

# پروژه توانمندسازی دیجیتال و برقراری ارتباط زنان پناهنده

Guide to accompany  
Integration Films



اطلاعات ضروری برای اعضای خانواده  
که به انگلستان می آیند

این راهنما به عنوان یک ابزار حمایت توسط پروژه توانمندسازی دیجیتال پناهندگان زن ایجاد و ترجمه شده است. این پروژه توسط اداره اسکان مجدد وزارت کشور (Home Office)، پشتیبانی و ادغام پناهندگی برای کمک به پناهندگان زن برای عبور از موانع ادغام در انگلیس تأمین می شود.

می‌خواهیم از اعضای شبکه VOICES که افکار، تجارب و دانش خود را در خصوص اطلاعات و محتوای ضروری برای ارائه به زنانی که با استفاده از ویزای گرد هم آیی مجدد خانواده پناهجویان به انگلستان آمده‌اند، به اشتراک گذاشته‌اند تشکر کنیم. همچنین می‌خواهیم از مرکز خدمات یکپارچه سازی گرد هم آیی مجدد خانواده که تجارب مهم، اطلاعات و دانش مطرح شده در زیر را ارائه داده‌اند، نیز تشکر کنیم. این مطالب به زبان انگلیسی، امهری، عربی، فارسی، کردی (سورانی)، سومالی، تیگرینیا و اردو در دسترس هستند.

### محتوا

3	ویزای شما، BRP شما و انتخاب‌های شما
4	اعتبار همگانی
6	مسکن
8	مراقبت پزشکی
10	مدرسه کودکان
11	ایمن نگهداشتن کودکان
13	خشونت خانگی
13	جدایی خانواده



# اطلاعات ضروری برای اعضای خانواده که به انگلستان می‌آیند

اگر تازه به انگلستان آمده‌اید یا قرار است با استفاده از ویزای گرد هم آبی مجدد خانواده پناهندگان برای ملحق شدن به یکی از اعضای خانواده خود که پناهنده است، به انگلستان بیایید، این سند حاوی اطلاعاتی است که می‌تواند به شما کمک کند. این سند به شما کمک می‌کند مسائلی در خصوص موارد مورد انتظار را در اینجا درک کنید، و به شما و خانواده‌تان در یافتن حمایت‌های ضروری کمک می‌کند.

## ویزا، BRP (مجوز اقامت بیومتریک) و انتخاب‌های شما.

ویزای گرد هم آبی مجدد خانواده پناهندگان به این معناست که شما به دلیل رابطه با شریک زندگی و عضوی از خانواده خود که پناهنده است، اینجا حضور دارید. آنها حامی شما خوانده می‌شوند. این ویزا شرایطی دارد که انتظار می‌رود آنها را رعایت کنید، از جمله تمایل شما به ادامه زندگی با حامی، و اگر حامی شما شریک زندگی‌تان است، رابطه خود را با او حفظ نمایید.

ویزای گرد هم آبی خانواده پناهندگان تا زمانی معتبر است که حامی شما دارای پناهندگی باشد، و وقتی حامی شما برای «مستقر شدن» در انگلستان درخواست می‌دهد، شما نیز باید همراه با او به طور همزمان درخواست دهید.

شما خودتان پناهندگی ندارید، پس می‌توانید به کشور خود رفت و آمد کنید، اما حامی شما (که یک پناهنده است) نمی‌تواند این کار را انجام دهد. مهم است که با یک مشاور مهاجرتی تماس بگیرید تا اطلاعاتی در خصوص سفر به خارج از انگلستان بدون اینکه بر روی وضعیت مهاجرتی حامی شما و یا درخواست ویزای اقامت شما در انگلستان تأثیر بگذارد، به شما ارائه دهد. شما می‌توانید به صورت محلی یک مشاور مهاجرتی پیدا کنید یا از یکی از مراکز زیر کمک بگیرید:

OISC

[www.home.oisc.gov.uk](http://www.home.oisc.gov.uk)

جامعه قانونی ایرلند شمالی (Law Society Northern Ireland)

[www.lawsoc-ni.org/solicitors](http://www.lawsoc-ni.org/solicitors)

انجمن متخصصین قانون مهاجرت

[www.ilpa.org.uk](http://www.ilpa.org.uk)

شما باید به محض ورود به انگلستان مجوز اقامت بیومتریک (BRP) خود را دریافت کنید. نامه رای شما به شما می‌گوید که از کجا می‌توانید BRP خود را دریافت کنید. این محل می‌تواند اداره پست محلی اعضای خانواده شما باشد. برای دریافت BRP ویزای خود را به همراه داشته باشید. هرگونه مشکل در خصوص دریافت BRP را می‌توانید به صورت آنلاین در [www.gov.uk/biometric-residence-permits/collect](http://www.gov.uk/biometric-residence-permits/collect) گزارش کنید.

شما به عنوان یک فرد بالغ می‌توانید تصمیم بگیرید که در انگلستان زندگی کنید یا خیر. اگر فردی شما را وادار به سفر، یا اقامت در اینجا کرده است، می‌توانید در 24 ساعت شبانه روز با خط مشاوره سو استفاده خانگی ملی (National Domestic Abuse Helpline) یا پلیس به شماره 101 برای کمک تماس بگیرید. در موارد اورژانسی، باید با مرکز خدمات اورژانسی به شماره 999 تماس بگیرید. اگر زبانی که به آن صحبت می‌کنید را به آنها اعلام کنید، برای شما یک مترجم شفاهی پیدا خواهند کرد.

خط مشاوره ملی سو استفاده خانگی  
08082000247

اگر کسی شما را وادار به سفر یا ماندن در اینجا کرده است، و شما را مجبور کرده است در جهت منافع خود برخلاف ارادتهان کار خلافی انجام دهید، می‌توانید با خط مشاوره برده داری نوین (Modern Slavery Helpline) یا پلیس تماس بگیرید.

خط مشاوره برده داری نوین  
08000121700

### اعتبار همگانی (Universal Credit)

شما می‌توانید با استفاده از ویزای گرد هم آبی مجدد خانواده پناهجویان در انگلستان کار کنید. شما همچنین می‌توانید «بودجه عمومی»، که به آن مزایا یا حمایت رفاهی نیز گفته می‌شود، دریافت کنید. این بدان معناست که اگر قادر به کار کردن نیستید، به دنبال کار هستید اما کاری پیدا نکرده‌اید، یا پول کافی برای امورات خود دریافت نمی‌کنید، کشور به شما به صورت ماهیانه پول پرداخت خواهد کرد. به این اعتبار همگانی گفته می‌شود.

اعتبار همگانی ماهیانه به حساب بانکی واریز می‌شود و لازم است که شما به طور آنلاین برای دریافت اعتبار همگانی درخواست دهید. دریافت این اعتبار شرایطی دارد. باید توافقتنامه‌ای را امضا کنید و در صورت عدم رعایت مفاد آن، ممکن است جریمه شوید.

از اعتبار همگانی می‌توان برای پرداخت مخارج زندگی از قبیل غذا، لباس، حمل و نقل، قبوض منزل و هر چیزی که می‌خواهید بخرید، استفاده کرد.

مقدار اعتبار همگانی که دریافت می‌کنید به شرایط شما بستگی دارد، شرایطی مانند بچه دار بودن، داشتن معلولیت یا بیماری که مانع کار کردن شما می‌شود، یا نیاز شما به دریافت کمک برای پرداخت اجاره بها، و میزان درآمد همسر شما.

درک اعتبار همگانی و مزایای دیگر ممکن است پیچیده باشد. اگر در مورد اعتبار همگانی سوالی دارید، می‌توانید با شماره‌های زیر تماس بگیرید:

08003285644 ☎

خط مشاوره اعتبار همگانی

08001448444 ☎

خط مشاوره اداره مشاوره شهروندان (Citizens Advice Bureau) (انگلستان)

08000232581 ☎

راهنمایی اداره مشاوره شهروندان برای ثبت درخواست (اسکاتلند)

08000241220 / 08007022020 ☎

لینک مشاوره اداره مشاوره شهروندان (ولز)

08009154604 ☎

مشاوره ایرلند شمالی (ایرلند شمالی)

### چطور ثبت درخواست برای اعتبار همگانی را آغاز کنم؟

اگر همسر شما از قبل اعتبار همگانی دریافت می‌کند، شما باید یک درخواست مشترک ثبت کنید. اگر این کار را انجام دهید، پرداخت اعتبار همگانی همسر شما به طور موقت و به مدت حدوداً 5 هفته، قطع خواهد شد تا مرکز اشتغال درخواست‌های شما را ادغام کند. در طی این مدت ممکن است نیاز باشد که برای پوشش هزینه‌های غذا، اجاره بها و قبوض منزل، برای دریافت مساعدت درخواست ثبت کنید. ممکن است برای اطلاع از اینکه آیا واجد شرایط دریافت پیش پرداخت، وام و یا هرگونه مساعدت دیگر در طی این مدت هستید یا خیر، بخواهید با مرکز اشتغال (Job Centre) صحبت کنید.

اعتبار همگانی تحت نظارت مرکز اشتغال پرداخت می‌شود که وظیفه آن کمک به افراد در یافتن شغل است. وقتی به مرکز اشتغال می‌روید، با یک «مربی شغلی» ملاقات خواهید کرد. اگر شماره بیمه نامه ملی (NINO) ندارید، آنها به شما کمک می‌کنند که برای دریافت آن درخواست بدهید. این یک شماره منحصر بفرد و شخصی است که افراد در انگلستان آن را دارند و برای ثبت درخواست برای یک شغل، پرداخت مالیات و دریافت مزایا الزامی است. اگر فردی این شماره را از شما طلب کرد، بدون اینکه دلیل آن را بدانید این شماره را در اختیارشان قرار ندهید، زیرا از این شماره می‌توان برای سرقت هویت استفاده کرد. دریافت NINO حدود 2 تا 6 هفته زمان می‌برد. این شماره از طریق پست برای شما ارسال خواهد شد.

برای کسب اطلاعات بیشتر در خصوص ثبت درخواست اعتبار همگانی از این وب سایت دیدن کنید: [www.gov.uk/apply-universal-credit](http://www.gov.uk/apply-universal-credit)

### در مرکز اشتغال چه درخواستی داشته باشم؟

شما می‌توانید برای جلسات مرکز اشتغال در صورت نیاز درخواست مترجم شفاهی بدهید. بخصوص اگر انگلیسی شما زیاد خوب نیست یا نمی‌دانید چطور باید از کامپیوتر استفاده کنید، می‌توانید در جلسه اول از مربی شغلی خود بخواهید که رابطه شما یک رابطه «غیر دیجیتالی» باشد. این یعنی به جای تماس کامپیوتری از تلفن برای ارتباط با شما استفاده خواهد شد.

### قوانین چه هستند؟

وقتی با مربی شغلی خود ملاقات می‌کنید، آنها در مورد قوانین مربوط به دریافت اعتبار همگانی که به آن «تعهد مدعی» گفته می‌شود با شما صحبت خواهند کرد. اینها همان اقداماتی هستند که شما با انجام آن موافقت می‌کنید، تا نشان دهید که به دنبال کار هستید. این ممکن است شامل این باشد که شما برای تعداد مشخصی شغل درخواست بدهید یا زبان انگلیسی خود را بهبود دهید. اگر مفاد این قرارداد را رعایت نکنید، ممکن است جریمه شوید، که می‌تواند منجر به متوقف شدن تمام و یا بخشی از مزایای پرداختی به شما باشد. به این کار تحریم گفته می‌شود. مهم است که مفاد قرارداد خود را درک کنید و بدانید که چه کاری را باید انجام دهید و در چه زمانی. وقتی با مربی شغلی خود ملاقات می‌کنید، می‌توانید از او دستورالعمل‌های شفاف و کتبی را در این خصوص مطالبه کنید. همچنین می‌توانید با نگاه کردن به ژورنال آنلاین خود، تعهدات مدعی را ببینید.

اگر همسر شما مشغول به کار است، کماکان ممکن است بتوانید از طریق درخواست اعتبار همگانی کمک اضافه دریافت کنید، اما درآمد همسر شما بر میزان پولی که دریافت خواهید کرد تأثیرگذار خواهد بود.

### اگر بچه دارید

بین اعتبار همگانی و مزایای کودک تفاوت وجود دارد.

مزایای کودک پولی است که به والدین و یا افراد دیگر که مسئولیت بزرگ کردن کودکان را به عهده دارند، پرداخت می‌شود. شما می‌توانید برای کودکان زیر 16 سال و گاهی اوقات برای کودکان بزرگتر (16 تا 20 سال)، اگر به طور تمام وقت مشغول تحصیل هستند، مزایای کودک دریافت کنید.

از این وب سایت می‌توانید فرم مزایای کودک را دانلود کنید:

[www.gov.uk/child-benefit/how-to-claim](http://www.gov.uk/child-benefit/how-to-claim).

### آیا باید حساب بانکی افتتاح کنم؟

اعتبار همگانی به یک حساب بانکی واریز می‌شود، و اغلب این همان شماره حساب مدعی‌ای می‌باشد که از قبل موجود است. می‌توانید درخواست تغییر آن را بدهید، اما امکان «تقسیم» آن در دو حساب بانکی مجزا وجود ندارد.

برای اینکه بتوانید مزایایی مانند مزایای کودک را خودتان دریافت کنید، باید یک حساب بانکی باز کنید. برای باز کردن یک حساب بانکی، باید مدارک مربوط به هویت، وضعیت مهاجرتی و آدرس خود را ارائه دهید. بانک‌ها اغلب برای افتتاح حساب پروسه‌های متفاوتی دارند. بهترین روش برای کسب دانش در مورد این پروسه‌ها مراجعه به بانک و پرسیدن نحوه افتتاح حساب است.

## مسکن

### چطور یک خانه پیدا کنم؟

مسکن در انگلستان امری پیچیده است، و گزینه‌های شما می‌تواند به محل زندگی شما در انگلستان و وضعیت خانواده‌تان بستگی داشته باشد. اگر از یک مسکن مناسب برای زندگی برخوردار نیستید، احتمالاً باید مشاوره دریافت کنید. سرپناه (Shelter) که یک خیریه ملی است، در مورد حقوق شما در انگلستان، اسکاتلند و ولز به شما مشاوره خواهد داد. مرکز مشاوره مسکن ایرلند شمالی به طور مخصوص به ساکنین ایرلند شمالی مشاوره ارائه می‌دهد.

#### سرپناه (انگلستان)

[www.shelter.org.uk](http://www.shelter.org.uk) 08088004444

#### سرپناه (اسکاتلند)

[www.shelter.org.uk](http://www.shelter.org.uk) 08088004444

#### سرپناه (ولز)

[www.sheltercymru.org.uk](http://www.sheltercymru.org.uk) 08000495495

#### مشاوره مسکن ایرلند شمالی

[www.housingadviceni.org](http://www.housingadviceni.org) 02890245640

### مسکن اجتماعی یا مسکن شورا چیست؟

«مسکن شورا» اقامتگاهی است که دولت به افرادی که در معرض بی خانمانی قرار دارند ارائه می‌دهد، اما بسیاری از افراد در انگلستان آن را به طور خصوصی از یک صاحبخانه اجاره می‌کنند یا می‌خرند.

دولت می‌تواند در شرایطی به خانه دار شدن خانواده‌ها کمک کند، به عنوان مثال، اگر محل اقامت زیادی شلوغ باشد، یا در شرایط نامساعدی باشد، اگر در معرض خطر خشونت و یا در معرض خطر بی خانمانی باشید.

اگر بی خانمان هستید یا فکر می‌کنید که ممکن است در 56 روز آینده بی خانمان شوید، می‌توانید برای پیدا کردن خانه برای کل خانواده از طریق تماس با اداره مسکن محلی (که به آن شورای محلی (Local Council) هم گفته می‌شود) برای یافتن خانه درخواست دهید، یا اگر در ایرلند شمالی هستید می‌توانید با مسئول مسکن (Housing Executive) تماس بگیرید.

**مقامات محلی خود را پیدا کنید [www.gov.uk/homelessness-help-from-council](http://www.gov.uk/homelessness-help-from-council)**

**مسئول مسکن ایرلند شمالی [www.nihe.gov.uk](http://www.nihe.gov.uk)**

شورا بر اینکه چه کسی می‌تواند مسکن شورا را دریافت کند نظارت می‌کند. آنها یک «ارزیابی بی خانمانی» انجام می‌دهد و بررسی می‌کنند که چه چیزی می‌تواند پیشنهاد دهند. ممکن است برای دریافت یک مسکن بلند مدت زمان زیادی انتظار بکشید. ممکن است به شما جای خواب و صبحانه و یا اقامت در یک مسافرخانه ارائه گردد.

مقامات محلی وقتی در حال بررسی هستند که ببینند آیا می‌توانند به شما کمک کنند یا خیر، از شما مدارکی را جهت ارزیابی نیازهایتان درخواست خواهند کرد، مدارکی نظیر:

- **مدارک مربوط به وضعیت مهاجرتی** این یعنی می‌خواهند بدانند که آیا شما ویزا و یا حق اقامت در انگلستان دارید یا خیر و اگر دارید تحت چه شرایطی.
- **مدارک نیاز در اولویت** این یعنی پرسیدن پرسش‌هایی مانند اینکه آیا فرد باردار، معلول یا بیمار یا فردی که در معرض خطر خشونت باشد در منزل شما وجود دارد یا خیر، یا اینکه کودک زیر 18 سال در خانواده دارید یا خیر.
- **مدارکی دال بر اینکه شما در نتیجه اشتباه خودتان بی خانمان نشده‌اید.** می‌تواند به این معنی باشد که نشان دهید شما عمداً منزل خود را ترک نکرده‌اید، یا اینکه هیچ پیشنهاد کمکی را رد نکرده‌اید.

- **مدرک مربوط به وجود یک «آشنای محلی»** یعنی آنها می‌خواهند بدانند که آیا نسبت به شما مسئولیت دارند یا خیر. یک آشنای محلی معمولاً به معنی زندگی کردن یا کار کردن در آنجا برای مدتی، و یا داشتن خانواده‌ای که در آنجا زندگی می‌کند، می‌باشد. معمولاً، در مورد ویزای گرد هم آبی مجدد خانواده پناهندگان، محلی که خانواده‌ها در آنجا آشنای محلی دارند، محلی است که حامی در زمان دریافت پناهندگی در آنجا زندگی می‌کرده است. اگر به محلی نقل مکان کنید که در آنجا آشنای محلی ندارید، مقامات محلی ممکن است نتوانند به شما کمک کنند.

#### چه نوع مسکنی به من پیشنهاد خواهد شد؟

در مورد مسکنی که به شما پیشنهاد می‌شود، انتخاب زیادی ندارید، چون تعداد منازل بسیار اندک است. این منزل ممکن است در محل و یا حتی در شهری که می‌خواهید نباشد، و کیفیت این منزل هم ممکن است آنچه انتظار دارید نباشد.

دریافت یک منزل اجتماعی دائمی‌تر ممکن است ماه‌ها و حتی سال‌ها طول بکشد، و مسئولیت دنبال گشتن و ارائه پیشنهاد بر روی منازل به عهده شما است.

#### اگر محل اقامتی که به من پیشنهاد می‌شود را نپذیرم چه اتفاقی می‌افتد؟

شما می‌توانید بر روی هر مسکن شورایی که دوست دارید اجاره کنید پیشنهاد ارائه دهید، اما گاهی اوقات اگر بخواهید سریع در یک منزل سکونت داشته باشید، ممکن است جایی برای ماندن موقت به شما ارائه گردد. قبل از رد کردن هر گونه مسکن اجتماعی پیشنهاد شده توسط شما باید مشاوره مستقل دریافت کنید، زیرا نه گفتن می‌تواند عواقبی به همراه داشته باشد. در شرایطی شما ممکن است به این نتیجه برسید که شما عمداً بی‌خانمان شده‌اید، و از ارائه کمک بیشتر به شما امتناع کند.

#### پرداخت اجاره

اگر اعتبار همگانی دریافت می‌کنید، این اعتبار می‌تواند شامل پولی برای پرداخت اجاره بها باشد. اگر آدرس شما تغییر کند باید موضوع را به مرکز اشتغال اطلاع دهید.

اگر خانواده بزرگی دارید، احتمالاً برای جلوگیری از جمعیت بالا در منزل به خانه بزرگتری نیاز خواهید داشت. این نکته را بدانید که آن بخش از اعتبار همگانی که دولت برای پرداخت اجاره بها به شما پرداخت می‌کند، محدود است. این بدان معناست که ممکن است مجبور شوید اجاره بهای خود را از درآمدهای دیگر خود بپردازید تا از بدهکار شدن به صاحبخانه خود که به آن اجاره معوقه گفته می‌شود، جلوگیری کنید. محدودیت‌هایی که در دریافت کمک وجود دارد می‌تواند بسته به اندازه منزل و محل زندگی‌تان متفاوت باشد.

اگر حین جستجو برای مسکن ارزان‌تر و یا انتظار برای دریافت مبلغی که باید به شما پرداخت شود، به حمایت موقت نیاز داشته باشید، ممکن است بتوانید از مقامات محلی درخواست کمک مالی کنید؛ مانند، پرداخت برای مسکن اختیاری (Discretionary Housing Payment). همه مقامات محلی نمی‌توانند چنین کمک مالی‌ای ارائه دهند، و این موضوع به شرایط خاص خانواده شما بستگی دارد.

#### آیا می‌توانم منزل خصوصی اجاره کنم؟

ممکن است یافتن منزل اجاره‌ای شخصی راحت‌تر از یافتن منزل اجتماعی باشد، این منازل شامل امضای قرارداد اجاره با مدت زمان مشخص با صاحبخانه می‌باشد. می‌توانید از طریق آژانس‌های املاک محلی و یا وب سایت‌های ملکی، منزل خصوصی پیدا کنید. در کشور انواع مختلفی از منازل اجاره‌ای شخصی وجود دارد.

بعد از اینکه جایی را برای اجاره پیدا کردید، باید سپرده پرداخت کنید، سپرده مبلغی است که باید به عنوان پیش پرداخت و برای پوشش خسارات احتمالی پرداخت کنید. این مبلغ معمولاً معادل حداقل یک ماه اجاره بها است.

همچنین باید یک «اجاره نامه» را امضا کنید. این یک قرارداد قانونی بین شما (مستاجر) و صاحبخانه ای است که مالک منزل است (که می‌تواند یک مقام محلی، انجمن مسکن و یا یک فرد خصوصی باشد). اجاره نامه شما حقوق و مسئولیت‌های مستاجر و صاحبخانه را مشخص می‌کند. در این اجاره نامه همچنین تاریخ ورود، مدت زمان اجاره، میزان اجاره بها و زمان پرداخت قید می‌شود.

## مراقبت پزشکی

مرکز خدمات ملی سلامت (NHS) به افراد ساکن انگلستان خدمات پزشکی ارائه می‌دهد. اکثر این خدمات رایگان هستند.

### چطور باید نزد یک دکتر ثبت نام کنم؟

در انگلستان، پزشکان خانواده پزشک عمومی (GP) نامیده می‌شوند. یک پزشک عمومی اولین پزشکی است که برای ارزیابی سلامت خود با او دیدار می‌کنید. آنها در مطب کار می‌کنند. وب سایت NHS Choices (انتخاب‌های NHS) فهرستی از مطب‌های پزشکان عمومی انگلستان را در خود دارد:

[www.nhs.uk/Service-Search/GP/LocationSearch/4](http://www.nhs.uk/Service-Search/GP/LocationSearch/4)

برای دریافت درمان پزشکی، شما و کودکان شما باید در اسرع وقت نزد یک پزشک عمومی ثبت نام کنید حتی اگر بیمار نیستید. در انگلستان، تمامی والدین باید کودکان خود را نزد پزشک عمومی ثبت نام کنند. برای ثبت نام، مطب ممکن است از شما مدارک شناسایی و مدرکی که آدرس شما در انگلستان را تایید کند، مطالبه کند. اما، می‌توانید بدون این مدارک هم ثبت نام کنید. نباید در مورد وضعیت مهاجرتی‌تان از شما سوال کنند. اگر برای ثبت نام نزد پزشک عمومی مشکل دارید، می‌توانید برای تماس از اطلاعات زیر استفاده کنید:

پزشکان دنیا ☎ 08081647686 ایمیل [clinic@doctorsoftheworld.org.uk](mailto:clinic@doctorsoftheworld.org.uk)

### وقت ویزیت دکتر

بعد از ثبت نام، اگر نیاز به ملاقات با پزشک عمومی خود را داشته باشید، باید ابتدا با مطب تماس بگیرید و وقت ویزیت بگیرید. پزشک عمومی بدون وقت ویزیت شما را ملاقات نخواهد کرد.

شما می‌توانید برای وقت‌های ویزیت خود درخواست مترجم شفاهی دهید و جنسیت او را هم تعیین کنید. همچنین می‌توانید جنسیت متخصص پزشکی که می‌خواهید او را ببینید نیز تعیین کنید. اگر تمایل داشته باشید، می‌توانید از فردی بخواهید که همراه شما نزد پزشک بیاید. او می‌تواند فردی باشد که او را می‌شناسید یا یک متخصص دیگر باشد.

اگر پزشک عمومی شما نمی‌تواند به شما وقت بدهد و شما به کمک اورژانسی نیاز دارید، می‌توانید به یک مرکز درمان اورژانسی مراجعه کنید. این مربوط به مشکلاتی می‌شود که نیازمند توجه پزشکی هستند اما جان شما را تهدید نمی‌کنند، مانند سوختگی‌های جزئی، گزیدگی و عفونت‌های گوش.

### چطور باید نزد یک دندان پزشک ثبت نام کنم؟

برخی از دندان پزشکان و نه همه آنها درمان NHS را قبول می‌کنند. اکثر آنها به درمان خصوصی (در ازای پرداخت هزینه) می‌پردازند. شما می‌توانید به عنوان یک بیمار NHS نزد یک دندان پزشک ثبت نام کنید و اگر مزایا دریافت می‌کنید به آنها بگویید، در این صورت چکاپ‌ها و درمان‌های ضروری شما رایگان خواهد بود. دندان پزشکان به شما توصیه می‌کنند که هر 6 ماه یکبار به طور مرتب چکاپ شوید.

توجه داشته باشید که دریافت درمان دندان قبل از دریافت اعتبار همگانی می‌تواند هزینه در بر داشته باشد.

### آیا در صورت داشتن بیماری می‌توانم حمایت مالی بیشتری دریافت کنم؟

اگر بیمار هستید و این بیماری منجر شده است که نتوانید کار کنید یا مهیای کار کردن شوید، ممکن است بتوانید پول بیشتری از اعتبار همگانی دریافت کنید.

نسخه کودکان زیر 16 سال رایگان است. در غیر اینصورت، اینکه باید پول نسخه را پرداخت کنید یا خیر به درآمد، محل زندگی شما در انگلستان، سن شما و اینکه نسخه برای چه بیماری‌ای است، بستگی دارد. اگر درآمد شما پایین است، ممکن است واجد شرایط ثبت نام طرح درآمد پایین NHS باشید، این طرح در هزینه‌هایی مانند نسخه، مراقبت دندان و تست‌های بینایی سنجی به شما کمک می‌کند. از پزشک عمومی، مرکز اشتغال یا مرکز کمک به مهاجر سوال کنید.



### در شرایط اورژانس پزشکی چکار کنم؟

در مورد شرایط اورژانسی که جان شما در خطر است و یا در مورد آسیب جدی، باید به نزدیکترین بیمارستان که دارای بخش سوانح و اورژانس (A&E) یا بخش اورژانس (ED) است، مراجعه کنید. بیمارستان‌های عمومی 24 ساعت شبانه روز باز هستند.

اگر نمی‌توانید به بیمارستان مراجعه کنید، می‌توانید برای اعزام آمبولانس با مرکز خدمات اورژانسی به شماره 999 تماس بگیرید. شما باید آدرس خود را اعلام کنید و توضیح دهید که چه اتفاقی افتاده است. اپراتورهای 999 به شما توصیه می‌کنند که چکاری باید انجام دهید و به شما می‌گویند که آمدن آمبولانس چقدر زمان می‌برد.




اگر شرایط اورژانسی نیست اما فوراً به مشاوره پزشکی یا درمان نیاز دارید، می‌توانید با 111 تماس بگیرید. می‌توانید زبان خود را پشت تلفن به آنها بگویید، و آنها یک مترجم شفاهی برای شما پیدا خواهند کرد.

### آیا حمایتی برای تندرستی عاطفی یا سلامت ذهنی وجود دارد؟

طبیعی است که هنگام ملحق شدن دوباره به خانواده تلفیقی از لحظات شاد و همچنین دشوار را تجربه کنید. عادت کردن به کشور جدید، زبان جدید و زندگی در محل جدید زمان می‌برد. برای برخی، تطابق پیدا کردن می‌تواند بسیار دشوار باشد، و ممکن است احساساتی از قبیل ناراحتی، عصبانیت، تنهایی، افسردگی یا اضطراب را تجربه کنید.

تندرستی عاطفی بسیار مهم است. در انگلستان مردم برای توصیف روش تفکر، احساس و یا واکنش نشان دادن به مسائل زندگی، از واژه سلامت روان استفاده می‌کنند. مشکلات سلامت روان می‌تواند شامل نگرانی‌هایی باشد که همه ما در طول زندگی خود تجربه می‌کنیم و یا مشکلاتی جدی‌تر و بلندمدت‌تر. در انگلستان 1 نفر از هر 6 بزرگسال از مشکلات ذهنی رنج می‌برد و اینکه افراد در این زمینه کمک دریافت کنند طبیعی است و نباید موجب شرمساری باشد. پزشکان عمومی می‌توانند به صورت رایگان به ارائه مشاوره و درمان سلامت روان بپردازند، اما درمان زمان بر است.

برای حمایت بیشتر در این خصوص:

مرکز Mind  03001233393 پیام:  86463 [www.mind.org.uk](http://www.mind.org.uk)  
مرکز Samaritans  116123 ایمیل: [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org)

### آیا حمایتی برای سلامت جنسی وجود دارد؟

شما حق برخورداری از خدمات رایگانی که به شما در خصوص سلامت جنسی کمک می‌کنند را دارید. تمامی مشاوره‌ها و سوابق پزشکی شما محرمانه خواهد بود و بین شما و پزشک شما محفوظ خواهد ماند.

اینکه افراد برای برنامه ریزی زمان بارداری و انتخاب تعداد نفرات خانواده خود، از روش‌های پیشگیری از بارداری استفاده کنند، کاملاً رایج است. شما می‌توانید برای گفتگو در این مورد و دریافت یکی از روش‌های پیشگیری از بارداری که برای شما مناسب است، به پزشک عمومی و یا کلینیک سلامت جنسی مراجعه کنید.

کاندوم می‌تواند از شیوع عفونت‌های مقاربتی (STI) پیشگیری کند. شما می‌توانید از پزشک عمومی خود و یا کلینیک سلامت جنسی کاندوم رایگان دریافت کنید و آنها همچنین می‌توانند شما را از حیث عفونت‌های مقاربتی مورد آزمایش قرار دهند.

اگر شما یک زن باردار هستید و نمی‌دانید که آیا می‌خواهید فرزند خود را نگهدارید یا خیر، گزینه‌هایی پیش روی شما هست. در انگلستان، سقط جنین قانونی است و تا چند بار به صورت رایگان انجام می‌شود، اما در دسترسی به این خدمات تفاوت‌های منطقه‌ای وجود دارد. زنان می‌توانند برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره زیر تماس بگیرند:

مرکز خدمات مشاوره بارداری بریتانیا  034573040320

یا اگر ساکن ایرلند شمالی هستید، می‌توانید با مرکز انتخاب‌های آگاهانه (Informing Choices) ایرلند شمالی به شماره 02890316100 تماس بگیرید.

خنه اندام تناسلی زنان در انگلستان غیر قانونی است و اگر بر روی کودکان انجام شود، سو استفاده از کودک محسوب می‌شود. این مورد شامل سازماندهی زنان یا دختران برای سفر به یک کشور دیگر و انجام این کار در آن کشور هم می‌شود. قربانیان خننه اندام تناسلی که به حمایت نیاز دارند می‌توانند از پزشک عمومی خود بخواهند که ترتیب گفتگوی آنها با یک متخصص و یا گروه حمایتی داده شود. برخی خیریه‌ها نیز به ارائه مشاوره و حمایت در این خصوص می‌پردازند.

اگر نگران هستید که یک کودک و یا زن جوان در معرض خطر قرار داشته باشد، می‌توانید با خط مشاوره انجمن ملی پیشگیری از ظلم به کودکان (NSPCC) تماس بگیرید، و یا اگر خودتان در معرض خطر هستید با پلیس تماس بگیرید.

## ایمن ماندن

### خدمات اورژانسی

اگر شما یا فرد دیگری در شرایط اورژانسی هستید، برای تماس با مرکز خدمات اورژانسی با شماره تماس **999** بگیرید. این خدمات شامل پلیس، آتش نشانی و آمبولانس می‌شود.

اگر احساس ناامنی می‌کنید و یا می‌خواهید جرمی را گزارش دهید باید با پلیس تماس بگیرید.

سارقین و کلاهبرداران همه جا هستند، و امروزه با انجام آنلاین اکثر کارها، آنها می‌توانند داده‌ها و اطلاعات شخصی شما را برای اخاذی کردن از شما بدزدند و یا سرقت هویت انجام دهند. اگر پیام و یا ایمیلی از طرف بانک دریافت کردید که از شما اطلاعات بانکی‌تان را خواست، به آن جواب ندهید. دولت و یا بانک شما هیچ وقت از طریق پیام و یا ایمیل از شما اطلاعاتتان را نمی‌خواهند. برای کسب اطلاعات بیشتر در خصوص امنیت دیجیتال و حفاظت از خود در مقابل جرایم اینترنتی می‌توانید به وب سایت مرکز ملی امنیت سایبری مراجعه کنید: [www.ncsc.gov.uk/section/advice-guidance/all-topics](http://www.ncsc.gov.uk/section/advice-guidance/all-topics)

سیگار کشیدن در محیط‌های عمومی سر بسته مانند بارها، فروشگاه‌ها و محیط‌های کاری در انگلستان غیر قانونی است. همچنین فروش تنباکو یا الکل به افراد زیر 18 سال هم ممنوع می‌باشد.

انداختن فیلتر سیگار روی زمین هم در انگلستان غیر قانونی است، تمامی زباله‌ها (از جمله فیلتر سیگار) باید در سطل زباله یا سطل زباله مخصوص فیلتر سیگار انداخته شوند. اگر حین انجام این کار مشاهده شوید، از سمت شما جریمه خواهد شد.

## یادگیری زبان انگلیسی

کلاس‌های ESOL (انگلیسی برای غیر انگلیسی زبانان) اغلب در کالج، مراکز اجتماعی، خیریه‌های محلی و حتی در کتابخانه‌های سراسر کشور برگزار می‌گردند. شما می‌توانید کلاس‌هایی که در طول روز و عصر برگزار می‌شوند را پیدا کنید. هیچ ارائه دهنده خاصی در انگلستان برای کلاس‌های ESOL وجود ندارد. می‌توانید با جستجوی این واژه «ESOL + منطقه خود» در موتور جستجو، نزدیکترین ارائه دهنده را پیدا کنید.

## مدرسه کودکان

بر اساس قوانین انگلستان، هم پسرها و هم دخترها باید به مدرسه بروند. مهم است اطمینان دهید که کودکان شما به مدرسه می‌روند. اگر کودکان شما به مدرسه نروند ممکن است اقدام قانونی علیه شما صورت گیرد و جریمه شوید. تحصیلات کودکان 4 تا 11 سال مدرسه ابتدایی و کودکان 12 تا 16 سال مدرسه راهنمایی گفته می‌شود. هر دوی اینها رایگان هستند.

شما باید کودکانتان را بسته به سال تولدشان در سن 4 یا 5 سال به مدرسه بفرستید.

### چطور می‌توانم کودکان خود را در مدرسه ثبت نام کنم؟

قبل از اینکه کودک شما بتواند مدرسه رفتن را آغاز کند، شما باید به مدرسه مراجعه کنید و فرم‌های مربوطه را پر کنید. هر مقام محلی رویه‌های مخصوص به خود را برای ثبت نام در مدارس دارد. اگر مطمئن نیستید که چطور باید ثبت نام کنید، از مدرسه محلی خود

بپرسید، آنها می‌توانند به شما کمک کنند. جای هیچ کودکی در مدرسه تضمین شده نیست، حتی اگر این مدرسه به منزل شما نزدیک باشد یا خواهران و برادران کودک شما در آن مشغول به تحصیل باشند.

**وقتی به مدرسه مراجعه می‌کنید شما حق استفاده از مترجم شفاهی را دارید.** شما باید مدارک تایید آدرس، مدارک شناسایی خود و کودک (BRP، پاسپورت، ویزا) و شناسنامه کودک (اگر شناسنامه دارد) را با خود همراه داشته باشید.

پروژه مدرسه رفتن می‌تواند هفته‌ها زمان ببرد، و ممکن است کودکان شما نتوانند در مدرسه‌ای که شما ترجیح می‌دهید و یا مدرسه نزدیک به منزل ثبت نام کنند.

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد ثبت نام در مدارس ابتدایی، به اینجا مراجعه کنید: [www.gov.uk/apply-for-primary-school-place](http://www.gov.uk/apply-for-primary-school-place).

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد ثبت نام در مدارس راهنمایی، به اینجا مراجعه کنید: [www.gov.uk/apply-for-secondary-school-place](http://www.gov.uk/apply-for-secondary-school-place).

حتی اگر احتمال داشته باشد که به منزل جدیدی نقل مکان کنید، یا اگر شرایط مسکن شما هنوز مشخص نباشد، باید کودک خود را در مدرسه ثبت نام کنید. اگر به منزل جدیدی نقل مکان کنید، کودک شما ممکن است مجبور شود مدرسه‌اش را عوض کند.

**آیا حمایت مالی برای رفت و آمد به مدرسه، لباس فرم مدرسه و وعده غذایی در مدرسه وجود دارد؟**  
اگر فاصله منزل شما با مدرسه از یک حد مشخصی بیشتر باشد احتمالاً بتوانید از خدمات رفت و آمد رایگان بهره مند شوید، البته این موضوع به منطقه‌ای که در آن زندگی می‌کنید بستگی دارد. اینکه بگویید فاصله منزل شما از مدرسه خیلی زیاد است، توجیه قابل قبولی برای مدرسه نرفتن کودک شما نمی‌باشد. اگر قرار است که کودکان مسافت طولانی برای آمدن به مدرسه طی کنند، مدرسه در این امر کمک خواهد کرد.

اگر درآمد شما پایین است یا از مزایای خاصی بهره می‌برید، کمک مالی اضافه مانند اهدای لباس فرم و وعده غذایی رایگان در مدرسه، در دسترس خواهد بود. شما باید در مورد این **هدایا و حمایت‌های مالی از مقامات محلی** خود سوال کنید. کمک‌های موجود بین مقام‌های محلی مختلف متفاوت است.

### ترک مدرسه

سنی که کودک می‌تواند مدرسه را ترک کند بستگی به محل زندگی شما در انگلستان دارد، اما مدرسه راهنمایی بعد از 16 سالگی به اتمام می‌رسد. کودکان می‌توانند به شکلی در سنین 16 تا 18 سالگی به تحصیلات خود ادامه دهند. این می‌تواند آموزش در یک حرفه، کارآموزی یا تحصیلات بیشتر در جایی مثل کالج یا شکل ششم باشد.

اگر مزایای کودک دریافت می‌کنید، به محض اینکه کودک شما تحصیلاتش را خاتمه دهد پرداخت‌ها قطع خواهد شد، و معمولاً نمی‌توانند تا سن 18 سالگی برای دریافت اعتبار همگانی درخواست بدهند.

برای کودکانی که در خصوص نیازهای ویژه یا زبان انگلیسی به کمک اضافه نیاز دارند، حمایت‌هایی وجود دارد. نیازهای ویژه در زمینه مدرسه به معنی هر گونه الزامات تحصیلی خاص در نتیجه وجود مشکلات یادگیری، معلولیت یا مشکلات عاطفی و رفتاری است. اگر کودکی نیاز ویژه و یا نیاز زبان انگلیسی دارد، والدین می‌توانند با مقامات محلی خود و مدرسه صحبت کنند و مطمئن شوند که حمایت مورد نیاز خود را دریافت می‌کنند.

### امن نگهداشتن کودکان

در انگلستان شما به لحاظ قانونی مسئول حفاظت، مراقبت، رشد و تندرستی کودکان خود هستید. ایمن نگهداشتن آنها از آسیب و خطر، شغل شما است. اینکه کودک خود را به حال خود رها کنید و او را در معرض خطر قرار دهید جرم محسوب می‌شود. کودکان، کودکان نوپا و کودکان جوان هیچگاه نباید تنها رها شوند. به طور کل، از کودکان زیر 16 سال نباید خواست که از کودکان کوچکتر مراقبت کنند و کودکان بالای 16 سال نباید برای مدت زمان طولانی یا شب تا صبح مسئول مراقبت از کودکان دیگر باشند.

### آیا می‌توانم کودک خود را کتک بزنم؟

نگرش به تنبیه بدنی کودکان در انگلستان به سرعت در حال تغییر است. در ولز و اسکاتلند کتک زدن کودکان غیر قانونی است. در نواحی دیگر انگلستان کتک زدن کودک در صورتی غیر قانونی است که کتک زدن موجب آسیب شود یا علامتی روی آنها باقی بگذارد. اگر کودک خود را با دست یا هر وسیله دیگری کتک بزنید ممکن است به لحاظ قانونی به درسر می‌افتید، چون این کار سو استفاده از کودک محسوب می‌شود.

برای کسب اطلاعات بیشتر در خصوص روش‌های مختلف ایجاد تغییر در رفتار کودک به جز تنبیه بدنی و کتک زدن، می‌توانید به آدرس زیر مراجعه کنید: [learning.nspcc.org.uk/research-resources/leaflets/positive-parenting](https://learning.nspcc.org.uk/research-resources/leaflets/positive-parenting)

### سو استفاده از کودک چیست؟

سو استفاده از کودک یعنی وقتی کودک از روی عمد توسط یک فرد بزرگسال آسیب ببیند - این می‌تواند در طول یک دوره زمانی و یا تنها برای یکبار اتفاق بیفتد. این سو استفاده می‌تواند فیزیکی، جنسی یا عاطفی باشد و به صورت حضوری و یا آنلاین رخ دهد. سو استفاده همچنین می‌تواند شامل عدم عشق ورزی، مراقبت و توجه و یا عدم رفع نیازهای اساسی کودک به غذا، سرپناه، مهربانی و تمیزی و غیره باشد. این سو استفاده غفلت نامیده می‌شود.

دولت و نمایندگان آن به لحاظ قانونی وظیفه دارند پرسش‌های زیادی در خصوص زندگی خانوادگی بپرسند و در صورتیکه احساس کنند کودک مورد سو استفاده قرار گرفته است و یا در معرض سو استفاده است و یا در صورت داشتن هر گونه نگرانی دیگر در این خصوص، می‌توانند دخالت کنند.

مدارس، پزشکان، و متخصصین دیگر و سازمان‌ها (مانند صلیب سرخ بریتانیا) به لحاظ قانونی وظیفه دارند هر گونه نگرانی در خصوص رفاه کودکان را گزارش کنند. به این کار حفاظت گفته می‌شود. حفاظت شامل پرسش در خصوص اینکه آیا کودک آسیب دیده است، جای کوفتگی و یا سوختگی دارد، غذا نخورده است، لباس‌هایش پاره است، یا به مدرسه می‌رود، می‌باشد. آنها بررسی می‌کنند که آیا کودک مورد سو استفاده یا غفلت قرار گرفته است یا خیر.

### خدمات اجتماعی چیست؟

خدمات اجتماعی کودک می‌تواند در صورت وجود هر گونه نگرانی واقعی در خصوص امنیت کودک، به لحاظ قانونی دخالت کند. در موارد جدی، دادگاه ممکن است به آنها اجازه دهد که کودک را از خانواده خود جدا کنند و به پرورشگاه ببرند تا مطمئن شوند که از آسیب در امان هستند. در تصمیمات آنها کودک همیشه در اولویت است.

اگر در خصوص کودک خود یا کودکی دیگر نگران هستید، می‌توانم با NSPCC یا خط مشاوره کودک (Childline) تماس بگیرم.

**08088005000 NSPCC**

**خط مشاوره کودک 08001111**

خدمات اجتماعی کودک تلاش می‌کند به خانواده‌ها کمک کند و هیچگاه قصد گرفتن کودک را از آنها ندارد - این امر تنها در موارد بسیار جدی صورت می‌گیرد. آنها تلاش می‌کنند راه‌هایی برای حمایت از خانواده‌ها برای در کنار هم ماندن پیدا کنند تا از این طریق کودکان را ایمن و بدور از سو استفاده نگهدارند. آنها اغلب درگیر ارائه مشاوره‌های عملی برای حمایت از خانواده‌ها و والدینی هستند که ممکن است از لحاظ مالی یا عاطفی مشکل داشته باشند یا خانواده‌هایی که مدیریت رفتار کودکان برای آنها دشوار است.

این حمایت نام‌های مختلفی دارد و می‌تواند از محلی به محل دیگر متفاوت باشد، اما اولویت تلاش برای کمک به خانواده‌ها است. شما می‌توانید با صحبت با مقامات محلی خود از حمایت‌های موجود در منطقه مطلع شوید.

## سو استفاده خانگی

«سو استفاده خانگی» اصطلاحی است که در انگلستان برای توصیف هرگونه خشونت یا اقدام برای تحت کنترل در آوردن همسر یا اعضای خانواده به کار گرفته می‌شود. این کار در انگلستان جرم است. سو استفاده خانگی می‌تواند شامل سو استفاده فیزیکی، جنسی، روانی، زبانی، عاطفی و مالی باشد. به عنوان مثال، اینکه همسر یا کودکان خود را کتک بزنید خلاف قانون است، اما کنترل کردن حرکات همسر و اینکه با چه کسی حرف بزند، دسترسی او به پول و آزادی او در دیدار با دوستانش هم غیر قانونی است.

### اگر مورد سو استفاده خانگی قرار بگیرم باید چکار کنم؟

شما حق برخورداری از حفاظت را دارید و می‌توانید به یک مکان امن برای زندگی دسترسی داشته باشید - به این مکان پناهگاه گفته می‌شود.

اگر مورد سو استفاده یا خشونت خانگی قرار گرفتید و می‌خواهید که رابطه خود را پایان دهید، مکان‌هایی هست که می‌توانید برای کمک گرفتن به آنجا مراجعه کنید.

**خدمات اورژانسی** اگر شما یا فرد دیگری در معرض آسیب قریب الوقوع قرار دارد، همیشه با **999** تماس بگیرید.

**خط مشاوره ملی سو استفاده خانگی** [www.nationaldahelpline.org.uk](http://www.nationaldahelpline.org.uk) **08082000247** در هر زمانی در طول روز و شب به طور محرمانه به شما مشاوره می‌دهد. آنها می‌توانند شما را به یک محل اقامت و مرکز خدمات تخصصی معرفی کنند.

## روابط شخصی در انگلستان

براساس قوانین انگلستان، با زنان و مردان به یک شکل برخورد می‌شود. این بدان معناست که زن و شوهرها هر دو در روابط خود تصمیم گیرنده هستند. شریک شما اجازه ندارد بدون آگاهی و رضایت شما، تصمیماتی بگیرد که بر زندگی شما تاثیر می‌گذارد.

قوانین انگلستان می‌گوید که رابطه جنسی نیازمند رضایت است. رضایت یعنی فرد در تصمیم‌گیری آزادی و اعتماد به نفس داشته باشد. این یعنی هنگام برقراری رابطه جنسی، هر دو نفر به این رابطه **پله** بگویند. اگر نظر شما عوض شود و بگویید **نه**، شریک شما باید به حرف شما گوش کند. حتی اگر ازدواج هم کرده باشید، رضایت لازم است.

رابطه جنسی با یک زن یا مرد، حتی همسر، بدون رضایت غیر قانونی است و در انگلستان تجاوز محسوب می‌شود. این کار یک جرم است، و شما می‌توانید آن را به پلیس گزارش کنید.

سن رضایت برای برقراری رابطه جنسی در انگلستان 16 سال است. انجام رابطه جنسی برای افراد زیر 16 سال جرم است، حتی اگر هر دو نفر زیر 16 سال باشند.

خانواده‌ها و روابط در انگلستان متنوع هستند. در اینجا خانواده‌هایی با یک سرپرست، والدین ناتنی یا والدین هم جنس با فرزندان خود زندگی می‌کنند. از نظر قانونی، زنان می‌توانند با زنان، و مردان با مردان ازدواج کنند.

ازدواج یک قرارداد قانونی است که عواقب قانونی هم به همراه دارد. هر چند که مردم می‌توانند ازدواج مذهبی داشته باشند، اما تنها ازدواج‌هایی رسمی شناخته می‌شوند که در دفترخانه اسناد رسمی (دارای مجوز ازدواج مدنی) ثبت شده باشند. ازدواج با بیش از یک نفر به طور همزمان ممکن نیست، به این کار چند همسری گفته می‌شود و غیر قانونی است. طلاق نیز یک پروسه قانونی است که هم مردان و هم زنان می‌توانند آغازگر آن باشند. جدایی همیشه تلخ است، اما طلاق در انگلستان باعث دست خالی ماندن هیچ یک از طرفین نمی‌شود.

## جدایی خانواده:

گرد هم آبی مجدد با خانواده لذت فوق العاده‌ای به همراه دارد. اما در عین حال، چالش‌ها و عواطف دشواری نیز وجود دارند که استرس را هستند.

در صورت جدایی، مهم است که در اسرع وقت مشاوره قانونی دریافت کنید، حتی اگر گمان می‌کنید که رابطه‌تان ممکن است از بین برود.

مهم است به یاد داشته باشید که حقوق خاص شما به وضعیت مهاجرتی «حامی» شما وابسته است. اگر مجوز حامی شما به پایان برسد، یا اگر رابطه شما با آن فرد به هم بخورد، ممکن است ویزا و حقوق خود را از دست بدهید. با این حال، در صورت به هم خوردن رابطه با حامی تان، گزینه‌هایی برای ماندن در انگلستان برای شما وجود دارد و شما باید به سرعت مشاوره مهاجرتی دریافت کنید.

در صورت بهم خوردن رابطه، حامی شما نمی‌تواند شما را از انگلستان «دبپورت» یا «اخراج» کند، اما می‌تواند به وزارت کشور اعلام کند که رابطه شما تغییر کرده است. سپس وزارت کشور می‌تواند تصمیم بگیرد که ویزای شما را کوتاه کند یا از شما بخواهد کشور را ترک کنید، مگر اینکه نوع ویزای خود را تغییر دهید.

اگر رابطه شما بهم بخورد و بخواهید که انگلستان را ترک کنید، می‌توانید این کار را انجام دهید. اگر برای سفر به کشور خود پول و یا مدارک کافی در اختیار ندارید، می‌توانید از یک مشاور قانونی یا وکیل مشورت بگیرید که آیا می‌توانید برای بازگشت به کشور خود از وزارت کشور درخواست کمک کنید یا خیر.

برخی سازمان‌های ملی هستند که مشاوره مهاجرتی رایگان ارائه می‌دهند اما احتمالاً نیاز باشد که برای دریافت کمک بیشتر وکیل بگیرید.

**حقوق زنان (تنها در انگلستان و ولز)**

**02074907689** ☎ دوشنبه و پنج‌شنبه 10 صبح تا 4 بعد از ظهر **www.rightsofwomen.org.uk**

**Just Right Scotland** (فقط در اسکاتلند)

**01414065350** ☎ **www.justrightscotland.org.uk/**

**مرکز کمک مهاجر (مشاوره در خصوص پروسه پناهندگی)**

**0808800630** ☎ **www.migranthelpuk.org**

