

Apa yang bisa kamu lakukan apabila kamu telah menjadi korban kekerasan atau kejahatan kebencian?



Alison Faulkner

December 2020



Apa yang bisa kamu lakukan apabila kamu telah menjadi korban kekerasan atau kejahatan kebencian?

Kekerasan (abuse): artinya perlakuan kejam atau penyiksaan terhadap orang lain. Ini bisa berarti perbuatan fisik seperti memukul seseorang. Bisa juga perkataan yang seseorang katakan kepadamu atau bagaimana cara seseorang memperlakukan kamu.

Kejahatan kebencian (hate crime): artinya ketika seseorang berbuat kejahatan terhadap orang lain yang disebabkan oleh ketidakmampuannya atau hal lain yang membuatnya terlihat berbeda seperti jender atau ras.

Dokumen ini ditulis untuk orang-orang yang menggunakan pelayanan kesehatan mental. Ini ditujukan kepada siapapun yang sedang mengalami atau pernah mengalami tekanan mental atau didiagnosa menderita psikis.

Tekanan mental (mental distress): Ini bisa digunakan untuk menjelaskan berbagai macam kebutuhan dukungan kesehatan mental seperti kecemasan atau depresi.

Diagnosa menderita psikis (psychiatric diagnosis): Ini artinya kamu memiliki kebutuhan dukungan kesehatan mental yang dinyatakan oleh seorang psikiater.

Dokumen ini ditujukan kepada siapapun yang pernah mengalami hal-hal dibawah ini dan memiliki kebutuhan perbaikan kesehatan mental:

- Kekerasan
- Korban kejahatan
- Kejahatan kebencian

Ditargetkan (victimisation): Dalam dokumen ini, victimisation berarti kamu pernah dijadikan sasaran dan diperlakukan secara tidak layak karena memiliki kebutuhan perbaikan kesehatan mental.

Dokumen ini ditulis menggunakan riset yang dikerjakan di Universitas Middlesex. Kami ingin membagikan informasi yang telah kami temukan. Kami ingin memberikan ide-ide dan saran mengenai apa yang bisa kamu perbuat apabila kamu pernah mengalami kekerasan.

Apa itu kekerasan (abuse)?

Kata kekerasan (abuse) bisa digunakan untuk menyebut berbagai jenis perbuatan seperti:

- Serangan fisik (physical assault), yang artinya segala bentuk kekerasan fisik seperti memukul atau meninju. Serangan (assault): ini adalah sebutan lain dari diserang.
- Kekerasan seksual (sexual abuse), yang artinya segala bentuk perbuatan kasar yang berhubungan dengan seks. Sebagai contoh, membuat komentar seksual yang membuatmu tidak nyaman atau memaksa untuk melakukan tindakan seksual yang tidak kamu inginkan.
- Kekerasan emosional (emotional abuse), yang artinya perbuatan yang membuat kamu sedih. Sebagai contoh, memanggil dengan nama ejekan.
- Kekerasan psikologis (psychological abuse), yang artinya perbuatan yang mengganggu kesehatan mentalmu. Sebagai contoh, melakukan atau berkata sesuatu yang membuatmu merasa gila atau khawatir.
- Kekerasan berdasarkan oleh diskriminasi. Sebagai contoh, jika seseorang melakukan kekerasan padamu karena kamu memiliki kebutuhan perbaikan kesehatan mental.

Diskriminasi (discrimination): artinya diperlakukan tidak adil. Ini bisa disebabkan karena ras, usia, jender atau hal lainnya yang merupakan bagian dari seseorang.

- Kekerasan oleh sebuah organisasi atau institusi. Ini artinya jika seseorang diperlakukan tidak layak karena sistem kekuasaan. Sebagai contoh, dalam pekerjaan, di rumah jompo atau rumah sakit.
- Penelantaran (neglect), ini terjadi jika seseorang yang seharusnya menjaga orang lain, tidak melakukannya dengan baik. Sebagai contoh, orang tua yang seharusnya menjaga anaknya tapi tidak dilakukan, maka ini disebut penelantaran terhadap anak.
- Penyalahgunaan keuangan, yang artinya segala bentuk penyalahgunaan yang berhubungan dengan uang. Misalnya mengontrol atau mencuri uangmu.

Apa itu Kejahatan Kebencian (Hate Crime)?

Kejahatan Kebencian adalah ketika seseorang melakukan kejahatan terhadap orang lain yang disebabkan oleh:

- Disabilitas, ini termasuk gangguan fisik atau kondisi kesehatan mental
- Identitas jender, ini artinya bila kamu merasa dirimu laki-laki atau perempuan

- Ras
- Usia
- Orientasi seksual, ini artinya jika kamu tertarik secara seksual terhadap laki-laki, perempuan atau keduanya.
- Agama
- Perbedaan lainnya

Kamu bisa membaca contoh-contoh kejahatan kebencian dalam situs web Amnesty International: www.amnesty.org.uk/blogs/ether/hate-crimes-uk-victims-stories

1. Apa yang orang-orang ceritakan pada kami?

Penting untuk diketahui bahwa kamu tidak sendiri. Orang-orang yang berbicara pada kami memberi tahu tentang hal-hal buruk yang telah mereka alami. Ini mungkin bisa membuatmu sedih jika membacanya. Jika kamu tidak mau membaca pengalaman buruk orang-orang ini, harap lanjutkan ke bagian 2. Inilah pengalaman yang orang-orang ceritakan:

- Banyak orang telah mengalami kekerasan dalam hidupnya. Tidak hanya dikarenakan oleh kebutuhan kesehatan mentalnya, tapi juga karena hal berbeda lainnya seperti ras, jender atau orientasi seksual.
- Untuk sebagian orang, kekerasan ini terjadi didalam atau di sekitar rumahnya. Standar perumahan yang buruk juga dapat membuat orang makin berisiko untuk menjadi korban kekerasan.
- **Asosiasi perumahan** tidak menangani kasus-kasus kekerasan dan kejahatan kebencian dengan baik. Seringkali mereka tidak berbuat apa-apa untuk menangani kasus ini.

Asosiasi perumahan (housing association): adalah organisasi yang menyewakan rumah dan apartemen untuk orang-orang yang membutuhkan pertolongan.

- Seringkali orang tidak mendapatkan bantuan dari perawatan kesehatan dan sosial. Mereka juga seringkali tidak mendapat bantuan dari sistem yang berhubungan dengan kriminalitas dan hukum.
- Semua organisasi ini memiliki tanggung jawab untuk menangani hal-hal seperti: **manajemen risiko, perlindungan bagi orang dewasa dan kejahatan kebencian disabilitas.**

- **Manajemen risiko (risk management):** ini artinya mengambil langkah-langkah untuk memastikan bahwa semua pelayanan aman untuk digunakan.
- **Perlindungan orang dewasa (adult safeguarding):** ini artinya memastikan semua orang dewasa yang memiliki kebutuhan perawatan dan dukungan berada dalam keadaan aman dari kekerasan dan penelantaran.
- **Kejahatan kebencian disabilitas (disability hate crime):** hal ini terjadi ketika seseorang berbuat kekerasan terhadap orang lain yang disebabkan oleh kondisi cacat fisik.

- Sebagian orang mengalami kekerasan di dalam pelayanan kesehatan mental dan perawatan. Mereka berbicara mengenai kekerasan fisik dan seksual. Mereka juga bicara tentang kekerasan dan penelantaran. Mereka juga mengatakan bahwa ternyata kekerasan adalah bagian dari bagaimana sistem-sistem dan pelayanan bekerja. Hal ini benar adanya terutama di rumah sakit.
- Sebagian besar orang berkata bahwa tidak ada yang percaya padanya ketika mereka menceritakan tentang kekerasan ini. Mereka tidak dipercaya karena dianggap tidak sehat mentalnya atau diagnosa psikiatrisnya.
- Banyak orang tidak pernah mendengar tentang Perlindungan Orang Dewasa (Adult Safeguarding) atau berpikir ini bukan untuk dirinya. Sulit untuk dikatakan jika hal yang mereka hadapi tergolong kejahatan kebencian atau pelanggaran terhadap perlindungan orang dewasa.
- Beberapa orang merasa tidak memiliki kontrol atas kekerasan yang terjadi padanya. Tidak banyak bantuan diluar sana untuknya.

Apa itu Perlindungan Orang Dewasa (Adult Safeguarding)?

- Perlindungan orang dewasa artinya memastikan bahwa orang dewasa yang memiliki kebutuhan perawatan dan dukungan aman dari kekerasan atau penelantaran.
- Perlindungan orang dewasa adalah untuk orang-orang yang memiliki kebutuhan perawatan dan dukungan, dan berisiko terkena kekerasan atau penelantaran. Contohnya, seseorang dengan status tidak sehat secara mental atau memiliki masalah untuk belajar mempunyai resiko dalam hidupnya sehingga memerlukan perlindungan.
- Pemerintah daerah, polisi dan NHS bertanggung jawab untuk perlindungan orang dewasa. Jika pemerintah daerah berpikir bahwa seseorang berisiko terkena kekerasan atau penelantaran, maka pemerintah harus memeriksa situasinya.
- Setiap pemerintah daerah memiliki seseorang yang bisa kamu hubungi mengenai perlindungan. Setiap pemerintah daerah juga memiliki **Badan Perlindungan Orang Dewasa** yang merupakan kelompok yang bertanggung jawab untuk memastikan orang dewasa yang memiliki kebutuhan perawatan dan dukungan, dalam keadaan aman.
- Untuk informasi lebih lanjut mengenai perlindungan orang dewasa, lihat daftar sumber daya kami pada bagian akhir.

2. Apa saja yang bisa membantu?

Banyak orang memberitahu kami tentang berbagai macam jenis bantuan yang telah menolongnya dalam menghadapi pengalaman kekerasan. Berikut ini beberapa cara yang berguna untuk menanganinya:

- **Berbicara dengan seseorang.** Penting untuk menemukan orang yang mempercayai perkataanmu dan memberimu dukungan. Ini bisa saja keluarga dan teman-teman. Untuk banyak orang, ini adalah kelompok-kelompok pengguna layanan lokal, dukungan rekan atau kelompok komunitas.
 - **Kelompok pengguna layanan (service user groups):** ini artinya kelompok atau organisasi orang-orang yang menggunakan layanan dan mendukung orang lain yang juga menggunakan layanan tersebut.
 - **Dukungan rekan (peer support):** Ini adalah ketika seseorang menggunakan pengalaman pribadinya untuk membantu sesama.
 - **Grup komunitas (community groups):** Ini artinya sebuah kelompok atau organisasi yang didirikan untuk membantu anggota dari komunitas tersebut.
- **Mencari dukungan sebelum membuat laporan kekerasan atau kejahatan kebencian.** Penting untuk mendapatkan dukungan sebelum kamu melaporkan sebuah kejahatan. Dukungan ini bisa saja dari teman atau keluarga. Atau bisa juga dari organisasi kesehatan mental atau disabilitas di daerahmu.

Organisasi-organisasi ini memiliki layanan advokasi. Pelayanan ini membantu kamu melawan kejahatan kebencian. Seseorang pernah berkata 'badan amal telah menjadi penyelamat hidupku'.

- **Advokasi atau mengadvokasi (advocacy or advocating for):** dalam dokumen ini, advokasi atau mengadvokasi artinya berjuang untuk orang-orang yang telah mengalami kekerasan dan memastikan mereka bisa menggunakan haknya.
- **Mengambil bagian dalam membantu orang lain yang telah mengalami hal serupa:** Banyak orang berkata bahwa mendukung orang lain yang mengalami kekerasan bisa membantu diri mereka sendiri. Hal ini bisa terjadi dengan mengambil bagian dalam hal-hal seperti:

- Berkampanye untuk mendorong pelayanan yang lebih baik
- Melatih pekerja kesehatan dan sosial dengan menggunakan pengalamanmu menghadapi kekerasan
- Melakukan penelitian
- Mendukung sesama

Dengan perilaku aktif dan membuat perbedaan untuk orang lain dapat membantu orang tersebut merasa dirinya lebih memiliki kendali dalam hidupnya. Bahwa mereka melakukan sesuatu yang berguna.

- **Cari tahu hak-hak mu:** Orang berbicara pada organisasi sukarela dan grup pengguna untuk mencari tahu mengenai hak-hak mereka. Mereka bicara dengan grup-grup ini baik secara langsung dan juga online.

The British Institute of Human Rights telah menulis beberapa panduan yang dapat diakses untuk mengetahui hak asasi kamu. Klik disini untuk membacanya: [What Rights do I Have \(Hak Apa Saja Yang Kumiliki\)](#). (The British Institute of Human Rights: adalah badan amal yang berdiri untuk hak asasi manusia di seluruh Inggris.)

- **Pastikan kamu menyimpan catatan tertulis mengenai kekerasan yang terjadi padamu:** Menuliskan apa dan kapan terjadinya kekerasan itu bisa membantu. Jika suatu saat di kemudian hari kamu mau melaporkan kekerasan, catatan ini bisa membantumu untuk mengingatnya.

Memiliki barang bukti juga bisa membantu. Sebagai contoh, mungkin kamu punya foto-foto atau seseorang yang menyaksikan kejadiannya yang dapat membantu menceritakan tentang kekerasan yang terjadi ketika kamu membuat laporan.

- **Gunakan bahasa yang benar:** Beberapa orang merasa bahwa mengetahui dan menggunakan kata-kata yang benar ketika berbicara dengan pihak berwenang juga membantu. Sebagai contoh menggunakan kata-kata berikut bisa bermanfaat dan mungkin membuat pihak berwenang untuk bertindak lebih cepat:
 - Kejahatan kebencian (hate crime)
 - Berisiko terkena kekerasan atau penelantaran (at risk of abuse or neglect)
 - Perlindungan (safeguarding)

3. Apa yang bisa kamu lakukan jika kamu menghadapi kekerasan, menjadi target kejahatan atau menghadapi kejahatan kebencian?

- **Bicara pada seseorang:** Kalau bisa, berbicaralah pada seseorang yang kamu percaya tentang apa yang telah terjadi atau sedang terjadi. Hal ini perlu untuk mendapatkan dukungan bagi dirimu sendiri dan juga penting untuk memastikan ada orang lain yang tahu apa yang sedang terjadi. Mungkin mereka bisa membantu atau bisa melihat kekerasan yang sedang berlangsung.
- **Cari tahu hak-hakmu.** Organisasi komunitas lokal bisa membantumu untuk mencari tahu tentang hak-hakmu. Kamu juga bisa mencari bantuan online. Klik disini untuk mencari tahu tentang hak-hakmu: <https://knowyourhumanrights.co.uk/human-rights/what-rights-do-i-have/>
- **Melaporkan kekerasan atau kejahatan kebencian:** Coba hubungi salah satu organisasi dibawah ini untuk mencari tahu bagaimana caranya melaporkan kekerasan. Kamu bisa menghubungi organisasi-organisasi ini secara online:
 - Social Care Institute for Excellence: Situs web mereka adalah: www.scie.org.uk
Nomor telepon: 020 7766 7400
 - Stop Hate UK
 - **Baca bagian 4 dari dokumen ini untuk mencari tahu lebih banyak organisasi-organisasi yang bisa kamu hubungi secara online.**
 - **Kamu juga bisa menghubungi badan amal lokal, organisasi penyandang disabilitas atau Citizen's Advice Bureau.** Ini adalah organisasi yang memberi saran dan informasi secara gratis untuk anggota publik mengenai hal-hal yang berhubungan dengan hukum dan hak asasi.

Organisasi-organisasi ini mungkin bisa membantumu mengetahui apakah kamu sedang menghadapi kejahatan kebencian atau kamu membutuhkan perlindungan sebagai orang dewasa. Mereka bisa membantumu menentukan apa yang sebaiknya dilakukan. Mungkin kamu juga bisa bicara kepada anggota dewan setempat atau Anggota Parlemen (MP).

Kamu bisa melaporkan kejahatan kebencian dengan berbagai cara. Sebagai contoh, kamu bisa pergi dan bicara pada polisi secara langsung atau menelpon 101. Kamu juga bisa menghubungi mereka secara online.

Kantor polisi lokal biasanya memiliki petugas yang berurusan dengan kejahatan kebencian. Kamu juga bisa melaporkannya melalui organisasi-organisasi seperti ini:

- Badan amal lokal (local charities)
- Sekolah (schools)
- Organisasi pendukung korban (victim support organisations)
- Biro saran warga (citizen's advice bureau)
- Organisasi penyandang disabilitas (disabled people's organisations)

Kantor polisi lokalmu memiliki daftar organisasi dan tempat-tempat ini, dan akan bisa ditemukan dalam situs web mereka juga. Organisasi-organisasi ini akan mendukungmu jika kamu tidak mau bicara ke polisi sendirian. Mereka akan menjaga kerahasiaan identitasmu dan membantumu melaporkan kejahatan jika itu yang kamu inginkan.

- **Membuat keluhan mengenai kekerasan dalam pelayanan:** Membuat keluhan mengenai suatu pelayanan publik itu tidak mudah. Mendapatkan dukungan untuk melakukan ini selalu membantu. Mungkin ada layanan advokasi di daerah kamu yang bisa mendukungmu.
- Semua pelayanan seharusnya memiliki cara untuk penerima layanan menyampaikan keluhannya. Kamu mungkin bisa bertanya pada mereka mengenai dokumen yang bisa memberi tahumu mengenai cara-cara membuat pengaduan. Kamu diperbolehkan untuk membuat keluhan tentang pelayanan publik apa saja yang kamu gunakan. Layanan publik yang kamu laporkan juga wajib memeriksa pengaduanmu.

Kamu bisa membuat pengaduan kepada:

- Organisasi yang pelayanannya kamu gunakan
- Komisaris, atau orang yang bertanggung jawab mengadakan pelayanan di daerah lokalmu
- Otoritas lokalmu
- Care Quality Commission (CQC), sebuah organisasi di Inggris yang memeriksa dan memastikan pelayanan perawatan kesehatan dan sosial memenuhi standar pemerintah. Kamu hanya bisa membuat pengaduan pada CQC jika kamu pernah ditahan dibawah Undang-undang Kesehatan Mental.

- **Ditahan (Detained):** Ini artinya kamu dipaksa tinggal di rumah sakit untuk pengobatan.
- **Undang-undang Kesehatan Mental (Mental Health Act):** Ini adalah hukum yang mengatur hak-hak asasi orang dengan kebutuhan dukungan dan perbaikan kesehatan mental.

- Health Inspectorate Wales, yaitu organisasi yang memeriksa pelayanan perawatan kesehatan dan sosial untuk memenuhi standar pemerintah di Wales.
- Polisi, jika menurutmu telah terjadi kekerasan.

Kepada siapa kamu membuat pengaduan, itu tergantung pada apa yang kamu keluhkan. Pastikan kamu siap menghadapi pertemuan-pertemuan dan jika memungkinkan, bawalah seseorang bersamamu. Pertemuan seperti ini bisa membuat stress dan kadang kala kita kesulitan untuk mengingat apa yang dibahas apabila dalam keadaan cemas.

- **Jika kamu tidak mau membuat laporan:** Mungkin ada hal-hal lain yang bisa kamu lakukan. Mencari tahu cara untuk mendapatkan bantuan di daerah lokalmu bisa membantu. Kamu bisa membaca daftar sumber daya di bagian 4.
- **Gunakan bahasa yang benar:** Jika kamu menggunakan kata-kata tertentu, besar kemungkinannya pihak otoritas akan mendengarkan apa yang kamu katakan. Mereka harus bertindak jika seseorang mengalami kekerasan.

Ketika kamu berbicara dengan mereka, kamu bisa katakan bahwa kamu khawatir akan 'perlindungan' (safeguarding). Kamu juga bisa katakan bahwa kamu 'berisiko' (at risk) atau telah menjadi korban dari 'kejahatan kebencian' (hate crime).

- **Hubungi otoritas lokalmu supaya mereka bisa melihat kedalam Perlindungan Orang Dewasa:** Jika kamu menghadapi kekerasan atau penelantaran, ini bisa jadi hal yang benar untuk dilakukan. Semua otoritas lokal memiliki staf yang bertanggung jawab untuk perlindungan orang dewasa.

Apa yang harus dilakukan otoritas lokal dalam hal perlindungan?

Hukum Perawatan 2014 (The Care Act 2014) melihat tentang bagaimana seharusnya otoritas lokal dan organisasi lainnya merawat orang dewasa yang berisiko terkena kekerasan atau penelantaran. Dalam hukum ini, otoritas lokal wajib:

- Menjalankan sistem perlindungan bagi orang dewasa di daerahnya masing-masing. Sistem ini harus melihat kekerasan dan penelantaran, dan menghentikannya dengan cepat ketika itu terjadi.
- Mengajukan pertanyaan-pertanyaan ketika ada dugaan orang dewasa yang membutuhkan perawatan dan dukungan berisiko terhadap kekerasan atau penelantaran. Otoritas lokal harus mencari tahu tindakan-tindakan apa yang harus dilakukan.
- Mendirikan Dewan Perlindungan Orang Dewasa (Safeguarding Adults Boards). Dewan ini harus memiliki anggota dari otoritas lokal, NHS dan polisi. Dewan ini harus membuat rencana tertulis untuk perlindungan dan menjalankannya.

- Melaksanakan Pemeriksaan Perlindungan Orang Dewasa (Safeguarding Adults Reviews). Ini artinya melihat kasus-kasus dimana seseorang dengan kebutuhan perawatan dan dukungan meninggal diakibatkan oleh karena penelantaran atau kekerasan. Jika seharusnya otoritas lokal bisa melakukan hal-hal lebih untuk merawat mereka sebelum kejadian tersebut terjadi, maka harus ada pemeriksaan mengenai hal ini.
- Mendirikan advokat mandiri, yang merupakan orang-orang yang tidak berasal dari otoritas lokal. Mereka bisa mewakili atau mendukung seseorang dengan kebutuhan perawatan dan dukungan. Mereka juga bisa mendukung orang yang ingin mengajukan pertanyaan mengenai perlindungan.

Untuk informasi lebih lanjut mengenai hal ini, pergi ke situs web ini:

www.scie.org.uk/care-act-2014/safeguarding-adults/

4. Sumber daya dan cara-cara untuk mendapatkan bantuan

Dokumen ini dikeluarkan pada musim gugur tahun 2020. Ini adalah periode dimana membuat keluhan terhadap pelayanan publik menjadi lebih sulit bagi masyarakat dikarenakan dampak **COVID-19** pada semua pelayanan. (Coronavirus atau Covid-19 merupakan virus yang telah menyebar ke seluruh dunia di tahun 2020. Virus ini telah merubah cara orang hidup dan bekerja. Virus ini juga telah mempengaruhi kesehatan mental orang dengan sangat buruk). Karena itu, semakin penting adanya untuk mendapatkan dukungan lebih untuk membantumu dengan keluhanmu.

Cara-cara untuk mencari dukungan umum dan dukungan advokasi

- **Advokasi:** Di beberapa daerah, kamu bisa menemukan pelayanan advokasi lokal. Seorang advokat bisa memberikan dukungan untuk membantumu memahami dan menggunakan hak-hakmu. Kamu bisa mencari advokat di daerah mu dengan berbagai cara. Kamu bisa mencari secara online atau menghubungi otoritas lokal untuk mencari tahu mengenai pelayanan advokasi lokal. Kamu juga bisa mendapatkan informasi ini di perpustakaan, klinik dokter umum dan papan pengumuman komunitas.
- **Dukungan korban:** Pelayanan ini memberikan dukungan kepada orang-orang yang terkena dampak kejahatan. Pelayanan ini gratis untuk digunakan dan identitas dirimu

dirahasiakan. Kamu bisa menggunakan layanan ini jika kamu tinggal di Inggris dan Wales. Apakah kejahatannya pernah dilaporkan atau tidak, atau berapa lama hal ini telah terjadi, tidak masalah. Kamu juga bisa menghubungi nomor telpon mereka dengan gratis: 08 08 16 89 11

Kamu juga bisa membaca mengenai layanan dukungan korban (victim support) di daerah mu dalam situs web dan forum dukungan online. Situs web mereka adalah: www.victimsupport.org.uk/

- **Kamu bisa coba menghubungi grup pengguna layanan lokalmu:** National Survivor User Network menyimpan daftar grup anggota lokal. Kamu bisa menemukannya dengan mengklik tautan ini: [Group directory](#). (daftar grup) Shaping Our Lives juga memiliki daftar anggota grupnya. Kamu bisa menemukan daftarnya dalam situs web ini: www.shapingourlives.org.uk/list-of-members

- **National Survivor User Network:** merupakan organisasi yang menyatukan orang-orang dan kelompok-kelompok dari seluruh negeri. Mereka bertujuan untuk membuat kehidupan dan kesehatan mental orang lebih baik.
- **Shaping our Lives:** organisasi nasional dari grup yang dijalankan pengguna layanan dan orang dengan disabilitas.

- **Pemantau Kesehatan (Healthwatch) di daerahmu bisa membantu untuk memahami sistem and mencari advokat.** (Healthwatch: adalah badan amal yang mendorong hak-hak dalam perawatan kesehatan dan sosial.) Mereka juga bisa membantumu menghadapi pengalamanmu sendiri. Temukan Healthwatch di daerahmu secara online disini: www.healthwatch.co.uk/your-local-healthwatch/list. Kamu juga bisa menelepon mereka pada nomor ini: 03000 683 000. Atau hubungi mereka pada alamat surel ini: enquiries@healthwatch.co.uk
- **Citizen's Advice Bureau:** Citizen's Advice Bureau memberikan saran dan informasi mengenai berbagai macam topik. Ini bisa jadi saran tentang:
 - Hak-hakmu
 - Apa yang harus dilakukan mengenai kekerasan
 - Bagaimana membuat keluhan tentang pelayanan kesehatan dan perawatan sosial.

Kamu bisa temukan Citizen's Advice Bureau lokalmu melalui situs web ini: <https://www.citizensadvice.org.uk/>. Kamu juga bisa menelepon mereka. Jika kamu tinggal di Inggris, kamu bisa menelepon nomor ini: 03444 111 444. Jika kamu tinggal di Wales, kamu bisa telepon nomor ini: 03444 77 20 20. Untuk textphone atau sms, kamu bisa gunakan nomor ini: 18001 03444 111 445

- **The Patients Association:** Badan amal ini melihat kebutuhan dan kekhawatiran pasien. Badan amal ini memberi saran pada orang tentang bagaimana menggunakan perawatan kesehatan mereka sebaik mungkin. Asosiasi ini dapat memberitahumu dimana kamu bisa mendapatkan informasi dan saran lebih. Kamu bisa menghubungi saluran telepon nasional Patients Association pada nomor ini: 0800 345 7115. Kamu juga bisa melihat situs web mereka disini: www.patients-association.org.uk

Cara-cara untuk mendapatkan dukungan jika kamu menghadapi Kejahatan Kebencian

- **Stop Hate UK:** Organisasi ini memiliki banyak sumber daya untuk mendukungmu jika kamu mau melaporkan kejahatan kebencian. Kamu bisa pergi ke situs web mereka: www.stophateuk.org/resources/. Kamu juga bisa menelepon mereka pada nomor ini: 08001381625. Kamu bisa menelepon mereka kapanpun, siang atau malam hari.
- **Situs Web Kejahatan Kebencian Pemerintah:** Situs web ini memberimu bantuan dan saran bagaimana cara untuk melaporkan kejahatan kebencian. <https://hatecrime.campaign.gov.uk/>

Cara-cara mendapatkan bantuan untuk memahami dan menggunakan hak-hakmu

- **The British Institute of Human Rights:** The British Institute of Human Rights memiliki panduan tertulis yang dapat diakses untuk memahami hak-hakmu. Kamu bisa membacanya dalam situs web ini: <https://knowyourhumanrights.co.uk/human-rights/what-rights-do-i-have/>. Kamu bisa pergi ke situs web British Institute of Human Rights disini: www.bih.org.uk

Cara cara mendapatkan dukungan untuk komunitas yang menghadapi kekerasan dan kejahatan kebencian

- **Galop – www.galop.org.uk.** Galop adalah organisasi yang memberikan dukungan pada komunitas lesbian, homoseksual, biseksual dan transgender +. Organisasi ini memberikan mereka dukungan jika mereka terkena Kejahatan Kebencian, Kekerasan dalam Rumah Tangga dan Kekerasan Seksual.

- **Komunitas Lesbian, homoseksual, biseksual dan transgender + (Lesbian, Gay, Bisexual and Transgender+ Community):** kelompok orang-orang yang memiliki identitas seks dan gender berbeda. Orang dalam komunitas ini sering menerima kekerasan karena gender atau karena siapa yang mereka cintai.
- **Kekerasan Rumah Tangga (Domestic Abuse):** ini artinya ketika kekerasan terjadi diantara orang-orang didalam hubungan rumah tangga. Hal seperti ini bisa terjadi dalam segala bentuk penindasan, pengendalian atau perilaku kekerasan.

Kamu bisa mendapatkan dukungan melalui telepon, surel, teks dan WhatsApp. Kamu bisa menghubungi mereka menggunakan formulir [online](#), surel atau telepon. Nomor telepon mereka adalah: 0800 999 5428. Kamu bisa menelepon mereka dari Senin hingga Jumat, antara pukul 10 pagi sampai 5 sore. Pada hari Rabu dan Kamis, kamu bisa menelepon mereka antara pukul 10 pagi sampai 8 malam. Kamu bisa mengirim surel pada alamat ini: advice@galop.org.uk

- **The Monitoring Group:** Ini adalah badan amal yang melawan rasisme. Badan amal ini mendorong pemenuhan hak-hak masyarakat dan memiliki saluran telepon dukungan yang dijalankan oleh para sukarelawan. Badan amal ini memberikan dukungan khususnya bagi orang-orang yang pernah mengalami kekerasan karena ras nya. (Rasisme/Racism): Ini artinya memperlakukan seseorang dengan buruk atau tidak adil karena ras seseorang.)

Kamu bisa melaporkan rasisme secara online pada situs web ini: www.tmg-uk.org/do-you-need-help/do-you-need-help/. Kamu juga dapat menghubungi organisasi ini di alamat email: office@tmg-uk.org. Kamu dapat menelepon mereka di nomer: 020 7582 7438. Kamu dapat menghubungi mereka di hari Senin hingga Kamis, antara pukul 11 pagi hingga 6 malam.

- **Respond - www.respond.org.uk:** Ini adalah badan amal nasional yang memberikan pelayanan terapi dan dukungan untuk orang-orang dengan ketidak-mampuan belajar, autisme atau keduanya. Badan amal ini memberikan dukungan untuk orang yang pernah mengalami kekerasan, kejahatan atau trauma. (Trauma: sesuatu yang terjadi dalam hidup seseorang sehingga mempengaruhi kesehatan mental mereka.)

Respond memberi terapi, saran dan informasi. Saluran teleponnya diperuntukan bagi orang-orang dengan ketidak-mampuan belajar dan keluarganya, bagi para perawat dan pekerja yang memberikan dukungan. Kamu bisa menelepon mereka pada nomor ini: 0808 808 0700 Kamu juga bisa mengirim surel pada mereka menggunakan alamat ini: admin@respond.org.uk.

- **National Centre for Domestic Violence:** Organisasi ini memiliki pelayanan gawat darurat cepat, gratis untuk orang yang mengalami kekerasan rumah tangga. Tidak masalah berapa banyak uang yang kamu miliki. Tidak masalah apapun rasmu, jender ataupun identitas seksual.

Kamu bisa menelepon organisasi ini pada nomor telepon: 0800 970 2070 Masyarakat tuna runggu bisa menggunakan layanan minicom mereka. Layanan ini bisa dihubungi dengan menggunakan nomor: 0800 970 2070. Kamu bisa mengunjungi situs web organisasi ini pada alamat: www.ncdv.org.uk

- **Action on Elder Abuse:** Ini adalah badan amal yang memberi bantuan dan informasi mengenai kekerasan pada orang lanjut usia. Kamu bisa menelepon mereka pada nomor ini: 0808 808 8141 Alamat situs web mereka adalah: <http://elderabuse.org.uk>
- **National Association for People Abused in Childhood:** Organisasi ini memberi dukungan pada orang dewasa yang pernah mengalami kekerasan apapun jenisnya ketika mereka masih kanak-kanak. Ini bisa berupa kekerasan fisik, kekerasan seksual, kekerasan emosional atau penelantaran.

Kamu bisa menghubungi mereka pada nomor ini: 0808 801 0331. Kamu bisa menelepon mereka diantara jam 10 pagi hingga 4 sore setiap hari Senin, Rabu dan Jumat. Kamu bisa menelepon mereka diantara jam 2 siang hingga 9 malam pada hari Selasa dan Kamis. Situs web mereka adalah: <http://napac.org.uk>

Cara-cara untuk mendapatkan dukungan Kesehatan Mental dan saran tentang hukum

- **Mind:** Mind adalah badan amal kesehatan mental nasional. Badan amal ini memberikan pelayanan dalam bentuk saran tentang hukum. Layanan seperti ini disebut layanan legal (legal advice).

Kamu bisa menelepon mereka pada nomor ini: 0300 466 6463. Kamu bisa mengirim surel pada mereka menggunakan alamat ini: legal@mind.org.uk. Kamu bisa mengirim surat pada mereka menggunakan alamat ini: Mind Legal line, PO Box 75225, London, E15 9FS.

- **Social Care Institute for Excellence (SCIE):** Social Care Institute for Excellence memberikan informasi dan panduan mengenai perlindungan bagi orang dewasa. Kamu bisa melihat situs web mereka disini: www.scie.org.uk/care-act-2014/safeguarding-adults/. Kamu bisa menelepon mereka pada nomor ini: 020 7766 7400.

- **Otoritas Lokal:** Kamu bisa menghubungi departemen pelayanan sosial pada otoritas di daerah lokalmu. Semua otoritas lokal harus mengambil tindakan apabila mereka menemukan atau memiliki kekhawatiran apapun mengenai perlindungan terhadap seseorang. Mereka mempunyai staff yang bertanggung jawab dalam urusan perlindungan bagi orang dewasa.
- **Anggota Parlemen Lokalmu atau perwakilan-perwakilan:** Kamu bisa mencari tahu siapa Anggota Parlemen (MP) lokalmu dengan mengecek di situs web ini: www.parliament.uk/get-involved/contact-an-mp-or-lord/contact-your-mp/

Kamu juga bisa mencari tahu dalam situs web ini:

www.mysociety.org/wehelpyou/contact-your-mp/

Kamu juga bisa menelepon kantor mereka di Gedung Parlemen (House of Commons) pada nomor ini: 020 7219 3000. Kamu bisa meminta untuk disambungkan ke kantor mereka dengan memberikan nama Anggota Parlemen lokalmu.

Jika kamu mau menelepon Anggota Parlemen daerahmu di kantor lokal mereka, kamu bisa menemukan data ini di balai kotamu atau perpustakaan. Kamu juga bisa temukan data mereka di [Directory of MPs](#) (Daftar Anggota Parlemen)

Untuk menemukan perwakilan lokalmu, pergi ke situs web ini: www.gov.uk/find-your-local-councillors.