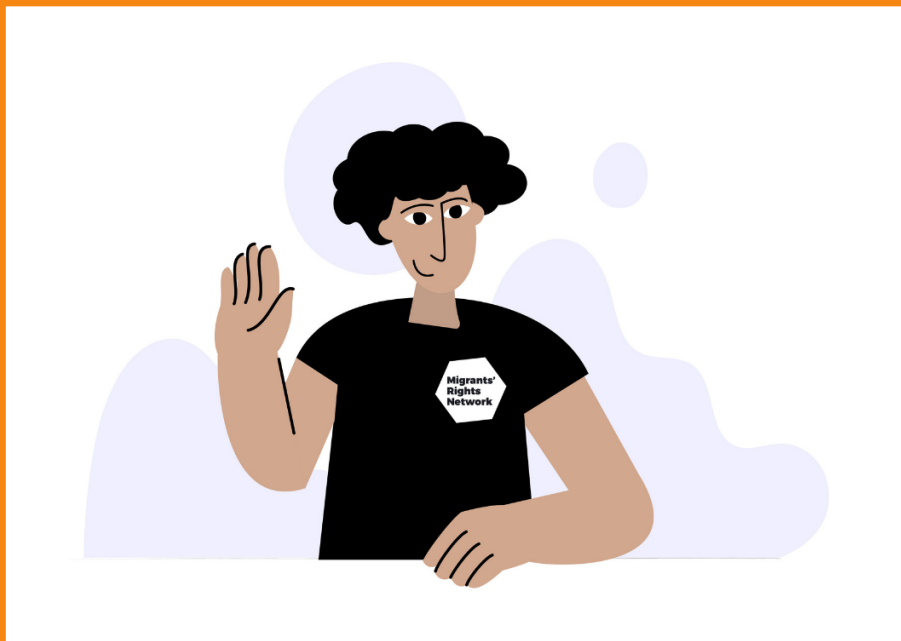


Знайте свои права



we stand up for all migrants

Введение

Кто подготовил это руководство?

Узнайте, кто подготовил это руководство и какова его цель.

Доступ к данному руководству

Мы сделали это руководство доступным в Интернете, а также в формате PDF, как на английском, так и на ряде других языков. Ознакомьтесь с доступными языками.

Руководство было подготовлено и скоординировано Сетью по правам мигрантов

Соавторы:

- “Против границ ради детей”
- “Врачи мира Великобритании”
- “Фокус на эксплуатации труда (FLEX)”
- “Свобода”
- “Мигранты на работе”
- “Сеть по защите прав мигрантов” (MRN)
- “Группа открытых прав”
- “Проект 17”
- “Поддержка жертв”
- “Уэльский совет по делам беженцев”
- “Проект “Единство”

С благодарностью к: “Жан Демарс”, “Объединенный совет по благосостоянию иммигрантов” (JCWI), “StopWatch”, “, Stop Hate UK”, “Respond Crisis Translation”.

Перевод : Evgenyia Bunova

Все эти организации объединились для написания данного руководства, потому что мы существуем для защиты и продвижения прав всех мигрантов.

Мы надеемся, что оно поможет вам понять, как закон влияет на вас и что вы можете сделать.

Цель данного руководства

Мы написали это руководство для всех мигрантов, проживающих в Великобритании, включая тех, у кого нет документов, и тех, кто пытается урегулировать свой иммиграционный статус, включая лиц, ищущих убежища.

Это руководство призвано помочь вам понять свои права в ситуации, когда иммиграционные правила регулярно меняются. Оно также полезно для тех, кто не может доказать, что является британцем или имеет бессрочное разрешение на пребывание в стране, например, если у вас нет паспорта или иммиграционных документов. Она будет полезна и другим мигрантам, в том числе из Европейского союза, беженцам и тем, кто имеет ограниченное разрешение на пребывание в стране.

В последние годы правительство усложняет жизнь всех мигрантов, не опасаясь проверок иммиграционной службы и угрозы депортации или высылки из страны. Правительство надеется, что это заставит многих покинуть Великобританию. Они также хотят отбить желание у других людей приезжать в страну.

Что делает правительство?

- Оно пытается помешать нелегальным мигрантам делать повседневные вещи, необходимые им для нормальной жизни: работать, иметь счет в банке, водить машину, снимать жилье.
- Оно также просит некоторых мигрантов заранее оплачивать медицинское обслуживание, за исключением экстренных случаев (см. подробный раздел "Здоровье").
- Оно просит врачей, медсестер, банки, арендодателей, работодателей проверять документы людей.
- <<[Министерство внутренних дел](#)>> иногда получает информацию от других государственных ведомств для отслеживания мигрантов, не имеющих документов.

Что объяснит это руководство

1

Каковы ваши права

2

Как изменения в законодательстве
могут повлиять на вас

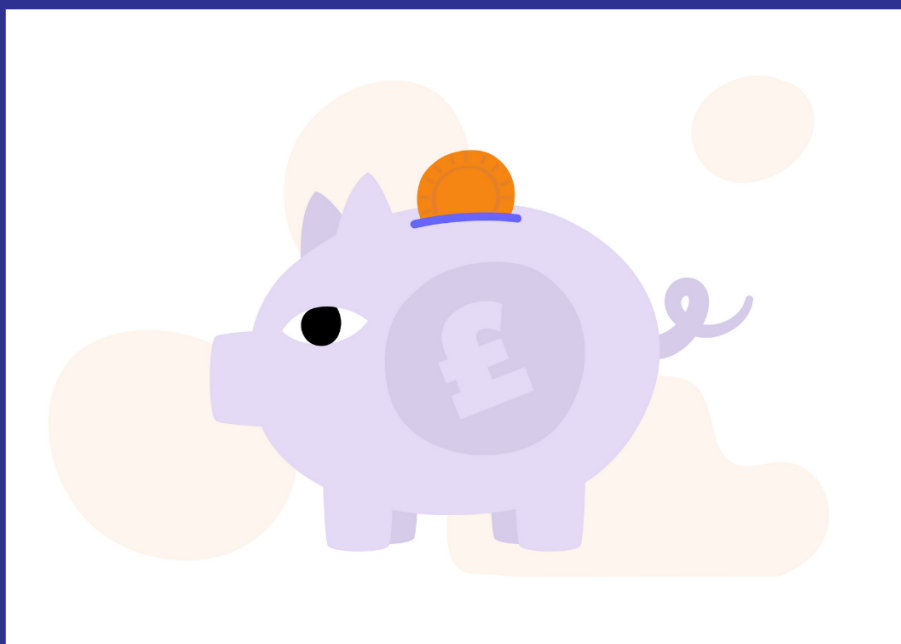
3

Что вы можете сделать, если столкнетесь
с трудностями

4

Куда вы можете обратиться за
поддержкой и советом

Банковско е дело



Банковское дело

Узнайте, какие правила действуют в банковской сфере и что вы можете сделать, если банк примет неверное решение.

Что нового?

Банки и строительные общества не имеют права открывать счета людям, не имеющим разрешения на въезд или разрешения на пребывание в Великобритании.

Если банк или строительное общество отказывают вам в открытии банковского счета, они должны объяснить вам причину отказа.

С 30 октября 2017 года банки и строительные общества обязаны проводить иммиграционную проверку всех клиентов каждые 3 месяца. Если они обнаружат, что вы находитесь в Великобритании без разрешения, они обязаны сообщить об этом в "[Министерство внутренних дел](#)".

Если это произойдет, Министерство внутренних дел может:

- Попросить суд заморозить ваш счет, что означает, вы не сможете пользоваться своим счетом в течение определенного периода времени.
- Заставить банк закрыть ваш счет.

В мае 2018 года правительство приостановило закрытие банковских счетов. Неясно, возобновилось ли закрытие банковских счетов с тех пор.

Однако банки по-прежнему проводят иммиграционные проверки всех счетов каждые три месяца и сообщают в "Министерство внутренних дел" о счетах, которые, по их мнению, принадлежат людям, находящимся в Великобритании без разрешения.

Существуют ли исключения для новых банковских счетов?

Если “Министерство внутренних дел” решит, что существует веская причина, по которой вы не можете покинуть Великобританию, что называется "законным препятствием" для выезда из Великобритании, вам могут разрешить открыть банковский счет, несмотря на отсутствие разрешения на пребывание или разрешения на въезд.

“Министерство внутренних дел” не определило, что такое "законное препятствие". Прежде чем обращаться в “Министерство внутренних дел”, вам следует получить юридическую консультацию.

Что я могу сделать, если банк допустил ошибку?

Если вы считаете, что находитесь в Великобритании на законных основаниях или есть другая причина, по которой вам должно быть разрешено иметь банковский счет, вам следует подать жалобу непосредственно в “Министерство внутренних дел”. Перед этим вам следует получить юридическую консультацию.

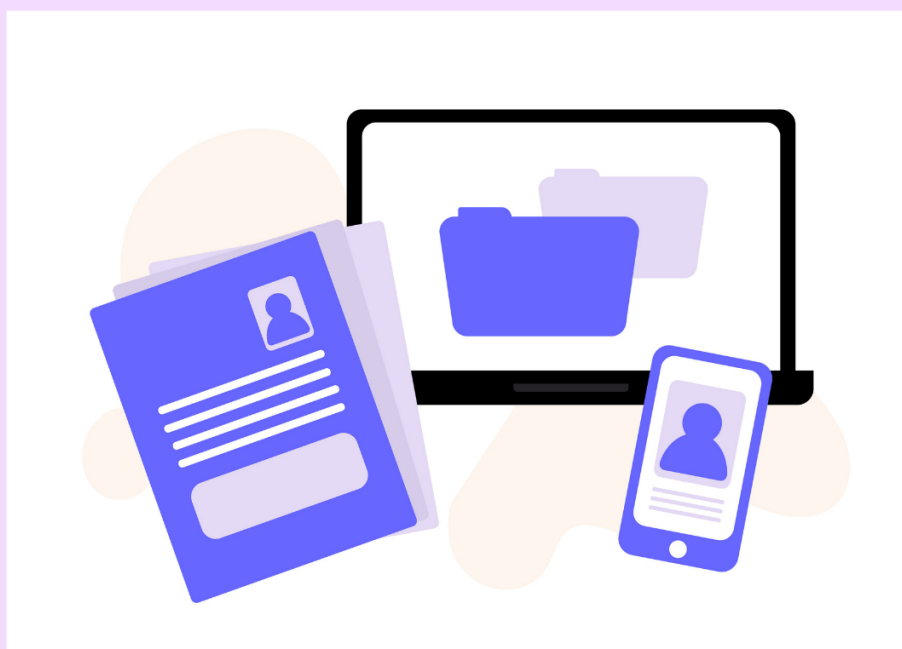
Если ваш банк заморозил ваш счет, вы имеете право подать апелляцию, но перед этим вам следует обратиться за юридической консультацией.

Что должен делать банк, если он допустил ошибку?

Если у вас есть доказательства того, что вам разрешено открыть счет, а банк отказывается открыть вам счет, он должен обратиться в “Министерство внутренних дел” (МВД). Доказательством может быть ваш паспорт, биометрический вид на жительство или другой документ, подтверждающий ваше право на пребывание в Великобритании. Если банк отказывается связаться с МВ даже после того, как вы предъявите им один из этих документов, вам следует обратиться за юридической консультацией, прежде чем обращаться в <<Министерство внутренних дел >> самостоятельно.

Если ваш банк закрывает ваш счет и вы предоставляете доказательства того, что ваш счет не должен быть закрыт, ваш банк должен связаться с Министерством внутренних дел по поводу вашего счета.

Цифровы е права



Цифровые права

Узнайте, каковы ваши права в отношении ваших персональных данных и как вы можете их контролировать.

Что происходит?

В соответствии с Законом о защите данных 2018 года у человека есть ряд прав, на которые он может опираться в случае беспокойства:

- Что ваши персональные данные используются незаконно.
- В ваших личных данных допущена ошибка, которую необходимо исправить.
- Что вы возражаете или хотите ограничить обработку, или стереть свои личные данные.
- Что в отношении вас применяется профилирование или автоматизированное принятие решений (решения, принимаемые алгоритмом).

Каковы мои права?

Физическое лицо имеет право получить от контролера данных (любой организации, которая может иметь ваши персональные данные, например, местного органа власти, работодателя, арендодателя, врача или школы) подтверждение того, обрабатываются ли его персональные данные, и если обрабатываются, доступ к персональным данным и следующую информацию:

Информация, которую вы должны получить

- Почему они обрабатывают ваши данные и какие типы персональных данных они обрабатывают.
- Как долго они собираются хранить ваши личные данные.

- Ваши другие права в соответствии с Законом о защите данных 2018 года - Право требовать исправления, стирания, ограничения обработки или возражения против обработки ваших персональных данных.
- Кому вы можете подать жалобу - Право подать жалобу в надзорный орган.
- Если они не собирали личные данные у вас, от кого они их получили - Любая доступная информация об их источнике.
- Было ли принято решение о вас алгоритмом, а также информация о том, как это решение было принято. - Наличие автоматизированного принятия решений, включая профилирование, и, в некоторых случаях, содержательная информация о задействованной логике, а также о значении и предполагаемых последствиях для субъекта данных.

Вы имеете право на бесплатное получение копии обрабатываемых персональных данных и вышеуказанной информации.

Я увидел ошибку в данных, хранящихся обо мне

Вы имеете право получить от контроллера исправление неточных персональных данных, которые он хранит о вас (статья 16 GDPR), без неоправданной задержки. Вы можете сделать это, предоставив заявление контроллеру данных. Контроллер должен сообщить об этом исправлении вам и каждой из других организаций, которым он раскрыл ваши данные, если это не окажется невозможным или не потребует несоразмерных усилий, и он должен сообщить вам, кто эти организации, если вы попросите об этом.

Я бы хотел, чтобы мои личные данные были удалены

Вы имеете право запросить удаление данных ("право на забвение") (Статья 17), если данные больше не нужны для целей, для которых они были собраны, или если контроллер данных обрабатывает данные на основании вашего согласия, вы отменили это согласие и нет других законных оснований для обработки.

Я хотел бы ограничить или возразить против обработки персональных данных

У вас есть право ограничить обработку (и предотвратить ее) (Статья 18), если, например, вы утверждаете, что данные являются неточными, и контролеру данных необходимо проверить это.

Вы имеете право возражать против обработки персональных данных, если они обрабатываются по определенным причинам:

- Задача в общественных интересах или осуществление официальных полномочий (многие виды обработки государственными органами будут осуществляться в соответствии с этим)
- Это необходимо для целей законных интересов, преследуемых контроллером (это недоступно для деятельности, связанной с общественными задачами, поэтому маловероятно)

Если вы возражаете, то контролер данных должен доказать, что существует веская причина для продолжения обработки данных, которая превалирует над вашими фундаментальными правами и свободами.

Решение обо мне было принято автоматически

Вы имеете право не подвергаться решению, основанному исключительно на автоматизированном принятии решений, если оно приводит к юридическим или аналогичным значительным последствиям, за исключением особых условий.

Если контролером данных является << Министерство внутренних дел >>, оно должно сообщить вам, что ограничение применяется, и все контролеры данных должны сообщить вам, что у вас есть право подать жалобу или апелляцию на решение об ограничении ваших прав на данные.

Дальнейшая поддержка

- “Управление комиссара по информации” является регулятором законодательства о защите данных в Великобритании и может принимать индивидуальные жалобы.
- Такие организации, как “Open Rights Group”, “Foxglove” и “Privacy International”, стремятся поддержать иммиграционные организации и будут рады оказать дальнейшую поддержку.
- “Open Rights Group” будет заинтересовано, если вы обеспокоены тем, что освобождение от иммиграционного законодательства ограничивает права на ваши данные.



Вожждение



Вождение

Узнайте, каковы ваши права на вождение автомобиля в Великобритании, как вести себя с полицией и решать вопросы с правами.

Что нового?

С 2014 года Агентство по выдаче водительских удостоверений и транспортных средств (DVLA) не имеет права выдавать вам водительские права, если вы не являетесь "законным резидентом" Великобритании. Это относится ко всем людям, у которых нет разрешения на пребывание или разрешения на въезд.

DVLA может отозвать (аннулировать) ваши водительские права, если посчитает, что вы находитесь в Великобритании без разрешения. DVLA не обязано сообщать вам, если оно аннулирует ваши права. Это означает, что вы можете узнать о том, что водите нелегально, только после того, как вас остановит полиция.

Какими полномочиями обладает полиция?

Полиция уже имеет право останавливать водителей по любой причине. Это означает, что они имеют право остановить вас, даже если они не считают, что вы совершили что-то неправильное.

Если вас остановит полиция за рулем, она может потребовать предъявить следующие документы:

- Водительское удостоверение
- Страховое свидетельство
- Сертификат ТО

Если у вас нет с собой этих документов, вы должны отнести их в полицейский участок в течение 7 дней. Если вы не доставите их в полицейский участок в течение 7 дней, то вы нарушаете закон, и вас могут привлечь к суду.

Сотрудники полиции также могут потребовать от вас пройти дыхательный тест, чтобы проверить, употребляли ли вы алкоголь. Если вы откажетесь пройти тест, вы нарушите закон, и вас могут привлечь к суду.

Если полицейский считает, что у вас нет страховки, он иногда отбирает у вас машину, пока вы не докажете, что у вас есть страховка.

Что я должен сказать, если меня остановят?

Вы не обязаны отвечать на вопросы сотрудников полиции о вашем иммиграционном статусе.

Если они их попросят, вы должны сообщить полиции свое имя, адрес и дату рождения. Вы также должны назвать имя и адрес владельца автомобиля. Если вы отказываетесь отвечать на эти вопросы, то, вероятно, вы нарушаете закон, вас могут привлечь к суду.

Если сотрудник полиции считает, что вы совершили более серьезное правонарушение, он может принять решение о вашем аресте. В этом случае полиция делает следующее заявление: "Вы не обязаны ничего говорить, но это может повредить вашей защите, если вы не упомянете на допросе то, на что впоследствии будете ссылаться в суде. Все, что вы скажете, может быть представлено в качестве доказательства". Затем вас обычно отвозят в полицейский участок. В полицейском участке вы имеете право попросить о бесплатной встрече с адвокатом или поговорить с ним по телефону. Всегда просите адвоката: полиция не должна отговаривать вас от встречи с адвокатом. Никогда не разговаривайте с полицией, если вам не посоветовал это сделать ваш адвокат.

Могу ли я проверить, была ли отозвана моя лицензия?

Просмотреть или поделиться информацией о своем водительском удостоверении:

www.gov.uk/view-driving-licence

0300 083 0013

Понедельник - пятница, с 8 утра до 7 вечера Суббота, с 8 утра до 2 часов дня

Могу ли я обжаловать решение об отзыве лицензии?

Вы можете обжаловать аннулирование лицензии в мировом суде.

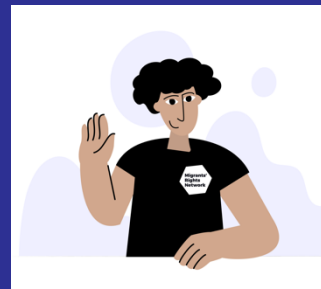
**Для получения
дополнительной
информации и поддержки
“Свобода”**

0845 123 2307

020 3145 0461 Понедельник-четверг:
6:30pm-8:30pm

Среда: 12:30:00-2:30:00

www.libertyhumanrights.org.uk



Образование



Образование

Узнайте о своих правах в отношении образования и о том, к кому обращаться, если эти права не соблюдаются.

Что нового?

Каждый ребенок в Великобритании в возрасте до 16 лет имеет право на образование, независимо от его иммиграционного статуса.

Что происходит?

С 2016 года в рамках школьной переписи Министерство образования обязало школы собирать информацию о национальности и стране рождения детей в возрасте от 5 до 19 лет. В апреле 2018 года, после двухлетней кампании и судебных разбирательств, Министерство образования заявило, что больше не требует от школ сбора этой информации. Однако оно заявило, что не будет удалять информацию, собранную в период с 2016 по 2018 год.

В школе вашего ребенка больше не должны спрашивать его национальность или страну рождения. Если спрашивают, вы имеете право отказаться отвечать

Другая личная информация, собранная в ходе школьной переписи (например, домашний адрес), хранится в Национальной базе данных учащихся. Эта информация может быть передана Министерству внутренних дел, если оно попытается вас разыскать.

Почему это проблема?

Каждый месяц “Министерство внутренних дел” запрашивает информацию, собранную в ходе школьной переписи, чтобы начать повторное расследование в отношении семей, которые могут находиться в Великобритании без права на пребывание. “Министерство внутренних дел” может попросить Министерство образования проверить базу данных на наличие адресов конкретно указанных лиц.

Каковы мои права и права моих детей?

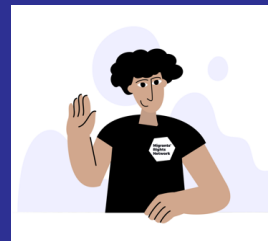
Родители обязаны заполнить форму переписи населения. Это означает, что вы должны предоставить школе домашний адрес.

Школы не должны спрашивать детей об их национальности или стране рождения.

Ни у вас, ни у вашего ребенка не должны спрашивать паспорт или документы, удостоверяющие личность ваших детей. Если вы обеспокоены тем, что информация о гражданстве и стране рождения ваших детей по-прежнему хранится в правительстве, вы можете подать жалобу. Для этого свяжитесь со школами School ABC или Liberty.

Если вы обеспокоены тем, что адрес ваших детей передается в <<Министерство внутренних дел>>, чтобы оно могло отследить вас или члена вашей семьи, вы можете подать судебный иск. Свяжитесь с “Liberty” (Свобода), если вы хотите получить информацию об этом.

**Для получения дополнительной информации и поддержки
“Против границ для детей
(Школьная азбука)”**



schoolsabc.net

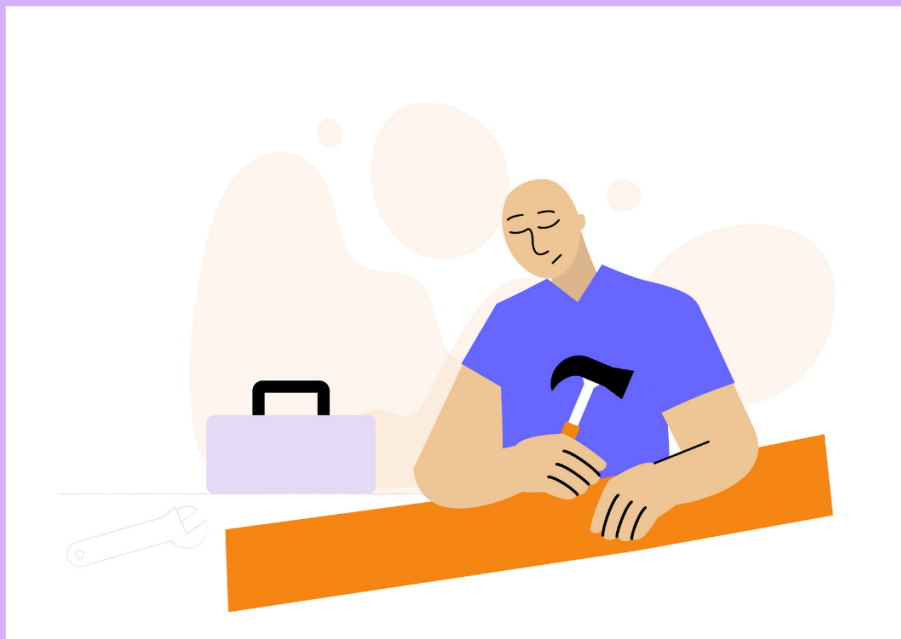
“Свобода”

0845 123 2307 / 020 3145 0461

Понедельник-четверг: 6:30-8:30 Среда: 12:30-2:30

libertyhumanrights.org.uk

Трудоустройство



Трудоустройство

Узнайте о своих правах, связанных с работой в Великобритании, и о том, как действующие правила влияют на работодателей и работников.

Нанимать на работу человека, не имеющего разрешения на работу в Великобритании, незаконно. Также незаконно работать, если у вас нет на это разрешения. Работодатели обязаны проверять документы своих сотрудников.

Что происходит?

Сотрудники иммиграционной службы имеют право входить в лицензированные помещения без ордера или письменного разрешения, чтобы проверить, имеют ли работающие там люди право на работу.

Лицензионными помещениями являются:

- Места продажи алкоголя, например, пабы, бары, клубы, рестораны и продуктовые магазины
- Места, где продаются поздние ночные закуски. Это означает горячую еду или горячие напитки в период с 11 вечера до 5 утра, даже если они не употребляются в помещении. Примеры: кафе, рестораны, закусочные.
- Места, предоставляющие развлечения, включая: театры, кинотеатры, крытые спортивные мероприятия, бокс, концертные площадки, клубы
- Социальные, спортивные или политические клубы.

Недавно были увеличены штрафы как для работников, так и для работодателей, нарушающих закон.

Советы для работодателей

Какие проверки я должен провести перед приемом на работу?

Чтобы проверить, есть ли у человека право на работу, необходимо выполнить три шага:

Советы для работодателей

Какие проверки я должен провести перед приемом на работу?

Чтобы проверить, есть ли у человека право на работу, необходимо выполнить три шага:

- Попросите их предъявить документы, удостоверяющие личность (например, паспорт).
- Проверьте действительность документов в их присутствии.

Сделайте копии документов и надежно храните их. Вы также должны записать дату проведения проверок и имя лица, проводившего проверку.

Закон гласит, что работодатели должны проводить и регистрировать эти проверки. Но вы не обязаны сотрудничать с иммиграционными властями сверх этого.

Что мне делать, если иммиграционная служба посетит мой бизнес?

Иммиграционная полиция может войти на ваше предприятие только при наличии письменного разрешения:

- Ордер с именем человека, которого ищут
- Письмо от помощника директора Министерства внутренних дел, в котором должно быть указано имя человека, которого они ищут.

Во многих случаях иммиграционная служба заставляет людей подписывать форму согласия, что означает, что они полагаются на ваше добровольное

согласие войти в место вашего бизнеса, провести расследование. Вы не обязаны его подписывать и можете вежливо попросить их покинуть ваш место вашего бизнеса (если они уже вошли). Если это произойдет, вы можете ожидать, что они вернутся с письменным разрешением в течение нескольких дней или недель.

Вы не обязаны пускать их в свой бизнес, если у них нет письменного разрешения.

Что делать, если меня поймали при приеме на работу человека, не имеющего разрешения на работу?

Вы можете быть оштрафованы на сумму до 20 000 фунтов стерлингов за каждого работника, не имеющего документов, или подвергнуться тюремному заключению на срок до 5 лет, или и то, и другое. Еще никто не был отправлен в тюрьму за то, что нанял человека без разрешения на работу. У сотрудников иммиграционной службы также появились новые полномочия по изъятию имущества, доходов или закрытию предприятий.

Если вам назначен штраф, вам следует немедленно обратиться за юридической помощью к адвокату. Даже если вас поймали на том, что вы наняли кого-то незаконно, есть способы подать апелляцию или уменьшить размер штрафа.

Советы для сотрудников

Что такое проверки "права на работу"?

Иммиграционное законодательство повысило ответственность работодателей за иммиграционный статус своих сотрудников, мигрантов и британских работников из числа представителей BAME (этнических меньшинств). Работодатели обязаны проводить проверку "права на работу". Некоторые работодатели используют службу проверки работодателей (ECS) для оценки "права на работу".

Проверки ECS выдают уведомления об отрицательной верификации для лиц, на которых не распространяются иммиграционные правила. В ходе этого процесса могут произойти ошибки, которые могут поставить вас в затруднительное положение. Сотрудники Министерства внутренних дел могут давать неправильные советы, когда речь идет о праве на работу. В результате работодатели, не являющиеся специалистами по иммиграции, скорее всего, отстранят вас от работы или расторгнут контракт на месте,

поэтому необходимо как можно скорее обратиться за консультацией, чтобы узнать о своих иммиграционных/трудовых правах. Консультации по вопросам иммиграции строго регламентированы, поскольку это сложная область права. Если вы не уверены в своем иммиграционном статусе и разрешении на работу, вам следует обратиться за юридической консультацией по этому вопросу и по поводу ваших возможностей.

Что делать, если меня поймали на нелегальной работе?

У людей, не имеющих права на работу, правительство может отобрать их заработок или имущество. В некоторых случаях существует также риск задержания и/или депортации.

Каковы мои права на работе?

Ваши права на работе зависят от вашего статуса занятости. Три возможных статуса: служащий/рабочий (нанятый работодателем) или самозанятый (работающий на себя)

Более подробную информацию о статусе занятости можно найти на сайте “Конгресса профсоюзов”: <https://www.tuc.org.uk/employment-status-and-rights>. “Центр трудовых прав” также разработал онлайн-инструмент, который поможет вам определить ваш вероятный статус занятости: <https://www.workrightscentre.org/work-rights>.

Все рабочие и служащие имеют минимальные основные права на работе. Это включает в себя права на:

- Минимальную национальную заработную плату за каждый отработанный час
- Детализированный расчетный лист с указанием размера заработной платы
- Регулярные перерывы и свободное от работы время
- Не подвергаться дискриминации или оскорблениям из-за того, кто они есть
- Работать в безопасной среде, используя необходимое для работы оборудование

Кроме того, работники имеют право не быть несправедливо уволенными с работы.

Хотя у самозанятых (работающих на себя) работников меньше прав, чем у рабочих и служащих в организациях, они имеют право не сталкиваться с дискриминацией или оскорблениями на рабочем месте и работать в безопасных условиях.

Вы можете получить дополнительную информацию о своих правах, обратившись в одну из организаций, перечисленных ниже в разделе "Эксплуатация" данного руководства.

Каковы мои права, если я подвергаюсь расовой дискриминации или оскорблениям на работе?

Все работники имеют право не подвергаться дискриминации или преследованиям на работе из-за расы, национальности или этнического происхождения, среди прочих характеристик. Вы могли подвергнуться дискриминации, если с вами обращались менее благоприятно из-за вашей расы, национальности или этнического происхождения, а также других "защищенных характеристик". Такое обращение может быть связано с (и отражено в) рабочими часами, работой, которую вы выполняете, или другими вопросами, включая отказ в повышении по службе или возможности обучения.

Домогательство и оскорбления включают в себя широкий спектр действий, таких как расистские комментарии или другое оскорбительное или запугивающее поведение, а также включает сексуальное домогательство, например, сексуальные комментарии в ваш адрес.

Вы можете получить совет о том, что делать в случае возможной дискриминации и оскорблениям на работе, в организациях, перечисленных ниже в разделе "Эксплуатация".

Какую поддержку могут оказать профсоюзы и как вступить в них?

Профсоюз - это организация работников, которая стремится отстаивать интересы работников, предотвращать плохое обращение с ними и помогать отдельным членам в решении споров и проблем. Они являются членскими

организациями, в которые работники вносят ежемесячную абонентскую плату.

На индивидуальном уровне профсоюз может предложить консультацию и представительство, если у вас возник спор с работодателем. Например, они могут помочь вам оспорить недоплату зарплаты или сопровождать вас на дисциплинарное слушание. В большинстве профсоюзов есть юрисконсульты, которые могут проконсультировать вас по вашим правам.

На коллективном уровне профсоюз представляет коллективный голос работников, отстаивая их интересы путем переговоров с работодателями и организуя производственные действия в спорах.

Какой профсоюз вам подходит, зависит от вашей сферы деятельности. Вы можете воспользоваться сайтом “Конгресса профсоюзов”, чтобы найти подходящий для вас профсоюз: <https://www.tuc.org.uk/joinunion>. Кроме того, вот несколько примеров профсоюзов, которые в значительной степени представляют интересы работающих эмигрантов в Великобритании:

- “[Независимые работники Великобритании \(IWGB\)](#)”: отделения в сфере уборки и благоустройства, курьеры, водители частного найма, охрана и другие.
- “[Профсоюз независимых работников клининга и смежных отраслей \(CAIWU\)](#)”: представляет работников индустрии клининга и оборудования.
- “[United Voices of the World \(UVW\)](#)”: отделения для работников уборки, гостиничного бизнеса, розничной торговли, охраны, секс-работников и других.
- “[Объединение профсоюзов](#)”: общий профсоюз, представляющий интересы работников всех отраслей.

**Для получения
дополнительной
информации и поддержки**

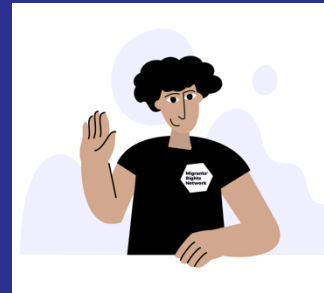
**“Сеть по защите прав
мигрантов”**

020 7424 7386

07534 488696

Понедельник - пятница с 9.30 до 17.30
info@migrantsrights.org.uk

www.migrantsrights.org



**“Сеть по борьбе с
рейдерством”**

<http://antiraid.net/immigration>

-checks- знай свои права

(доступно на разных языках)

**“Залог для задержанных
иммигрантов”**

020 3745 5226

(Если вы были задержаны и нуждаетесь в
поддержке)

Эксплуатация



Эксплуатация

Узнайте, что такое эксплуатация и к кому можно обратиться, если вы считаете, что вас эксплуатируют.

Как распознать признаки трудовой эксплуатации?

Вы можете подвергаться эксплуатации на работе, если:

- вам не платят вообще или платят ниже оговоренной ставки или требуют неоплачиваемой сверхурочной работы
- у вас мало или вообще нет свободного времени или перерывов на отдых
- ваш работодатель производит произвольные, непонятные или несправедливые вычеты из вашей заработной платы
- ваш работодатель забрал ваш паспорт или документы, удостоверяющие личность
- ваш работодатель предоставляет жилье, которое тесное или небезопасное, или берет с вас больше, чем вы рассчитывали, за жилье и/или транспорт, связанный с работой, так что у вас накапливается долг
- вам угрожают или вы подвергаетесь насилию
- вам не предоставили оборудование для безопасного выполнения работы
- вы работаете в небезопасных условиях.

Каковы мои права на компенсацию, если я подвергся эксплуатации на работе?

Если вы столкнулись с трудовой эксплуатацией, вы можете потребовать компенсацию. Вам следует как можно скорее обратиться за юридической помощью или попросить сотрудника службы поддержки направить вас к специалисту по вопросам компенсации. Сроки подачи определенных исков могут быть очень короткими и строгими.

Существует несколько вариантов получения компенсации, которые может обсудить с вами юрисконсульт, в том числе:

- иск в суд по трудовым спорам о невыплате заработной платы и нарушении других трудовых прав
- гражданский иск против работодателя, например, за физическую или психиатрическую травму, вызванную эксплуатацией
- иск против государства, например, за непредоставление необходимой поддержки и защиты
- заявление в Управление по выплате компенсаций в связи с травмами, полученными в результате преступлений (Criminal Injuries Compensation Authority, CICA).

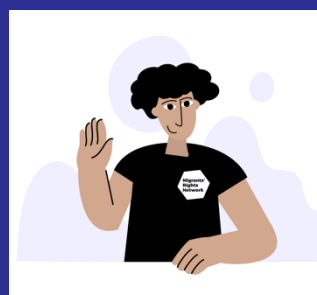
Юридический консультант может предоставить индивидуальные рекомендации по вариантам компенсации в соответствии с вашими конкретными обстоятельствами.

Вы можете иметь право на юридическую помощь, чтобы получить компенсацию. Это когда государство частично или полностью оплачивает ваши судебные издержки, поскольку у вас нет денег, чтобы оплатить их самостоятельно. Если вы являетесь жертвой торговли людьми или принудительного труда, вы можете иметь право на юридическую помощь при обращении за определенными видами компенсации.

Консультант может задать вам вопросы о ваших доходах и любых сбережениях, чтобы оценить, можете ли вы получить юридическую помощь. Юридический консультант всегда должен предоставить вам "письмо об обслуживании клиента", в котором указаны любые расходы или сборы, а также то, имеете ли вы право на юридическую помощь.

Для получения дополнительной информации и поддержки

Если вы ищете общую информацию о своих правах на работе и о том, как поднять вопрос, вы можете позвонить в "Acas" по телефону **0300 123 1100** или посетить сайт www.acas.org.uk.



Acas - это государственная организация, которая помогает работникам и работодателям решать проблемы на работе.

Вы также можете найти информацию о своих правах на работе в Центре трудовых прав мэра Лондона:

<https://www.london.gov.uk/what-we-do/employment-rights-hub>.

Там вы найдете список независимых, бесплатных и конфиденциальных консультаций по трудоустройству, которые предоставляют организации, работающие с мигрантами в Великобритании, в том числе:

- ["Мигранты на работе"](#)
- ["Сеть юридических центров"](#)
- ["Восточноевропейский ресурсный центр"](#)
- ["Центр трудовых прав"](#)
- ["Калаян">>\(консультации только по работе на дому\)"](#)
- ["Латиноамериканская служба по правам женщин"](#)

“Управление по борьбе с бандитизмом и злоупотреблениями в сфере труда”

Это государственное агентство, отвечающее за защиту работников от эксплуатации. Вы можете позвонить им анонимно 0800 432 0804

intelligence@gla.gov.uk

Если вы не имеете документов, это может быть не лучшим вариантом для вас

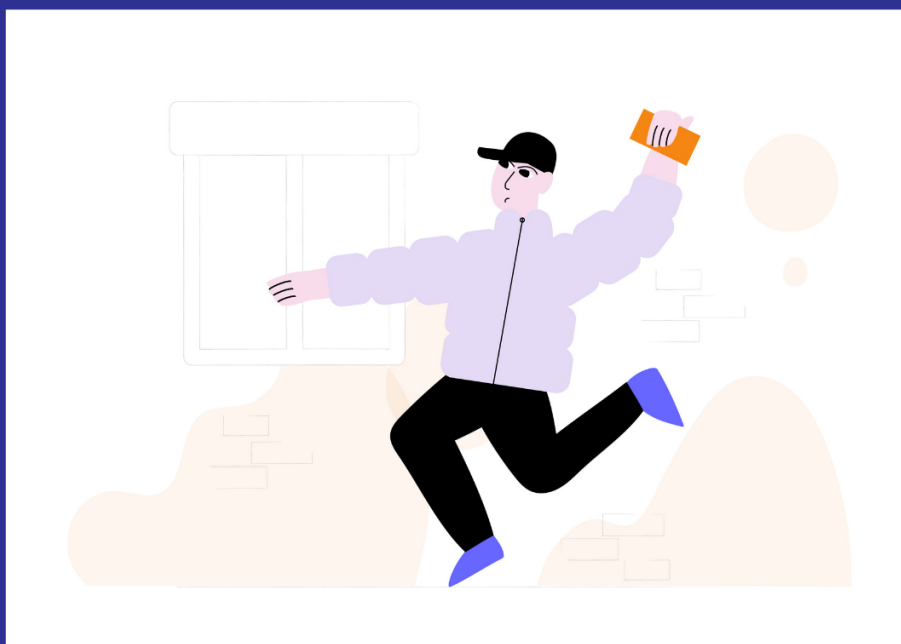
Если вы предпочитаете обратиться за информацией и поддержкой в независимую благотворительную организацию, вы можете позвонить по телефону:

“Телефон доверия по вопросам современного рабства”

Позвоните по номеру **0800 121 7000**.

Они могут проконсультировать вас о ваших правах как потенциальной жертвы эксплуатации в Великобритании, независимо от вашего иммиграционного статуса. Они оказывают поддержку на нескольких языках, а звонки носят конфиденциальный характер.

Преступлени е на почве ненависти



Преступление на почве ненависти

Узнайте, что такое преступление на почве ненависти и что делать, если вы пострадали от него.

Преступления на почве ненависти или инциденты на почве ненависти - это враждебные действия по отношению к вам из-за вашей этнической принадлежности, религии, веры, инвалидности, трансгендерной идентичности или сексуальной ориентации. Вы можете подать заявление независимо от того, была ли ненависть направлена на вас или вы видели, как это произошло с кем-то другим. Это могут быть члены вашей семьи, ваши друзья, человек, с которым вы только что познакомились, или незнакомый вам человек.

Преступление на почве ненависти может произойти где угодно: в вашем доме, в автобусе, в парке, в школе или университете.

Каковы примеры преступлений на почве ненависти?

Люди делают о вас выводы и нападают на вас из-за этих выводов. Это неприемлемо в Великобритании. Это также может быть незаконным и преступлением! Это ваше право - чувствовать себя в безопасности в своем доме, в общинах и в общественных местах.

С людьми может происходить множество неприемлемых вещей, которые становятся Hate Incident, когда они совершаются из-за того, что кто-то составил о вас суждение.

Они могут быть:

- когда вас толкают, домогаются или угрожают
- если в вас что-то бросили или в ваш почтовый ящик положили что-то плохое
- кто-то приближается к вам в угрожающей манере
- невербальные оскорбительные жесты или мимика, направленные на вас
- в вас плюют, бьют или пинают ногами

- когда вас называют грубыми именами, высмеивают или отпускают в ваш адрес злые шутки
- повреждение или кража вашего имущества, нападение соседей
- или споры с соседями или
- подвергаться травле из-за инвалидности, расы, религии, сексуальной ориентации или трансгендерной идентичности.

Что я могу сделать, если я стал свидетелем преступления на почве ненависти?

Если вы столкнулись с какой-либо формой преступления на почве ненависти, важно сообщить о своей ситуации. Сообщение о вашей ситуации может помочь предотвратить продолжение инцидента и помочь полиции лучше реагировать на случаи преступлений на почве ненависти.

Если ваша ситуация является чрезвычайной, позвоните в “полицию” по телефону 999. Это относится к случаям, когда вы считаете, что ваша жизнь или жизнь другого человека находится в опасности, на вас совершается физическое нападение или если нападающий находится поблизости.

Что делать, если в инциденте замешана полиция?

Вы можете подать жалобу на действия сотрудника полиции, связавшись с ним:

“Независимая комиссия по рассмотрению жалоб на действия полиции”

www.ipcc.gov.uk

Вы также можете получить консультацию по вашей ситуации, связавшись с:

“Остановить ненависть Великобритания”

0800 138 1625 (круглосуточный телефон доверия)

Если я сообщу об этом, что произойдет?

Когда вы сообщаете о преступлении на почве ненависти, полиция примет все необходимые меры для обеспечения вашей безопасности. Они придут к вам, если вы не предпочтете встретиться с ними в полицейском участке или поговорить по телефону, и ваши данные будут взяты в конфиденциальном порядке. Полиция выслушает ваш рассказ о случившемся и предложит вам поддержку других организаций, таких как "Помощь жертвам", на протяжении всего расследования. При необходимости полиция также рассмотрит способы предотвращения контактов с вами.

Вас не будут просить разговаривать с этим человеком, противостоять ему или вступать с ним в прямой контакт, но вас могут попросить об этом:

- Дайте показания
- Предоставьте любые имеющиеся у вас доказательства, например, записи с мобильного телефона или камер видеонаблюдения, травмы или фотографии
- Дайте заявление о воздействии на жертву, то есть о том, что вы чувствуете по поводу того, что с вами произошло, и как это повлияло на вашу жизнь
- Давать показания в суде с помощью представителя Victim Support.

Любая информация, которую вы сообщите о происшествии, может оказаться важной и может быть связана с аналогичным происшествием, случившимся с кем-то другим в вашем районе.

Полиция может знать этого человека и получить доказательства инцидента через мобильный телефон или записи камер видеонаблюдения. Возможно, им даже удастся предотвратить перерастание инцидента в более серьезные преступления на почве ненависти. Поэтому, пожалуйста, обязательно сообщите об этом кому-нибудь.

А если я проситель убежища и не хочу привлекать к себе внимание?

Преступления и инциденты на почве ненависти рассматриваются местной полицией и не влияют на ваше заявление о предоставлении убежища. Если кто-то пытается причинить вам вред из-за того, кем вы являетесь или кем вас считают, это не ваша вина. Полиция будет работать с вами, чтобы расследование не помешало рассмотрению вашего ходатайства о предоставлении убежища, и детали вашего заявления о преступлении на почве ненависти не будут переданы владельцу вашего дела в Министерстве внутренних дел.

Кроме того, сообщение об инциденте на почве ненависти не повлияет на ваше проживание или жилищную поддержку, однако если вам необходимо более безопасное жилье из-за инцидента на почве ненависти, вам будет оказана соответствующая помощь.

Как сообщить о случае преступления на почве ненависти?

“Поддержка жертв”

0300 303 1982

reporthate.victimsupport.org.uk/hate-crime

В нем есть форма, которую вы можете отправить по электронной почте на предпочитаемом вами языке, если хотите. Кто-то другой может сообщить об инциденте за вас, если вы не хотите делать заявление самостоятельно. Любая информация об инциденте может быть полезной, даже если вы не знаете всех деталей.

“Остановить ненависть Великобритания”

Если вы столкнулись с преступлением на почве ненависти из-за своей трансгендерности или сексуальной ориентации: 0808 801 0661. Если вы столкнулись с преступлением на почве ненависти из-за вашей инвалидности, вы также можете обратиться по тел: **0808 802 1155** Текст: **07717 989 025**.

Если вам требуется текстовое реле, если вы глухой, имеете нарушения слуха или речи, вы можете отправить текстовое сообщение: **18001 0800 138 1625**.

IRU - “Отдел по борьбе с исламофобией”

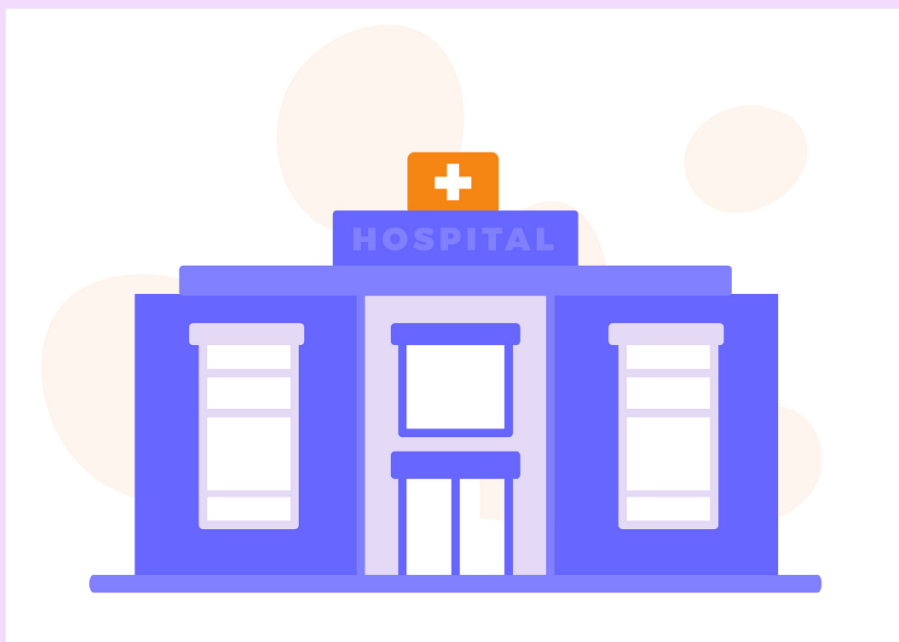
Если вы стали жертвой исламофобии и хотите организовать встречу с ними, на их веб-странице есть форма для заполнения.

0203 904 6555

Телефон доверия с понедельника по пятницу (кроме праздничных дней) с **10:00 до 17:00.**

[Сообщить об инциденте](#)

Здоровье



Здоровье

Узнайте, каковы ваши права на получение медицинской помощи и что делать, если вы получили медицинский счет, который не можете оплатить.

Каждый человек имеет право зарегистрироваться у терапевта и получать бесплатную "первичную помощь" независимо от иммиграционного статуса. К первичной помощи также относятся стоматологи, аптеки, оптометристы (где вы можете проверить зрение) и оптики.

Вам может понадобиться заполнить форму HC1 для получения бесплатного стоматологического обслуживания, бесплатного рецепта и бесплатной проверки зрения. Если вам нужна помощь в этом, обратитесь в организацию "Врачи мира" (подробности ниже). Следующие услуги всегда должны быть бесплатными:

- Лечение в отделениях неотложной помощи в больницах
- Диагностика и лечение специфических инфекционных заболеваний и инфекций, передающихся половым путем (например, туберкулез, ВИЧ)
- Планирование семьи (контрацепция и консультации, но не прерывание беременности)
- Услуги, предоставляемые в рамках телефонной консультационной линии NHS 111 Медицинские посетители и школьные медсестры.
- Тестирование на COVID-19 проводится бесплатно. Если результат теста положительный, то лечение от COVID-19 бесплатное.

Что нового?

Существует ряд различных изменений, о которых вам необходимо знать при получении медицинских услуг. Мы разделили их на три раздела.

1. Больничные и общественные медицинские услуги

С мигрантов, не имеющих документов, может взиматься плата за услуги больниц и муниципальных учреждений здравоохранения (см. исключения выше). Это также относится к людям с краткосрочными визами и лицам, получившим отказ в предоставлении убежища.

С 23 октября 2017 года "правительство" хочет взимать с людей предоплату за медицинское обслуживание, заставляя больницы и муниципальные службы здравоохранения проверять документы каждого пациента, включая паспорта и подтверждение адреса. В несрочной помощи будет отказано, если пациент не может заплатить

Если вы беременны и являетесь мигрантом без документов, вам не придется платить заранее, но вы все равно получите счет. Это относится ко всем дородовым, родовым и послеродовым услугам. Если врач считает, что вам необходимо срочное или неотложное лечение, вам не придется платить заранее, но счет за него будет выставлен позже. Если вам необходимо срочное лечение, которое приведет к значительной боли/инвалидности или ваше состояние существенно ухудшится, вы должны получить лечение. В других случаях срочное лечение может быть отложено и, следовательно, не предоставлено.

2. Доплата за здоровье при подаче заявления на иммиграцию

Жители стран, не входящих в Европейский Союз, которые подают заявление на въезд или пребывание в Великобритании, должны оплатить "доплату за здоровье" в рамках своего заявления. В настоящее время эта надбавка составляет £300 в год для студентов и £400 в год для всех других визовых и иммиграционных заявлений, но с октября 2020 года правительство увеличит расходы до £624 на заявителя. Иждивенцы, как и дети, обычно должны платить ту же сумму. Например, один взрослый с двумя детьми, подающий заявление на пребывание в Великобритании, в настоящее время должен заплатить £1200 в год, а с октября 2020 года эта сумма увеличится до £1872. Сотрудники НСЗ и социальной сферы в настоящее время освобождены от этой надбавки.

Вы можете не платить, если сможете доказать, что являетесь нуждающимся. Если вы бездомный или у вас не хватает денег на еду, вы считаетесь нуждающимся.

3. Обмен информацией между Министерством внутренних дел и “Национальной службой здравоохранения” (НСЗ)

“НСЗ” делится некоторой информацией о пациентах с Министерством внутренних дел:

- Если вам необходимо лечение в больнице, больничный фонд NHS может связаться с Министерством внутренних дел и предоставить информацию о вас для проверки вашего иммиграционного статуса
- Если у вас есть больничный счет на сумму более 500 фунтов стерлингов, который не оплачивался в течение двух или более месяцев, NHS может сообщить об этом в <<Министерство внутренних дел>>..

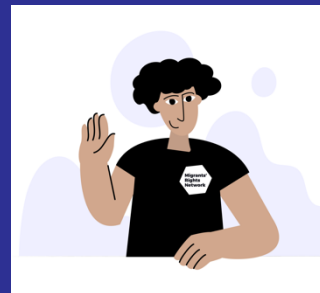
Что мне делать, если я получил счет, который не могу оплатить?

Очень важно не игнорировать больничные счета. Вы должны связаться с больницей, даже если не можете заплатить. Больница должна быть в состоянии предложить вам план погашения задолженности.

просто спросите их. Если они не захотят, обратитесь в местную службу долговых консультаций (например, “Citizen's Advice”), где вам помогут. Возможно, вы сможете погашать счета понемногу каждый месяц. Ваше заявление на разрешение остаться или въехать может быть отклонено, если у вас есть задолженность перед NHS.

Для получения дополнительной информации и поддержки

Если вам нужно заполнить форму НС1 (для получения бесплатного рецепта, стоматологического обслуживания и проверки зрения), если врач общей практики отказывается регистрировать вас без адреса, если вы беспокоитесь о больничном счете или долге, если больница отказывается лечить вас без оплаты, обратитесь за помощью и советом в организацию "Врачи мира".



“Врачи мира”

0808 1647 686 (пн - пт с 10 утра до 12 дня)

clinic@doctorsoftheworld.org.uk

“Действия в связи с материнством”

0808 800 0041 (по четвергам с 10 утра до 12 дня)

Информацию о психическом здоровье можно найти в соответствующем разделе.

Жилье



Жилье

Узнайте о своем праве на аренду жилья в Великобритании.

Что нового?

С 1 января 2021 года для многих людей - особенно для выходцев из европейских стран - изменились жилищные права.

Это связано с тем, что Великобритания вышла из Европейского Союза и правила "свободного передвижения" больше не действуют.

Имеют ли граждане европейских стран право на льготы или помощь с жильем?

Жилищные и льготные права граждан европейских стран (ЕЕА) и членов их семей, законно находящихся в Великобритании 31 декабря 2020 года, защищены. Они могут получать помощь в получении пособий, социального жилья и в случае, если они станут бездомными, как и раньше. Эти правила охватывают:

- Те, кто уже имеет "статус поселенца" в рамках Схемы расселения ЕС (EUSS).
- Лица, подавшие заявление в рамках EUSS, но имеющие "статус до поселения": они сохраняют свои права до получения полного статуса поселенца.
- Любой человек, который законно проживал на 31 декабря 2020 года, но еще не подал заявление в ECCC, при условии, что он подаст заявление до 30 июня 2021 года.

Что касается вновь прибывших и граждан других стран?

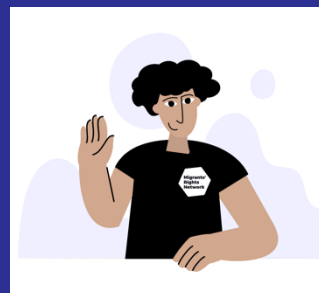
Все граждане других стран и - за некоторыми исключениями - любые граждане европейских стран, прибывшие после 1 января 2021 года, могут получить помощь на жилье и пособия, только если они имеют на это право. В большинстве случаев они должны иметь бессрочный вид на жительство или статус беженца.

Люди также могут претендовать на эту помощь, если они подверглись домашнему насилию или имеют право на помощь от социальных служб (например, потому что у них есть дети). Однако правила получения этой специальной помощи очень строгие, и вам может потребоваться дополнительная поддержка, если вы подадите заявление.

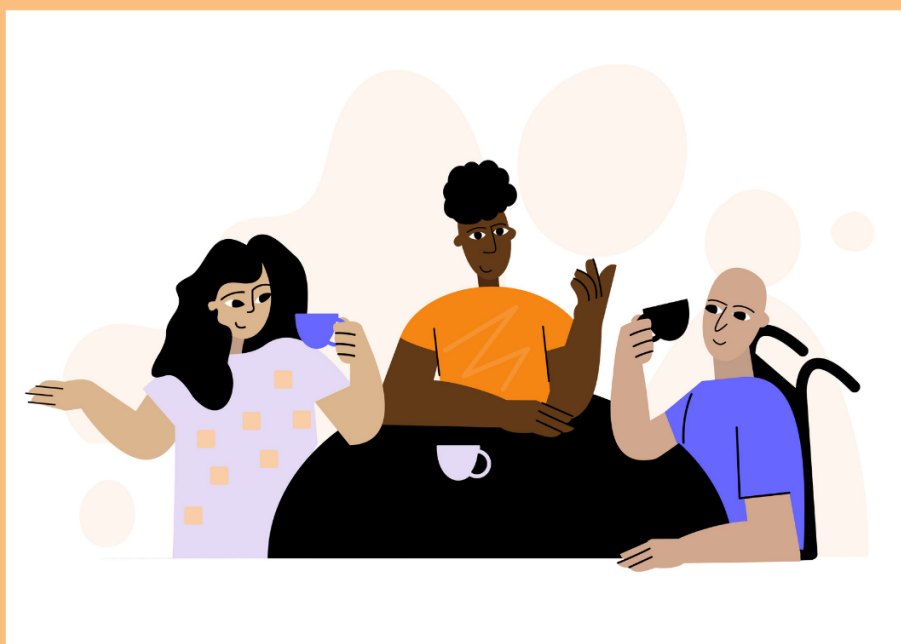
Для получения дополнительной информации и поддержки

Подробную информацию о своих правах на жилье и пособия вы можете получить на сайте www.housing-rights.info.

На сайтах организаций "[Shelter](#)" и "[Shelter Scotland](#)" можно получить консультацию. Они также организуют бесплатную телефонную линию помощи по срочным проблемам по номеру **0808 800 4444**, открытую с 8 утра до 8 вечера с понедельника по пятницу и с 9 утра до 5 вечера по выходным. В Уэльсе "[Shelter Cymru](#)" дает советы на своем [сайте](#). Они также предлагают консультации по телефону **0345 075 5005** и могут отвечать на запросы по электронной почте через веб-сайт.



Психическое здоровье



Психическое здоровье

Узнайте о психическом здоровье и возможностях получения поддержки. Данное руководство применяется только в Англии и Уэльсе

Что такое психическое здоровье?

Психическое здоровье - это то, как мы думаем, чувствуем и действуем. Мы все обладаем психическим здоровьем и должны заботиться о нем.

Наше психическое здоровье может варьироваться от хорошего до плохого.

Хорошее психическое здоровье может помочь вам мыслить позитивно и чувствовать себя хорошо.

Плохое психическое здоровье может означать, что вам очень трудно справиться со своими мыслями или чувствами.

Что такое проблемы с психическим здоровьем?

Все мы иногда испытываем грусть, беспокойство или гнев. Но если вы испытываете сложные чувства, которые длятся долгое время, возможно, у вас проблемы с психическим здоровьем.

Многие люди испытывают проблемы с психическим здоровьем, и существует множество различных типов. Они варьируются от таких распространенных проблем, как [депрессия](#) и [тревога](#), до более редких, таких как [шизофрения](#) и [биполярное расстройство](#).

Другие термины, которые вы можете услышать или предпочитаете использовать вместо "проблемы психического здоровья", включают:

- 'плохое эмоциональное здоровье'
- 'перегруженный'
- 'психическое заболевание'
- 'психическое нездоровье'
- 'эмоциональные трудности'.

Что вызывает проблемы с психическим здоровьем?

Существует множество возможных причин возникновения проблем с психическим здоровьем. Для многих из нас причин может быть несколько.

Переживание очень тяжелых переживаний может способствовать возникновению проблем с психическим здоровьем. Эти переживания могут быть связаны с миграцией. Например:

- если вы столкнулись с насилием в своей стране и были вынуждены уехать
- если вы разлучены с семьей и друзьями
- если вы подаете заявление на разрешение остаться в Великобритании и не уверены в результате.

[Более подробную информацию о проблемах психического здоровья вы найдете в материале Mind.](#)

Как я могу получить поддержку для своего психического здоровья?

Если вы испытываете трудности, всегда можно попросить о помощи. Даже если вы не уверены, что у вас есть проблемы с психическим здоровьем.

Возможно, вам стоит обратиться за помощью, если вы:

- беспокоиться больше, чем обычно
- трудно получать удовольствие от жизни
- мысли и чувства, с которыми трудно справиться.

Существуют различные места, где вы можете попытаться получить помощь по поводу своего психического здоровья. Некоторые из них могут показаться вам более доступными, чем другие. Узнайте о своих правах на получение медицинской помощи в разделе ["Здоровье"](#) этого руководства.

“Врач” (GP)

Ваш участковый терапевт готов помочь вам как с психическим, так и с физическим здоровьем.

Любой житель Англии или Уэльса может зарегистрироваться в больнице общей практики. **Для регистрации не требуется подтверждение иммиграционного статуса.** Возможно, вам придется зарегистрироваться в качестве временного пациента, если вы проживаете в данном районе менее трех месяцев.

Ваш лечащий врач может:

- поставить диагноз
- предложить вам поддержку и лечение (например, разговорную терапию и медикаменты)
- направить вас к специалисту по психическому здоровью, например, к психиатру
- рекомендовать местные варианты поддержки.

Если вам трудно понимать английский язык, попросите в своей поликлинике врача общей практики предоставить вам переводчика на прием.

Нужно ли мне будет платить за поддержку и лечение?

Регистрация в клинике общей практики бесплатна. После регистрации посещение врача общей практики также не является платным.

Вопрос о том, должны ли вы платить за другую помощь Национальной службы здравоохранения (NHS), может быть сложным. Это зависит от таких факторов, как:

- **ваш иммиграционный статус.** Например, вам не придется платить за большинство видов лечения, если вы являетесь беженцем или просителем убежища с текущим заявлением.
- **ваш доход.** Вы можете получить поддержку в оплате медицинских расходов, если у вас низкий доход. Например, вы можете получить

помощь в оплате рецептов в Англии (в Уэльсе они бесплатны, если вы зарегистрированы у терапевта).

- **тип необходимого вам лечения.** Лечение NHS делится на два типа:
 - первичная помощь, оказываемая врачами общей практики и службами по месту жительства. Большинство видов первичной помощи предоставляется бесплатно, независимо от вашего иммиграционного статуса
 - вторичная помощь, оказываемая больницами и специалистами. Оплата этой помощи может зависеть от вашего иммиграционного статуса. Узнайте о своих правах на получение медицинской помощи в разделе "Здоровье" данного руководства.
- **были ли вы арестованы.** Если вы были [арестованы](#) и помещены в больницу в соответствии с Законом о психическом здоровье 1983 года, вам не придется платить за уход, который вы получаете, находясь в больнице. Некоторые люди, в отношении которых была применена мера пресечения, могут получить бесплатную помощь и поддержку после выхода из больницы. Это называется "[последующим уходом по разделу 117](#)". Она должна предоставляться бесплатно независимо от вашего иммиграционного статуса.
- **независимо от того, находитесь ли вы в Англии или Уэльсе.** Например, в Англии некоторые просители убежища, получившие отказ, не могут получить бесплатное лечение в больницах NHS. В Уэльсе просители убежища, получившие отказ, могут получать бесплатное лечение в больницах NHS.

Обратитесь за советом к ["Врачам мира"](#), если:

- врач общей практики отказывается регистрировать вас
- вы беспокоитесь о больничном счете
- вы не уверены, какое медицинское обслуживание вы можете получить бесплатно
- вы испытываете трудности с доступом к лечению NHS
- вы находитесь в Шотландии или Северной Ирландии, где могут действовать другие правила.

0808 1647 686 (вторник-четверг, с 10 утра до 12 дня)

clinic@doctorsoftheworld.org.uk

Узнайте о своих правах на получение медицинской помощи в разделе ["Здоровье"](#) данного руководства.

Благотворительные организации и организации третьего сектора

Существует множество благотворительных организаций, которые предлагают услуги по поддержке, например:

- **услуги по выслушиванию.** На линиях выслушивания вы можете обсудить свои чувства и переживания, не осуждая вас и не говоря вам, что делать. Например, вы можете позвонить в службу ["Samaritans"](#) по номеру **116 123**. Или вы можете отправить сообщение ["SHOUT"](#) на номер **85258**, чтобы получить поддержку в виде текстового сообщения. Обе службы бесплатны и всегда открыты
- **информация** о проблемах психического здоровья и возможностях поддержки
- **группы поддержки** с людьми, имеющими общий опыт
- **разговорная терапия.** Они подразумевают разговор с квалифицированным специалистом о ваших мыслях и чувствах.

Чтобы найти эти услуги, вы можете:

- свяжитесь с местной организацией Mind. Местные Minds - это независимые благотворительные организации, оказывающие поддержку в области психического здоровья. [Найдите свою местную организацию Mind на сайте Mind](#)
- позвонить в информационную службу [Mind's Infoline](#) по телефону **0300 123 3393** с понедельника по пятницу с 9 утра до 6 вечера. Инфолайн может помочь вам найти поддержку в вашем регионе
- другие организации, которые могут помочь, см. в приведенном ниже списке.

[Более подробную информацию о том, как обращаться за помощью при проблемах с психическим здоровьем, см. в материале Mind.](#)

Как я могу получить помощь в кризисной ситуации?

Если ваша жизнь сейчас находится под угрозой

Если вы чувствуете, что можете совершить попытку самоубийства или серьезно навредить себе, вам необходима срочная медицинская помощь. Пожалуйста:

- звоните **999** для вызова скорой помощи
- или сразу отправляйтесь в отделение скорой помощи, если можете.

Если вы не можете сделать это самостоятельно, попросите кого-нибудь помочь вам.

Чрезвычайные ситуации, связанные с психическим здоровьем, - это серьезно. Вы не тратите ни чье время.

Если вы не хотите звонить 999

Если вы можете обезопасить себя на короткое время, но вам все равно нужна срочная консультация:

- связаться с [NHS 111](#), если вы живете в Англии
- связаться с [NHS 111 или NHS Direct \(0845 46 47\)](#), если вы живете в Уэльсе
- связаться с [местной службой неотложной психиатрической помощи](#). В настоящее время они доступны только в Англии.

Эти услуги могут направить вас к вторичному медицинскому обслуживанию, за которое вам, возможно, придется заплатить. Узнайте о своих правах на получение медицинского обслуживания в разделе «Здоровье» данного руководства.

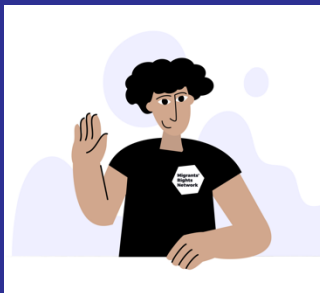
[Более подробную информацию о получении помощи в кризисной ситуации см. в материале Mind.](#)

Помните:

- Всегда нормально обращаться за помощью, даже если вы не уверены, что у вас есть проблемы с психическим здоровьем.

- Чтобы зарегистрироваться у терапевта, вам не нужно подтверждать иммиграционный статус.
- Если вам трудно понимать английский язык, спросите в службе, могут ли они предоставить переводчика.

Для получения дополнительной информации и поддержки



“Услуги Mind's”

- На сайте Mind есть больше информации о психическом здоровье. Она включает в себя варианты поддержки и идеи по уходу за собой
- Телефоны доверия Mind предоставляют информацию и поддержку по телефону и электронной почте
- Local Minds предлагает услуги по всей Англии и Уэльсу. Эти услуги включают в себя разговорную терапию, группы поддержки и адвокацию.

Другие организации

“Британский Красный Крест”

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

0808 196 3651 (с 10 утра до 6 вечера ежедневно)

Практическая и эмоциональная поддержка, в том числе для беженцев. Линия поддержки Британского Красного Креста доступна на более чем 200 языках.

“Врачи мира”

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

0808 1647 686 (вторник-четверг с 10 утра до 12 дня)

clinic@doctorsoftheworld.org.uk

Консультации и поддержка по вопросам доступа к медицинскому обслуживанию, в том числе для мигрантов.

“Фонд Хелен Бамбер”

<https://www.helenbamber.org/>

Поддержка жертв торговли людьми и пыток, включая терапию, юридическую защиту и помощь с жильем.

“Очаг надежды”

hubofhope.co.uk

Национальная база данных благотворительных организаций и организаций по охране психического здоровья со всей Великобритании, которые предлагают консультации и поддержку по вопросам психического здоровья.

“NHS UK”

nhs.uk/mental-health

Информация о проблемах психического здоровья и методах лечения, включая сведения о местных службах NHS в Англии. Например, вы можете самостоятельно обратиться в службы психологической терапии NHS (IAPT).

“Совет по делам беженцев”

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

Информация и поддержка для беженцев, включая услуги по охране психического здоровья.

“Самаритяне”

116 123 (бесплатный телефон)

jo@samaritans.org

Бесплатная почта САМАРИТАНСКИЕ ВЕСТИ

samaritans.org

Служба "Самаритяне" работает круглосуточно и без выходных для всех, кому нужно выговориться. Вы можете лично посетить некоторые отделения организации Samaritans. У "Самаритян" также есть линия помощи на валлийском языке по телефону **0808 164 0123** (с 7 вечера до 11 вечера каждый день).

“Крик”

85258 (текст SHOUT)

giveusashout.org

Служба текстовых сообщений для поддержки людей, находящихся в кризисной ситуации.

Руководство по самопомощи

Какие признаки указывают на то, что я должен беспокоиться о своем психическом здоровье?

Когда речь идет о психическом здоровье, не существует стандарта для измерения того, как выглядит "норма", но плохое психическое здоровье может негативно повлиять на:

- отношения с семьей и другими людьми
- интерес к деятельности, социальному окружению и другим ситуациям
- уровень энергии
- Способность участвовать в процессе получения убежища

Исследования показывают, что воздействие травмирующих событий, с которыми часто сталкиваются мигранты, беженцы и лица, ищущие убежища, способствует ухудшению психического здоровья. К таким событиям также относится стресс после миграции в новую страну.



Если вы не чувствуете себя самим собой в течение длительного периода времени (3 недели или более), это может быть признаком того, что вам следует обратить внимание на свое психическое здоровье.

Следующие признаки, как правило, являются индикаторами возможной проблемы с психическим здоровьем:

1. Изменения в себе?

- **Низкий уровень энергии.** Чувство усталости, когда трудно найти мотивацию для выполнения обычных действий (включая подъем с постели)
- **Частые перемены настроения, эмоциональные вспышки или раздражительность.** Сильные перепады настроения (например, раздражение, гнев, чувство досады или слезы), переходящие из одной крайности в другую, могут быть признаком того, что вам трудно регулировать свои мысли и чувства, и признаком проблем психического здоровья.
- **Чувство никчемности или вины.** Депрессивные мысли, когда вы постоянно критикуете или обвиняете себя, например, "Я ничего не стою" или "Это моя вина", являются возможными признаками плохого психического здоровья, например, депрессии.

2. Изменения в функционировании?

- **Нарушенный сон.** Продолжительные изменения в режиме сна, включая плохой сон, проблемы с засыпанием или пребыванием во сне, а также частое недосыпание, могут быть признаками плохого психического здоровья.
- **Изменения аппетита или веса.** Если вы заметили резкие изменения в весе или аппетите в течение короткого периода времени, это может быть тревожным признаком психического расстройства.
- **Ухудшение физических симптомов.** Психические расстройства могут вызывать физические побочные эффекты, к которым относятся учащенное сердцебиение, головокружение, желудочно-кишечные симптомы, потливость и головные боли. Обычно, если физические симптомы появляются без каких-либо других медицинских причин, это может быть признаком психического расстройства.
- **Злоупотребление психоактивными веществами.** Употребление таких веществ, как алкоголь и наркотики, может быть признаком проблем с психическим здоровьем. Чрезмерное употребление веществ и зависимость от них также могут способствовать ухудшению психического здоровья.



3. Изменения в отношениях с другими людьми и в том, как вы относитесь к окружающему миру?

- Если близкие люди комментируют ваше поведение, называя его нехарактерным или необычным в течение длительного периода времени, а вы не чувствуете заметных изменений, это может быть признаком нарушения психического здоровья
- **Чувство замкнутости.** Отказ от обычных занятий, которые вам нравятся, и изоляция от других людей могут указывать на проблемы с психическим здоровьем.
- **Потеря радости.** Это нормально - переживать плохие дни, испытывать разочарование и печаль, особенно после травмирующих событий, таких как вынужденный отъезд из дома. Однако, если эти негативные чувства преобладают в вашей повседневной жизни, особенно когда вы занимаетесь любимым делом, это может быть признаком того, что ваше психическое здоровье страдает и находится в дисбалансе.
- **Неоправданный риск.** Вы можете заметить, что сознательно идете на больший риск, например, переходите дорогу, когда это небезопасно. Такое поведение может означать, что вы хотите причинить себе боль или убить себя, и это признак того, что вам необходима срочная помощь.

Что я могу сделать, чтобы улучшить свое психическое здоровье и позаботиться о нем?

Существует множество доказательств того, что вы можете начать чувствовать себя немного лучше, если внесете небольшие изменения в свою повседневную деятельность.

Занятость помогает отвлечься от других забот, плохих воспоминаний и негативных мыслей, а также повысить уровень энергии с помощью таких занятий, как физические упражнения, что увеличивает выделение химических "веществ хорошего настроения" в нашем мозге.



Некоторые из лучших шагов для улучшения и заботы о своем психическом здоровье следующие:

- **Общайтесь и разговаривайте с другими людьми.** Если вы беспокоитесь о своем психическом здоровье, поговорите с человеком, которому вы доверяете, и подумайте о расширении своего круга общения. Позитивные, доверительные отношения важны для психического благополучия и могут помочь оказать эмоциональную поддержку, сформировать чувство принадлежности и самоуважения. Если вы не знаете, к кому обратиться, поговорите со своим терапевтом или с одной из [благотворительных организаций по охране психического здоровья](#), они смогут выслушать вас и направить в службы, которые могут помочь.

- **Будьте физически активны.**

Быть активным - это не только отличный способ улучшить и поддержать свое физическое здоровье и физическую форму, но также имеет много преимуществ для вашего психического здоровья, включая повышение самооценки, помощь в постановке и достижении целей и увеличение количества химических веществ в вашем мозге для позитивного изменения вашего настроения. Здесь вы найдете бесплатные ресурсы для активного образа жизни. [here](#)



- **Отдайте предпочтение сну.** Стремитесь спать 7-8 часов в сутки, не пользуясь экраном за 30 минут до сна. Если вы плохо спали в течение некоторого времени, имейте в виду, что может потребоваться некоторое время, чтобы перестроиться. Важно быть терпеливым и не ожидать немедленных результатов

- **Ешьте сбалансированную пищу и часто пейте воду.** Сбалансированное питание, состоящее из питательных цельных продуктов, и регулярное питье воды - это здоровые привычки, которые поддерживают позитивное психическое здоровье. Если вы испытываете трудности с доступом к еде, обратитесь за поддержкой в местный продовольственный банк ([local foodbank](#)), а идеи рецептов сбалансированного питания в рамках бюджета можно найти в интернете (например, [“cooking on a bootstrap”](#)).

- **Уделяйте внимание моменту.** Сосредоточьтесь на окружающей обстановке, используя свои органы чувств (обоняние, зрение, слух, осязание и вкус), чтобы соединиться с моментом и разрушить негативные ассоциации с мыслями, воспоминаниями или кошмарами. для получения дополнительной информации о воссоединении с нашим телом и ощущениями, которые оно испытывает, [нажмите здесь](#).



- **Определите и займитесь деятельностью, которая соответствует вашим основным ценностям.**

Размышляйте о занятиях, которые вызывают у вас положительные эмоции и помогают мотивировать вас оставаться активным. Существует множество ресурсов, предлагающих [упражнения на внимательность](#), а также [аудио- и видеоматериалы](#).

● **Изучайте новые навыки и/или**

помогайте другим. Обучение новым навыкам и волонтерство оказывают мощное воздействие на наше психическое здоровье и помогают повысить уверенность в себе, сформировать чувство цели и наладить контакт с другими людьми. При освоении новых навыков важно ставить небольшие, выполнимые цели, чтобы создать ощущение достижения. Не пытайтесь сделать слишком много, чтобы это не стало непосильной задачей. В качестве примера можно привести изучение английского языка, посещение компьютерных классов в местной библиотеке или волонтерскую работу в местном парке или благотворительном магазине.



● **Избегайте чрезмерного употребления наркотиков и алкоголя.**

Забота о своем психическом здоровье требует от нас тренировки мозга, чтобы со временем выработать здоровые привычки (описанные выше). Важно поддерживать эти привычки в повседневной жизни, чтобы они стали частью нашего распорядка и помогали нам управлять нашим психическим здоровьем, точно так же, как постоянные физические упражнения помогают нам поддерживать наше физическое здоровье.

Если это проблема, пожалуйста, посетите раздел ["Руководство и ресурсы поддержки для зависимых и созависимых"](#).

Дополнительные рекомендации о том, как поддерживать и заботиться о своем психическом здоровье, можно найти на ["сайте NHS"](#) или ["Mind"](#).

Без права обращения к государственн ым фондам



Без права обращения к государственным фондам

Узнайте, каковы ваши права в отношении NRPF и как ваш местный орган власти может оказать вам поддержку

Что нового?

Если у вас есть NRPF, вы не можете получить доступ к "общественным фондам". Список "общественных фондов" [находится здесь](#)

Могу ли я получить любую другую поддержку, если у меня есть NRPF?

Вы все еще можете получить доступ к поддержке, которая не входит в список "общественных фондов", например, к школьному образованию, уходу за детьми, медицинскому обслуживанию и бесплатному школьному питанию. [Сеть NRPF](#) содержит действительно исчерпывающую информацию о ваших [правах и правах](#).

Могу ли я добиться снятия условия NRPF?

Если у вас есть ограниченное разрешение на пребывание в Великобритании и вы имеете штамп NRPF на этом разрешении на пребывание, вы можете иметь право подать заявление на обращение к государственным средствам.

Это называется "заявление об изменении условий". Оно является бесплатным, и для его составления вам не нужен адвокат.

Обратите внимание, что обычно вы можете подать заявление, только если вам было предоставлено разрешение остаться на основании прав человека. Например, вы не можете подать заявление, если у вас нет разрешения на пребывание или если вы являетесь просителем убежища.

Форма заявки и руководство находятся здесь:

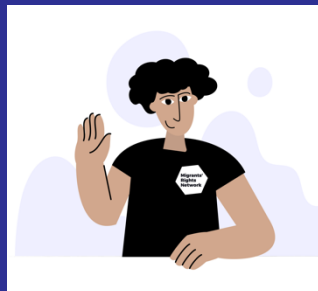
<https://www.gov.uk/government/publications/application-for-change-of-condition-s-of-leave-to-allow-access-to-public-funds-if-your-circumstances-change>.

**Для получения
дополнительной
информации и поддержки**

“Проект 17”

www.project17.org.uk

Тел: **07963 509044**



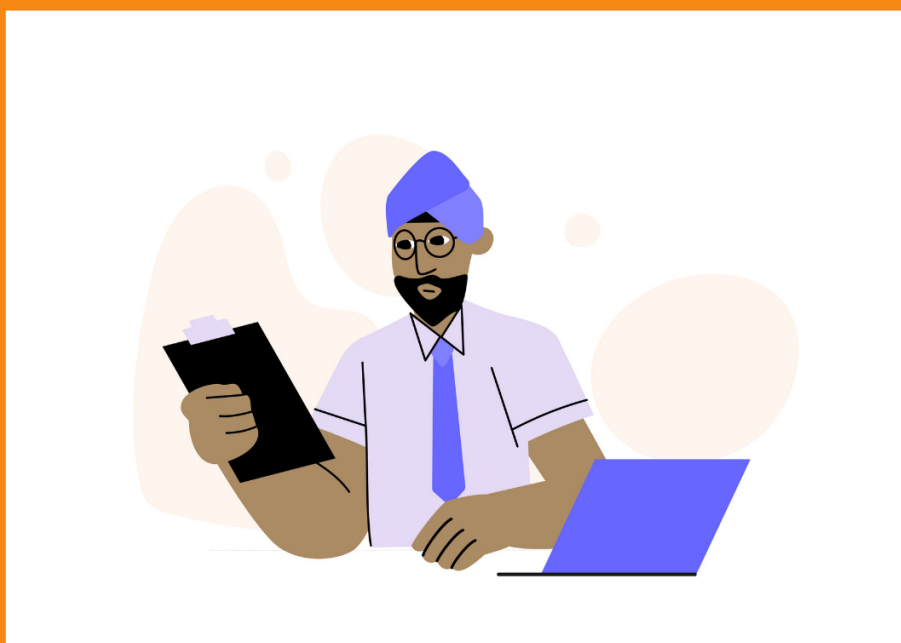
“Проект "Единство”

<https://www.unity-project.org.uk/>

Подача заявления на изменение условий:

<https://www.unity-project.org.uk/makeanapplication>

Социальн ые службы



Социальные службы

Узнайте о своих правах на доступ к государственным фондам, если вы в них нуждаетесь.

Что нового?

В 2016 году в закон были внесены некоторые изменения, но <<Министерство внутренних дел>> не объяснило, как эти изменения будут работать и когда они произойдут. На данный момент это означает, что на практике ничего не изменилось.

Исключением, особенно в Лондоне, является то, что во многих местных органах власти в настоящее время работают сотрудники иммиграционной службы. Они могут попросить вас встретиться с ними

если вы обратитесь в местный орган власти за поддержкой. Если вы отказались от встречи с сотрудником иммиграционной службы местного органа власти, это может быть использовано против вашего заявления.

Ниже мы объясним, как работают правила на данный момент.

Что такое "отсутствие обращения к государственным фондам (NRPF)?"

"No Recourse to Public Funds" - это иммиграционное ограничение, применяемое ко многим тысячам людей, живущих в Великобритании, которое не позволяет им получить доступ к социальным пособиям и поддержке, таким как Universal Credit.

Ограничение распространяется на лиц, находящихся за пределами Европейской экономической зоны (ЕЭЗ), которые:

- Нуждаются в разрешении на пребывание в Великобритании, но не имеют его. К ним относятся люди, не имеющие документов или просрочившие визы.
- Имеют разрешение на пребывание, но имеют штамп NRPF в биометрическом виде на жительство.
- Имеют право остаться на основании обязательства по содержанию, что означает, что когда вы подавали заявление, кто-то согласился оплачивать ваши расходы и проживание. Они называются спонсорами.
- Ожидают результатов апелляции.

Когда можно получить помощь для семей, не имеющих возможности воспользоваться государственными средствами?

Закон гласит, что местные советы должны защищать благополучие "нуждающихся детей" в своем районе. Ваш ребенок почти наверняка будет "нуждающимся", если:

- Ваша семья бездомная или
- Вашей семье не хватает денег для удовлетворения основных потребностей (например, еды и одежды)

“Ваш местный совет” может быть обязан предоставить вашей семье жилье и/или финансовую поддержку.

“Местные органы власти” не могут советовать вашей семье вернуться в страну происхождения, если существуют юридические или практические препятствия для вашего возвращения (например, ваша семья ожидает решения Министерства внутренних дел по заявлению о предоставлении разрешения на пребывание). Вам следует обратиться за юридической консультацией и помощью до подачи заявления, если это возможно.

Когда предоставляется помощь лицам, не имеющим возможности

воспользоваться государственными средствами?

Если вы бездомный и обездоленный и:

- Вы инвалид, пожилой человек или страдаете
- Вашей семье не хватает денег для удовлетворения основных потребностей (например, еды и одежды)

Возможно, вы сможете получить ограниченную помощь с жильем и финансовую поддержку от местного совета. Законодательство в этой области сложное, и вам следует обратиться за юридической консультацией и помощью, прежде чем подавать заявление, если это возможно.

Глоссарий

Мы составили список распространенных терминов, с которыми вы можете столкнуться, пытаясь понять свои права.

Проситель убежища: Проситель убежища - это человек, который попросил убежища в Великобритании в соответствии с Конвенцией ООН 1951 года о статусе беженцев, опасаясь преследований.

Депортация: Депортация - это изгнание человека или группы людей из какого-либо места или страны.

Гражданин ЕЭЗ: В соответствии с Положением об иммиграции (Европейская экономическая зона) 2006 года, если вы являетесь гражданином ЕЭЗ, вы пользуетесь рядом автоматических прав при иммиграции в Великобританию и проживании в ней.

<<Министерство внутренних дел>> : “Министерство внутренних дел” - это министерский департамент правительства Ее Величества Великобритании, отвечающий за вопросы иммиграции, безопасности и правопорядка.

Иммигрант: С точки зрения страны прибытия, лицо, которое переезжает в страну, отличную от страны его гражданства или обычного проживания, так что страна назначения фактически становится его новой страной обычного проживания.

Бессрочное разрешение на пребывание: Иммиграционный статус, предоставляемый лицу, которое не имеет права на проживание в Соединенном Королевстве (UK), но которое было допущено в Великобританию без ограничения срока пребывания и может свободно устроиться на работу или учебу.

Нерегулярная миграция: Перемещение людей, которое происходит вне рамок законов, правил или международных соглашений, регулирующих

въезд в государство происхождения, транзита или назначения или выезд из него.

Разрешение на въезд: технический термин для обозначения лица, которому “Министерство внутренних дел” предоставило разрешение на въезд в Соединенное Королевство.

Мигрант: Тот, кто приехал в эту страну по собственному желанию для работы или учебы, или для воссоединения с семьей (обычно по визе супруга или супруги).

Беженец: Лицо, которому Великобритания предоставила убежище (в рамках компетенции конвенции 1951 года) и признала, что это человек, которому грозит насилие или преследование, если он вернется в свою страну происхождения.

Не имеющий документов: общий термин для описания ситуации, когда у человека нет разрешения на пребывание или разрешения на въезд в США Королевство.

The logo consists of a black, irregular hexagonal shape centered on a solid orange background. Inside the black shape, the words "Migrants' Rights Network" are written in a bold, white, sans-serif font, stacked in three lines.

Migrants' Rights Network