Знайте посібник із своїх прав

Migrants' Rights Network

we stand up for all migrants

Вступ

Дізнайтеся, хто створив цей посібник і яка його мета.

Доступ до цього посібника

Ми зробили цей посібник доступним в Інтернеті, а також у форматі PDF як англійською, так і низкою інших мов. Перегляньте доступні мови .

Хто створив цей посібник?

Посібник створено та координується Мережею прав мігрантів

Учасники:

- Проти кордонів для дітей
- Лікарі світу UK
- Фокус на трудовій експлуатації (FLEX)
- Свобода
- Мігранти на роботі
- Мережа захисту прав мігрантів (MRN)
- Відкрита група прав
- Проект 17
- Підтримка жертв
- Уельська рада у справах біженців
- Проект «Єдність».

З подякою: Жан Демарс, Об'єднана рада з питань добробуту іммігрантів (JCWI), Stop Hate UK, Respond Crisis Translation

Переклад: Катерина Розиненко

Усі ці організації об'єдналися, щоб написати цей посібник, тому що ми існуємо для захисту та просування прав усіх мігрантів. Сподіваємося, що це допоможе вам зрозуміти, як закон впливає на вас і що ви можете зробити.

Мета цього посібника

Ми написали цей посібник для всіх мігрантів, які проживають у Великобританії, включаючи тих, хто не має документів, і тих, хто намагається упорядкувати свій імміграційний статус, включаючи шукачів притулку.

Цей посібник допоможе вам зрозуміти свої права в ситуації, коли імміграційні правила регулярно змінюються. Це також корисно для тих, хто не може підтвердити, що вони британці або мають безстроковий дозвіл на проживання, наприклад, якщо у вас немає паспорта чи імміграційних документів. Інші мігранти, у тому числі з Європейського Союзу, біженці та ті, хто має обмежений дозвіл на перебування, також знайдуть це корисним.

Останніми роками уряд ускладнює життя всіх мігрантів, без страху перед імміграційними перевірками та загрозою депортації чи вивезення з країни. Уряд сподівається, що це змусить багатьох залишити Великобританію. Вони також хочуть відбити бажання іншим людям приїжджати в країну.

Що робить Уряд?

- Він намагається перешкодити мігрантам без документів робити повсякденні речі, необхідні для нормального життя; працювати, мати рахунок в банку, водити автомобіль, орендувати житло.
- Він також просить деяких мігрантів сплачувати наперед за лікування, за винятком невідкладних випадків (див. детальний розділ про «Здоров'я»).
- Він просить лікарів, медсестер, банки, орендодавців, роботодавців перевіряти документи людей.
- Міністерство внутрішніх справ іноді отримує інформацію від інших урядових відомств, для відстеження мігрантів без документів.

Що пояснить цей посібник

1. Які у вас права
2. Як зміни в законодавстві можуть вплинути на вас
3. Що ви можете зробити, якщо зіткнетеся з труднощами
4. Куди можна звернутися за підтримкою та порадою

Банківська справа

Банківська справа

Дізнайтеся, які правила діють у банківської діяльності та що ви можете зробити, якщо банк прийме неправильне рішення.

Що нового?

Банкам і будівельним товариствам заборонено відкривати рахунки людям, які не мають дозволу на в'їзд або на перебування у Великобританії.

Якщо банк або будівельне товариство відмовляє вам відкрити банківський рахунок, вони повинні повідомити вам, чому.

З 30 жовтня 2017 року банки та будівельні товариства повинні кожні 3 місяці проводити імміграційні перевірки всіх клієнтів. Якщо вони виявлять, що ви перебуваете у Великій Британії без дозволу, вони повинні повідомити Міністерство внутрішніх справ .

Якщо це станеться, Міністерство внутрішніх справ може:

- Попросити суд заморозити ваш банківський рахунок, а це означає, що ви не зможете використовувати його протягом певного періоду часу.
- Змусити банк закрити ваш рахунок.

У травні 2018 року уряд призупинив закриття банківських рахунків. Незрозуміло, чи поновилося з тих пір закриття банківських рахунків.

Однак банки все ще здійснюють імміграційну перевірку всіх рахунків кожні три місяці та повідомляють Міністерству внутрішніх справ про рахунки, які, на їхню думку, належать людям у Великобританії без дозволу.

Чи є якісь винятки для нових банківських рахунків?

Якщо Міністерство внутрішніх справ вирішить, що є вагома причина, чому ви не можете залишити Великобританію, що вони називають «законним бар'єром» для виїзду з Великобританії, вам може бути дозволено відкрити банківський рахунок, незважаючи на те, що ви не маєте дозволу залишитися або виїхати.

Міністерство внутрішніх справ не визначило, що таке «законний бар'єр». Перш ніж звертатися до Міністерства внутрішніх справ, вам слід отримати юридичну консультацію.

Що робити, якщо банк припустився помилки?

Якщо ви вважаєте, що перебуваєте у Великій Британії на законних підставах, або є інша причина, чому вам слід дозволити мати банківський рахунок, ви повинні подати скаргу безпосередньо до Міністерства внутрішніх справ. Ви повинні отримати юридичну консультацію, перш ніж це робити.

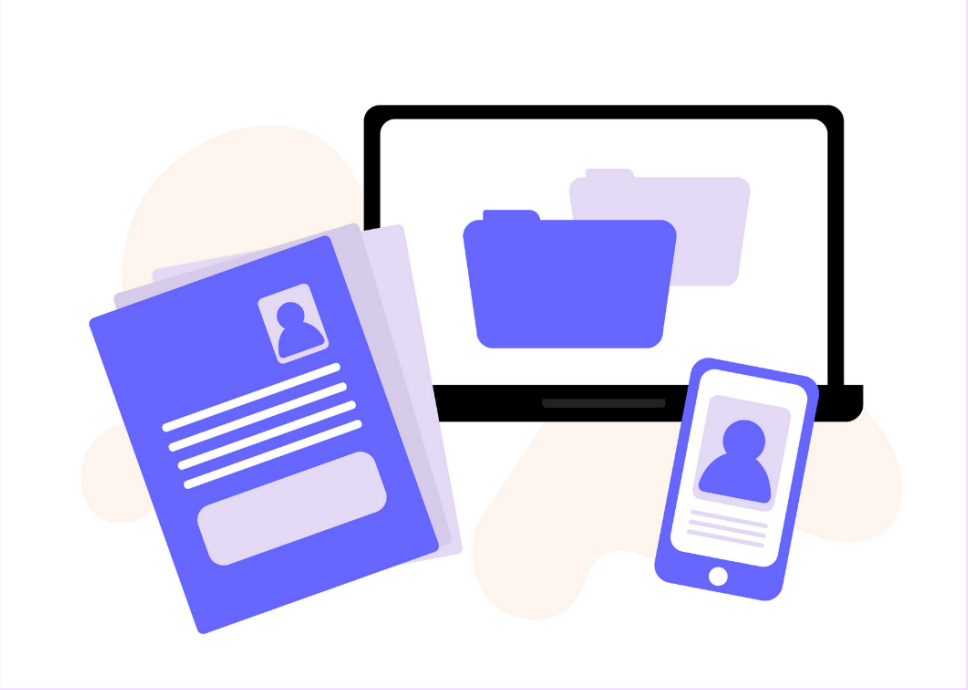
Якщо ваш банк блокує ваш рахунок, ви маєте право подати апеляцію, але перед цим слід звернутися за консультацією до юриста.

Що робити банку, якщо він припустився помилки?

Якщо у вас є докази того, що вам слід дозволити відкрити рахунок, а банк відмовляється відкривати для вас рахунок, банк повинен звернутися до Міністерства внутрішніх справ. Доказом може бути ваш паспорт, біометричний дозвіл на проживання або інший документ, що підтверджує, що ви маєте право залишатися у Великобританії. Якщо банк відмовляється зв'язуватися з Міністерство внутрішніх справ, навіть після того, як ви покажете їм один із цих документів, вам слід звернутися за юридичною консультацією, перш ніж самостійно звертатися до міністерства внутрішніх справ.

Якщо ваш банк закриває ваш рахунок і ви надаєте докази, що підтверджують, що ваш рахунок не слід закривати, ваш банк повинен зв'язатися з Міністерством внутрішніх справ щодо вашого рахунку.

Цифрові права



Цифрові права

Дізнайтеся, які ваші права щодо ваших персональних даних і як ви можете їх контролювати.

Що відбувається?

Фізична особа має ряд прав, доступних їй відповідно до Закону про захист даних 2018 року, на які можна покластися, якщо вас це турбує:

- Що ваші персональні дані використовуються незаконно.
- У ваших особистих даних є помилка, яку потрібно виправити.
- Ви заперечуєте або хочете обмежити обробку або видалити свої персональні дані.
- Те, що ви підлягаєте профілюванню або автоматизованому прийняттю рішень (рішеня, щ обули прийняті за алгоритмом).

Які мої права?

Фізична особа має право отримати підтвердження від розпорядника даних (будь-якої організації, яка може володіти вашими персональними даними, наприклад місцева влада, роботодавець, орендодавець, лікар або школа), того,чи обробляються її персональні дані, і де вони обробляються, доступ до персональних даних та наступну інформацію:

Інформація, яку ви повинні отримати

- Чому вони обробляють ваші дані та які типи персональних даних вони обробляють.
- Як довго вони збираються зберігати ваші персональні дані.

- Ваші інші права відповідно до Закону про захист даних 2018 року – право вимагати виправлення, видалення, обмеження обробки або заперечення проти обробки ваших персональних даних.
- Кому ви можете подати скаргу – Право подати скаргу до контролюючого органу.
- Якщо вони не збирали від вас персональні дані, від кого вони їх отримали – будь-яка доступна інформація щодо їх джерела.
- Чи було прийнято рішення щодо вас за допомогою алгоритму та інформація про те, як це рішення було прийнято. – Наявність автоматизованого прийняття рішень, у тому числі профілювання, і, в деяких випадках, значущої інформації про залучену логіку, а також про значення та передбачувані наслідки для суб'єкта даних.

Ви маєте право безкоштовно отримати копію ваших персональних даних, які обробляються, та вищезазначену інформацію.

Я побачив помилку в даних про мене

Ви маєте право отримати від контролера без невиправданої затримки виправлення неточних персональних даних, які вони зберігають про вас (стаття 16 GDPR). Ви можете зробити це, надавши заяву контролеру даних. Контролер повинен повідомити про це виправлення вам та кожній з інших організацій, яким вони розкрили ваші дані, якщо це не виявиться неможливим або не вимагає непропорційних зусиль, і він повинен повідомити вас, хто ці організації, якщо ви цього попросите.

Я хотів би, щоб мої особисті дані були стерті

Ви маєте право вимагати видалення («право бути забутим») (стаття 17), якщо дані більше не потрібні для цілей, для яких вони були зібрані, або якщо розпорядник даних обробляє дані на основі вашої згоди, ви видалили цю згоду, і немає інших правових підстав для обробки.

Я хотів би обмежити або заперечити проти обробки персональних даних

Ви маєте право обмежити обробку (запобігти її обробці) (стаття 18), якщо, наприклад, ви стверджуєте, що дані є неточними, і контролер даних повинен перевірити це.

Ви маєте право заперечити проти обробки персональних даних , якщо вони обробляються з конкретних причин:

- Завдання в суспільних інтересах або виконання офіційних повноважень (в рамках цього буде здійснюватися велика кількість обробки з боку державних органів у міру їх обробки).
- Це необхідно для цілей законних інтересів, які переслідує контролер (це недоступно для діяльності з публічними завданнями, тому навряд чи)

Якщо ви заперечуєте, розпорядник даних має показати, що є вагомі причини для продовження обробки даних, які переважають ваші основні права та свободи.

Рішення про мене прийнято автоматично

Ви маєте право не піддаватися рішенню, заснованому виключно на автоматизованому прийнятті рішень, якщо воно спричиняє юридичні або подібні значущі наслідки, за виключенням особливих умов.

Якщо розпорядником даних є Міністерство внутрішніх справ , вони повинні повідомити вас, що це обмеження, і всі розпорядники даних повинні повідомити вам, що ви маєте право подати скаргу або оскаржити рішення про обмеження ваших прав на дані.

Подальша підтримка

- Офіс інформаційного уповноваженого є регулятором законодавства про захист даних у Сполученому Королівстві і може отримувати індивідуальні скарги.

- Такі організації, як Open Rights Group, Foxglove та Privacy International, прагнуть підтримати імміграційні організації та будуть раді надати подальшу підтримку.

- Open Rights Group було б особливо зацікавлене, якщо ви стурбовані тим, що імміграційне звільнення обмежує ваші права на дані.

За кермом

За кермом

Дізнайтеся, які ваші права керувати автомобілем у Великобританії та як вирішити проблеми з поліцією та ліцензіями.
На цій сторінці

Що нового?

З 2014 року Агентству водійських і транспортних посвідчень (DVLA) не дозволяється видавати вам водійські права, якщо ви не «законно проживаєте» у Великобританії. Це стосується всіх людей, які не мають дозволу на перебування або в'їзд .

DVLA може відкликати (анулювати) ваші водійські права, якщо вони вважають, що ви перебуваєте не в Великій Британії з дозволу. DVLA не зобов’язаний повідомляти вам, якщо вони анулюють вашу ліцензію. Це означає, що ви не зможете дізнатися, що керуєте транспортним засобом незаконно, доки вас не зупинить поліція.

Які повноваження має поліція?

Поліція вже має повноваження зупиняти водіїв з будь-якої причини. Це означає, що вони мають право зупинити вас, навіть якщо вони не вважають, що ви зробили щось не так.

Якщо вас зупинить поліція під час руху, вони можуть вимагати пред'явити такі документи:

- Водійські права
- Страхове свідоцтво
- Сертифікат ТО

Якщо ви не маєте з собою цих документів, ви повинні віднести їх до відділку поліції протягом 7 днів. Якщо ви не доставите їх до відділку поліції протягом 7 днів, то ви порушуєте закон і на вас можуть подати до суду.

Співробітники поліції також можуть вимагати від вас пройти дихальний тест, щоб перевірити, чи вживали ви алкоголь. Якщо ви відмовляєтеся проходити дихальний тест, ви порушуєте закон, і на вас можуть подати до суду.

Якщо поліцейський вважає, що у вас немає страховки, він іноді забирає вашу машину, поки ви не доведете, що у вас є страховка.

Що я маю сказати, якщо мене зупинили?

Ви не забов”язані відповідати на запитання поліцейських про свій імміграційний статус.

Якщо вони попросять , ви повинні повідомити поліції своє ім’я, адресу та дату народження. Ви також повинні повідомити їм ім’я та адресу власника транспортного засобу. Якщо ви відмовляєтеся відповідати на ці запитання, то, ймовірно, ви порушуєте закон і на вас можуть подати до суду.

Якщо поліцейський вважає, що ви вчинили більш серйозний злочин, він може вирішити вас заарештувати. Якщо це так, поліція робить таку заяву: «Ви не зобов’язані нічого говорити, але це може зашкодити вашому захисту, якщо ви не згадаєте під час допиту те, на що згодом покладаєтесь у суді. Все, що ви скажете, може бути надано в якості свідчення». Потім вони зазвичай відвозять вас до відділку поліції. У відділку поліції ви маєте право безкоштовно попросити адвоката або поговорити з ним по телефону. Завжди просіть адвоката: не відкладайте зустріч із адвокатом у поліції. Ніколи не розмовляйте з поліцією , якщо вам не порадить це ваш адвокат.

Чи можу я перевірити, чи була моя ліцензія відкликана?

Переглянути або поділитися інформацією про свої водійські права:

www.gov.uk/view-driving-licence

0300 083 0013

з понеділка по п’ятницю, з 8:00 до 19:00, субота, з 8:00 до 14:00

Чи можу я оскаржити рішення про анулювання ліцензії?

Ви можете оскаржити анулювання ліцензії до магістратського суду.

Для отримання додаткової інформації та підтримки

Свобода

0845 123 2307

020 3145 0461 Понеділок–четвер: 18:30–20:30

Середа: 12:30–14:30

www.libertyhumanrights.org.uk

Освіта

Освіта

Дізнайтеся про свої права щодо освіти та з ким поговорити, якщо ці права не дотримуються.
Що нового?

Кожна дитина у Великій Британії віком до 16 років має право на освіту, незалежно від її імміграційного статусу.

Що відбувається?

З 2016 року в рамках перепису шкіл Департамент освіти зобов'язав школи збирати інформацію про національність та країну народження дітей віком від 5 до 19 років. У квітні 2018 року, після дворічної кампанії та судових позовів, Департамент з питань Освіти сказав, що більше не вимагає від шкіл збирати цю інформацію. Однак він каже, що не видалить інформацію, зібрану між 2016 і 2018 роками.

Школа вашої дитини більше не повинна запитувати її громадянство або країну народження. Якщо запитує, ви маєте право відмовитись від відповіді.

Інша особиста інформація, зібрана в результаті шкільного перепису (наприклад, домашня адреса), зберігається в Національній базі даних учнів. Цією інформацією можна поділитися з Міністерством внутрішніх справ, якщо вони спробують відстежити вас.

Чому це проблема?

Щомісяця міністерство внутрішніх справ запитує інформацію, зібрану в результаті шкільного перепису, щоб почати повторне розслідування сімей, які можуть перебувати у Великій Британії без дозволу залишитися. Міністерство внутрішніх справ може попросити Департамент освіти перевірити базу даних на наявність адрес конкретно названих людей.

Які права і права моїх дітей?

Батьки зобов'язані заповнити переписний лист. Це означає, що ви повинні вказати домашню адресу .

Школи не повинні запитувати у дітей національність чи країну народження.

Ні у вас, ні у вашої дитини не повинні вимагати паспорт або документи, що посвідчують особу. Якщо ви стурбовані тим, що інформація про національність та країну народження ваших дітей все ще зберігається в уряді, ви можете подати скаргу. Зв'яжіться зі школами ABC або Liberty, якщо ви хочете це зробити.

Якщо ви стурбовані тим, що адреса ваших дітей буде передана Міністерству внутрішніх справ, щоб вони могли розшукати вас або члена вашої родини, ви можете подати до суду. Зв'яжіться з Liberty, якщо вам потрібна інформація про це.

Для отримання додаткової інформації та підтримки

Проти кордонів для дітей (Школа ABC)

schoolsabc.net

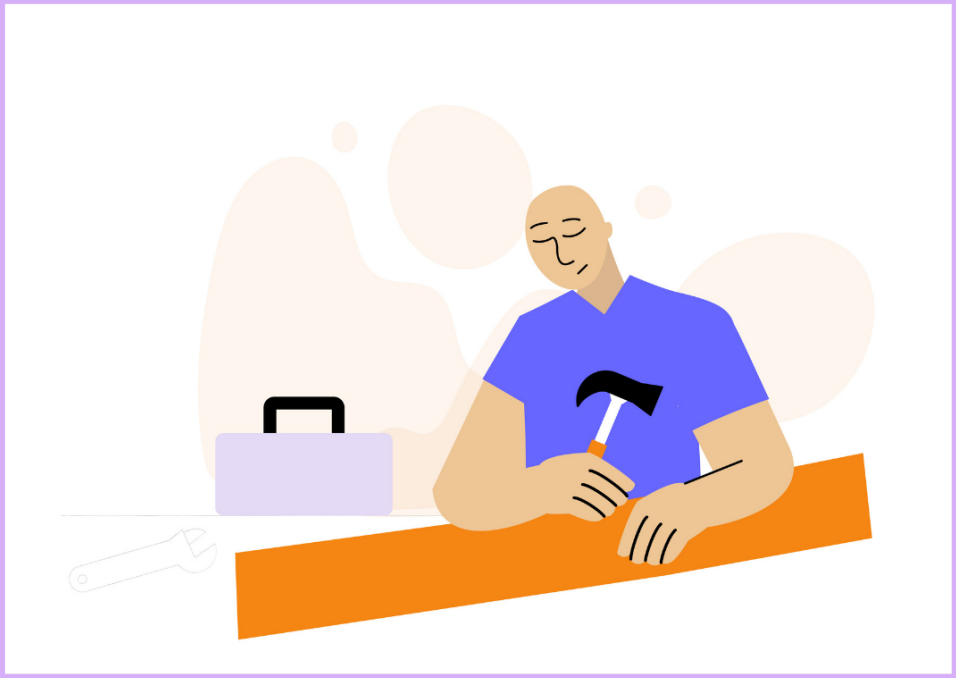
Свобода

0845 123 2307 / 020 3145 0461

Понеділок–четвер: 18:30–20:30 Середа: 12:30–14:30

libertyhumanrights.org.uk

Працевлаштування



Працевлаштування

Дізнайтеся про свої права, пов'язані з роботою у Великобританії, і про те, як діючі правила впливають як на роботодавців, так і на працівників.

Незаконно наймати людину, яка не має дозволу працювати у Великобританії. Також незаконно працювати, якщо у вас немає на це дозволу. Роботодавці повинні перевіряти документи своїх працівників.

Що відбувається?

Співробітникам імміграційної служби дозволяється входити до ліцензованих приміщень без ордера чи письмового дозволу, щоб перевірити, чи мають люди, які там працюють, право працювати.

Ліцензованими приміщеннями є:

- Місця, де продають алкоголь, наприклад паби, бари, клуби, ресторани та продуктові крамниці
- Місця, де продають пізно ввечері. Це означає гарячу їжу або гарячі напої з 23:00 до 5:00 ранку, навіть якщо їх не вживають на території. Приклади: кафе, ресторани, заклади на винос
- Місця для розваг, зокрема: театри, кінотеатри, спортивні заходи в приміщенні, бокс, концертні майданчики, клуби
- Громадські, спортивні чи політичні клуби

Нещодавно було посилено покарання як для працівників, так і для роботодавців, які порушують закон.

Поради роботодавцям

Які перевірки мені потрібно провести, перш ніж наймати когось?

Щоб перевірити, чи має хтось право працювати, потрібно виконати три кроки:

- Попросіть у них документи, що посвідчують особу (наприклад, паспорт)
- Перевірте дійсність документів у їх присутності

Робіть копії документів і зберігайте їх у надійному стані. Ви також повинні записати дату проведення перевірки та ім'я особи, яка здійснила перевірку.

Закон говорить, що роботодавці повинні проводити та фіксувати ці перевірки. Але вам не потрібно співпрацювати з представниками імміграційної служби, крім цього.

Що мені робити, якщо імміграційна служба відвідає мій бізнес?

Імміграційна служба може увійти у ваш бізнес лише за наявності письмового дозволу:

- Ордер із зазначенням імені особи, яку вони шукають
- Лист від помічника директора з внутрішніх справ , у якому має бути вказано ім'я людини, яку вони шукають

У багатьох випадках Імміграційна служба змушує людей підписати форму згоди, що означає, що вони покладаються на вашу добровільну згоду, щоб вступити в бізнес і провести розслідування. Ви не зобов'язані його підписувати, і ви можете ввічливо попросити їх залишити ваш бізнес (якщо вони вже ввійшли). Якщо це станеться, ви можете очікувати, що вони повернуться з письмовим дозволом протягом кількох днів або тижнів.

Ви не зобов’язані впускати їх у свій бізнес, якщо вони не мають письмового дозволу.

Що робити, якщо мене спіймають на роботі з людиною, яка не має дозволу на роботу?

Ви можете бути оштрафовані на суму до 20 000 фунтів стерлінгів за неоформленого працівника або засуджені до тюремного ув’язнення на строк до 5 років або обидва покарання. Ще нікого не посадили до в'язниці за те, що він найняв когось без дозволу на роботу. Імміграційні чиновники також мають нові повноваження забирати майно чи заробітки або закривати підприємства.

Якщо вам накладено штраф, вам слід негайно звернутися за юридичною консультацією до адвоката. Навіть якщо вас спіймають на незаконному працевлаштуванні, є способи оскаржити вирок або зменшити штраф.

Поради для співробітників

Що таке перевірки «права на роботу»?

Імміграційне законодавство посилило відповідальність роботодавців за імміграційний статус своїх співробітників, у тому числі мігрантів і британських робітників з BAME(етнічні меншини). Роботодавці зобов’язані проводити перевірки «права на роботу». Деякі роботодавці використовують Службу перевірки роботодавця (ECS) для оцінки «права на роботу».

Перевірки ECS видають негативні сповіщення про підтвердження для осіб, на яких не поширюються імміграційні правила. Під час цього процесу можуть виникнути помилки, які можуть поставити вас у скрутне становище. Чиновники міністерства внутрішніх справ можуть дати неправильні поради, коли мова йде про право на роботу. Як наслідок, роботодавці, які не є експертами з питань імміграції, швидше за все, призупинять або розірвуть ваш контракт на місці, тому вам необхідно якомога швидше звернутися за консультацією та дізнатися про свої імміграційні права/права на роботу.

Консультації з питань міграції суворо регламентовані, оскільки це дуже складна частина права. Якщо ви не впевнені у своєму міграційному статусі та дозволі на роботу, вам слід звернутися за юридичною консультацією з цих питань та з питань ваших можливостей.

Що робити, якщо мене спіймають на роботі нелегально?

У людей, які не мають права на роботу, держава може забрати їхні заробітки чи майно. У деяких випадках також існує ризик бути затриманим та/або депортованим.

Які мої права на роботі?

Ваші права на роботі залежать від вашого статусу зайнятості . Є три можливих статуси: службовець, робітник або самозайнятий. Більше інформації про статус зайнятості можна знайти на сайті З'їзду профспілок : https://www.tuc.org.uk/employment-status-and-rights. Центр трудових прав також створив онлайн-інструмент, який може дати вам вказівку на ваш статус роботи, якщо ви не впевнені: https://www.workrightscentre.org/work-rights

Усі робітники та службовці мають мінімальні основні права на роботі. Це включає права на:

- Мінімальну національну заробітну плату за кожну відпрацьовану годину
- Отримання розкладну квитанцію про заробітну плату, яка пояснює їх заробітну плату
- Регулярні перерви та відгул
- Не піддаватися дискримінації чи переслідуванню через те, ким вони є
- Працю в безпечному середовищі та отримання відповідного обладнання для роботи

Крім того, працівники також мають право не бути несправедливо звільненим з роботи.

Хоча самозайняті працівники мають менше прав, ніж робітники та службовці, вони мають право не зазнавати дискримінації чи переслідування на робочому місці та працювати в безпечному середовищі.

Ви можете дізнатися більше про свої права, звернувшись до однієї з організацій, перелічених у розділі «Експлуатація» цього посібника.

Які мої права, якщо я зазнаю расової дискримінації чи переслідування на роботі?

Усі працівники мають право не зазнавати дискримінації та не зазнавати переслідувань на роботі через свою расу, національність, етнічне походження чи інші «захищені характеристики». Ви могли зазнати дискримінації, якщо до вас ставилися менш прихильно на основі вашої раси, національності, етнічного походження чи інших «захищених характеристик». Таке поводження може бути пов'язано з годинами, які ви працюєте, роботою, яку ви виконуєте, або іншими проблемами: у тому числі відмовленням у підвищенні або можливості навчання.

Домагання та образи включають різноманітні дії, наприклад расистські коментарі чи інші образливі чи залякувальні дії. Це також включає сексуальні домагання, наприклад сексуальні коментарі, спрямовані проти вас.

Ви можете отримати поради щодо можливої дискримінації та переслідування на роботі в організаціях, перелічених у розділі Експлуатація цього посібника.

Яку підтримку можуть запропонувати профспілки та як я можу приєднатися?

Профспілка — це організація працівників, яка прагне захищати інтереси працівників, запобігати жорстокому поводженню з ними та допомагати окремим членам у вирішенні суперечок і проблем. Вони є членськими організаціями, працівники яких сплачують щомісячну абонентську плату.

На індивідуальному рівні профспілка може запропонувати поради та представництво, коли ви вступаєте в суперечку зі своїм роботодавцем. Наприклад, вони можуть допомогти вам оскаржити низьку виплату заробітної плати або супроводжувати вас на дисциплінарне слухання. У більшості профспілок є юрисконсульти, які можуть надати консультації щодо ваших прав.

На колективному рівні профспілка представляє колективний голос працівників. Профспілки відстоюють інтереси своїх працівників шляхом переговорів з роботодавцями та організації виробничих акцій у спорах.

Ви можете скористатися веб- сайтом З'їзду профспілок, щоб знайти профспілки, яка підходить саме вам, і яка є специфічною для вашої сфери роботи: https://www.tuc.org.uk/joinunion. Ось кілька прикладів профспілок, які значною мірою представляють інтереси трудових мігрантів у Великобританії:

- **Незалежні працівники Великобританії (IWGB)** : філії прибирання та приміщень, кур'єри, приватні водії, охорона та інші
- **Спілка клінінгових та союзних незалежних робітників (CAIWU)** : представляє працівників клінінгової промисловості та промисловості
- **United Voices of the World (UVW)** : філії для працівників прибирання, гостинності, роздрібної торгівлі, безпеки, секс-працівників та інших.
- **Об'єднайте профспілки** : загальна профспілка, що представляє працівників усіх галузей

Для отримання додаткової інформації та підтримки

Мережа прав мігрантів

020 7424

7386 07534 488696 з

понеділка по п’ятницю з 9.30 до 17.30

Електронна пошта:
info@migrantsrights.org.uk

Антирейдерська мережа

http://antiraids.net/immigration-checks- знай свои права

Інформація доступна різними мовами .

Застава для затриманих імміграційних осіб

Телефонуйте за номером 020 3745 5226 , якщо вас затримали та потребуєте підтримки

Експлуатація

Експлуатація

Дізнайтеся, що таке експлуатація і з ким ви можете поговорити, якщо вважаєте, що вас експлуатують.

Як розпізнати ознаки трудової експлуатації?

Ви можете зазнати експлуатації на роботі, якщо:

- вам взагалі не платять, або ви отримуете нижчу ставку, ніж та, на яку ви погодилися, або очікується, що ви будете працювати неоплачувано понаднормово
- у вас мало або зовсім немає вільного часу або перерву та відпочинок
- ваш роботодавець робить довільні, нечіткі або несправедливі відрахування з вашої заробітної плати
- роботодавець забрав у вас паспорт або документи, що посвідчують особу
- ваш роботодавець надає житло, яке є тісним/небезпечним, або стягує з вас більше, ніж ви очікували, за проживання та/або транспорт, пов'язаний з роботою
- вам погрожують насильством або ви зазнаєте насильства
- вам не надають обладнання, необхідне для безпечного виконання вашої роботи
- ви працюєте в небезпечних умовах

Які мої права на компенсацію, якщо мене експлуатували на роботі?

Якщо ви зазнали трудової експлуатації, ви можете вимагати компенсацію. Вам слід звернутися за юридичною консультацією або попросити працівника служби підтримки якнайшвидше підказати вам пораду щодо компенсації. Терміни подання певних претензій можуть бути дуже короткими та суворими.

Існує ряд варіантів отримання компенсації, які юрисконсульт може обговорити з вами, зокрема:

- позов до трудового суду про невиплачену заробітну плату та порушення інших трудових прав
- цивільний позов до роботодавця, наприклад за фізичні чи психічні ушкодження, спричинені експлуатацією
- позов до держави, наприклад за ненадання належної підтримки та захисту
- позов до Управління по виплаті компенсації у зв”язку із отриманням травм, отриманних у результаті кримінальних злочинів (Criminal Injuries Compensation Authority ,CICA)

Юрисконсульт може надати індивідуальну консультацію щодо варіантів компенсації відповідно до ваших конкретних обставин.

Ви можете мати право на юридичну допомогу , щоб допомогти вам отримати компенсацію. Саме уряд сплачує частину або всі ваші судові витрати, тому що ви не маєте грошей, щоб оплатити це самостійно. Якщо ви стали жертвою торгівлі людьми або примусової праці, ви можете мати право на юридичну допомогу під час вимагання певних форм компенсації.

Можливо, консультанту доведеться поставити вам запитання про ваші доходи та будь-які заощадження, щоб оцінити, чи можете ви отримати доступ до правової допомоги. Юрисконсульт повинен завжди надавати вам «лист про допомогу клієнта», в якому вказано будь-які збори та витрати, а також те, чи маєте ви право на правову допомогу.

Для отримання додаткової інформації та підтримки

Якщо ви шукаєте загальну інформацію про свої права на роботі та як підняти проблему, ви можете зателефонувати в Acas за номером **0300 123 1100** або відвідати www.acas.org.uk.

Acas — це державна організація , яка підтримує працівників і роботодавців у вирішенні проблем на роботі.

Ви також можете знайти інформацію про свої права на роботі через Центр прав зайнятості мера Лондона: **https://www.london.gov.uk/what-we-do/employment-rights-hub**. Там ви знайдете перелік незалежних, безкоштовних та конфіденційних консультаційних послуг з працевлаштування, які надають організації, що працюють з мігрантами у Великобританії , зокрема:

- **Зосередьтеся на трудовій експлуатації (FLEX)**
- **Мігранти на роботі**
- **Мережа юридичних центрів**
- **Східноєвропейський ресурсний центр**
- **Центр трудових прав**
- **Калаяан (лише поради щодо домашньої роботи)**
- **Служба прав жінок Латинської Америки**

Управління по боротьбі із бандитизмом та зловживаннями у сфері праці

Вони є державним органом, відповідальним за захист працівників від експлуатації. Ви можете зателефонувати їм анонімно за номером **0800 432 0804** або надіслати електронний лист на адресу **intelligence@gla.gov.uk .**

Якщо у вас немає документів, це може бути не найкращим варіантом для вас.

Гаряча лінія щодо сучасного рабства

Якщо ви не маєте документів і/або хочете зв'язатися з незалежною благодійною організацією для отримання інформації та підтримки, ви можете зателефонувати на цю гарячу лінію за номером **0800 121 7000.**

Вони можуть проконсультувати вас щодо ваших прав як потенційної жертви експлуатації у Великобританії, незалежно від вашого імміграційного статусу. Вони надають підтримку кількома мовами, а дзвінки конфіденційні .поддержку на нескольких языках, а звонки носят конфиденциальный характер.

Злочин на ґрунті ненависті

Злочин на ґрунті ненависті

Дізнайтеся, що таке злочин на ґрунті ненависті, і що робити, якщо він вас постраждав.

Злочини на ґрунті ненависті або інциденти на ґрунті ненависті є актами ворожості до вас через вашу етнічну приналежність, релігію, віру, інвалідність, трансгендерну ідентичність або сексуальну орієнтацію. Ви можете повідомити, чи була ненависть спрямована на вас, чи ви бачили, як це сталося з кимось іншим. Це можуть бути члени вашої родини, друзі, хтось, кого ви щойно зустріли, або хтось, кого ви не знаєте.

Злочин на ґрунті ненависті може статися де завгодно: у вашому домі, в автобусі, парку, школі чи університеті.

Які є приклади злочинів на ґрунті ненависті?

Люди судять про вас і нападають на вас через ці судження. Це неприйнятно у Великобританії. Це також може бути незаконним і злочинним! Ви маєте право відчувати себе в безпеці у своєму домі, громадах та громадських місцях.

Є багато неприйнятних речей, які можуть статися з людьми, і вони стають інцидентами ненависті, коли вони робляться, тому що хтось виносить судження про вас.

Це може бути:

- Якщо вас штовхають, докучають чи погрожують
- якщо у вас щось кинули або щось погане поклали в поштову скриньку
- хтось наближається до вас із загрозою
- невербальні образливі жести або міміка, спрямовані на вас
- в вас плюють, б'ють або б'ють ногами

- вас обзивали грубо, висміювали або відпускали злі жарти на вашу адресу
- ваше майно пошкоджене або вкрадене внаслідок нападу сусіда, через підпал або суперечки з сусідами
- залякування через вашу інвалідність, расу, релігію, сексуальну орієнтацію або трансгендерну ідентичність.

Що я можу зробити, якщо я зазнаю або став свідком злочину на ґрунті ненависті?

Якщо ви зазнали будь-якої форми злочину на ґрунті ненависті, важливо повідомити про свою ситуацію. Повідомлення про вашу ситуацію може допомогти уникнути інциденту, а також допоможе поліції краще реагувати на випадки злочинів на ґрунті ненависті.

Якщо ваша ситуація є надзвичайною, зателефонуйте в поліцію за номером 999. Це стосується випадків, коли ви вважаєте, що ваше життя або життя когось іншого в небезпеці, на вас напали фізично або якщо ваш нападник знаходиться поблизу.

А якщо в інциденті бере участь поліція?

Ви можете поскаржитися на співробітника поліції, звернувшись за адресою:

Незалежна комісія з розгляду скарг поліції

www.ipcc.gov.uk

Ви також можете отримати консультацію щодо вашої ситуації, звернувшись до:

Stop Hate UK

0800 138 1625 (цілодобова гаряча лінія)

Якщо я повідомлю про це, що буде потім?

Коли ви повідомляєте про злочин на ґрунті ненависті, поліція вживе всіх необхідних заходів, щоб забезпечити вашу безпеку. Вони прийдуть до вас, якщо ви не забажаєте зустрітися з ними в поліцейській дільниці або поговорити по телефону, і ваші дані будуть конфіденційними. Поліція вислухає вашу розповідь про те, що сталося, і запропонує вам підтримку інших організацій, таких як підтримка жертв, протягом усього розслідування. Поліція також розгляне способи перешкодити особі зв'язатися з вами, якщо це необхідно.

Вас не попросять поговорити з цією особою, зіткнутися з нею чи мати прямий контакт з нею, але вас можуть попросити:

- Дайте заяву
- Надайте будь-які докази, які ви можете мати, наприклад, відео з мобільного телефону або відеоспостереження, травми або фотографії
- Надайте заяву про вплив на жертву, тобто; як ви відчуваєте те, що з вами сталося, і як це вплинуло на ваше життя
- Дайте свідчення в суді за допомогою представника підтримки жертв.

Будь-яка інформація, яку ви надаєте про інцидент, може бути важливою і може бути пов'язана з подібним інцидентом, який трапився з кимось іншим у вашому регіоні.

Поліція може знати особу і може отримати докази інциденту за допомогою мобільного телефону або відеокамери. Можливо, вони навіть зможуть запобігти переростання інциденту в більш серйозні злочини на ґрунті ненависті. Тому будь ласка, обов"язково повідомте про це комусь.

Що робити, якщо я шукач притулку і не хочу привертати до себе увагу?

Злочини на ґрунті ненависті та інциденти розглядаються місцевою поліцією і не впливають на вашу заяву про надання притулку. Якщо хтось намагається

завдати вам болю через те, ким ви є або ким вас вважають, це не ваша вина. Поліція буде працювати з вами, щоб переконатися, що розслідування не перериває ваші зустрічі з проханням про надання притулку, а деталі вашого звіту про злочини на ґрунті ненависті не будуть передані власнику вашої справи в Міністерстві внутрішніх справ.

Крім того, повідомлення про інцидент, викликане ненавистю, не вплине на ваше житло, але якщо вам потрібне безпечніше житло через інцидент ненависті, ви отримаєте підтримку.

Як повідомити про злочин на ґрунті ненависті?

Підтримка жертв

0300 303 1982

reporthate.victimsupport.org.uk/hate- crime

У якому є форма, яку ви можете надіслати електронною поштою бажаною мовою, якщо хочете. Хтось інший може повідомити про інцидент за вас, якщо ви не хочете робити звіт самостійно. Будь-яка інформація про інцидент може бути корисною, навіть якщо ви не знаєте всіх деталей.

Stop Hate UK

Якщо ви стикаєтесь зі злочином на ґрунті ненависті через трансгендерність чи сексуальну орієнтацію: **0808 801 0661**

Якщо ви стикаетесь зі злочином на ґрунті ненависті через вашу інвалідність, ви також можете зв’язатися:
0808 802 1155
Текст: **07717 989 025.**

Якщо вам потрібна передача тексту, якщо ви глухі, маєте порушення слуху або мови, ви можете надіслати повідомлення: **18001 0800 138 1625**.

Здоров'я

Здоров'я

Дізнайтеся, які ваші права на отримання медичної допомоги та що робити, якщо ви отримуєте медичний рахунок, який ви не можете оплатити.

Кожен має право зареєструватися у лікаря загальної практики та отримати безкоштовну «первинну допомогу» незалежно від імміграційного статусу. Первинна допомога також включає стоматологів, аптеки і окулістів (де можна перевірити свій зір) і оптиків.

Можливо, вам знадобиться заповнити форму HC1, щоб отримати безкоштовну стоматологічну допомогу, безкоштовний рецепт і безкоштовний огляд очей. Якщо вам потрібна допомога в цьому, зв’яжіться з «Лікарями світу» (докладніше нижче). Наступні послуги завжди мають бути безкоштовними:

- Лікування надається у відділеннях невідкладної допомоги в лікарнях
- Діагностика та лікування специфічних інфекційних захворювань та інфекцій, що передаються статевим шляхом (наприклад, туберкульоз, ВІЛ)
- Планування сім'ї (контрацепція та консультації, але не переривання вагітності)
- Послуги, які надаються в рамках телефонної консультації NHS 111. Відвідувачі охорони здоров’я та шкільні медсестри.
- Тестування на COVID-19 безкоштовне. Якщо результат тесту позитивний, лікування від COVID-19 безкоштовне.

Що нового?

Існує ряд різноманітних змін, про які потрібно знати, отримуючи медичні послуги. Ми розділили їх на три частини.

1. Лікарняні та громадські служби охорони здоров'я

З мігрантів без документів можуть стягуватися плата за медичні послуги в лікарнях або громадах (див. винятки вище). Це також стосується людей з короткостроковими візами та шукачів притулку , яким було відмовлено .

З 23 жовтня 2017 року уряд хоче наперед стягувати плату за медичне обслуговування, змушуючи лікарні та комунальні служби охорони здоров'я перевіряти документи кожного пацієнта, включаючи паспорти та підтвердження адреси. У не терміновій допомозі буде відмовлено, якщо пацієнт не може заплатити

Якщо ви вагітні, і якщо ви є мігрантом без документів, вам не доведеться платити наперед, але ви все одно отримаєте рахунок. Це стосується будь-якої допологової, пологової та післяпологової допомоги. Якщо лікар вважає, що вам необхідне термінове чи негайне лікування, вам не доведеться платити наперед, а потім виставлятимуть рахунок за це. Якщо вам потрібно термінове лікування, яке призведе до значного болю/інвалідності або ваш стан значно погіршиться, вам слід пройти курс лікування. В інших випадках термінове лікування може бути відкладене, а отже, не надане.

2. Медичний збір за заявки на імміграцію

Люди за межами Європейського Союзу, які подають заяву на в'їзд або перебування у Великій Британії, повинні сплатити «додаткову плату за медичне обслуговування» як частину своєї заяви. Наразі надбавка становить 300 фунтів стерлінгів на рік для студентів і 400 фунтів стерлінгів на рік для всіх інших візових та імміграційних заяв, але з жовтня 2020 року уряд збільшить витрати до 624 фунтів стерлінгів на заявника. Утриманці, як і діти, зазвичай повинні платити однакову суму. Наприклад, один дорослий з двома дітьми, який подає заявку на те, щоб залишитися у Великій Британії, зараз повинен буде платити 1200 фунтів стерлінгів на рік, а з жовтня 2020 року ця сума зросте до 1872 фунтів стерлінгів. Тепер працівники Національної служби охорони здоров'я та соціальних служб звільнені від сплати цього збору.

Можливо, вам не доведеться платити, якщо ви можете д

оказати, що ви злидені. Якщо ви бездомні або у вас не вистачає грошей, щоб купити їжу, вас вважають знедоленими.

3. Обмін інформацією між міністерством внутрішніх справ та Національною службою охорони здоров'я (NHS)

Національна служба охорони здоров'я ділиться інформацією про пацієнтів з Міністерством внутрішніх справ:

- Якщо вам потрібне лікування в лікарні, лікарняний траст NHS може зв'язатися з Міністерством внутрішніх справ і поділитися інформацією про вас, щоб перевірити ваш імміграційний статус
- Якщо у вас є лікарняний рахунок на суму понад 500 фунтів стерлінгів, який не було оплачено протягом двох місяців або більше, NHS може повідомити міністерство внутрішніх справ

Що мені робити, якщо я отримав рахунок, який я не можу оплатити?

Дуже важливо не ігнорувати лікарняні рахунки. Вам слід звернутися до лікарні, навіть якщо ви не можете заплатити. Лікарня повинна мати можливість запропонувати вам план погашення –

просто запитайте їх. Якщо вони цього не хочуть, вам слід звернутися до місцевої служби консультування щодо боргів (наприклад, Citizen's Advice), яка зможе допомогти. Ви можете погашати рахунки потроху щомісяця. Ваша заява про дозвіл на перебування або в'їзд може бути відхилена, якщо ви маєте борг перед NHS**.**

Для отримання додаткової інформації та підтримки

Якщо вам потрібно заповнити форму HC1 (для безкоштовного виписування рецептів, стоматологічної допомоги та огляду очей), якщо лікарня відмовляється зареєструвати вас без адреси, якщо вас турбує лікарняний рахунок або борг, якщо лікарня відмовляється лікувати Вам без оплати, звертайтеся до Лікарів світу за допомогою та порадою.

Лікарі світу

0808 1647 686 (пн – пт, 10:00 – 12:00)

clinic@doctorsoftheworld.org.uk

Акція по вагітності та пологах

0808 800 0041 (четвер 10:00 – 12:00)

Щоб отримати інформацію про психічне здоров'я, перейдіть до

відповідного розділу

Житло

Житло

Дізнайтеся про своє право орендувати житло у Великобританії.

Що нового?

1 січня 2021 року для багатьох людей, особливо з європейських країн, змінилися житлові права.

Це пов'язано з тим, що Великобританія вийшла з Європейського Союзу, а правила «вільного пересування» більше не діють.

Чи мають громадяни Європи право на пільги чи допомогу з житлом?

Права на житло та пільги громадян Європи (ЄЕЗ) та членів їх сімей, які законно перебувають у Великобританії 31 грудня 2020 року, захищені. Вони можуть отримати допомогу з пільгами, соціальним житлом і, якщо вони стануть бездомними, як і раніше. Ці правила охоплюють:

- Ті, хто вже має «оселений статус» за схемою врегулювання ЄС (EUSS).
- Люди, які подали заявку за EUSS, але мають «попередній статус»: вони зберігають свої права до отримання повного статусу поселення.
- Усі, хто на законних підставах проживав до 31 грудня 2020 року, але ще не подав заявку до EUSS, за умови, що вони подають заяву до 30 червня 2021 року.

А як щодо новоприбулих та громадян інших країн?

Усі громадяни інших країн і – за деякими винятками – громадяни Європи, які прибули після 1 січня 2021 року, можуть отримати житло та пільги лише в тому випадку, якщо вони відповідають вимогам. У більшості випадків вони повинні мати дозвіл на невизначений термін перебування або мати статус біженця.

Люди також можуть мати право, якщо вони постраждали від домашнього насильства або мають право на допомогу від соціальних служб (наприклад, оскільки у них є діти). Але правила отримання цієї спеціальної допомоги суворі, і вам може знадобитися додаткова підтримка, якщо ви подасте заявку.

Для отримання додаткової інформації та підтримки

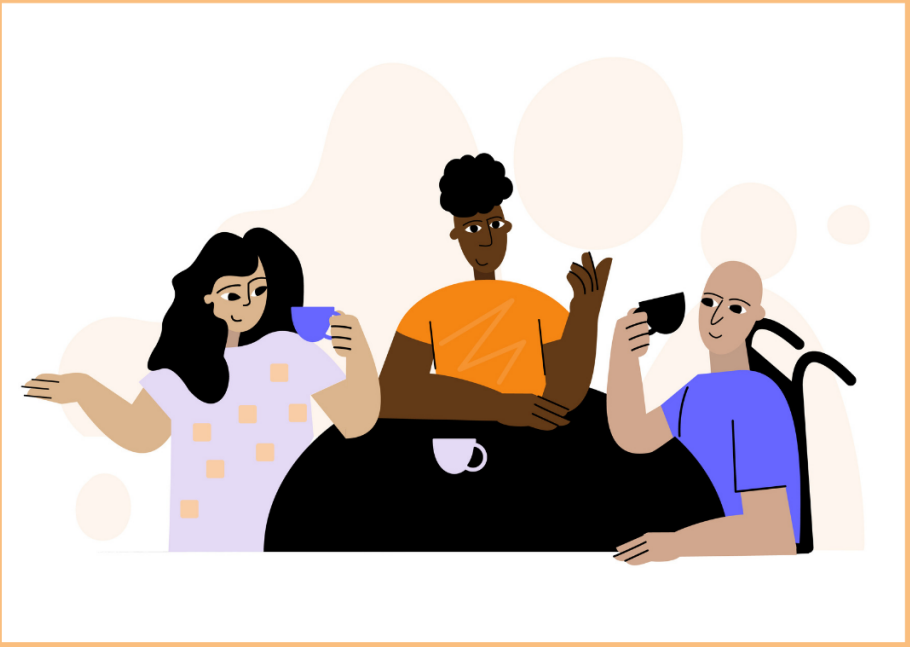
Детально про свої права на житло та пільги можна дізнатися на сайті

www.housing-rights.info

Shelter і **Shelter Scotland** мають поради на своїх веб-сайтах. Вони також мають безкоштовну гарячу лінію для вирішення невідкладних проблем за номером **0808 800 4444**, яка працює з 8:00 до 20:00 з понеділка по п'ятницю та з 9:00 до 17:00 у вихідні. В Уельсі Shelter Cymru має поради на своєму веб-сайті .

Вони також пропонують консультації за телефоном **0345 075 5005** і можуть відповісти на запити електронною поштою через веб-сайт.

Психічне здоров'я



Психічне здоров'я

Дізнайтеся про психічне здоров’я та ваші можливості отримати підтримку. Цей посібник застосовується лише в Англії та Уельсі

Що таке психічне здоров’я?

Психічне здоров’я – це те, як ми думаємо, відчуваємо і діємо. Ми всі маємо психічне здоров’я, і ми повинні піклуватися про нього.

Наше психічне здоров’я може варіюватися від хорошого до поганого.

Хороше психічне здоров’я може допомогти вам мислити позитивно і відчувати себе добре.

Погане психічне здоров’я може означати, що вам дуже важко впоратися зі своїми думками чи почуттями.

Що таке проблеми з психічним здоров’ям?

Ми всі іноді відчуваємо сум, хвилювання чи злість. Але якщо у вас є важкі відчуття, які тривають довго, можливо, у вас проблеми з психічним здоров’ям.

Багато людей стикаються з проблемами психічного здоров’я, і є багато різних типів. Вони варіюються від поширених проблем, таких як депресія та тривога , до більш рідкісних проблем, таких як шизофренія та біполярний розлад .

Інші терміни, які ви можете почути або можете використовувати замість «проблема з психічним здоров’ям», включають:

- погане емоційне здоров'я"
- 'перевантажений'
- 'психічна звороба; психічний розлад'
- "психічні розлади"
- «емоційні труднощі»

Що викликає проблеми з психічним здоров’ям?

снує багато можливих причин проблем з психічним здоров’ям. Для багатьох із нас причин може бути декілька.

Переживання дуже важких переживань може призвести до проблем із психічним здоров’ям. Ці переживання можуть бути пов’язані з міграцією. Наприклад:

- якщо ви зазнали насильства у своїй рідній країні і були змушені виїхати
- якщо ви розлучені зі своєю сім'єю та друзями
- якщо ви подаєте заяву на дозвіл залишитися у Великобританії і не впевнені, яким буде результат.

Перегляньте інформацію Mind про проблеми з психічним здоров’ям, щоб дізнатися більше.

Як я можу отримати підтримку для свого психічного здоров’я?

Якщо вам важко, завжди можна попросити допомоги . Навіть якщо ви не впевнені, що у вас проблеми з психічним здоров’ям.

Ви можете звернутися за допомогою, якщо:

- хвилюетеся більше, ніж зазвичай
- важко насолоджуватися життям
- маєте думки та почуття, з якими важко впоратися.

Існують різні місця, де можна спробувати отримати допомогу для свого психічного здоров'я. Можливо, до деяких вам буде легше отримати доступ, ніж до інших. Дізнайтеся про свої права на отримання медичної допомоги в розділі і « Здоров'я» цього посібника .

Лікар (GP)

Ваш місцевий лікар загальної практики допоможе вам з вашим психічним, а також фізичним здоров'ям.

Будь-хто в Англії чи Уельсі може зареєструватися до лікаря загальної практики. **Для реєстрації вам не потрібно підтвердження імміграційного статусу**. Можливо, вам доведеться зареєструватися як тимчасовий пацієнт, якщо ви перебуваєте в цьому районі менше трьох місяців.

Ваш лікар може:

- поставити діагноз
- запропонувати вам підтримку та лікування (наприклад, розмовну терапію та ліки)
- направити вас до спеціаліста з психічного здоров'я, наприклад до психіатра
- рекомендувати варіанти локальної підтримки.

Якщо вам важко розуміти англійську, попросіть свого лікаря загальної практики запросити перекладача для вашого прийому.

Чи потрібно буде платити за підтримку та лікування?

Зареєстрація в лікарні безкоштовна. Після реєстрації відвідування лікаря загальної практики також безкоштовне.

Питання чи потрібно вам платити за іншу підтримку Національної служби охорони здоров'я (NHS), може бути складним. Це залежить від таких речей, як:

- **ваш імміграційний статус .** Наприклад, вам не потрібно буде платити за більшість лікування, якщо ви є біженцем або шукачем притулку із поточною заявою**.**
- **ваш дохід .** Якщо ви маєте низький дохід, ви можете отримати підтримку на оплату медичних послуг. Наприклад, ви можете отримати підтримку щодо оплати рецептів в Англії (в Уельсі вони безкоштовні, якщо ви зареєстровані у лікаря загальної практики**)**
- **тип лікування, який вам необхідний .** Лікування NHS поділяється на два види догляду:
    - первинна допомога, яку надають лікарі загальної практики та комунальні служби. Більшість первинної допомоги є безкоштовною незалежно від вашого імміграційного статусу
    - вторинна допомога, яку надають лікарні та спеціалісти. Оплата за цю допомогу може залежати від вашого імміграційного статусу. Дізнайтеся про свої права на отримання медичної допомоги в розділі « Здоров'я» цього посібника
- **чи були ви заарештовані**. Якщо ви були заарештовані та утримані в лікарні відповідно до Закону про психічне здоров'я 1983 року, вам не доведеться платити за допомогу, яку ви отримуєте під час перебування в лікарні. Деякі люди, по відношенню до яких був прийнятий запобіжний захід, можуть отримати безкоштовну допомогу та підтримку, коли вийдуть з лікарні. Це називається «догляд за статтею 117» . Це має бути надано безкоштовно незалежно від вашого імміграційного статусу

- **Незалежно від того,чи перебуваєте ви в Англії чи Уельсі .**

  Наприклад, в Англії деякі шукачі притулку, яким було відмовлено, не можуть отримати безкоштовне лікування в лікарні NHS. В Уельсі шукачі притулку, яким було відмовлено, можуть отримати безкоштовне лікування в лікарні NHS.

Зверніться за порадою до лікарів світу , якщо:

- лікарня загальної практики відмовляє вам в реєстрації
- вас турбує рахунок за лікарняний
- ви не впевнені, яку медичну допомогу можна отримати безкоштовно
- вам важко отримати доступ до лікування NHS
- ви перебуваєте в Шотландії чи Північній Ірландії, де можуть застосовуватися інші правила.

0808 1647 686 (з вівторка по четвер, з 10:00 до 12:00)

clinic@doctorsoftheworld.org.uk

Дізнайтеся про свої права на отримання медичної допомоги в розділі « Здоров'я» цього посібника.

Благодійні організації та організації третього сектору

Існує багато благодійних організацій, які пропонують послуги з підтримки, наприклад:

- **послуги вислуховування** . Послуги по вислуховуванню створені для того, щоб ви могли говорити про свої почуття та переживання, і ніхто не засуджував вас і не вказував вам, що робити. Наприклад, ви можете

зателефонувати Samaritans за номером 116 123. Або ви можете надіслати SMS SHOUT на номер **85258** для підтримки через текстове повідомлення. Обидва сервіси безкоштовні та завжди відкриті

- **нформація** про проблеми з психічним здоров'ям та варіанти підтримки
- **групи підтримки** з людьми, які поділилися досвідом
- **розмовна терапія .** Це передбачає розмову з кваліфікованим фахівцем про свої думки та почуття

Щоб знайти ці послуги, ви можете:

- зв’яжіться із місцевою організацією Mind . Local Minds — це незалежні благодійні організації, які надають підтримку із психічного здоров’я. Знайдіть свій локальний Mind на веб-сайті Mind
- телефонуйте на інформаційну лінію Mind's за номером 0300 123 3393 з понеділка по п’ятницю з 9:00 до 18:00. Infoline може допомогти вам знайти підтримку у вашому регіоні
- див. список нижче для інших організацій, які можуть допомогти

Щоб отримати докладнішу інформацію, див. Розділ Mind.

Як я можу отримати допомогу в кризовій ситуації?

Якщо зараз ваше життя під загрозою

Якщо ви відчуваєте, що можете спробувати покінчити життя самогубством або завдати собі серйозної шкоди, вам потрібна термінова медична допомога. будь ласка:

- викликайте швидку допомогу за номером **999**

- або зверніться безпосередньо до відділення швидкої допомоги, якщо можете.

Якщо ви не можете зробити це самостійно, попросіть когось допомогти вам.

Надзвичайні ситуації з психічним здоров'ям є серйозними. Ви не витрачаєте нічийого часу.

Якщо ви не хочете телефонувати 999

Якщо ви можете убезпечити себе на короткий час, але вам все одно потрібна термінова порада:

- зв'яжіться з **NHS 111** , якщо ви живете в Англії
- зв'яжіться з **NHS 111 або NHS Direct (0845 46 47)** , якщо ви живете в Уельсі
- зв'яжіться з місцевою екстреною службою підтримки психічного здоров'я . Наразі вони доступні лише в Англії.

Щоб отримати докладнішу інформацію , перегляньте інформацію Mind про отримання допомоги в кризових ситуаціях .

Пам'ятайте

- Звертатися за допомогою завжди нормально, навіть якщо ви не впевнені, чи маєте проблеми з психічним здоров'ям.
- Вам не потрібне підтвердження імміграційного статусу, щоб зареєструватися у лікаря загальної практики.
- Якщо вам важко зрозуміти англійську, запитайте в службі, чи можуть вони надати перекладача.

Для отримання додаткової інформації та підтримки

Служби Min

- **На веб-сайті Mind є більше інформації про психічне здоров'я** .
  Це включає варіанти підтримки та ідеї щодо догляду за собою
- **Гарячі лінії Mind** надають інформацію та підтримку по телефону та електронній пошті
- **Local Minds** пропонують послуги в Англії та Уельсі. Ці послуги включають розмовну терапію, групи підтримки та адвокацію.

Інші організації

Британський Червоний Хрест

https://www.redcross.org.uk/

0808 196 3651 (щодня з 10:00 до 18:00)

Практична та емоційна підтримка, в тому числі для біженців. Лінія підтримки Британського Червоного Хреста доступна більш ніж 200 мовами.

Лікарі світу

https://www.doctorsoftheworld.org.uk/

0808 1647 686 (з вівторка по четвер з 10:00 до 12:00)

clinic@doctorsoftheworld.org.uk

Консультації та підтримка щодо доступу до медичної допомоги, у тому числі для мігрантів.

Фонд Хелен Бамбер

https://www.helenbamber.org/

Підтримка постраждалих від торгівлі людьми та катувань, включаючи терапію, правовий захист та житло.

Центр надії

hubofhope.co.uk

Національна база даних благодійних організацій та організацій з питань психічного здоров'я з усієї Британії, які пропонують поради та підтримку з питань психічного здоров'я.

NHS Великобританії

nhs.uk/mental-health

Інформація про проблеми з психічним здоров'ям та лікування, включаючи інформацію про місцеві служби NHS в Англії. Наприклад, ви можете звернутися до служб психологічної терапії NHS (IAPT).

Рада у справах біженців

https://www.refugeecouncil.org.uk/

Інформація та підтримка біженців, включаючи служби психічного здоров'я.

самаряни

116 123 (безкоштовний телефон)

jo@samaritans.org

Вільна пошта ЛИСТИ САМАРИТАН

samaritans.org

Самаритяни відкриті 24/7 для всіх, кому потрібно поговорити. Ви можете відвідати деякі філії Samaritans особисто. У самаритян також є телефонна лінія валлійської мови за номером **0808 164 0123** (19:00–23:00 щодня)

Крик

85258 (текст SHOUT)

giveusashout.org

Служба підтримки текстових повідомлень для людей у кризовому стані.

Які ознаки свідчать про те, що мені слід турбуватися про своє психічне здоров'я?

Коли справа доходить до психічного здоров'я, не існує стандарту для вимірювання того, як виглядає «норма», але погане психічне здоров'я може негативно вплинути на:

- Відносини з родиною та іншими
- Інтерес до діяльності, соціальних умов та інших ситуацій
- Рівень енергії
- Можливість брати участь у процесі надання притулку

Дослідження показують, що вплив травматичних подій, з якими часто стикаються мігранти, біженці та шукачі притулку, сприяє погіршенню психічного здоров'я. Ці події також включають стрес після міграції в нову країну.

Якщо протягом тривалого періоду часу ви не відчуваете себе собою як завжди (3 тижні або більше), це може бути ознакою того, що вам слід зосередитися на своєму психічному здоров'ї.

Наступні ознаки зазвичай є хорошими індикаторами можливого психічного здоров'я:

1. Зміни в собі?

- **Низький рівень енергії**. Почуття втоми, коли вам важко знайти мотивацію до регулярних занять, навіть встати з ліжка, зазвичай асоціюється з людьми, які борються зі своїм психічним здоров'ям.
- **Часті зміни настрою, емоційні сплески або дратівливість.** Нестабільний настрій (наприклад, роздратування, гнів, розчарування або сльози), який коливається з однієї крайності в іншу, може бути ознакою того, що вам важко регулювати свої думки та почуття, а також прихічне здоров"я взагалі.

- **Почуття нікчемності або провини.** Депресивні думки, коли ви постійно критикуєте або звинувачуєте себе, наприклад «Я нікчемний» або «Це моя вина», є можливими ознаками поганого психічного здоров'я, наприклад депресії.

2. Зміни у функціонуванні?

- **Порушений сон**. Тривалі зміни у режимі сну, включаючи поганий сон, проблеми із засипанням або збереженням сну, а також часте засинання, можуть бути ознаками поганого психічного здоров'я.

- **Зміни апетиту або ваги.** Якщо ви помітили різкі зміни у своїй вазі або апетиті протягом короткого періоду часу, це може бути тривожною ознакою проблем із психічним здоров'ям.

- **Погіршення фізичних симптомів.** Розлади психічного здоров'я можуть викликати фізичні побічні ефекти, які включають прискорене серцебиття, запаморочення, шлунково-кишкові симптоми, пітливість і головні болі. Зазвичай, якщо фізичні симптоми виникають без інших медичних причин, це може бути ознакою проблем із психічним здоров'ям.

- **Зловживання психоактивними речовинами.**

  Вживання таких речовин, як алкоголь і наркотики, для подолання проблеми може бути ознакою проблеми з психічним здоров'ям. Надмірне вживання та залежність від таких речовин також може сприяти погіршенню психічного здоров'я.

3. Зміни у стосунках з іншими і вашого ставлення до світу?

- **Незвична взаємодія.** Якщо найближчі люди коментують вашу поведінку, описуючи її як нехарактерну або незвичайну протягом тривалого періоду часу, і ви не відчуваєте помітних змін, це може бути ознакою проблем із психічним здоров'ям.

- **Відчуття відстороненості.** Відмова від регулярних занять, які вам подобаються, і ізоляція від інших може свідчити про проблеми з психічним здоров'ям.

- **Втрата радості.** Це нормально мати погані дні та переживати розчарування та смуток у житті, особливо після травмуючих подій, таких як вимушеність покинути будинок. Однак, якщо ці негативні почуття домінують у вашому повсякденному житті, особливо коли ви займаєтеся улюбленою справою, це може бути ознакою того, що ваше психічне здоров'я страждає і виходить з рівноваги.

- **Непотрібний ризик**. Ви можете помітити, що свідомо ризикуєте, напр. переходити дорогу, коли це небезпечно. Така поведінка може означати, що ви хочете нашкодити собі чи вбити, і показником того, що вам потрібна термінова допомога.

Що я можу зробити, щоб покращити та подбати про своє психічне здоров’я?

Є багато доказів того, що ви можете почати відчувати себе трохи краще, якщо внесете невеликі зміни у свою повсякденну діяльність. Заняття допомагають відволіктися від інших турбот, поганих спогадів і негативних думок, а також підвищують рівень енергії за допомогою таких занять, як фізичні вправи, збільшуючи вивільнення хімічних речовин для «приємного самопочуття» в нашому мозку.

Деякі з найкращих кроків для покращення та піклування про своє психічне здоров'я:

- **Спілкуйтеся та спілкуйтеся з іншими людьми.** Якщо ви турбуєтеся про своє психічне здоров'я, поговоріть з кимось, кому довіряєте, і подумайте про розширення кола спілкування. Позитивні, довірені стосунки важливі для психічного благополуччя і можуть допомогти надати емоційну підтримку, розвинути почуття причетності та власної гідності. Якщо ви не впевнені, до кого звернутися, поговоріть зі своїм лікарем загальної практики чи однією з благодійних організацій з охорони психічного здоров'я, вони зможуть вислухати та направити вас до служб, які можуть допомогти.

- **В Будьте фізично активними.** Активність – це не тільки чудовий спосіб покращити та підтримувати своє фізичне здоров'я та форму , але також спосіб, який має багато переваг для вашого психічного здоров'я, включаючи підвищення самооцінки, допомогу в постановці та досягненні цілей і збільшення хімічних речовин у вашому мозку, щоб позитивно змінити ваш настрій. Тут є безкоштовні ресурси для активної діяльності тут.

- **Надайте пріоритет сну.** Прагніть спати 7-8 годин на добу, не проводячи час перед екраном за 30 хвилин до сну. Якщо ви погано спали деякий час, знайте, що для зміни може знадобитися деякий час. Важливо набратися терпіння і не очікувати миттєвих результатів

- **Їжте збалансовану їжу і пийте достатню кількість води.** Збалансована їжа, яка складається з повноцінних поживних продуктів і регулярне вживання води, є здоровими звичками, які підтримують позитивне психічне здоров'я. Якщо вам важко отримати їжу, зверніться до свого місцевого банку харчування (local foodbank), щоб отримати підтримку, а також рецепти збалансованих страв за бюджетом, які можна знайти в Інтернеті, наприклад, приготування їжі на бутстрапі (cooking on a bootstrap.)

- **Зверніть увагу на теперішній момент.** Зосередьтеся на своєму оточенні, використовуючи свої органи чуття (нюх, зір, слух, дотик і смак), щоб підключитися до теперішнього моменту і розірвати негативні асоціації за допомогою думок, спогадів або кошмарів. Для отримання додаткової інформації про відновлення зв'язку з нашим тілом і відчуттями, які воно відчуває, натисніть тут.

- **Використовуйте свої цінності, щоб відновити зв'язок із заняттями, які вам подобаються.** Визначте та займіться діяльністю, яка відповідає вашим основним цінностям. Подумайте про заняття, які викликають у вас позитивний настрій і допомагають мотивувати вас залишатися активними. Існує багато ресурсів, які забезпечують вправи на уважність для підтримки цього (вправи для розуму) а також аудіо та відео з керівництвом (відео з керівництвом) .

- **Вивчіть нові навички та/або навчіть інших.** Освоєння нових навичок і волонтерська діяльність мають потужні переваги для нашого психічного здоров'я і можуть підвищити впевненість у

собі, створити відчуття цілі та встановити зв'язок з іншими. Під час навчання новим навичкам важливо ставити невеликі, керовані цілі, щоб створити відчуття досягнення. Не намагайтеся зробити занадто багато одразу, щоб уникнути перевантаження. Деякі приклади включають вивчення англійської мови, відвідування комп'ютерних класів у місцевій бібліотеці або волонтерство в місцевому парку чи благодійному магазині.

- **Уникайте надмірного вживання наркотиків і алкоголю**

  Турбота про наше психічне здоров'я вимагає від нас тренування мозку, щоб з часом розвивати здорові звички (описані вище). Важливо підтримувати ці звички в нашому повсякденному житті, щоб вони стали частиною нашого повсякденного життя і допомагали нам керувати своїм психічним здоров'ям, точно так само, як постійні фізичні вправи допомагають нам підтримувати фізичне здоров'я.
  Якщо це проблема, відвідайте ресурс підтримка в стані наркоманії та залежностей .

Щоб отримати додаткові вказівки щодо підтримки та піклування про своє психічне здоров'я, перейдіть на веб-сайт NHS website або Mind.

Без права звернення до державних фондів

Без права звернення до державних фондів

Дізнайтесь, які ваші права стосовно NRPF та як місцевий орган самоврядування може вам допомогти.

Що нового?

Якщо у вас є NRPF, ви не можете отримати доступ до «громадських фондів». Прелік громадських фондів знаходиться тут

Чи можу я отримати будь-яку іншу підтримку, якщо у мене є NRPF?

Ви все ще можете отримати доступ до підтримки, яка не входить до переліку «громадських фондів», наприклад, до шкільної освіти, догляду за дітьми, медичним послугам та бескоштовному шкільному харчуванню. Мережа NRPF має справді вичерпну інформацію про ваші права та права..

Чи можу я домогтися скасування умови NRPF?

Якщо у вас є обмеженний дозвіл на перебування у Великобританії і ви маете штамп NRPF на цьому дозволі на перебування, ви маете право подати заяву на звернення до державних коштів.

Це називається «заява про зміну умов». Ця заява є безкоштовною та не потребує адвоката.

Зверніть увагу, що зазвичай ви можете подати заяву тільки якщо вам було надано дозвіл залишитися на підставі прав людини. Наприклад, ви не можете подати заяву , якщо у вас немае дозволу на перебування або ви просите притулку.

Форма заявки та керівництво тут:
https://www.gov.uk/government/publications/application-for-change-of-conditions-of-leave-to-allow-access-to-public-funds-if-your-circumstances-change

Для отримання додаткової інформації та підтримки

Проект 17

www.project17.org.uk
Тел: **07963 509044**

Проект «Єдність»

Подача заяви на зміну умов:
https://www.unity-project.org.uk/makeanapplication

Суспільні послуги

Суспільні послуги

Дізнайтеся про свої права на доступ до державних коштів, якщо вам це потрібно

Що нового?

Деякі зміни до закону були внесені в 2016 році, але Міністерство внутрішніх справ не пояснило, як ці зміни працюватимуть і коли вони відбудуться. Наразі це означає, що на практиці нічого не змінилося.

Єдиним винятком, особливо в Лондоні, є те, що багато місцевих органів влади тепер мають співробітників іммміграційної служби, які працюють у своїх офісах. Вони можуть попросити вас зустрітися з ними

Якщо ви попросите місцеву владу про підтримку. Якщо ви відмовилися зустрітися з офіцером іммміграційної служби місцевого самоврядування, це може бути використано проти вашої заяви.

Нижче ми пояснюємо, як правила діють на даний момент.

Що таке «Немає звернення до державних коштів (NRPF)?»

«Немає звернення до державних фондів» — це іммміграційне обмеження, яке застосовується до багатьох тисяч людей, які проживають у Великій Британії, що заважає їм отримати доступ до соціальних виплат та підтримки, таких як Universal Credit.

Обмеження поширюється на людей за межами Європейської економічної зони (ЄЕЗ) , які:

- Потрібен дозвіл, щоб залишитися у Великобританії, але його немає. Сюди входять люди, які не мають документів або мають прострочену візу.
- Мають дозвіл залишитися , але мають штамп NRPF на їх біометричному дозволі на проживання.
- Мають дозвіл залишатися на підставі зобов”язання по утриманню, а це означає, що коли ви подавали заяву, хтось погодився оплатити ваші витрати та проживання. Їх називають спонсорами.
- Чекають результатів апеляції.

Коли допомога доступна для сімей, які не мають можливості використовувати державні кошти?

Закон говорить, що місцеві ради мають захищати добробут «дітей, які потребують допомоги» у своїй місцевості. Ваша дитина майже напевно буде «потребувати допомоги», якщо:

- Ваша родина бездомна або
- Ваша родина не має достатньо грошей, щоб задовольнити основні потреби (наприклад, їжа та одяг)

Ваша місцева рада може мати обов’язок надати вашій родині житло та/або фінансову підтримку.

Місцеві органи влади не можуть порадити вашій родині повернутися до країни вашого походження, якщо є юридичні або практичні перешкоди для вашого повернення (наприклад, ваша сім'я чекає рішення Міністерства внутрішніх справ, щоб прийняти рішення щодо заяви про дозвіл на проживання). Ви повинні звернутися за юридичною консультацією та допомогою, перш ніж подавати заявку, якщо можете.

Коли допомога доступна для осіб, які не мають можливості користуватися до державними коштами?

Якщо ви бездомні та злиденні та:

- Ви інвалід, літній або страждаєте
- Ваша родина не має достатньо грошей, щоб задовольнити основні потреби (наприклад, їжа та одяг)

Можливо, ви зможете отримати обмежену допомогу з житлом та фінансову підтримку від вашої місцевої ради. Закон щодо цього є складним, і ви повинні звернутися за юридичною консультацією та допомогою, перш ніж подавати заяву, якщо можете.

Глосарій

Ми зібрали список поширених термінів, з якими ви можете зіткнутися, намагаючись зрозуміти свої права.

Шукач притулку: шукач притулку – це той, хто шукав притулку у Великобританії відповідно до Конвенції ООН про статус біженців 1951 року через страх переслідування.

Депортація : депортація – це вигнання особи або групи людей з будь-якого місця чи країни.

Громадянин ЄЕЗ : Відповідно до Правил імміграції (Європейської економічної зони) 2006 року, якщо ви є громадянином ЄЕЗ, ви отримуєте низку автоматичних прав під час імміграції та проживання у Великій Британії.

Міністерство внутрішніх справ : Міністерство внутрішніх справ є міністерським департаментом уряду Її Величності Сполученого Королівства, відповідальним за імміграцію, безпеку та правопорядок.

Іммігрант : з точки зору країни прибуття, особа, яка переїжджає в країну, відмінну від країни її громадянства або звичайного проживання, так що країна призначення фактично стає її новою країною звичайного проживання.

Дозвіл на невизначений термін : імміграційний статус, наданий особі, яка не має права на проживання в Сполученому Королівстві (Великобританія), але яку допустили до Сполученого Королівства без будь-яких обмежень у часі свого перебування і яка вільна зайнятися роботою чи навчанням.

Нелегальна міграція : переміщення осіб, яке відбувається за межами законів, правил або міжнародних угод, що регулюють в'їзд або виїзд з держави походження, транзиту чи призначення.

Дозвіл на в”їзд: технічний термін для особи, якій Міністерство внутрішніх справ дозволило в’їзд до Сполученого Королівства.

Мігрант : той, хто прибув до цієї країни за своїм власним бажанням для того, щоб працювати, навчатися або приєднатися до сім'ї (зазвичай віза для чоловіка)

Біженець : той, кому Велика Британія надала притулок (в рамках Конвенції 1951 року) і визнала, що це особа, якій загрожує насильство або переслідування, якщо вона повернеться до країни свого походження.

Не маючий документів: загальний термін для опису ситуації, коли хтось не має дозволу залишитися або виїхати до Сполученого Королівства.


Migrants'
Rights
Network