية يمكنكم إيجاد التفاصيل في قاعة المدينة أو المكتبة المحلية، أو قد تجدونها في دليل النواب. وللعثور على المستشارين المحليين: www.gov.uk/find-your-local-councillors