

NOTTS
SVS
SERVICES

LISTEN
BELIEVE
SUPPORT

خدمات دعم المتعرضون للعنف الجنسي في مقاطعة نوتنجهام

Nottinghamshire Sexual
Violence Support Services

دليل موجز

ARABIC

تقدم ال SVS وهي خدمات دعم المتعرضون للعنف الجنسي في محافظة نوتنجهام الدعم لأي شخص عمره 18 وما فوق، والذين تعرضوا للاغتصاب، العنف الجنسي أو الاساءة الجنسية في مرحلة الطفولة، اذا كان هذا قد حدث حديثا أو في الماضي. هذا المنشور يقدم دليل موجز للدعم الذي نقدمه وكيفية التواصل معنا.

اذا تعرضتم للاغتصاب أو التحرش الجنسي خلال السبعة أيام الأخيرة، تستطيعون تلقي المساعدة بما يتضمن المساعدة الطبية عن طريق:

للراشدين) The Topaz Centre

0800 085 9993 | www.topazcentre.org

للاطفال والشباب بين سن 0-17 EMCYPSAS

0800 183 0023 | www.emcypsas.co.uk

Notts SVS Services

معلومات عن خدمات ال SVS في نوتنجهام

السرية

خدماتنا تقدم

خط هاتف المساعدة

العلاج بتحريك العين

خدمة الذهاب بدون موعد

خدمات المستشار المستقل لضحايا العنف

الخدمات الاستشارية

الجنسي

تقديم الدعم للمجموعة

خدمات الدعم للناجين

دعم العائلة

خدمات الدعم العلاجي

العلاج السلوكي الادراكي

كيفية الوصول الى خدماتنا

اتصالات مفيدة

معلومات عن خدمات ال SVS في نوتجهم

نحن نفهم ان حياة الشخص قد تتحطم نتيجة التعرض للاغتصاب أو التحرش الجنسي. قد تكون قد تعرضت للعنف الجنسي وانت طفل أو راشد. مرتكب الجريمة ممكن ان يكون شريك أو شريك سابق، شخص تواعدت معه، صديق، شخص من أفراد العائلة، شخص كان يرباك، زميل أو مهني. ممكن ان يكون شخص تعرفه او لا تعرفه. انت ممكن ان تكون غير متأكد من أمرا حصل أو يحصل معك، أو مكن ان يكون لديك اسئلة عن علاقة انت تخوض بها.

نحن نعرف ان طلب المساعدة يكون صعب أحيانا. أناس من مجتمعات مختلفة قد تمر عليهم مخاوف معينة وضغوطات عند طلب المساعدة. نحن نوفر الدعم لجميع الناجين من العنف الجنسي الذين تبلغ أعمارهم 18 وما فوق، بغض النظر عن السن، الجنس، العرق، المعتقد الديني، اذا كانوا من ذوي الاحتياجات الخاصة، الحالة الاجتماعية، التوجه الجنسي أو اي خاصية اخرى محمية (في قانون المساواة). نحن سنقوم بالاصغاء لكم ولن نقوم بالانتقاد.

نحن نقوم بالعمل مع الناجين من مختلف الخلفيات والخبرات. سنقوم دائما بدعمكم بطريقة تشعركم بالراحة وتسدد احتياجاتكم. قد يكون مساعدنا لكم اذا عرفتم اننا نستطيع تقديم ما يلي:

- 1) ندعم النساء في اماكن مخصصة للنساء فقط.
- 2) لديكم الخيار بأن يكون المستشار او الشخص الداعم رجل أو امرأة.
- 3) توفر المترجم للجلسات التي تكون وجها لوجه.
- 4) الترجمة المساعدة عن طريق استخدام LANGUAGE LINE عند الاتصال بخط المساعدة التابع لنا.
- 5) توجد خيارات لتقديم الدعم وذلك يتضمن الاستشارة وجها لوجه، والدعم على الهاتف وعبر الانترنت.
- 6) توفر الحصول على الغرف و الدعم في المباني المجتمعية.

نحن أيضا لدينا الخبرة في دعم الأشخاص الناجين من فئة المثليين جنسيا، ذو الميول الثنائي والمتحولون جنسيا ولن نقوم بانتقادكم او التركيز على حالتكم الجنسية أو المتحولة.

سنستمع اليكم ولن نقوم بالانتقاد

خدماتنا تقدم

- خط هاتف المساعدة
- خدمة الذهاب الى المكان بدون موعد
- خدمة الاستشارة وجها لوجه
- علاجات مثلا العلاج السلوكي الادراكي والمعالجة بتحريك العين.
- تقديم الدعم للمجموعات
- تقديم الدعم للعائلة
- تقديم الدعم عن طريق الايميل (متوفر فقط باللغة الانجليزية)
- خدمة المستشار المستقل للمتعرضين للعنف الجنسي.
- خدمة الدعم للناجين
- خدمة الدعم العلاجي

جميع خدماتنا مجانية. الاتصال بخط المساعدة يكلف السعر المحلي للمكالمات الذي يوضع من قبل شركات الهاتف. ممكن ان يكون هذا مجاني على حسب عقد الهاتف خاصتكم، على الرغم من ان رقمنا قد يظهر في قائمة فاتورة الهاتف المفصلة. نحن سنعاول الاتصال بكم اذا لم يكن لديكم الرصيد الكافي.

السرية

لطرف ثالث، ماعدا في القضايا التي نحتاج فيها ان نحافظ على سلامتكم أو سلامة غيركم، على سبيل المثال عندما يكون طفل في خطر. هذا سيتم شرحه بطريقة كاملة قبل ان تقومون باستخدام خدماتنا ونحن سنكلمكم عن أي مخاوف يتم ابرازها.

نحن نتفهم انكم اذا احتجتم لمترجم للتمكن من استعمال خدماتنا، قد ينتابكم القلق بان يكون المترجم معروف لديكم او في مجتمعكم على النطاق الاوسع. نحن دائما نقوم بالتحقق منكم من البداية. جميع المترجمون يجب أن يتبعوا نهجنا بالسرية التامة ليتمكنوا من اكمال هذا الدور.

خط هاتف المساعدة (Helpline Hub)

خط هاتف المساعدة مجهز بطاقم مؤهل ومدرب والذي يستطيع تقديم الدعم والمعلومات لأي أحد لديه مخاوف عن أثر التحرش الجنسي.

خط هاتف المساعدة يقدم المساحة الآمنة لمعالجة اية مخاوف لديكم أو لأجل صديق أو فرد من العائلة. قد تكون فرصة لبداية استكشاف آثار التحرش الجنسي على حياتكم، يمكنكم طلب معلومات أو القيام باحالة انفسكم الى خدماتنا الاخرى.

HELPLINE: 0115 941 0440 رقم خط هاتف المساعدة

خط هاتف المساعدة مفتوح بالاقوات التالية:

الاثنين، الثلاثاء، الاربعاء، الخميس، والجمعة:

من العاشرة صباحا حتى الواحدة بعد الظهر، وبعدها من الساعة الرابعة والنصف بعد الظهر الى السابعة والنصف مساء.

10am – 1pm and then 4:30pm – 7:30pm

السبت والأحد:

من العاشرة صباحا حتى الواحدة بعد الظهر

10am to 1pm

في الاوقات الاخرى تستطيعون ترك رسالة والموظف المسؤول حيعاود الاتصال بكم. رقم خط هاتف المساعدة هو:

(0115) 941 0440

خارج هذه الاوقات تستطيعون الاتصال بخط هاتف المساعدة الخاص بالعنف المنزلي والعنف الجنسي المفتوح على طول 24 ساعة على:

0808 800 0340

خدمة الذهاب بدون موعد

تستطيعون حجز ساعة كاملة مع واحد من مستشارينا. هذه ممكن استخدامها كجلسة لمرة واحدة اذا كنتم حقيقتا تعانون. ممكن استخدامها ايضا لمناقشة خيار اتركم ومخاوفكم بشكل اكثر تفصيلا. نستطيع مساعدتكم لتعبئة نموذج الاحالة لخدماتنا خلال هذا الوقت.

نحن سنقوم دائما بالعمل على دعمكم بطريقة تكون مريحة
وملبية لاحتياجاتكم

الخدمات الاستشارية

خدمة الاستشارة تقدم بيئة آمنة خالية من الانتقاد بحيث تستطيعون التعبير واكتشاف أفكاركم وشعوركم بطريقة قد تكون غير ممكنة مع العائلة أو الاصدقاء. خدماتنا تقدم من قبل مستشارين مدربين في بيئة آمنة وخالية من الانتقاد، من خلالها تستطيعون استكشاف آثار أي شكل من أشكال الاساءة أو التحرش الجنسي. يتم تقديم الدعم على مدى فترة قصيرة، متوسطة أو فترة طويلة. نوفر عدة أوقات (تتضمن أوقات المساء ونهاية الأسبوع) ونستطيع تقديم الدعم للأشخاص وجها لوجه أو عبر الانترنت.

تقديم الدعم للمجموعة

مجموعتنا الداعمة "بعد النجاة" BEYOND SURVIVAL هي دورة لمدة ثمانية اسابيع. يتم عرض المحاضرات على مجموعات تحتوي على رجال فقط أو نساء فقط ومتاحة للأشخاص الذين قاموا باستعمال برامج دعم علاجية اخرى من بين التي نقدمها. المجموعة هدفها تحقيق تقبل الذات، بناء الثقة بالذات وبالآخرين، لخوض تجربة حياة اكثر اشباعا ومقابلة أشخاص نجوا من نفس الشيء.

دعم العائلة

إذا شخص قريب منك خاض تجربة التحرش الجنسي، هذا سيكون وقت صعب لك ايضاً. نحن نستطيع توفير للشريك، الوالدين، مقدمي الرعاية وأفراد العائلة مجموعة من المعلومات والدعم لمساعدتكم في السيطرة على المشاعر الخاصة بكم بينما انتم تقومون بدعم الشخص القريب منكم.

نستطيع تقديم لحد ستة جلسات استشارية لمساعدتكم خلال هذا الوقت.

العلاج السلوكي الإدراكي: (CBT)

العلاج السلوكي الإدراكي قد يستخدم لمساعدة الزبناء لايجاد طرق جديدة للتغلب على العواطف والسلوكيات السلبية والتي قد تؤثر على الحياة اليومية. هذا قد يساعد اذا كنتم تشعرون بالتوتر والاكتئاب.

هذه الجلسات تقدم على فترة قصيرة من الزمن حيث يكون هناك فرصة لتجربة تقنيات مختلفة لايجاد الطريقة التي تناسبكم.

العلاج بتحريك العين: (EMDR)

هذه الجلسات تقدم على فترة قصيرة من الزمن. تعمل حول الفكرة التي تقول ان الأحداث الصادمة للشخص قد تجرح الفكر بنفس الطريقة التي تسببها سقطة قوية والتي تؤدي الى كسر في العظام. طريقة العلاج تستخدم تحريك العين والذاكرة لتقليل الضغط العاطفي والذي تسبب من الحادثة الصادمة.

قد يكون من المفيد ان تعرفوا بأننا نقدم:
لديكم الخيار بأن يكون المستشار او الشخص الداعم رجل أو امرأة

خدمات المستشار المستقل لضحايا العنف الجنسي

المستشار المستقل لضحايا العنف الجنسي هو شخص متخصص مدرب والذي يعمل على تقديم الدعم وتعزيز سلامة ورفاهية أي شخص عانى من العنف الجنسي. يقدمون معلومات ودعم بالأمور العملية مثل:

- تبليغ الشرطة
- اجراءات المحكمة
- الامور المادية والسكن
- حقوقكم والخدمات التي تستطيعون استخدامها
- مرافقتكم عند زهابكم لمركز الشرطة، المحكمة، مكتب المحامي، العيادات الطبية... الخ

مستشارينا ISVAs يتم توظيفهم من قبل مؤسسة SVSS لخدمات دعم المتعرضون للعنف الجنسي في محافظة نوتنجهام وهم مستقلون عن الوكالات التشريعية والتي قد تتواصلوا معها مثل الشرطة والنيابة العامة (CPS).

انتم لستم بحاجة ان تبلغون الشرطة أو تتركون منازلكم لأجل الحصول على الدعم.

خدمات الدعم للناجين

خدمات دعم الناجين تقدم دعم متخصص لأي شخص راشد نجى من اساءة جنسية في مرحلة الطفولة والذي اصيب بخيبة أمل من قبل مؤسسة معينة مثلا:

- مكان سكن الأطفال أو بيت رعاية اطفال التبني
- مدرسة
- مستشفى/ مركز طبي
- منظمة دينية
- منظمة للأعمال الخيرية أو تابعة للحكومة.
- نادي رياضي
- منظمة التي تعمل مع الشباب مرتكبي الجريمة

نحن ايضا قادرين على دعم اي شخص تعرض للاساءة الجنسية وقام بالابلاغ عنها لشخص لديه منصب مثل ضابط الشرطة، اختصاصي اجتماعي أو مدرس، والذين قاموا بتجاهل هذا البلاغ ولم يتصرفوا كما ينبغي.

خدمات الدعم العلاجي

خدماتنا للدعم العلاجي متوفرة للشباب من سن 13 حتى 17 والذين حضروا الجلسة المقدمة من قبل "مؤسسة تقديم خدمة دعم المتعرضون للاعتداء الجنسي من الأطفال و الشباب في منطقة شرق ميدلاندس"

East Midlands Children and Young Person's Sexual Assault Service (EMCYPSAS).

الدعم المتوفر يتضمن:

- اجراء عملية تقييم لمناقشة احتياجات الشخص الشاب، يتبعه لحد عشرة جلسات دعم.
- توفر الخيار باضافة العائلة او مقدم الرعاية في التقييم، فيتمكنون من فهم كيفية دعم الشاب.
- المساعدة للحصول على الخدمات الاخرى

عملية الاحالة لخدماتنا تتم فقط عن طريق EMCYPSAS

كيفية الوصول الى خدماتنا

ممكن ان تقومون بتحويل أنفسكم الى خدماتنا عن طريق الاتصال بخط هاتف المساعدة 0115 941 0440. نستطيع حينها استخدام خدمة الترجمة **LANGUAGE LINE** اذا تطلب الأمر.

بدلا من ذلك بإمكانكم تعبئة نموذج التواصل معنا عن طريق صفحتنا

الالكترونية: <https://nottssvss.org.uk/contact/>

(هذه مكتوبة باللغة الانجليزية) أو تستطيعون أن تطلبوا من شخص يقدم لكم الدعم ان يقوم بتعبئة الاحالة بالنيابة عنكم.

عندما نقوم بالتكلم معك أو عندما نستلم نموذج احالتكم، سنقوم بعدها بمباشرة العمل معكم للمساعدة في اتخاذ القرار بخصوص الطريقة الأفضل لدعمكم وتلبية احتياجاتكم.

اذا حدث شيئا لكم وانتم لا ترغبون به، انتم تستحقون الدعم

اتصالات مفيدة

مركز "توباز"

Topaz Centre

مركز إحالة الاعتداء الجنسي للبالغين

0800 085 9993 | www.topazcentre.org

خدمة الاعتداء الجنسي على الأطفال والشباب EMCYPSAS -في

East Midland Children and Young Person's Sexual Assault
Service

مركز إحالة الاعتداء الجنسي للأطفال من سن 0-17 عامًا

0800 183 0023 | www.emcypsas.co.uk

خط مساعدة العنف المنزلي والاعتداء الجنسي على مدار 24 ساعة

24hr Domestic and Sexual Violence Helpline

0808 800 0340

خط مساعدة خدمات المشورة Notts SVS

Notts SVS Services Helpline

0115 941 0440 | www.nottssvss.org.uk

خط الزواج القسري

Forced Marriage Helpline

0207 008 0151

منتدى نوتنغهام ونوتنغهام شاير للاجئين

Nottingham & Nottinghamshire Refugee Forum

www.nottsrefugeeforum.org.uk | 0115 960 1230

الخدمات المتكاملة من المعونة للنساء (Juno Women's Aid) الموقع/خط

المساعدة- للنساء فقط

0808 800 0340 | www.junowomensaid.org.uk

الخط الآمن – للذكور

Safeline (for men)

0808 800 5005 | www.safeline.org.uk/what-we-do/men/

"كارما نيرفانا" Karma Nirvana - ذكور وإناث - سوء المعاملة القائمة على الشرف والزواج القسري

0800 5999 247 | www.karmanirvana.org.uk

خط ختان الإناث

FGM Helpline – for concerns about a child
للهاجس المتعلقة بطفلة الذي قد تكون تعرضت أو قد تتعرض،
'لختان الأعضاء التناسلية للإناث'

0800 028 3550

دعم المتعرضات لختان الإناث

FGM Support – for survivors of FGM
للناجيات من تشويه الأعضاء التناسلية (ختان الإناث)

0115 845 7009

"غالوب" Galop المملكة المتحدة – 'الخط الوطني' للمثليين (السحاقيات والمثليين والمخنثين المتحولين جنسياً) الذين يعانون من العنف المنزلي والاعتداء الجنسي

0800 999 5428 | www.galop.org.uk

خط أزمات الصحة العقلية التابعة لخدمة الصحة الوطنية في نوتنجهام

المفتوح 24 ساعة باليوم

Notts NHS 24hr Mental Health Crisis Line

0808 196 3779