

## TALK TO US

# OFF THE RECORD

### WHAT WE DO:

The counsellor will listen to you and help you talk about your feelings and experiences.

Talking to a counsellor can help you to understand and manage your emotions and worries.

We can also help you find other professionals that can help with practical issues you might have.

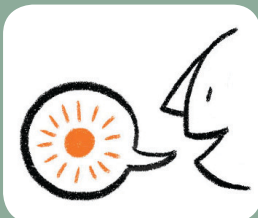


### WHAT WE DON'T DO:

The counsellor won't tell you what to do.

We don't tell anyone else what you tell us.\*

We can't give you medication.  
We can't give you legal advice.



If you are interested in counselling or just want to know more about the service please contact us on: 020 8251 0251 or [rass@talkofftherecord.org](mailto:rass@talkofftherecord.org)

\*We will only talk to other professionals if you or someone else is at risk or if you ask us to.

ENGLISH

2021 © "Off The Record" Youth Counselling Croydon. Registered Charity No. 1051144

## TALK TO US

# OFF THE RECORD

### CE QUE NOUS FAISONS:

Un conseiller vous écoutera et vous aidera à parler de vos sentiments et de votre vécu.

Le fait de parler à un conseiller vous aidera à comprendre et à gérer vos émotions et vos préoccupations.

Nous pouvons également vous aider à consulter d'autres professionnels pour vous aider à résoudre vos problèmes pratiques.

### CE QUE NOUS NE POUVONS PAS FAIRE:

Le conseiller ne vous dira pas ce que vous devez faire.

Nous ne divulguons jamais ce que vous nous confiez.\*

Nous ne pouvons pas vous prescrire de médicaments.

Nous ne pouvons pas vous donner de conseils juridiques.

Si vous êtes intéressé par un conseil ou voulez simplement en savoir davantage sur ces services, veuillez nous contacter au : **02082510251** ou à l'adresse

[rass@talkofftherecord.org](mailto:rass@talkofftherecord.org)

Cette note d'informations est également disponible en plusieurs langues.

\*Nous ne communiquerons avec d'autres professionnels que si vous-même ou quelqu'un d'autre est en danger, ou si vous nous le demandez.

FRENCH

## TALK TO US

# OFF THE RECORD

### CFARË NE OFROJMË:

Këshilluesi do t'iu dëgjojë ju dhe do t'iu ndihmojë të flisni përreth ndjenjave dhe eksperiencave tuaja

Të folurit me një këshillues mund t'iu ndihmojë ju të manaxhoni / përmbani emocionet dhe shqetësimet tuaja

Ne gjithasthu mund t'iu ndihmojmë ju të gjeni ekspertë profesionist të tjerë që të mund t'iu ndihmojnë të zgjidhni problemet praktike me të cilat mund të përballeni

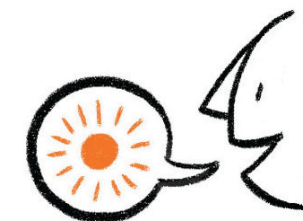
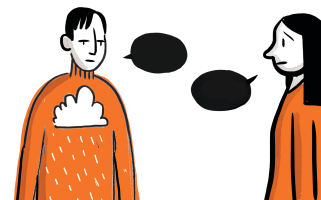
### CFARË NE NUK BËJMË:

Këshilluesi nuk do t'iu thotë ju çfarë të bëni

Ne nuk i tregojmë dikujt tjetër çfarë ju na tregoni ne \*

Ne nuk japim mjekim

Ne nuk japim këshillim ligjor



Nëse ju jeni i interesuar në këshillim ose dëshëroni të mësoni më shumë përreth këtij shërbimi iu lutem na kontaktoni në **02082510251** or [rass@talkofftherecord.org](mailto:rass@talkofftherecord.org)

\* Ne do të flasim me ekspertë të tjerë vetëm në rast se jeta juaj apo dikujt tjetër është në rrezik , ose ju na e kërkonin një gjë të tillë.

ALBANIAN

TALK TO US

# OFF THE RECORD

የምንሰራቸው ነገሮች፡-  
 አማካሪው ይሰማዎታል፤ ስለ ስሜትዎ  
 እና ተሞክሮዎችዎ እንዲናገሩ  
 ያግዝዎታል።  
 ከአማካሪ ጋር መነጋገር ስሜቶችዎን  
 እና ጭነቶችዎን እንዲቆጣጠሩ  
 ሊረዳዎ ይችላል።  
 ምናልባት ሌሎች የተለዩ ችግሮች  
 ካለዎት፤ ሊረዱዎ የሚችሉ ሌሎች  
 ባለሙያዎች እንዲያገኙ ልንረዳዎ  
 እንችላለን።



የምንሰራቸው ነገሮች፡-  
 አማካሪው ይህን አድርግ ወይም  
 አታድርግ አይልዎትም። እርስዎ  
 የሚነግሩንን ለማንም ሰው  
 አንነግርም።\* መድሃኒት አንሰጥዎም።  
 የሕግ አገልግሎት አንሰጥዎም።



የምክር አገልግሎቱ ላይ ፍላጎት ካለዎ ወይም ተጨማሪ  
 ግወቅ ከፈለጉ በሚከተለው አድራሻ ያግኙን፡- ስልክ  
 ቁጥር: 02082510251 ወይም ኢሜይል፡-  
[rass@talkofftherecord.org](mailto:rass@talkofftherecord.org)

ይህ በራሪ ወረቀት በተለያዩ ቋንቋዎች ይገኛል። \*ከሌሎች  
 ባለሙያዎች ጋር የምንነጋገረው፤ እርስዎ ወይም ሌላ ሰው  
 የአድጋ ስጋት ላይ ካለ፤ ወይም እርስዎ ከጠየቁን ብቻ ነው።

AMHARIC

TALK TO US

# OFF THE RECORD

## NHỮNG ĐIỀU CHÚNG TÔI CUNG CẤP:

Tham vấn viên sẽ lắng nghe bạn và giúp bạn nói về những cảm xúc và trải nghiệm của mình.

Trò chuyện với tham vấn viên có thể giúp bạn thấu hiểu và kiểm soát được những cảm xúc và lo lắng của mình.

Chúng tôi cũng có thể giúp bạn tìm được những chuyên gia khác có khả năng hỗ trợ trong các vấn đề thực tế mà bạn có thể gặp phải.



## NHỮNG ĐIỀU CHÚNG TÔI KHÔNG LÀM:

Tham vấn viên sẽ không chỉ bảo bạn phải làm gì.

Chúng tôi sẽ không tiết lộ với ai khác những gì bạn nói với chúng tôi.\*

Chúng tôi không thể kê đơn thuốc cho bạn.

Chúng tôi không thể cung cấp cho bạn lời khuyên về pháp lý.



Nếu bạn thấy quan tâm đến việc tham vấn hay muốn tìm hiểu thêm về dịch vụ, vui lòng liên hệ với chúng tôi tại:

02082510251 hoặc [rass@talkofftherecord.org](mailto:rass@talkofftherecord.org)

Tờ rơi này cũng có phiên bản cho các ngôn ngữ khác.

\*Chúng tôi sẽ chỉ nói với những chuyên gia khác nếu như bạn, hoặc người nào khác, đang gặp nguy hiểm, hay nếu như bạn yêu cầu chúng tôi làm vậy.

VIETNAMESE

TALK TO US

# OFF THE RECORD

## WAXA AAN SAMEYNO:

La taliyayaasha way ku dhageysanayaan iyo kugu caawinayaan in aad ka hadashid dareemahaaga iyo waaya aragnimada.

La hadalka la taliyaha waxay kugu caawin kartaa fahamka iyo maamulida dareemahaaga iyo walaacyada.

Waxaan sidoo kale kugu caawin karnaa in aad heshid xirfadlayaal kale ee kugu caawin karo arimaha dhaanka ee laga yaabo in aad qabtid.

## WAXA AANAN SAMEYNIN:

Lataliyayaasha kuuma sheegayaan waxa la sameeyo.

Qofna uma sheegno waxa aad noo sheegtid.\*

Waxaan ku siin karnaa daawooyin.

Waxaan ku siin karnaa tallo sharci.

Haddii aad rabtid latalinta ama aad rabtid kaliya in aad wax badan ka ogaatid adeega, fadlan nala soo xiriir:

02082510251 ama [rass@talkofftherecord.org](mailto:rass@talkofftherecord.org)

Warqadaan waxaa sidoo kale lagu heli karaa luuqado kale duwan. \*Waxaa kaliya oo aan la hadleynaa xirfadlayaasha kale haddii adiga, ama qof kale halis ku jiro, waa halista, ama haddii aad na weydisid.

SOMALI



### الأمر نحن نقوم بها:

الأمر نحن نقوم بها: المستشار يستمع لك و يساعدك كي تتكلم في موضع عواطفك و تجاربك.

الكلام مع المستشار تساعد على معرفة العواطف و إدارة القلق.

نحن نساعدكم على تعرف الموظفين الذين يساعدكم في مشاكل العملي التي تقابلون في حياكم اليوميه



### أمر نحن لا نقوم بها:

المستشار لم يأمركم على فعل اي امر.

نحن لا نتحدث مع اي واحد غيرك في ما قلت او تحدثت.

نحن لا نستطيع ان نعطيك الدواء.

نحن لا نستطيع ان نقدم المشوره في الأمور القانونيه.



إذا كنت ترغب في الخدمات المشوري، او أردت كي تكن لديك مزيد من المعلومات تواصل معنا على الرقم التالي:  
020 8251 0251 على و [rass@talkofftherecord.org](mailto:rass@talkofftherecord.org)

في حالتين نحن نتحدث في ما تكلمنا معك مع الموظفين، اذا انت او شخص غيرك في الخطر، او اذا انت طلبت منا كي نتحدث عنك مع الموظفين.

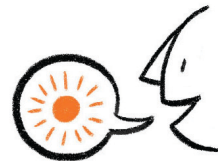


### خدمات ما شامل:

مشوره دهنده به شما گوش ميدهد و با شما كمك ميكند تا شما در باره احساسات و تجارب تان حرف بزنيد.

صحبت با مشوره دهنده ميتواند شما را كمك كند در درك و اداره احساسات و اندیشههای تان.

ما ميتوانيم شما را با مسولين مسلكي در تماس بگزارم تا با شما كمك نمايند جهت مشكلات عملي تان.



### شامل خدمات ما ليست:

مشور دهنده به شما نميگويد كه چه عمل را انجام دهيد.

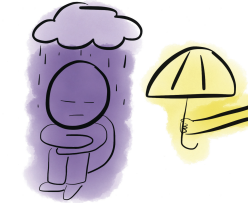
ما سخنان شما را با ديگران در جريان نخواهيم گذاشت.

ما به شما دوا نميدهيم.

ما به شما مشورههاي قانوني نميدهيم.

اگر خدمات مشورتی ما برای شما جالب باشد و یا میخواهد که معلومات مزید به دست آورید به شماره ذیل در تماس شوید: 020 8251 0251 یا و [rass@talkofftherecord.org](mailto:rass@talkofftherecord.org)

این برکه معلوماتی در زبانهای مختلف در دست رس است ما تنها در حالت با موظفین دیگر در باره شما صحبت\* خواهیم کرد اگر شما و یا کسی دیگر در خطر واقع باشد، و یا شما از ما خواهش کنید تا روی حالت تان با موظفین دیگر در تماس شویم.

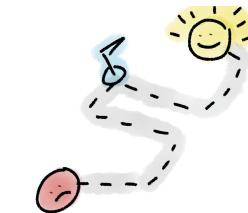
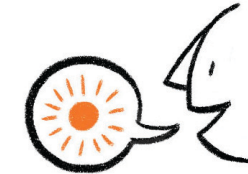


### آنچه ما انجام ميدهيم:

مشاور به شما گوش خواهد داد و به شما كمك خواهد كرد تا درباره احساسات و تجارب خود صحبت كنيد.

صحبت كردن با يك مشاور ميتواند به شما كمك كند احساسات و نگرانيهای خود را درك و مديريت كنيد.

همچنين، ميتوانيم به شما كمك كنيم تا ساير متخصصيني كه ميتوانند در خصوص مسائل عملي احتمالي به شما كمك كنند را بيايد.



### آنچه ما انجام نميدهيم:

مشاور به شما نخواهد گفت كه چكار انجام دهيد.

آنچه به ما ميگويد را به هيچ كس ديگر نخواهيم گفت.\*

نميتوانيم هيچ دارويي به شما بدهيم. نميتوانيم هيچ گونه مشاوره حقوقي به شما بدهيم.

اگر علاقمند به مشاوره یا کسب اطلاعات بیشتر درباره این خدمات هستید، لطفاً از طریق شماره تلفن یا نشانی ایمیل زیر با ما تماس بگ  
بیرید: 020 8251 0251 یا [rass@talkofftherecord.org](mailto:rass@talkofftherecord.org)

ای ترو شور ت زتای ای هختلف هوجود است.  
\*اگر شوا، یا یک فر دیگر، در معرض خطر تاشید یا اگر از  
ها تخواید، فقط تا ساير هتخصصي صحتت خواين كرد.

