

گھریلو تشدد: کیسے مدد حاصل کریں

معلوم کریں کہ اگر آپ یا آپ کا کوئی جاننے والا گھریلو تشدد کا شکار ہو تو مدد کیسے حاصل کرنی ہے۔

کورونا وائرس (COVID-19) اور گھریلو تشدد

کورونا وائرس (COVID-19) کی وبا کے دوران گھریلو تشدد کے بارے میں متفکر ہیں؟

اگر آپ کو گھریلو تشدد سے بچنے کے لئے اپنا گھر چھوڑنا پڑتا ہے تو کورونا وائرس کے نتیجے میں گھریلو تنہائی کی ہدایت کا اطلاق نہیں ہوتا ہے۔

کسی بھی فرد کو جسے یہ لگے کہ وہ بدسلوکی کا شکار ہونے کے خطرے کی زد پر ہے تو یہ یاد رکھنا اہم ہے کہ آپ کے لیے مدد اور اعانت دستیاب ہے، بشمول پولیس رسپانس، آن لائن سپورٹ، ہیلپ لائنز، پناہ گاہیں اور دیگر سروسز۔ آپ تنہا نہیں ہیں۔

گھریلو تشدد کیا ہے

جنس، عمر، قومیت، سماجی و اقتصادی مقام، جنسی رجحان یا پس منظر سے قطع نظر کوئی بھی گھریلو تشدد کا شکار ہوسکتا ہے۔ گھریلو تشدد ہمیشہ جسمانی تشدد ہی نہیں ہوتا۔ اس میں شامل ہو سکتے ہیں، لیکن ان تک محدود نہیں ہیں:

- جابرانہ تسلط
- مالی استحصال
- آن لائن استحصال
- دھمکیاں اور دھونس
- جذباتی استحصال
- جنسی استحصال

کن علامات پر نظر رکھیں

اگر آپ کو لگے کہ آپ یا کوئی اور فرد گھریلو تشدد کا شکار ہو سکتا ہے تو کچھ اشارے ہیں جنہیں ڈھونڈا جاسکتا ہے۔ بشمول:

- گم سم رہنا، یا خاندان اور دوستوں سے الگ تھلگ رہنا

- چوٹوں، جلنے یا دانت کاٹنے کے نشانات کا موجود ہونا
- مالی طور پر کنٹرول کیا جانا یا خوراک خریدنے یا بل ادا کرنے کے لیے کافی پیسے نہ ملنا
- گھر سے نکلنے کی اجازت نہ ملنا یا کالج اور کام پر جانے سے منع کیا جانا
- ٹیکنالوجی کے استعمال پر نظر رکھی جانا، جیسے سوشل میڈیا پلیٹ فارمز، یا کسی دوسرے فرد کی جانب سے آپ کے ٹیکسٹ میسجز، ای میلز یا خطوط پڑھے جانا
- کثرت سے تضحیک کا نشانہ بنایا جانا یا بے جا تنقید کا نشانہ بنایا جانا یا بتایا جانا کہ آپ ایک کوڑی کے بھی نہیں ہیں
- جنسی تعلق کے لیے دباؤ ڈالا جانا
- آپ کو بتایا جانا کہ تشدد آپ کی غلطی کی وجہ سے ہے یا یہ کہ آپ غیر ضروری رد عمل کا اظہار کر رہے ہیں۔

کیا کبھی آپ کو اپنے پارٹنر یا سابقہ پارٹنر سے ڈر لگا ہے؟
کیا کبھی آپ نے اپنے پارٹنر یا سابقہ پارٹنر کے ڈر، یا ممکنہ خوف کی وجہ سے اپنا رویہ تبدیل کیا ہے؟

اگر جواب ہاں ہے تو ہو سکتا ہے کہ آپ استحصالی رشتے میں ہوں۔

کہاں سے مدد حاصل کریں

999 کو کال کریں

اگر آپ کو فوری خطرہ درپیش ہو تو 999 کو کال کریں اور پولیس کے بارے میں پوچھیں - پولیس ہنگامی کالز کا جواب دینا جاری رکھے گی۔

اگر آپ کو خطرہ درپیش ہو اور آپ فون پر بات نہ کرسکتے ہوں تو 999 ڈائل کریں، آپریٹر کے سوالات سنیں اور اگر ممکن ہو تو کہانس کر یا بینڈ سیٹ کو تپتھپا کر جواب دیں۔ پھر ہدایات پر عمل کریں جس کا انحصار اس بات پر ہے کہ آیا آپ موبائل سے کال کر رہے ہیں یا لینڈ لائن سے۔

اگر آپ موبائل سے کال کریں تو جب آپریٹر اشارہ دے تو اپنی آواز سنانے کے لیے 55 دبائیں - اس سے آپ کی کال پولیس کو ٹرانسفر ہو جائے گی۔
55 دبانا صرف موبائل پر کام کرتا ہے اور پولیس کو آپ کا محل وقوع کھوجنے کی اجازت نہیں دیتا۔

اگر آپ لینڈ لائن سے 999 پر کال کریں تو

اگر پس منظر میں صرف شور سنائی دے اور ہی ٹی کے آپریٹر یہ فیصلہ نہیں کر پائیں کہ آیا ہنگامی سروس کی ضرورت ہے یا نہیں تو آپ کو پولیس کال ہینڈلر سے منسلک کر دیا جائے گا۔ اگر آپ ہینڈ سیٹ رکھ دیں تو لینڈ لائن 45 سیکنڈ تک منسلک رہ سکتی ہے کہ ہو سکتا ہے کہ آپ دوبارہ اٹھا لیں۔ جب لینڈ لائن سے 999 پر کال کی جاتی ہے تو رسپانس فراہم کرنے میں مدد کرنے کے لیے آپ کے محل وقوع کے بارے میں معلومات کال ہینڈلرز کو خود بخود دستیاب ہو جانی چاہئیں۔

اگر آپ بھرے ہوں یا زبان سے پیغام رسانی نہ کر سکتے ہوں آپ [امرجنسی ایس ایم ایس سروس](#) کے ساتھ رجسٹر کروا سکتے ہیں۔ 999 کو REGISTER ٹیکسٹ کریں۔ آپ کو ایک ٹیکسٹ ملے گا جو آپ کو بتائے گا کہ آگے کیا کرنا ہے۔ ایسا اس وقت کریں جب یہ کرنا محفوظ ہو تاکہ آپ جب خطرے میں ہوں تو ٹیکسٹ کر سکیں۔

نیشنل ڈومیسٹک ایبوز ہیلپ لائن

[رفوج نیشنل ڈومیسٹک ایبوز ہیلپ لائن](#) چلاتا ہے جس پر آپ مفت کال کر سکتے ہیں اور رازداری میں، 247 2000 0808 پر دن کے 24 سوں گھنٹے۔ انگریزی نہ بولنے والے افراد مترجم کے لیے کہہ سکتے ہیں یا اپنی جگہ کسی اور کو کال کرنے کے لیے کہہ سکتے ہیں۔

ویلز لائیو فیر فری ہیلپ لائن

The [ویلز لائیو فیر فری ہیلپ لائن](#) خواتین کے خلاف تشدد، گھریلو تشدد اور جنسی تشدد کے بارے میں مشورہ اور مدد فراہم کرتی ہے۔ ویلز/انگریزی نہ بولنے والے افراد مترجم کے لیے کہہ سکتے ہیں یا اپنی جگہ کسی اور کو کال کرنے کے لیے کہہ سکتے ہیں۔
ٹیلی فون: 0808 8010 800
ٹیکسٹ: 078600 77 333

منز ایڈوائس لائن

[منز ایڈوائس لائن](#) گھریلو تشدد کا شکار مردوں اور ان کی مدد کرنے والے افراد کے لیے رازدارانہ ہیلپ لائن ہے۔ انگریزی نہ بولنے والے افراد مترجم کے لیے کہہ سکتے ہیں یا اپنی جگہ کسی اور کو کال کرنے کے لیے کہہ سکتے ہیں۔
ٹیلی فون: 0808 801 0327

کرما نروانا

کرما نروانا غیرت کے نام پر کیے جانے والے تشدد اور جبری شادیوں کے خلاف قومی سطح کی ہیلپ لائن ہے۔ اگر آپ کال یا ای میل نہ کر پائیں تو آپ محفوظ طریقے سے **وب سائٹ پر پیغام بھیج سکتے ہیں**۔
ٹیلی فون: 0800 5999 247
ای میل: support@karmanirvana.org.uk

وگٹم سپورٹ سپورٹ لائن

وگٹم سپورٹ جرم کا شکار لوگوں کے لیے 7/24 مفت اور رازدارانہ سپورٹ لائن چلاتا ہے جس میں گھریلو تشدد کے مضر بین بھی شامل ہیں، اور انگلینڈ اور ویلز بھر میں 7/24 لائیو چیٹ سپورٹ بھی دستیاب ہے۔

- ٹیلی فون: 08 08 16 89 11
- اُن کی وب سائٹ پر 7/24 لائیو چیٹ سروس بھی دستیاب ہے۔

دی مسلم ویمنز نیٹ ورک ہیلپ لائن

دی مسلم ویمنز نیٹ ورک ہیلپ لائن ایک قومی سپیشلسٹ مذہبی اور ثقافتی حساسیت کی حامل مفت اور رازدارانہ ہیلپ لائن ہے۔
ٹیلی فون: 0800 999 5786
ٹیکسٹ: 07415 206 936
ای میل: info@mwnhelpline.co.uk

گیلپ

گیلپ قومی سطح پر ہم جنس پرست خواتین، ہم جنس پرست مردوں، دوہرے جنسی رجحان کے حامل لوگوں، مخنثوں اور کوسچنگ + (ایل جی بی ٹی کیو+) کے لیے گھریلو تشدد کے سلسلے میں ہیلپ لائن چلاتی ہے۔ انگریزی نہ بولنے والے افراد مترجم کے لیے کہہ سکتے ہیں

[Galop](http://www.galop.org.uk) runs a National Lesbian, Gay, Bisexual, Trans and, Questioning + (LGBT+) Domestic Abuse Helpline.

ٹیلی فون: 0800 999 5428

ای میل: help@galop.org.uk

سپیشلسٹ وب چیٹ سروس: <http://www.galop.org.uk>

این ایس پی سی سی

اگر کسی کو کسی بچے کے سلسلے میں کوئی خدشہ ہو تو **دی این ایس پی سی سی سی سی لائن** مشورے کے لیے دستیاب ہے۔ انگریزی نہ بولنے والے افراد مترجم کے لیے کہہ سکتے ہیں یا اپنی جگہ کسی اور کو کال کرنے کے لیے کہہ سکتے ہیں۔
ٹیلی فون: 0800 800 5000

ای میل: help@nspcc.org.uk

این ایس پی سی سی [نیشنل ایف ایم جی ہیلپ لائن](#) بھی چلاتی ہے جو کہ مشورہ اور اعانت مہیا کرتی ہے جب آپ کسی ایسے بچے کے بارے میں متفکر ہوں جو کہ ایف ایم جی کا شکار بننے کے خطرے کی زد پر یا کسی ایسے فرد کے بارے میں جو پہلے ہی ایف ایم جی کروا چکا ہو۔

ٹیلی فون: 0800 028 3550

ای میل: fgmhelp@nspcc.org.uk

امکان

[امکان](#) خواتین کا ادارہ ہے جو سیاہ فام اور اقلیتی خواتین اور لڑکیوں کے خلاف تشدد سے نمٹتا ہے۔

ہیسٹیا

[ہیسٹیا](#) مفت موبائل ایپ [برائٹ سکائی](#) مہیا کرتا ہے جو ہر ایسے فرد کو سپورٹ اور معلومات مہیا کرتا ہے جو کہ کسی استحصالی رشتے میں بندھا ہوا ہو یا ان لوگوں کے لیے جو کسی کے بارے میں متفکر ہوں۔ چار زبانوں میں دستیاب ہے: انگریزی، اردو، پنجابی، اور پولش۔

ساؤتھ ہال بیلک سسٹرز

[ساؤتھ ہال بیلک سسٹرز](#) تشدد کا سامنا کرنے والی ایشیائی اور ایفرو-کراہین خواتین کو وکالت اور معلومات مہیا کرتی ہیں۔

چائن

[چائن](#) استحصالی صورتحال کی نشاندہی اور کیسے دوست استحصال کا شکار ہونے والوں کی مدد کرسکتے ہیں کے بارے میں متعدد زبانوں میں مدد اور وسائل مہیا کرتا ہے۔

اگر آپ کسی کو گزند پہنچانے کے بارے میں متفکر ہوں تو

سپورٹ

اگر آپ متفکر ہوں کہ گھر پر رہنے کے دوران آپ اپنے پیاروں کو گزند پہنچا سکتے ہیں تو اپنے رویے پر قابو پانے میں مدد اور سپورٹ کے لیے [ریسپیکٹ فون لائن](#) کو کال کریں۔ یہ بے نامی اور رازدارانہ ہیلپ لائن ہے جو ان مرد و خواتین کے لیے ہے جو اپنے پارٹنرز اور گھروالوں کو نقصان پہنچا رہے ہوں۔ یہ پارٹنرز، سابقہ پارٹنرز، دوستوں اور رشتے داروں کی کالیں موصول کرتی ہے جو کہ مرتکبین کے بارے میں متفکر ہوں۔ انگریزی نہ بولنے والے افراد مترجم کے لیے کہہ سکتے ہیں یا اپنی جگہ کسی اور کو کال کرنے کے لیے کہہ سکتے ہیں۔

اگر برطانیہ میں آپ کا مستقل سکونت کا درجہ نہیں ہے تو

سیٹلمنٹ کے لیے درخواست دیں

اگر کسی برطانوی شہری یا برطانیہ میں سکونت پذیر کسی فرد سے آپ کا رشتہ گھریلو تشدد کی وجہ سے ٹوٹ گیا ہے تو ہوسکتا ہے کہ آپ [settlement as a victim of domestic violence](#) کے مستحق ہوں۔

اس کی روشنی میں، حکومت ڈسٹیچیوٹ ڈومیسٹک وائلنس کی رعایت دیتی ہے جو کہ گھریلو تشدد کے شکار ایسے لوگوں کو مدد فراہم کرتی ہے جو کہ کسی ایسے رشتے میں ہوں جہاں پر وہ مالی طور پر کسی استحصالی پارٹنر پر انحصار کرتے ہوں جن کو برطانیہ میں بطور سپاؤز، غیر شادی شدہ پارٹنرز، ہم جنس پارٹنرز یا کسی برطانوی یا برطانیہ میں سیٹل ہونے والے کسی فرد کے سول پارٹنر کے طور پر داخل ہونے کی اجازت دی گئی ہو۔

بینیٹس تک رسائی کے لیے درخواست دیں

[ڈسٹیچیوشن ڈومیسٹک وائلنس کنسیشن](#) امیگریشن ضوابط سے باہر 3 ماہ تک گھریلو تشدد کے شکار لوگوں کو برطانیہ میں رہنے کی اجازت دیتی ہے جس میں پبلک فنڈز کے لیے درخواست دینے کی اجازت ہوتی ہے۔ یہ استحصال کرنے والے فرد سے آزاد اور محفوظ رہائش کے لیے پیسے ادا کرنے اور عارضی امیگریشن سٹیٹس کے حصول کا موقع مہیا کرتی ہے، جہاں پر گھریلو تشدد کے شکار لوگ غیر معینہ مدد کے لیے قیام کرنے کی اجازت کے لیے درخواست کرسکتے ہیں یا واپس اپنے اصل وطن جانے کا فیصلہ کرسکتے ہیں۔

مذکورہ بالا فارمز کو انگریزی میں پُر کیا جانا چاہیے۔ اگر آپ کو انہیں پُر کرنے کے لیے مدد درکار ہو تو آپ گھریلو تشدد کے لیے رفاہی اداروں جیسے [رفیوج](#) سے مدد طلب کرسکتے ہیں۔