گھریلو تشدد اور غیرت پر مبنی تشدد کے متاثرین اور اس سے بچنے والوں کے لیے معاونت:

0800 999 5428
www.galop.org.uk

گھریلو تشدد ان لوگوں کے درمیان کسی بھی قسم کا رویہ، کارروائی، یا بدسلوکی ہے جو شریک حیات رہ چکے ہیں یا ایک ہی گھرانے کا حصہ رہے ہیں۔ گھریلو بدسلوکی بہت سی شکلیں اختیار کر سکتی ہے، جس میں نفسیاتی، جسمانی، جنسی، مالی اور جذباتی بدسلوکی شامل ہیں۔ جو کچھ بھی آپ کا تجربہ ہو، ہم اس میں مدد کے لیے یہاں موجود ہیں، لہٰذا خاموشی سے اذیت مت جھیلیں۔

کیا آپ کے گھر کا فرد، شریک حیات، سابقہ شریک حیات؟

- ☐ آپ کو تکلیف دیتا/دیتی ہے؟
- ☐ آپ کو غلط صنف کہتا/کہتی ہے؟
- ☐ آپ کو خوفزدہ کرتا/کرتی ہے؟
- ☐ آپ کی جنسیت کے بارے میں بری باتیں کرتا/کرتی ہے؟
- ☐ آپ کو آپ کی دوا لینے سے روکتا/روکتی ہے؟
- ☐ آپ کے بچوں کو آپ پر قابو پانے کے لیے استعمال کرتا/کرتی ہے؟
- ☐ بطور والد/والدہ آپ کو اہمیت نہیں دیتا/دیتی؟
- ☐ دوسروں کو آپ کی جنسیت یا صنفی شناخت بتانے کی دھمکی دیتا/دیتی ہے؟
- ☐ دوسروں کو آپ کی HIV کی حالت کے بارے میں بتانے کی دھمکی دیتا/دیتی ہے؟
- ☐ آپ کی امیگریشن کی حیثیت کو آپ کو قابو کرنے کے لیے استعمال کرتا/کرتی ہے؟
- ☐ آپ پر چلاتا/چلاتی ہے؟
- ☐ آپ کی تضحیک کرتا/کرتی ہے؟
- ☐ آپ پر دھوکے کا الزام لگاتا/لگاتی ہے؟
- ☐ آپ کو اپنے دوستوں سے ملنے سے روکتا/روکتی ہے؟
- ☐ آپ کی روزانہ کی سرگرمیوں کو قابو میں رکھتا/رکھتی ہے اور یا ان پر نظر رکھتا/رکھتی ہے؟
- ☐ آپ کی چیزوں کو نقصان پہنچاتا/پہنچاتی ہے؟
- ☐ آپ کے پیسوں پر تسلط رکھتا/رکھتی ہے یا آپ سے چھین لیتا/لیتی ہے؟
- ☐ آپ کا تعاقب کرتا/کرتی ہے یا آپ کو ہراساں کرتا/کرتی ہے؟
- ☐ آپ کو جنسی تعلقات پر مجبور کرتا/کرتی ہے؟
- ☐ آپ پر شادی کرنے کے لیے زبردستی کرتا/کرتی ہے؟
- ☐ دوسرے لوگوں کے ذریعے آپ کو نقصان پہنچاتا/پہنچاتی ہے؟

اگر ان میں سے کچھ بھی آپ کے ساتھ ہو رہا ہے، تو ہو سکتا ہے کہ آپ کو گھریلو بدسلوکی کا سامنا ہو۔

Galop کی معاونتی سروسز:

اگر آپ کو گھریلو بدسلوکی کا سامنا ہے، تو Galop آپ کی مدد کے لیے حاضر ہے۔ گیلپ پر ہم آپ کے تجربوں پر بات کرنے کے لیے ایک رازدارانہ، قابل قبول، اور محفوظ جگہ فراہم کرتے ہیں اور پتہ لگاتے ہیں کہ آپ کے لیے کون سے اختیارات دستیاب ہیں۔

ہماری سروسز LGBT+ افراد کے لیے ہیں اور LGBT+ افراد کی جانب سے ہیں۔ ہم آپ کو یہ نہیں بتائیں گے کہ آپ کو کیا کرنا ہے لیکن ہم آپ کو محفوظ محسوس کرنے، اپنی زندگی پر مزید قابو حاصل کرنے، اور باخبر انتخابات کرنے میں مدد کر سکتے ہیں جو آپ کے لیے ٹھیک ہوں۔

ہم جذباتی اور عملی معاونت کی پیشکش کرتے ہیں۔ اگر آپ خود کو محفوظ رکھنے کے لیے منصوبہ بنانے کی ضرورت ہے، تو ہم اس میں مدد کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کے بچے ہیں، تو ہم ہمیشہ ان کو زیر غور لائیں گے۔

اگر آپ کو کاؤنسلنگ، ہاؤسنگ، یا قانونی مشاورت سے متعلق مشورہ درکار ہے، تو ہم LGBT+ ماہر معاونتوں کے ساتھ آپ کا رابطہ کروا دیں گے۔ اگر آپ کو اپنی زبان میں محفوظ اور معاونتی سروس سے مربوط ہونے کی ضرورت ہے، تو ہم ایسا کرنے کے لیے اپنی پوری کوشش کریں گے۔ ہم آپ کو دیگر زبانوں میں ترجمے کی سروسز تک رسائی کرنے کے لیے معاونت فراہم کر سکتے ہیں۔

اگر آپ فکرمند ہیں کہ مدد حاصل کرنے سے حالات مزید بگڑ سکتے ہیں، تو بھروسہ رکھیں کہ ہم ایک محفوظ اور رازدارانہ سروس ہیں جو آپ کی حفاظت اور بہبود کو ہمیشہ ترجیح دے گی۔ آپ کو اس کا سامنا اکیلے نہیں کرنا ہو گا، ہم آپ کے لیے یہاں موجود ہیں۔

ہم جنس پرست عورتوں، ہم جنس پرست مردوں، دونوں جنسوں کی طرف مائل افراد، ٹرانس جنسیت والے افراد کے لیے + (LGBT+) گھریلو بدسلوکی کی قومی ہیلپ لائن (National Lesbian, Gay, Bisexual, and Transgender + (LGBT+) Domestic Abuse Helpline)

ہماری LGBT+ گھریلو بدسلوکی کی قومی ہیلپ لائن اور ویب چیٹ سروس آپ کو یہ بتانے میں کہ کون سے اختیارات دستیاب ہیں، جذباتی معاونت فراہم کرنے میں، اور آپ کو عملی معلومات فراہم کرنے میں مدد کر سکتی ہے۔ انتہائی تازہ ترین معلومات کے لیے ہماری ویب سائٹ ہمیشہ ملاحظہ کریں۔

LGBT+ گھریلو بدسلوکی کی قومی ویب چیٹ: www.galop.org.uk

بدھ 5pm - 8pm
جمعرات 5pm - 8pm

LGBT+ گھریلو بدسلوکی کی قومی ہیلپ لائن: 0800 999 5428

پیر 10am – 5pm
منگل 10am – 5pm
بدھ 10am – 8pm