

آپ کو ضرورت نہیں ہے کہ

اگر آپ کو گھریلو بدسلوکی سے فرار ہونے کے لیے اپنا گھر چھوڑنے کی ضرورت ہے۔



کیا آپ فوری خطرے میں ہیں؟

999 پر کال کریں اگر آپ فوری خطرے میں ہیں اور پولیس کے لیے پوچھیں۔

55 دہانیں اگر آپ فون پر بات کرنے سے قاصر ہیں جہاں آپ کی اعانت کی جائے گی نیز بات نہیں کرنی ہوگی۔

صنف، عمر، نسلیت، سماجی و معاشی حیثیت، جنسیت یا رجحان سے قطع نظر، کوئی بھی گھریلو بدسلوکی کا شکار ہو سکتا ہے۔

میں مدد کہاں سے حاصل کر سکتا ہوں؟

A2Dominion – یہ ویسٹ برکشائر کے لیے گھریلو بدسلوکی سے متعلق ہماری مقامی سروس ہے۔ ٹیلیفون ہیلپ لائن 10 بجے صبح تا 7 بجے شام، پیر تا جمعہ 0800 731 0055 پر دستیاب ہے۔ اگر ایسا کرنا محفوظ ہو تو، آپ ای میل بھی کر سکتے ہیں das@a2dominion.co.uk غیر انگریزی داں متاثرین کے لیے ترجمانی کی خدمت دستیاب ہے۔

کرما نروان (Karma Nirvana) – جبری شادی اور ناموس پر مبنی بدسلوکی کے متاثرین کا تعاون کرتا ہے۔ ٹیلیفون ہیلپ لائن پیر تا جمعہ، 9 بجے صبح تا 5 بجے شام 0800 5999 247 پر دستیاب ہے۔ اگر ایسا کرنا محفوظ ہو تو، آپ ای میل بھی کر سکتے ہیں info@karmanirvana.org.uk

گھریلو بدسلوکی سے متعلق ملکی ہیلپ لائن – ٹیلیفون ہیلپ لائن روزانہ 24 گھنٹے، ہفتے کے دن 0808 200 0247 پر دستیاب ہے

ویمنز ایڈ (Women's Aid) – ایک لائیو چیٹ سروس پیر تا جمعہ، 10 بجے صبح تا 12 بجے دوپہر درج ذیل لنک کی معرفت دستیاب ہے <https://chat.womensaid.org.uk/>۔ اگر ایسا کرنا محفوظ ہو تو، آپ ای میل بھی کر سکتے ہیں helpline@womensaid.org.uk

مینز ایڈوائس لائن (Men's Advice Line) – ٹیلیفون ہیلپ لائن پیر تا جمعہ 9 بجے صبح سے 0808 801 0327 پر دستیاب ہے، بند ہونے کا وقت مختلف ہے۔ ویب چیٹ بدھ، جمعرات اور جمعہ کو 10 بجے صبح تا 11 بجے صبح اور 3 بجے سے پہلے تا 4 بجے شام ان کی ویب سائٹ کی معرفت دستیاب ہے۔

فلیگ ڈیو (Flag DV) DV – گھریلو تشدد کے متاثرین کے لیے مفت قانونی مشورہ پیش کرتا ہے۔ ایک آن لائن حوالہ فارم ان کی ویب سائٹ کی معرفت مکمل کیا جا سکتا ہے <https://www.flagdv.org.uk/>