

اگر آپ چھوڑنا چاہتے ہیں، تو یہ تنظیمیں آپ کو مشورہ دے سکتی ہیں۔ کچھ ایسے مقامات ہیں جہاں آپ جاسکتے ہیں اور پورے تحفظ کے ساتھ اپنی زندگی گزار سکتے ہیں۔

اس فہرست کی مدد ضروری نہیں ہیں، لیکن اگر آپ چھوڑنے کی منصوبہ بندی کر رہے ہیں تو آپ ان کو لے جانے کے لیے غور کر سکتے ہیں:

ہیٹھ بکس
زر (رقم)
ہیٹھ بکس اور کارڈ
ڈرائیونگ لائسنس
فیملی کے فوڈ گرانٹ
پیدائشی سرٹیفکیٹ
کپڑوں کا تبدیل کرنا
پاسپورٹ / ویزہ
کلیدیں
بچوں کی پسند کے کھلونے
دوائیں

دی ہیون

01902 713001

گھریلو تشدد میں مبتلا
نوائین کے لیے امداد
دن میں 24 گھنٹے
www.havenrefuge.org.uk

ہاؤسنگ اینڈ
سوشل سروسز

01902 556556

سوموار تا جمعہ 9-5 بجے شام

01902 552999

کام کے اوقات کے بعد

نیشنل
ڈومیسٹک وائلنس

ہیلپ لائن

0808 2000247

24 گھنٹے

ہنگامی حالت میں 999 ڈائل کریں

کیا آپ کے

ساتھ جسمانی، جذباتی یا

جنسی طور پر غلط برتاؤ

شاید آپ کسی طرح کی تبدیلیاں نہ چاہتے ہوں، صرف کسی
سے بات کرنا چاہتے ہوں۔ یہ آپ کی خواہش ہے اور کوئی
آپ کو جگہ چھوڑنے یا تعلق ختم کرنے پر مجبور نہیں کر سکتا

آپ کے پارٹنر یا کسی فعلی ممبر کے ذریعہ کیا گیا ہے؟ اگر آپ اکیلا پن یا غیر محفوظ
محسوس کرتے ہیں تو آپ کو کیا کرنا ہے اس کارڈ پر مذکور تنظیمیں آپ کی مدد کرنے کے
اہل ہیں۔

ؤلور همپٹن

ڈؤمٹك وائلنس فورم

www.wdvf.org.uk

اس كارد كوبينك كاردؤن ميں يا اپنے پرس ميں
فونوگرافون كے درميان ركهنے كے ذريعه محفوظ كر ليں۔

اگر آپ کسی سے اپنی صورتحال کے بارے میں پورے بھرؤ سے کے ساتھ بات کرنا چاہتے ہیں تو درج ذیل تنظیمیں آپ کی بات سنیں گی اور مدد کرنے کوشش کریں گی۔ ان نمبروں پر رابطہ کرنے کے ذریعہ آپ اپنی زندگی کو افسردہ ہونے سے بچالیں گے۔ آپ محض بات کر سکتے ہیں اور سوالات پوچھ سکتے ہیں۔ آپ مزید معلومات حاصل کر سکتے ہیں تاکہ آپ کو فیصلہ لینے میں مدد مل سکے۔

آواز
01902 571260

ایڈیشن وؤمنس ادھیکار
ایسوسی ایشن
1 بجے سے 2 بجے کے درمیان بند رہتا ہے
سوموار تا جمعہ 10 تا 4 بجے شام

سولیس
02476 222988
ایڈوائس اینڈ سپورٹ فار
افریقین اینڈ کریہین وؤمن
سوموار تا جمعہ 30: 9 صبح سے 5 بجے شام

بیس 25
01902 572040
سوموار تا جمعہ 9 بجے صبح سے 5 بجے شام

0800 073 0233
نوجوانوں کے لیے معلومات
سوموار، منگل، جمعرات 2 بجے تا 6 بجے شام
بدھ 2 بجے تا 9 بجے شام
جمعہ 2 بجے تا 5 بجے شام
www.base25.info

برؤکین
ریٹیو
0208 5399507

ایکٹ ہی جنس کے ساتھ گھریلو ناجائز
برتاؤ کے معاملے میں سچ جانے والے
سوموار تا جمعہ 9 بجے صبح تا 1 بجے دوپہر
2 بجے دوپہر تا 5 بجے شام

اگر آپ کے ساتھ ناجائز برتاؤ کیا جا رہا ہے تو آپ اکیلا پن محسوس کر سکتے ہیں اور کسی درست فیصلے پر پہنچنے میں اہل نہ ہو پائیں

صلاح اور مدد؟

اس کارڈ میں درج ذیل تنظیمیں آپ کو مشورہ اور تعاون پیش کریں گی جس سے آپ کو مدد مل سکتی ہے

سما رینٹنس
01902 426422
دن میں 24 گھنٹے
www.samaritans.org.uk

ہمدرد
0121 559 9000
ایشین خواتین کے لیے
معلومات اور تعاون

پولیس ڈومسٹک وائلنس یونٹ
0845 1135000
اپنے مقامی گھریلو تشدد کے معاملے سے متعلق افسر کے سامنے
سوالات رکھیں

سیکینجیری
پروڈکٹ ہیلپ لائن (لوبل)
0800 0725171
مفت فون

24 گھنٹے فون کے جوابات

سولا
0207 3287389
لیزبین (عورتوں میں ہم جنس
پرستی) ناجائز تعلق کے معاملے
میں سچ جانے والے
منگل تا جمعہ 10 بجے صبح سے 5 بجے شام

ڈیپکم سپورٹ
01902 572500
24 گھنٹے فون کے جوابات
سوموار تا جمعہ 9 بجے صبح سے 5 بجے شام

زنا بالجبر اور جنسی تشدد کے سلسلے میں معاون
خدمات
01902 572505
24 گھنٹے فون کے جوابات
سوموار تا جمعہ 9 بجے صبح سے 5 بجے شام