

چھوڑنے سے ڈرتے ہیں؟

رہنے سے ڈرتے ہیں؟

کیا آپ جانتے ہیں کہ مدد کہاں سے حاصل کریں؟
جہاں آپ رہتے ہیں وہاں سے الگ تھلگ ہیں؟
اور خوف سے؟

خود سے یہ سوالات پوچھیں:

- کیا آپ کو اپنے دوست رکھنے یا اپنے دوستوں یا خاندان کے افراد سے ملنے کی اجازت نہیں دی جاتی ہے؟
- کیا آپ کو تنہا باہر جانے کی اجازت نہیں دی جاتی ہے؟
- کیا آپ کو کبھی بغیر پیسے کے رکھا گیا ہے؟
- کیا آپ کو کسی ایسے شخص کے ذریعہ جس کے ساتھ آپ رہتے ہیں مسلسل رسوا کیا جاتا ہے، تنقید کی جاتی ہے، توہین کی جاتی ہے، دھمکی دی جاتی ہے؟
- کیا کوئی آپ سے یا آپ کے بچوں سے وہ سب حاصل کرنے کے لیے جو وہ چاہتا ہے بدسلوکی کا استعمال کر رہا ہے؟
- کیا آپ کو کسی ایسے شخص کے ذریعہ مارا جا رہا یا دھمکی دی جا رہی ہے جس کے ساتھ آپ رہتے ہیں؟
- کیا آپ خوفزدہ ہیں - اپنے اور/یا اپنے بچوں کے تعلق سے؟
- کیا آپ کو گھر سے نکلنے سے روکا جاتا ہے؟
- کیا آپ کو ایسے کام کرنے پر مجبور کیا جاتا ہے جو آپ نہیں کرنا چاہتے ہیں؟

اگر آپ ان میں سے کسی سوال کا جواب ہاں میں دے سکتے ہیں اور آپ کسی کو اعتماد میں لے کر اس سے بات کرنا چاہتے ہیں تو اس پر رنگ کریں:

01482 318759



مدد کہاں سے حاصل کریں

کسی ایمرجنسی کی صورت میں ہمیشہ 999 ڈائل کریں
پولیس نان-ایمرجنسی 101

ہیلپ لائنیں

ہل ڈومیسٹک ایبوز پارٹنرشپ (Hull DAP)

(01482) 318759

hulldap.co.uk

منی کام 318761

(01482) 613978

ہل ڈیپ مینس پریکٹیشنر

ہل ویمنز ایڈ (Hull Women's Aid) (01482) 446099

پرسٹن روڈ ویمنز سنٹر (Preston Road Women's Centre)

(01482) 790310

اسٹریٹھ ٹو چینج (Strength to Change) (جو گھریلو بدسلوکی

کے مرتکب افراد کے ساتھ کام کرتا ہے) (01482) 613403

strengthtochange.org



آپ اور آپ کے بچوں کا تحفظ اہم ہے

ہم سمجھتے ہیں کہ تعاون تک رسائی حاصل کرنا کتنا مشکل ہو سکتا ہے اور ہم سمجھتے ہیں کہ آپ کو جس تعاون کی ضرورت ہے وہ مختلف اوقات میں مختلف ہوتی ہے۔ ہم آپ کے خیالات، خواہشات اور احساسات کی قدر کریں گے اور آپ کے ساتھ آپ کی رفتار سے کام کریں گے۔

ہم آپ کو جس قسم کا تعاون پیش کر سکتے ہیں اس میں شامل ہیں:

- کوئی ایسا شخص جس سے بات کی جا سکے
- ہاؤسنگ کے اختیارات
- قانونی اختیارات، اور سالیسیٹرز کے پاس یا عدالت جانے میں تعاون
- آپ، آپ کے بچوں اور آپ کے خاندان کے قریبی افراد کے لیے حفاظتی منصوبہ بندی
- آپ کو اپنے گھر میں حفاظت کے ساتھ رہنے کا اہل بنانے کے لیے ہوم سکیورٹی