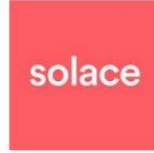


COVID-19/Koronavirüs - Aile içi Şiddet, Cinsel Şiddet ve Cinsiyete Dayalı başka biçimlerde Şiddet

Mağdurlar için Güvenlik ve Sıhhat Önerileri



Pek çok mağdur, kötü muameleye meyilli bir kimseyle, destek ağlarından koparılmış bir şekilde aynı evde tecrit konusunda güvensiz hisseder.

Sizin için burada olduğumuz konusunda sizi temin etmek istiyoruz. Bu zorlu zamanda, sizi desteklemek için yapabileceğimiz her şeyi yapacağız.

Mevcut olan destek hakkında birtakım tavsiye ve bilgileri bir araya getirdik. Kendi durumunuzda sizin uzman olduğunuzu aklınızda bulundurun ve yalnızca sizin için güvenli ve ilgili olduğunu düşündüğünüz tavsiyeleri alın.

Maruz kalmakta olduğunuz kötü muamelede sizin kabahatiniz olmadığını, sürekli aklınızda bulundurun.

Güvende kalmak için ne adımlar atabileceğinizi düşünmek önemlidir. Farklı durumlarda nasıl tepki verebilirsiniz? İhtiyacınız olduğunda, nasıl yardım alacaksınız?

- **Cep telefonunuzu, sürekli üzerinizde tutmaya** çalışın. Cep telefonunuzun şarjının dolu olmasını sağlamaya çalışın.
- **Aile, arkadaşlar ve komşular** size destek olabilir.
 - Güvendiğiniz kimselerle, telefon veya internet üzerinden güvenli bir şekilde iletişimde kalabilir misiniz? Bu bir arkadaş, aile üyesi, komşu, bakıcı veya destek görevlisi olabilir. Evden çıkabildiğiniz zaman, bu telefon aramalarını yapmak için fırsatı kullanabilirsiniz; mesela markete gittiğiniz zaman.
 - Yaşamakta olduklarınızla ilgili olarak kendisiyle konuşabilir misiniz?
 - Kendisine, konuşmanın güvenli olmadığını bildirmek veya ondan polisi araması istemek için, güvenilir bir kişiyle paylaşabileceğiniz bir şifre kelimeniz olabilir mi?
 - Bu kişiyle, durumunuzu kontrol etmesi için düzenli bir zaman ve gün konusunda anlaşabilir misiniz?

- Sizi arayabileceği güvenli zamanlar varsa, kendisine bildirin.
- Mesajları hızlıca nasıl silebileceğinize alışın. Kötü muamelede bulunan kişi telefonunuzu izliyorsa, mesajlarınızı veya arama kayıtlarınızı sonradan silin. Ayrıca, daha fazla gizlilik sağlayan uygulamalar da deneyebilirsiniz. Örneğin Telegram ve Signal.
- Tehlikenin derhal mevcut olduğu durumlarda **Polis**, kilit önemde bir hizmettir. Acil bir durumda, **999'u aramaktan** korkmayın.
 - **Sessiz Çözüm**

999'u aradığınızda, operatör (tefondaaki kişi), hangi acil servisin talep edildiğini sorar. "Police (polis)" veya "ambulance (ambulans)" diyemezseniz, Sessiz Çözüm (Silent Solution) sistemine aktarılırsınız. Sonrasında, 55'i tuşlamanızı isteyen otomatik bir mesaj duyarsınız. 55'i tuşlarsanız, aramanız, yerel polis teşkilatınıza aktarılır. Daha fazla bilgi için [buraya](#) tıklayın.
 - **Acil Mesaj Hizmeti**

İşitme engelli olduğunuz veya sesli olarak iletişim kuramadığınız için arayamıyorsanız, polisin yazılı mesaj hizmetine kaydolabilirsiniz. Kaydolmak için REGISTER yazıp, 999'a mesaj atın. Bundan sonra ne yapmanız gerektiğini size söyleyecek bir mesaj alırsınız. Tehlikede olduğunuz zaman mesaj atabilmeniz için güvenliyen bunu yapın. Daha fazla bilgi için [buraya](#) tıklayın.
 - **Suç İhbarı**

Bir suç ihbarında bulunmak istiyorsanız ama derhal mevcut bir tehlikede değilseniz, 101 numaralı telefonda polisi arayabilir veya [internet üzerinden ihbarda bulunabilirsiniz](#).

Polisin, sizi ve çocuklarınızı koruma görevi bulunmaktadır. Göçmenlik durumunuz da dâhil, herhangi bir nedenle size karşı ayrımcılık yapılmamalıdır.

YARDIM VE DESTEK MEVCUTTUR

Destek hizmetleri, güvenlik seçenekleriniz üzerinde düşünmenize yardımcı olabilir ve duygusal destek sağlayabilir. Ulusal bir yardım hattını arayarak veya internet üzerinden destek erişimi sağlayarak, desteğe ulaşabilirsiniz. Ayrıca yerel destek hizmetleri de hâlen açıktır ve ihtiyacınız olan yardımı alabilmenizi sağlamak için, çalışma şekillerini uyarlamaktadır.

ULUSAL YARDIM HATLARI

Bütün ulusal yardım hatlarını aramak ücretsizdir ve İngilizce birinci diliniz değilse, bu hatlar, tercüman hizmetleri sağlayabilirler.

İngiltere:

24h National Domestic Abuse Helpline (24 saat Ulusal Aile içi Şiddet Yardım Hattı)

0808 2000 247

Yardım hattına, işitme engelliler veya ağır işitenler için BT Type Talk (Yaz-Konuş) Hizmeti kullanılarak erişim sağlanabilir.

Yardım hattıyla ayrıca, [internet üzerinden](#) de iletişim kurabilirsiniz.

Rape Crisis National Helpline (Tecavüz ve Cinsel Şiddet Mağdurları için Ulusal Yardım Hattı) – Cinsel Şiddet

08088 029 999

Her gün 12.00-14.30 ve 19.00-21.30 saatleri arasında açıktır

0208 239 1124 üzerinden, Minicom aracılığıyla erişim sağlanabilir.

Karma Nirvana - "Namus" temelli kötü muamele ve Zorla Evlilik için Yardım Hattı

0800 5999 247

Kendileriyle ayrıca [buradan](#), internet üzerinden iletişim de kurabilirsiniz.

The National Lesbian, Gay, Bi-sexual and Transgender + Domestic Abuse Helpline (Ulusal Lezbiyen, Eşcinsel, Bi-seksüel ve Transeksüel + Aile içi Şiddet Yardım Hattı):

0800 999 5428

help@galop.org.uk

Erkek Mağdurlar

Men's Advice Line (Erkekler için Danışma Hattı)

0808 801 0327

info@mensadvice.org.uk

Galler:

24h Live Fear Free Helpline for Violence against Women,
Domestic Abuse, & Sexual Violence (Kadına Şiddet, Aile içi Şiddet
ve Cinsel Şiddet konusunda 24 saat Korkusuz Yaşa Yardım Hattı):

0808 80 10 800

Mesaj: 07800 77333

info@livefearfreehelpline.wale

İskoçya:

24h Domestic Abuse and Forced Marriage Helpline (24 saat Aile
içi Şiddet ve Zorla Evlilik Yardım Hattı)

0800 027 1234

Bir yazılı mesaj aktarma hizmeti kullanarak, yardım hattını bir yazılı
mesaj aktarma hizmeti kullanarak, arayabilirsiniz

helpline@sdaafmh.org.uk

Rape Crisis Scotland Helpline (Tecavüz ve Cinsel Şiddet Mağdurları
için Yardım Hattı, İskoçya)

08088 01 03 02

Mesaj: 077537 410 027

support@rapecrisisScotland.org.uk

Kuzey İrlanda

24h Domestic & Sexual Violence Helpline (24 saat Aile içi ve Cinsel
Şiddet Yardım Hattı):

0808 802 1414

help@dsahelpline.org

ÇEVİRİMİÇİ DESTEK

Bilgiye internet üzerinden erişmeniz şimdilik sizin için en iyi seçenek gibi gelebilir. İnternet üzerinden bilgiye erişim sağlarsanız, aramalarınızı gizlemenin bir yolu olarak, tarayıcınızın geçmişini silmeniz veya "özel tarama" özelliğini kullanmanız gerekebilir. İnternette güvende kalmanın yolları hakkında daha fazla bilgi için, [here](#) tıklayın.

Canlı Sohbet Hizmetleri – Çevrimiçi anlık mesaj hizmeti aracılığıyla bire bir destek. Lütfen ilgili internet sayfasında, çalışma saatlerini kontrol edin.

- [Women’s Aid Federation of England \(İngiltere Kadınlara Yardım Federasyonu\) Canlı Sohbeti](#)
- [Wales Live Fear Free \(Galler Korkusuz Yaşa\) Canlı Sohbeti](#)
- [Scottish Women’s Aid \(Kadınlara Yardım, İskoçya\) Canlı Sohbeti](#)
- [Northern Ireland Domestic and Sexual Abuse \(Kuzey İrlanda Aile İçi Şiddet ve Cinsel Kötü Muamele\) Canlı Sohbeti](#)
- [Rape Crisis England & Wales \(Tecavüz ve Cinsel Şiddet Mağdurlarına Yardım, İngiltere ve Galler\) Canlı Sohbeti](#)
- [Men’s Advice Line \(Erkekler İçin Danışma Hattı\) İnternet Sohbeti](#) [erkek mağdurlar için]
- [Galop internet üzerinden sohbet](#) [mağdur LGBT üyeleri için]

E-posta yoluyla destek - yukarıdaki ulusal yardım hatları için sağlanan e-posta adreslerini burada bulabilirsiniz. Women’s Aid Federation of England (İngiltere Kadınlara Yardım Federasyonu) ayrıca, aile içi şiddete maruz kalmış kişiler için, e-posta yoluyla da destek sağlar: helpline@womensaid.org.uk.

Akran destek ve mağdur forumları, örneğin:

- Galler – Welsh Women’s Aid (Kadınlara Yardım, Galler [Maruz Kalmış Kişiler Forumu](#)).
- İngiltere – Women’s Aid Federation of England (İngiltere Kadınlara Yardım Federasyonu) [Mağdur Forumu](#).

Uygulamalar, örneğin:

- [Hollie Guard Uygulaması](#) - akıllı telefonunuzu, bir kişisel güvenlik aygıtına dönüştürür.
- [Brightsky Uygulaması](#) – kötü muamele gördükleri bir ilişki içerisinde olabilecek veya tanıdıkları birisi hakkında endişeli olan kişilere destek ve bilgi sağlayan mobil uygulama.

UZMAN DESTEĞİ

Lezbiyen, Eşcinsel, Biseksüel ve Transseksüel (LGBT) Desteği:

- [Galop](#)
0800 999 5428
help@galop.org.uk

Siyahi ve Azınlık Kadınlar:

- İmkaan’ın [Hizmetler Rehberi](#)
- Southall Black Sisters Yardım Hattı - Kamu Fonlarından Yararlanma Hakkı Olmayan (NRPF) kadınlar da dâhil olmak üzere, siyahi ve azınlık kadınları ve göçmen kadınlar için ulusal bir yardım hattı
0208 571 9595 - Pazartesi-Cuma günleri ve 09.00-17.00 saatleri arası
[İnternette tavsiye yardımı görüşmesi](#) - her Çarşamba sabahı 10.00-12.00 arası
- [Latin American Women’s Right’s Service \(Latin Amerikalı Kadın Hakları Hizmeti\)](#) - Aile içi Şiddet Yardım Hattı
0771 928 1714 (Pazartesi-Perşembe günleri ve 10.00-13.00 saatleri arası)

0759 597 0580 (Pazartesi-Cuma günleri ve 10.00-13.00 saatleri arası)

referrals@lawrs.org.uk

İşitme ve başka türkü Engelli Mağdur Kişiler

- **Sign Health** – aile içi şiddet yaşayan işitme engelli kişileri destekler, bir pilot internet destek projesi de bulunmaktadır. 07970 350366 (Mesaj veya WhatsApp/Facetime) 020 3947 2601'i arayın da@signhealth.org.uk
- **Stay Safe East** – aile içi şiddet veya nefret suçu yaşayan işitme ve başka türlü engelli kişileri destekler (sadece Londra) enquiries@staysafe-east.org.uk
- **Respond** – travma ve kötü muamele yaşamış, öğrenme engellilikleri ve/veya otizmi olan kimseler için destek 020 7383 0700 admin@respond.org.uk

YEREL DESTEK HİZMETLERİ

Yerel destek hizmetlerinizden, büyük ihtimalle telefon veya internet üzerinden olmak üzere, hâlen desteğe erişebilirsiniz. Bölgenizde mevcut yerel destek hizmetleri hakkında bilgi için:

- Yerel Yönetiminizin internet sitesi, yerel bölgenizde nereden yardım alınabileceğiyle ilgili bilgiler içeriyor olmalıdır. Yerel Yönetiminiz hakkında [buradan](#) bilgi edinebilirsiniz.
- Women's Aid (Kadınlara Yardım) Hizmetler Rehberi:
 - [Women's Aid Federation of England \(İngiltere Kadınlara Yardım Federasyonu\) Hizmetler Rehberi](#)
 - [Welsh Women's Aid \(Kadınlara Yardım, Galler\) Hizmetler Rehberi](#).
 - [Scottish Women's Aid \(Kadınlara Yardım, İskoçya\) Rehber](#).
 - [Women's Aid Northern Ireland \(Kadınlara Yardım, Kuzey İrlanda\) Rehber](#).

- Rape Crisis (Tecavüz ve Cinsel Şiddet Mağdurlarına Yardım):
 - İngiltere ve Galler - [Yerel Merkezler](#).
 - İskoçya – [Yerel Merkezler](#).
 - [Rape Crisis Northern Ireland](#) (Tecavüz ve Cinsel Şiddet Mağdurlarına Yardım, Kuzey İrlanda).
- İmkaan [Hizmetler Rehberi](#) [siyahi ve azınlık kadınlar için uzman destek hizmetleri.]

Aile Hekimleri (GP'ler)

Aile hekiminizden hâlen randevu alabilirsiniz. Bu, muhtemelen telefon veya görüntülü bağlantı aracılığıyla gerçekleştirilecektir. Kötü muamele görmekte olduğunuzu biliyor veya bundan şüpheleniyorlarsa, aile hekimlerine, size en iyi şekilde nasıl destek sağlayabilecekleri konusunda kılavuz sağlanmıştır.

Aile hekiminiz sizi aradığında kendisi ile konuşmanız güvenli değilse, sizi tekrar aramasını isteyebilirsiniz. Aramayı kabul ettiğinizde, yalnız olduğunuzdan ve kimsenin size kulak misafiri olmadığından emin olun.

Güvensiz, korkuya kapılmış, derhal mevcut tehlikede hissediyorsanız veya daha fazla kötü muamele görmeye başladıysanız, bu durumu aile hekiminize veya hemşirenize bildirin. Bir destek hizmetini veya polisi aramanız sizin için güvenli değilse, aile hekiminiz veya hemşirenizden, bunu sizin için yapmasını isteyebilirsiniz.

GÜVENLİK PLANLAMASI

Kişisel bir güvenlik planı, güvenliğinizi nasıl arttırabileceğiniz hakkında düşünmenize yardımcı olur. Kriz durumları da dâhil olmak üzere, farklı durumlarda nasıl tepki verebileceğiniz üzerine düşünmek önemlidir.

Destek hizmetleri, devreye bir güvenlik planı koymanıza yardımcı olabilir. Ayrıca, internette de faydalı tavsiyeler yer almaktadır:

- Women's Aid (Kadınlara Yardım) kuruluşunun [Mağdur El Kitabı – Güvenlik Planı Yapma](#)
- Güvenli Hayatlar'ın (Safe Lives) [Güvenlik Planlaması Klavuzu](#)
- [Chayn](#)
- [Refuge \(Sığınma Evi\) Teknolojik Kötü Muamele Tavsiyeleri](#)

Üzerinde düşünülecek bazı sorular:

- Evinizin yerleşim düzenini düşünün. En güvenli odalar hangileridir? Örneğin evden, kolayca nereden çıkabilirsiniz. Bir olay sırasında, hangi odalardan sakınmalısınız? Örneğin mutfak.
- Çocuklarınız yeterince büyükse, yardım çağrısında nasıl bulunabileceklerini onlara öğretebilir misiniz?
- Acil bir durumda çıkmanız gerekirse, nereye gideceğinizi biliyor musunuz?
- Mümkünse, kendiniz ve çocuklarınız için bir acil durum çantası hazırlayın ve güvenli bir yerde tutun. Siz ve çocuklarınız için ilaç, kimlik, para veya kartlar ve gerekli giyecekler gibi temel şeyler dâhil etmeye çalışın.

TERK ETMEK İSTİYOR MUSUNUZ?

Şu anda terk etmek özellikle zor olabilir. Size kötü muamelede bulunan kişi, kişisel tecrübeniz dolayısıyla terk edemeyeceğinizi söyleyebilir. Ancak [Hükûmet](#), kötü muameleyle maruz kalıyorsanız, evinizi terk edebileceğinizi teyit etmiştir.

İnsanlar şu anda, başka dört nedenden ötürü evlerini terk edebilirler: gıda alışverişi, sağlık nedenleri, gerekli çalışma ve egzersiz. Bunlar, yardım arayışına girmek için fırsatlar sağlayabilir.

Evi terk etmeye karar verirsiniz, riskli bir zaman olabileceğinden, en iyisi bunu dikkatli bir şekilde planlamaktır. Destek hizmetleri, evi en güvenli şekilde nasıl terk edebileceğinizin yolunu planlamanıza yardımcı olabilirler. Ayrıca [burada](#) da ilave tavsiyeler bulabilirsiniz. Barınma seçenekleri ve yasal koruma ile ilgili aşağıdaki bilgiler de faydalı olabilir:

Barınma ve Sığınma

- Kişisel tecritten dolayı, aile ve arkadaşlarla kalmanın bir seçenek olmayabileceğini anlıyoruz.
- **Sığınma hizmetleri**, sizin için hâlen bir seçenek olabilir. Başka bir destek hizmetinden veya polisten, size yardımcı olmalarını isteyerek, Ulusal Yardım Hatlarından birini arayıp, mevcut sığınma yerleri hakkında bilgi alabilirsiniz.
 - Sığınma hizmetleri hâlen açıktır ve sevkler kabul etmektedir; ancak bu, daha zor hâle gelmiştir. Mağdurlar ve onlarla birlikte kişisel tecride girmeleri gerekebilecek çocuklar için de dâhil olmak üzere, COVID 19 salgını sırasında nasıl destek sağlayabilecekleriyle ilgili, sığınma yerleri için kılavuz mevcuttur.
 - Evcil hayvanlar: sığınma yerlerinin çoğu, evcil hayvan barındırabilecek durumda değildirler. Ancak, bir çözüm sağlayabilecek, özel evcil hayvan bakımı hizmetleri mevcuttur. Daha fazla bilgi için, [Dogs Trust Freedom Project \(Köpek Vakfı Özgürlük Projesi\)](#) veya [Paws Protect \(Pati Projesi\)](#) ile lütfen iletişim kurun.
- **Yerel Yönetim Konut Departmanınızın** hâlen size karşı, barınma seçeneklerinizle ilgili bilgi verme sorumluluğu bulunmaktadır. Bu departmanla, telefon veya e-posta yoluyla iletişime geçmeniz gerekecektir. Yerel Yönetim Konut Departmanınızın iletişim bilgileri internet sitelerinde mevcuttur. Yerel Yönetiminiz hakkında [buradan](#) bilgi edinebilirsiniz.
- **Shelter (Sığınak)**, tüm barınma ve evsizlik sorunlarıyla ilgili olarak ücretsiz gizli barınma bilgileri, destek ve hukuki danışmanlık sağlar.
0808 800 4444
[İnternet Sohbeti](#)
<https://england.shelter.org.uk/>

Yasal Korumalar

Ayrıca, başvurabileceğiniz bir dizi yasal korumalar da mevcuttur:

- **İkamet Emri** (Occupation Order) – bu karar, kötü muamele uygulayan bir kişinin, bir evin ortak veya tek sahibi olsa dahi, o evde yaşamasını yasaklayabilir.
- **Aile içi Şiddet Koruma Kararı** (Domestic Violence Protection Order) – bu, geçici bir karardır ve kötü muamele uygulayan bir kişiyi evinizden çıkarabilir ve 28 güne kadar, sizinle iletişim kurmasını yasaklayabilir.
- Kötü muamele uygulayan kişiyle yaşamıyor ama hâlen kötü muameleyle maruz kalıyorsanız, kötü muamele uygulayan kişinin sizinle iletişim kurmasını engelleyebilecek bir **Tacizi Yasaklama Kararı** (Non-Molestation Order) için başvuruda bulunabilirsiniz.
- İnternet üzerinden [RCJ Citizens Advice CourtNav service'i \(RCJ Vatandaşlık Danışmanlık Mahkeme hizmeti\)](#) kullanarak, bir aile içi şiddet tedbir kararı için başvurabilir veya başvuruda bulunmak için, [buradan](#) kendinizi, FLOWS kuruluşuna sevk edebilirsiniz.
- Daha fazla bilgi, [Rights of Women \(Kadın Hakları\) internet sitesinde](#) mevcuttur ve [danışmanlık ihtiyacınız varsa](#), kendilerinin bir hukuki [yardım hattı](#)da bulunmaktadır.

ENGELLİLİK

Engelli mağdurlar, "bakıcı kötü muamelesi" gibi belirli türde kötü muameleyle maruz kalırlar ve desteğe erişimde daha fazla engelle karşılaşırlar. Engelli mağdurlar ayrıca, bu zamanda daha da fazla zorluk yaşayacaklardır. Destek hizmetleri, sosyal hizmetler ve polis hâlen çalışmaktadırlar ve yardım etmek için hazırdırlar.

- Yıkınma ve giyinme, ilacınızı alma, yiyecek alma, iletişim ve evrak işleri gibi günlük işlerinizi yerine getirmek amacıyla size kötü muamele uygulayan kişiye itimat edebileceğinizi anlıyoruz. Kötü muamele uygulayan kişiye bağımlı olmak zorunda kalmamak için, bir bakım paketiyle yardım amacıyla yerel sosyal hizmetlerinizden talepte bulunabilirsiniz. **Sosyal hizmetlere, tehlikede olduğunuzu ve acil bir değerlendirme ihtiyacınız olduğunu söylemelisiniz.**

Hangi konuda yardıma ihtiyacınız olduğunu ve kötü muamele uygulayan kişinin neden yardım edemeyeceğini onlara söylemeniz önemlidir. Yerel engellilik derneğiniz, sosyal hizmetlerden, ihtiyacınız olan desteği almak için sizi destekleyebilir.

- Yukarıda belirtilen bütün hizmetler ve yasal korumalar, sizin için mevcuttur. Ayrıca, yukarıda belirtilen işitme veya başka türlü diğer engelli mağdurlar için de uzman destek hizmetleri mevcuttur ([Sign Health](#), [Stay Safe East](#), ve [Respond](#)).
- [Disability Rights UK \(Birleşik Krallık Engelli Hakları\)](#), sosyal bakım ve kişisel yardımcı kullanıcıları için kılavuz sağlar - [buraya](#) tıklayın.
- Bilgi, erişilebilir formatlarda mevcuttur:
 - Sign Health, günlük hükûmet bilgilendirme toplantıları sonrası güncellemeler de dâhil olmak üzere, COVID 19/ Koronavirüs hakkında, Britanya İşaret Dilinde, erişilebilir görüntüler oluşturmuştur - [buraya](#) tıklayın.
 - Sign Health, Britanya İşaret Dilinde, rıza, cinsel mesajlaşma, "namus" tabir edilen temelde şiddet, zorla evlendirme konuları hakkında, erişilebilir kısa eğitim filmleri oluşturmuştur. [Burada](#) mevcuttur.

ÇOCUKLAR VE GENÇLER

Çocuklar ve Gençler de kötü muameleden derin bir şekilde etkilenmekte ve COVID 19 krizi sırasında gerçek zorluklarla karşı karşıya kalmaktadırlar. Çocuklar ve gençler için mevcut destek:

- [The Hide Out \(Sığınak\)](#)
- [Love Respect \(Sevgi Saygı\)](#)
- [Young Minds \(Genç Fikirler\)](#)
- [Child Line \(Çocuk Hattı\)](#)
- [The Mix \(Karışım\)](#)

COVID 19 ile ilgili, çocuklar/aileler için genel kaynaklar:

- [Salgın boyunca çocukları ve ergenleri desteklemenin 7 yolu](#) – The Clay Centre (Kil Merkezi).
- [Kişisel tecritteki aileler için tavsiyeler](#) - Family Lives (Aile Yaşamları).

Çocuk İletişimi ve Aile Mahkemesi

Çocuk iletişimi, kötü muamele uygulayan kişiler tarafından, kontrollerini devam ettirmenin bir yolu olarak sıklıkla kullanılmaktadır ve planlamalar, COVID 19 yüzünden, daha da zorlaşmıştır.

- Adresiniz, telefon numaranız veya e-posta adresiniz gibi bilgileri, güvenliğinizi tehlikeye atabilecek olan, size kötü muamele uygulayan kişi ile paylaşmada dikkatli olun. Size kötü muamele uygulayan kişi, mutabık kalmadan evinize gelirse, içeri girmesine izin vermeyin. Tehdit edilmiş hissediyorsanız, 999'u arayın.
- Rights of Women (Kadın Hakları) kuruluşu, COVID 19 sırasında çocuklarla iletişimle ilgili faydalı bazı bilgiler sağlamaktadır – [burada](#) mevcuttur.
- Aile Bölümünün Başkanı, COVID 19 sırasında Aile Mahkemesi Çocuk Düzenlemesi Kararları ile uyum hakkında kılavuz yayımlamıştır – [burada](#) mevcuttur.
- Aile Mahkemesi hakkında endişeleriniz varsa:
 - CAFCASS, COVID 19 ile ilgili bilgilerini, düzenli olarak güncellemektedir – [burada](#) mevcuttur.
 - Ayrıca Yargı Organları da, Aile Mahkemelerine uzaktan erişim de dâhil olmak üzere, COVID 19 hakkında bir [kılavuz](#) yayımlamıştır.

GÖÇMEN VE MÜLTECİ MAĞDURLAR

Göçmen mağdurların ve Kamu Fonlarından Yararlanma Hakkı Olmayan (NRPF) kimselerin, desteğe erişimde engellerle karşı karşıya kaldıklarını biliyoruz.

Aşağıdaki güncel bilgiler ve kaynaklar faydalı olabilir:

- [Rights of Women \(Kadın Hakları\)](#) göçmenlikle ilgili bilgi ve tavsiyeler.

- Southall Black Sisters Yardım Hattı - Kamu Fonlarından Yararlanma Hakkı Olmayan (NRPF) kadınlar da dâhil olmak üzere, siyahi ve azınlık kadınları ve göçmen kadınlar için ulusal bir yardım hattı

0208 571 9595 - Pazartesi-Cuma günleri ve 09.00-17.00 saatleri

arası

Göçmenlik tavsiyesi dâhil olmak üzere [internetten tavsiye yardımı görüşmesi](#) - her Çarşamba sabahı 10.00-12.00 arası

- Right to Remain (Kalma Hakkı): Covid-19 nedeniyle, iltica ve göçmenlik sürecinde değişiklikler.
- İltica konutunda yaşayan, "Çıkma Bildirimi (Notice to Quit)" mektupları almış mağdurlar - Migrant Help (Göçmen Yardım Kuruluşu) ile iletişim kurun.
- The Asylum Support Appeals Project - ASAP'ın (İltica Destek İtirazlar Projesi) iltica desteği ve Covid-19 hakkındaki bilgi formu buradadır.

NHS (Ulusal Sağlık Hizmeti), koronavirüs (COVID-19) teşhis veya tedavisiyle ilgili herhangi bir ücretlendirme yapılmayacağını teyit etmiştir. Bu, göçmenlik durumu ne olursa olsun, Birleşik Krallık'ta yaşayan herkes için geçerlidir. COVID-19 test veya tedavisi için herhangi bir göçmenlik kontrolü gerekmemektedir; bu nedenle, ihtiyacınız varsa, lütfen sağlık bakımına erişim sağlayın. Daha fazla bilgi buradadır.

Galler Hükûmeti, Galler'deki, Kamu Fonlarından Yararlanma Hakkı Olmayan (NRPF) kimselerin, konut ve sığınma destekleri gibi, hükûmet fonlu bazı ilave destek türleri için uygun olacaklarını teyit etmiştir. Daha fazla bilgi buradadır.

Ayrıca, vizeniz sona ermek üzereyse veya 24 Ocak'tan sonra sona erdiyse ve #COVID2019 nedeniyle seyahat edemiyorsanız, İçişleri Bakanlığı vizenizi 31 Mayıs 2020 tarihine kadar uzatabileceğinizi belirtmiştir. Daha fazla bilgi buradadır.

Bilgiler farklı dillerde mevcuttur

İngilizce ilk diliniz değilse, hastalar için Koronavirüs (COVID 19) hakkında 21 farklı dilde bilgi ve tavsiye bulabilirsiniz - [burada](#) mevcuttur.

[Muslim Women's Network UK \(Birleşik Krallık Müslüman Kadınlar Ağı\)](#), aile içi şiddet ve COVID 19 hakkında farklı dillerde sesli güvenlik mesajları paylaşmıştır - [burada](#) mevcuttur.

MADDİ DURUM

Pek çok mağdur, ekonomik kötü muamele yaşar ve pek çok kişi, COVID 19 krizi sırasında mali zorluklar yaşayacaktır. Mali zorluklar yaşıyorsanız, faydalı bazı destek ve bilgi kaynakları mevcuttur:

- Surviving Economic Abuse (Ekonomik Kötü Muameleden Sağlam Çıkmak) kuruluşu, devlet yardımları ve hastalık ödeneği de dâhil olmak üzere bunların yanı sıra, kişisel tecrit hâlindeyken, ekonomik kötü muameleyle ilgili [kılavuz](#) yayımlamıştır. Kılavuz, durum değiştikçe düzenli olarak güncellenmektedir.
- Citizens Advice (Vatandaş Danışma) kuruluşunun, [mevcut devlet yardımlarının](#) neler olduğunu, ve [aşevlerine \(foodbank\)](#) nasıl erişilebileceğini belirten [koronavirüs ile ilgili kılavuzu](#) bulunmaktadır.
- **Ayrıca, Turn2us (Bize Danışın)** kuruluşu da insanların, sosyal yardımlar ve hibeler yoluyla kendilerine mevcut olan paraya erişimlerine yardımcı olur.
- The Royal Association for the Deaf (Kraliyet İşitme Engelliler Derneği), işitme engellilerin, sosyal yardımlara erişmelerine destek olabilir. Kendileriyle, e-posta yoluyla iletişim kurabilirsiniz - advice@royaldeaf.org.uk. Ayrıca, yeni Canlı Sohbet uygulamalarını da [kendilerinin internet sitesinde bulabilirsiniz](#).
- Aile içi şiddet nedeniyle evinizden ayrılmanızdan sonra, bazı hayır kuruluşları hibeler de sunar. Örneğin, engelli çocukları olan aileler için [Family Fund \(Aile Fonu\)](#) ve [krizdeki aileler için Buttle UK hibeleri](#).

RUH SAĞLIĞI VE KİŞİSEL BAKIM

Kötü muameleye maruz kalıyor veya geçmişte kaldıysanız, sokağa çıkma kısıtlaması sıkıntılı olabilir. Bu süre zarfında, sağlık ve sıhhatinize öncelik vermeniz önemlidir.

Kişisel Bakım ve Kullanışlı Kaynaklar

Kişisel bakım her zaman önemlidir ama bu sıralar daha da önemlidir.

Size yardımcı olacak bazı kullanışlı kaynaklar aşağıdadır:

- Welsh Women's Aid (Kadınlara Yardım, Galler) [Kişisel Bakım Rehberi](#)
- Rape Crisis (Tecavüz ve Cinsel Şiddet Mağdurları için Yardım) [Kişisel Bakım Rehberi](#)
- Rape Crisis (Tecavüz ve Cinsel Şiddet Mağdurları için Yardım) [Hareket kısıtlaması teknikleri](#).
- Uyku, endişe, kayıp nedeniyle yas ve depresyon da dâhil, NHS [Kişisel Yardım Rehberleri](#).
- Mind kuruluşunun, [Ruh sağlığı ve COVID 19 hakkındaki tavsiyeleri](#)
- Farkındalık Uygulamaları
 - [Insight Timer](#)
 - [Calm](#)
 - [Headspace](#)

İnternette Danışmanlık

Danışmanlık alıyor idiyse ve bu hizmet şu anda askıya alınmış durumdaysa, bazı danışmanlık hizmetleri, yardım hattı desteği sağlamaya devam edebilir. Örneğin, [Support Line \(Destek Hattı\)](#), gizli bir telefon yardım hattı ve e-posta danışmanlık hizmeti sağlar. [Sign Health](#), İşitme Engelliler için, internet üzerinden, Britanya İşaret Dili'nde terapi seansları sunuyor.

Ruh Sağlığı Yardım Hatları

- Samaritans
116123
jo@samaritans.org.uk
- Mind
0300 123 3393
E-posta: info@mind.org.uk

Mesaj: 86463

- [Shout!](#) – işitme engelliler için 24 saat kriz mesaj hizmeti
DEAF yazıp 85258'e mesaj gönderin

LGBT Ağları ve Kaynakları

- [Trans Resilience in Isolation \(Tecritte Trans Direnci\) kaynağı.](#)
- LGBTQI+ Londra COVID19 ve Sosyal Mesafe [Hayatta Kalma Rehberi.](#)
- [LGBT+ London Mutual Aid group \(LGBT+ Londra Ortak Yardım grubu\)](#)

Uyuşturucu ve Alkol İstismarı

Pek çok mağdur, tecrübeleriyle başa çıkmanın bir yolu olarak, alkol veya uyuşturucu kullanır. Bu kaynakta listelenen bütün destek hizmetleri, peşin hükümlü olmayan duygusal destek sağlar. Bu hizmetler, uzman uyuşturucu ve alkol destek hizmetleri hakkında, size bilgi sağlayabilmelidir. Ayrıca, [We are with You \(Sizinleyiz\)](#) üzerinden, internette de birtakım tavsiyelere erişim sağlayabilirsiniz.

Ortak Yardım Grupları

Bu kriz boyunca, binlerce yerel ortak yardım grubunun ülke çapında bir araya gelmesiyle, toplulukların gücüne şahit olduk. Bu gruplar, mevcut tecrit tedbirlerinin zorluklarıyla birbirine yardım etmek isteyen komşularınızdan oluşmaktadır. Örneğin, yapamayanlar için alışveriş yapma ve yalnızlıkla mücadele. Yerel ortak yardım grubunuzu, [burada](#) bulabilirsiniz.

Bu bilgileri faydalı bulduğunuzu umuyoruz.

Lütfen yalnız olmadığınızı unutmayın.

Sizin için buradayız.