Home Office

عورتوں اورلڑکیوں پرتشدّد سے بچنے کے تین اقدامات

1۔ تشدّد کی رپورٹ کیجیئے
2۔ تشدّد سے بچنے کے لیئے اقدام کیجیئے
3۔ تشدّد سے محفوظ رہیّے

سیاہ فام اورنسلی اقلیّتوں (BME) کی عورتوں
اوربچّوں کے لیئے ایک رہنمائی

تخلیق شدہ بشراکت:

Southall Black Sisters

یہ ورقچہ آپ کوبتاتا ہے کہ تشدّد اوربد سلوکی سے بچنے، اورآئندہ محفوظ رہنے، کے لیئے مدد کیسے لی جائے۔ آپ اس سے اپنی کسی دوست کی بھی مدد کرسکتی ہیں۔

اگرچہ کہ اس ورقچہ میں توّجہ کا مرکزوہ مسائل ہیں جو سیاہ فام اورنسلی اقلیّتوں کی عورتوں اوربچّوں کوپیش آتے ہیں، تاہم اس میں ایسی معلومات بھی موجود ہیں جن سے گھریلو اورجنسی تشدّد کی شکارتمام دیگرقومیّتوں اورنسلوں کی خواتین کی مدد کی جا سکتی ہے۔

اس ورقچے میں تشدّد اوربد سلوکی کے شکار/ مظلوم کو عورت، اورظالم کومرد صرف بات سمجھنے کے لیئے لکھّا گیا ہے کیونکہ واقعات کی غالب اکثریت میں یہی ہوتا ہے۔ تاہم، اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ تشدّد اوربد سلوکی ہمجنسوں میں نہیں ہوتی یا عورتیں مردوں پر نہیں کرتیں۔

یہ ورقچہ ساؤتھال بلیک سسٹرز کے ساتھ شراکت میں لکھّا گیا ہے

1. عورتوں اورلڑکیوں پرتشدّد کیا ہے؟

عورتوں اورلڑکیوں پرتشدّد میں کئی طرح کا متشدّد اورظالمانہ سلوک شامل ہے، جیسے:

- گھریلوتشدّد
- زبردستی کی شادی
- جہیزسے متعلق بد سلوکی
- زنانہ جنسی اعضا کوبگاڑنا/کاٹنا (زنانہ ختنہ)
- تشدّد بربنائے عزّت – عزّت کے نام پرجرم
- جنسی تشدّد
- زنا بالجبر
- جنسی حملہ
- پیچھا کرنا اورہراساں کرنا

تشدّد آپ کا قصورنہیں ہے اورآپ کواسے برداشت کرتے رہنے کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔

آپ کوتین اقدامات کرنا چاہیّں:

1۔ تشدّد کی رپورٹ کیجیئے
2۔ تشدّد سے بچنے کے لیئے اقدام کیجیئے
3۔ تشدّد سے محفوظ رہیّے

اگرکبھی آپ کوتشدّد کا خطرہ قریب محسوس ہو، توپولیس کو**999** پرفون کیجیئے۔ اورڈریے مت۔ گھریلو اورجنسی تشدّد اورنقصان دہ سلوک کی ہرشکل سنگین جرم ہے، اورپولیس آپ کی اورآپ کے بچّوں کی حفاظت کر سکتی ہے۔ دیگراداارے بھی آپ کی مدد اوراعانت کرسکتے ہیں، بشموّل BMEکی خدمات برائے خواتین (اس ورقچے کے آخرمیں موجود فہرست دیکھیئے)۔

2. گھریلو تشدّد

گھریلو تشدّد وہ بد سلوکی ہے جوایک پارٹنر/ سابقہ پارٹنریا خاندان کا کوئی فرد (بشموّل سسرالی رشتے دار) کرے اورجس کی بہت سی شکلیں ہوسکتی ہیں:

- یہ جسمانی بد سلوکی ہو سکتی ہے جیسے پیٹنا یا ٹھوکرمارنا
- یہ جذباتی بد سلوکی ہو سکتی ہے جیسے بلیک میل، ذہنی اذیّت اورآپ کوبےدخل کردینے یا آپ کو یا آپ کے بچّوں کو مارڈالنے کی دھمکیاں
- یہ کنٹرول میں رکھنا بھی ہوسکتا ہے – یعنی آپ کوگھرسےاکیلےباہرنکلنے یا اپنے خاندان اوردوستوں سے رابطہ کرنے یا پیسے اپنے پاس رکھنے یا اپنی مرضی کی ملازمت کرنے کی اجازت نہ ہو
- جنسی طورپرہراساں کرنا اورپیچھا کرنا بھی گھریلواورجنسی بد سلوکی کی شکلیں ہوسکتی ہیں۔
- یہ زنا بالجبربھی ہوسکتا ہے – شادی شدہ ہونے کا یہ مطلب نہیں ہے کہ آپ کے شوہرکوآپ کی رضامندی کے بغیرآپ سے جنسی تعلق قائم کرنے کا حق حاصل ہے۔

یہ جان لینا بہت اہم ہے کہ ان سب باتوں میں آپ قصورورانہیں ہیں اورانہیں سہتے رہنا ضروری نہیں ہے۔ آپ کے ساتھ مارپیٹ، بد سلوکی اورہتک آمیزسلوک کرنے کا اختیارکسی کونہیں ہے، اورآپ کے خاندان اورپارٹنرکوتوبالکل نہیں۔

روّیے کی تبدیلی کی ضرورت آپ سے بد سلوکی کرنے والے کوہے آپ کونہیں۔

گھریلو تشدّد ’عزّت کی خاطر تشدّد‘ ہی ہے اگروہ خاندان/برادری کی عزّت بچانے کے لیئے کیا جائے یا آپ یہ محسوس کریں کہ آپ بد سلوکی کرنے والے کواس لیئے چھوڑنہیں سکتیں کہ اس سے ان کی بدنامی اوربے عزّتی ہوگی (تشدّد بربنائے عزّت والا حصّہ دیکھیئے)۔

حکومت کی نظرمیں گھریلو تشدّد کی تعریف یوں ہے:

’جنس اورجنسی رجحان سے قطع نظر، افراد خاندان یا ایسے بالغوں کے درمیان، جوانتہائی قریبی پارٹنرہوں یا رہ چکے ہوں، دھمکی آمیزروّیہ، تشدّد یا بد سلوکی [نفسیاتی، جسمانی، جنسی، مالی یا جذباتی]‘

3. زنا بالجبر اور جنسی بد سلوکی

زنا بالجبر اور جنسی بد سلوکی کا واقعہ کسی کے ساتھ بھی اورکسی وقت بھی ایک اجنبی، جان پہچان والے، دوست، فرد خاندان یا پارٹنر/ سابقہ پارٹنرکے ہاتھوں سرزد ہوسکتا ہے۔ اگرجنسی عمل میں آپ کی رضا مندی شامل نہیں ہے، تووہ زنا بالجبرہے اورقانونا" جرم ہے:

- رضا مندی کا مطلب یہ ہے کہ آپ نے خود اپنی رضا مندی سے اس عمل میں شامل ہونا پسند کیا ہے
- کسی کوبھی یہ حق نہیں ہے کہ وہ خود ہی یہ فرض کرلے کہ آپ نے اپنی رضا مندی دے دی ہے – چاہے وہ کوئی بھی ہو یا آپ کے ساتھ اس کا کوئی بھی رشتہ ہو
- رضا مندی کے بغیرکسی کوجنسی اندازمیں چھونا جنسی حملہ ہے اوریہ بھی قانونا" جرم ہے

اگرآپ کے ساتھ زنا بالجبرہوا ہے یا آپ پر جنسی حملہ ہوا ہے، تویہ ضروریاد رکھیئے کہ اس میں آپ کا کوئی قصورنہیں ہے۔

ایسی تنظیمیں موجود ہیں جو آپ کی مدد کر سکتی ہیں، بشموّل اس کے کہ وہ آپ کی مدد یہ فیصلہ کرنے میں کریں کہ آپ واقعہ کی رپورٹ پولیس کے پاس درج کروائیں یا نہیں۔ وہ آپ کو قانونی اعانت اور شخصی صلاح مشورہ بھی فراہم کرسکتی ہیں۔
اگرآپ کویقین ہے کہ آپ پولیس کے پاس رپورٹ درج کروانا چاہتی ہیں، تو یہ کام جلد ازجلد کر دیجیئے۔

مزید معلومات، بشموّل آپ کے علاقے میں موجود مددگارتنظیموں کی تفصیل کے، درج ذیل طریقوں سے دستیاب ہے:

- نیشنل ریپ کرائسس ہیلپ لائین کو 0808 802 9999 پرفون کرکے
- ریپ کرائسس (انگلینڈ اورویلز) کی ویبسائٹ www.rapecrisis.co.uk پرجا کر
- سروائورز ٹرسٹ کی ویبسائٹ www.thesurvivorstrust.org پرجا کر

4. حکومتی مالی امداد تک نا رسائی

اگر آپ کسی برٹش شہری، یا یوکے میں مقیم کسی غیرشہری کی بیوی، غیرشادی شدہ پارٹنریا سول پارٹنرکی حیثیّت سے یوکے میں داخل ہوئی ہیں یا مقیم ہیں، اوراگرآپ کا رشتہ اس تعلق کے پہلے دوسالوں کے اندرگھریلوتشدّد کی وجہ سے ٹوٹ چکا ہے، توآپ ' گھریلوتشدّد کے قانون' کے تحت یہاں مستقل قیام کی درخواست دے سکتی ہیں (جسے 'indefinite leave to remain' بھی کہتے ہیں)۔

اگرآپ کے ویزے میں 'حکومتی مالی امداد تک نا رسائی' کے الفاظ درج ہیں توآپ کوحکومت کی جانب سے مالی مدد لینے کا حق نہیں ہوگا جیسے لوکل کاؤنسل کی طرف سے رہائش اوراکثردوسرے سوشل سیکیوریٹی بینیفٹ ۔ تاہم، اگرآپ حاملہ ہیں، آپ کے بچّے ہیں یا کسی اوروجہ سے خطرے میں ہیں، جیسے دماغی صحت یا کوئی اورطبّی وجہ یا معذوری، توآپ کومدد کے لیئےکاؤنسل کی سوشل کیئر سروسز(سوشل ورکر) سے رابطہ کرنا چاہیّے (ممکن ہو، توایسا کرنے سے پہلے مشورہ کر لیجیئے)۔ کچھ ویزوں پر، آپ کوکاؤنسل کی رہائش اوربینیفٹس مانگنے کا حق حاصل ہوتا ہے، اس لیئے ہمیشہ یہ دیکھ لیجیئے کہ یہ ممکن ہے یا نہیں۔

ایک ایسی بیوی یا پارٹنرجوگھریلوتشدّد کا شکار ہونے کی بنیاد پریوکے میں مستقل قیام کی درخواست داخل کرنے کی مجازتو ہے لیکن اسے حکومتی مالی امداد تک رسائی حاصل نہیں، رہائش اور مالی امداد کے لیئے سوجورنر پراجیکٹ سے بات کرسکتی ہے، جوایوز ہاؤسنگ برائے خواتین کے تحت چلتا ہے، آپ advice_centre@eaveshousing.co.uk پرای میل یا 020 7735 2062 پرفون کر سکتی ہیں۔ لنڈن میں رہائش پذیر خواتین، جنہیں اس پراجیکٹ سے مدد نہ ملے، رہائش اور مالی امداد کے لیئے ساؤتھال بلیک سسٹرزسے بھی رابطہ کرسکتی ہیں۔ آپ info@southallblacksisters.co.uk پر ای میل یا 020 8571 0800 پرفون کر سکتی ہیں۔

یکم اپریل 2012 سے سوجورنر پراجیکٹ کی جگہ ایک اورسکیم زیرعمل آجاۓگی۔ مزید تفصیلات کے لیئے 31 مارچ 2012 کے بعد www.ukba.homeoffice.gov.uk پرجایئے۔

5. یوکے میں مستقل قیام کی درخواست دینا

گھریلوتشدّد کا شکاروہ خواتین جوبیوی، سول، غیرشادی شدہ یا ہم جنس پارٹنرکے ویزا پریوکے میں داخل ہوئی ہیں امیگریشن قوانین کے تحت یو کے میں مستقل قیام کی درخواست دے سکتی ہیں۔ گھریلوتشدّد کی شکارکے طورپریہاں رہنے کی اجازت پانے کے لیئے آپ کوثابت کرنا ہوگا کہ آپ کویوکے میں داخلے یا رہائش کی اجازت درج بالا میں سے کسی حیثیّت سے ملی تھی اوریہ کہ آپ گھریلوتشدّد کا شکارہوئیں جس کے نتیجے میں آپ کا تعلّق آپ کی اس اجازت کی مدّت ختم ہونے سے پہلے ہی ٹوٹ گیا۔

یوکے میں گھریلواوردیگراقسام کےتشدّد کا شکارجویہاں دیگراقسام کے ویزوں پرموجود ہیں انہیں چاہیّئے کہ وہ مشورہ حاصل کریں کہ امیگریشن قوانین کے سوا دوسرے قوانین یا رحم کی بنیادوں پریوکے میں قیام کے لیئے کس طرح درخواست دی جائے۔ وہ خواتین جنہیں خوف ہو کہ وطن واپس جانے پران سے بد سلوکی ہوگی یہاں انسانی بنیادوں پرپناہ مانگنے کے بارے میں بھی مشورہ حاصل کرسکتی ہیں۔ آپ کوکوشش کرنا چاہیّئے کہ یو کے میں قیام کی درخواست ویزے کی معیاد ختم ہونے سے پہلے ہی دے دیں، تاہم آپ متاخر یا 'بعد ازوقت' درخواست دینے کے بارے میں مشورہ حاصل کرسکتی ہیں، لیکن آپ کوتاخیرکی وجہ بتانا پڑے گی۔

امیگریشن، پناہ اوربینیفٹس کے قواعد اورسہولتیں بدلی بھی جا سکتی ہیں اس لیئے ان معاملات پرہمیشہ مشورہ ضرورحاصل کیجیئے۔

آپ کوچاہیّئے کہ، جتنی جلدی ہو سکے، کسی باقاعدہ سند یافتہ امیگریشن سروس یا وکیل سے مشورہ کیجیئے، اوربہترہوکہ ان کے پاس حکومتی مالی امداد (قانونی اعانت کے تحت) موجود ہو۔ یہ لوگ یوکے میں قیام کے سلسلے میں آئندہ اقدام کا مشورہ دے سکیں گے۔ یہ جاننے کے لیئے کہ مدد کہاں سے مل سکتی ہے، اوراس کے لیئے عمومی اعانت اوررہائش اورمالی مدد کے لیئے، بشموّل ایسائلم سپوّرٹ، BME خواتین اور امیگریشن پرمشیرتنظیمات سے رابطہ کیجیئے۔

امیگریشن پرمزید معلومات کے لیئے، www.ukba.homeoffice.gov.uk/while-in-uk/domesticAbuse/ پرجائیّے یا UKBApublicenquiries@ukba.gsi.gov.uk پرای میل کیجیئے۔ آپ یوکے بارڈر ایجینسی کو 0870 606 7766 پرفون بھی کرسکتی ہیں۔

6. تشدّد/بد سلوکی بربنائے ’عزّت‘ (HBV)

’تشدّد بربنائے ’عزّت‘ یا ’عزّت‘ کی جرم تشدّد کا ایسا عمل ہے جس کی مقصد مجرم کے نزدیک خاندان/برادری کی ’عزّت‘ بچانا ہے۔ ان جرائم میں یہ شامل ہیں:

- گھریلواورجنسی تشدّد
- زبردستی کی شادی
- جنسی طورپرہراساں کرنا
- سماجی مقاطعہ اورقابومیں رکھنے کی دیگرشکلیں اوربد سلوکیاں جوخاندان والے یا برادری کے دیگرلوگ روا رکھیں

عورتوں پر HBV ہوسکتا ہے اگران پرالزام آئے کہ وہ روایتی ثقافتی اورمذہبی توقعات پرپوری نہیں اتررہیں، بشموّل، مثلاً“:

- مغربی اندازکا لباس پہننا بناؤ سنگھارکرنا
- بوائے فرینڈ رکھنا یا ایسے مرد سے تنہائی میں ملنا جواس کے اپنے خاندان کا فرد نہ ہو
- شادی کے بغیرحاملہ ہوجانا
- کسی دوسرے مذہب یا شہریّت والے فرد سے تعلّقات رکھنا
- زبردستی کی شادی سے انکارکرنا
- افواہیں/ نامناسب حرکات کرتے ہوئے پایا جانا

HBV میں، بہت خطرات ہو سکتے ہیں کیونکہ سارے خاندان یا برادری میں بہت سے بد سلوک لوگ ہوسکتے ہیں، جوعورتوں کوہراساں کرنے یا ان سے بد سلوکی کرنے میں شائد زیادہ منظم ہوں۔ خاندان یا برادری کے دیگر لوگ شکارکوواپس بد سلوک ماحول میں جانے پرمجبورکرسکتے ہیں یا ان کی مدد کرنے سے غافل رہ سکتے ہیں۔

تشدّد کی شکارعورتوں کوچاہیّے کہ فوری طورپراپنی اوراپنے بچّوں کی حفاظت کے لیئے مدد تلاش کریں۔

7. زبردستی کی شادی

زبردستی کی شادی وہ ہے جب کسی کواس کی خواہش اوراجازت کے بغیرکسی سے شادی پرمجبورکیا جائے۔ زبردستی کی شادی وہ ہے جس میں ایک یا دونوں فریق رضامند نہ ہوں اوردباؤ شامل ہو۔ یہ دباؤ جسمانی، جنسی، نفسیاتی، مالی اورجذباتی ہوسکتا ہے۔

زبردستی کی شادی اورمنظّم شادی میں بہت فرق ہے۔ منظم شادی میں، خاندان والے پارٹنرز کوچننے اورملوانے میں مدد کرتے ہیں۔ ایسے انتظام کوقبول یا رد کرنا دونوں پارٹنرزکا اختیار ہوتا ہے۔ دوسرے لفظوں میں – اصل بات اختیارہے – ہرفرد کوہمیشہ یہ فیصلہ کرنے کا اختیار ہونا چاہیّۓ کہ وہ کس سے شادی کرنا چاہتے ہیں۔

بعض واقعات میں، لوگوں کوملک سے باہرلے جایا جاتا ہے یہ بتائے بغیرکہ وہاں ان پر شادی کے لیئے زبردستی کی جائے گی۔ وہاں پہنچ کران سے ان کا پاسپورٹ لے لیا جاتا ہے اورہوسکتا ہے کہ ان سے کہہ دیا جائے کہ وہ واپس یوکے نہیں جا سکیں گے۔

اگرآپ یا آپ کی کسی جاننے والی کے ساتھ شادی کے لیئے زبردستی کی جارہی ہے تواس کے لیئے مددگارسروسزاورقانونی چارہ جوئی سے مدد مل سکتی ہے۔ آپ کو زبردستی کی شادی سے بچنے اورنکلنے میں مدد کے لیئے دیوانی عدالت سے حکم امتناعی لیا جا سکتا ہے۔ اگرآپ فکرمند ہیں توکسی بااعتبارشخص، جیسے استاد یا پولیس یا کسی خصوصی مددگارتنظیم سے بات کیجیئے (اس ورقچے کے آخرمیں فہرست دیکھیئے)

آپ ساؤتھال بلیک سسٹرز کو 0800 8571 020 پرفون یا info@southallblacksisters.co.uk پرای میل کرسکتی ہیں۔

حکومت کے فورسڈ میرج یونٹ کی ذمّہ داری ہے کہ وہ ان برٹش شہریوں کو مدد اورمعلومات فراہم کرے جو اس خطرے سے دوچارہیں، یا ہونے والے ہیں، کہ یوکے میں یا کسی اورملک میں ان کی زبردستی کی شادی کردی جائے گی۔ آپ ان سے بذریعہ فون 0151 008 0207 یا ان کی ویبسائٹ www.fco.gov.uk/forcedmarriage پر رابطہ کر سکتی ہیں۔

8. بد سلوکی بسلسلہ جہیز

بعض واقعات میں، عورتوں سے بد سلوکی یا انہیں ہراساں کیا جاتا ہے کہ وہ شادی پر، چاہے وہ زبردستی کی ہو یا نہ ہو، اپنے ساتھ کافی جہیز نہیں لائیں۔

بےتحاشا جہیزکے مطالبات میں بڑی بڑی رقمیں، جائداد، زیورات یا دیگرقیمتی اشیاء شامل ہیں۔

کسی طرح کی بھی بد سلوکی نا قابل قبول ہے اورآپ کوپولیس اورخواتین کی تنظیموں، بالخصوص BME ، سے مدد مانگنا چاہیّئے۔ اگرآپ اپنا جہیزواپس لینا چاہتی ہیں یا اپنی حفاظت کے لیئے عدالت حکم جاری کروانا چاہتی ہیں توکسی فیملی سالیسٹرسے مشورہ کیجیئے۔

9. زنانہ جنسی اعضا کوبگاڑنا/کاٹنا (FGM)

زنانہ جنسی اعضا کوبگاڑنا/کاٹنا میں بیرونی زنانہ جنسی اعضا کوجزوی یا مکمّل طورپرکاٹ پھینکنا یا انہیں غیرطبّی وجوہ سے زخمی کرنا شامل ہے۔ یوکے میں یہ قانونا" جرم ہے چاہے اس کے لیئے کسی کوکسی دوسرے ملک میں ہی کیوں نہ لے جایا جائے۔ اس عمل کو بعض اوقات زنانہ ختنہ یا 'سنّت' بھی کہا جاتا ہے۔

FGM سے صحت پرسنگین نتائج مرتّب ہوتے ہیں، اس کاٹ پیٹ کے وقت بھی، جس میں زخم خراب ہونے کا بہت خطرہ ہوتا ہے، اوربعد میں بھی زندگی بھرکے لیئے، جیسے طویل المیعاد معذوری، حمل اوربچّے کی پیدائش کے دوران شدید مسائل، حتّا کہ موت بھی۔

اگرآپ کویا آپ کی کسی جاننے والی کویوکے میں یا بیرون ملک FGM کا خطرہ ہے، توکسی باعتبارپیشہ ورشخص، جیسے استاد، نرس یا ڈاکٹر، سے بات کیجیئے یا پولیس اورسوشل کیئر سروسزکورپورٹ کیجیئے۔ آپ کسی خصوصی BME خواتین تنظیم یا خصوصی FGMکلینک سے بھی رابطہ کرسکتی ہیں۔ اپنے نزدیک ایسا خصوصی کلینک تلاش کرنے کے لیئے اس ویبسائٹ پرجایئے

www.forwarduk.org.uk/resources/support/well-woman-clinics

10. آپ کے لیئے مدد

ہم جانتے ہیں کہ کسی بد سلوک رشتے سے الگ ہونا کتنا مشکل ہو سکتا ہے؛ خاندان اوربرادری کی طرف سے ثقافتی اورمذہبی دباؤ سے نمٹنا، اوراپنی امیگریشن اور مدد حاصل کرنے کے سب مسائل۔ **آپ کومدد مانگنے سے ڈرنا نہیں چاہیّئے۔**

اگرآپ انگریزی میں بات نہیں کرسکتیں، تواکثرقانونی تنظیمات آپ کے لیئے ایک غیرجانبدارمترجم مہیّا کرسکیں گی۔ اگرآپ کویہ ڈرلگے کہ کسی مترجم کے ذریعے بات آپ کے خاندان کومعلوم ہوجائے گی، توآپ متبادل مترجم مانگ سکتی ہیں۔

کسی با اعتبارشخص سے بات کیجیئے اوربد سلوکی کی رپورٹ پولیس یا کسی خصوصی تنظیم یا مشیربرائے گھریلویا جنسی تشدّد کوکیجیئے

یہ تنظیمیں آپ کوبتا سکیں گی کہ آپ کے سامنے کون سے قانونی راستے کھلے ہیں، بشموّل آپ کے بد سلوک شخص کے خلاف قانونی چارہ جوئی کرنا اورآپ اورآپ کے بچّوں کی حفاظت کے لیئے دیوانی یا عائلی عدالت سے حکم امتناعی حاصل کرنا۔ یہ تنظیمیں آپ کودرج ذیل کے بارے میں بھی مشورہ دے سکتی ہیں:

- رہائش
- مالی معاملات
- صحت اوردماغی صحت، بشموّل خودضرری
- سوشل کیئر
- تعلیمی اوربچّوں کی ضروریات

اگرآپ گھرمیں رہ رہی ہیں، تواہم ہے کہ آئندہ کی منصوبہ بندی کرلی جائے کہ شائد آپ کوتشدّد اوربد سلوکی کی وجہ سے گھرچھوڑنا پڑے۔ درج ذیل کوگھرپرکسی محفوظ جگہ یا، بہترہےکہ، کسی با اعتباردوست کے پاس، رکھ دیجیئے:

- اہم دستاویزات جیسے برتھ سرٹیفکیٹ، ڈرائونگ لائسینس، پاسپورٹ، امیگریشن کی دستاویزات، عدالتی احکام اورقانونی، جائداد کے اورمالی کاغذات اور فالتو کریڈٹ اورڈیبیٹ کارڈ

- اپنے اوراپنے بچّوں کے کپڑوں سے بھرا ایک تیّار بیگ اورگھرکی ایک فالتوچابی اورکارکی چابی، موبائل فون، جس میں پورے پیسے بھرے ہوئے ہوں، رقم اوردیگرضروری چیزیں جیسے مزید دوائیں

لیکن اگرگھر چھوڑتے وقت یہ چیزیں اپنے ساتھ نہیں لا سکتیں توفکرنہ کیجیئے – آپ بعد میں پولیس کے ساتھ واپس جاکروہ سب اٹھا سکتی ہیں۔

اگرایسا کرنا محفوظ ہو، تواپنے بچّوں کو ساتھ لے لیجیئے۔ ورنہ، پولیس، کسی فیملی سالیسیٹراورتنظیم خواتین برائے گھریلوتشدّد سے رابطہ کرکے مدد مانگیئے۔

ہنگامی صورت حال میں ان تین محفوظ جگہوں پرجانے کے بارے میں غورکیجیئے:

- پولیس سٹیشن
- کسی دوست کا گھر
- خواتین کی پناہ گاہ یا گھریلو/جنسی تشدّد کی مددگارتنظیم

11. مدد اور اعانت

ایمرجینسی نمبر اور گھریلوتشدّد ہیلپ لائین

- **پولیس، ایمبولینس اورفائربریگیڈ**
  999 (مفت فون، 24 گھنٹے)
- **نیشنل ڈومیسٹک وائلینس ہیلپ لائین:**
- 0808 2000 247
  (مفت فون، 24 گھنٹے)
  ویمینزایڈ اینڈ ریفیوج کی شراکت میں سرگرم عمل

خصوصی ہیلپ لائینیں:

- **ساؤتھال بلیک سسٹرز**
  (BME خواتین کے لیۓ جو گھریلو/جنسی تشدّد، زبردستی کی شادی، HBV، FGM اور امیگریشن/نارسائی کے مسائل سے دوچار ہیں)
  ہیلپ لائین: 020 8571 0800
  ویبسائٹ:
  www.southallblacksisters.org.uk
- **فورسڈ میرج یونٹ**
  ہیلپ لائین: 0207 008 0151
  ویبسائٹ: www.fco.gov.uk/forcedmarriage
- **سٹاکنگ ہیلپ لائین**
  ہیلپ لائین: 0808 802 0300
  ویبسائٹ: www.stalking.org ہیلپ لائین.
- **ریپ کرائسز** (انگلینڈ اورویلز)
  ہیلپ لائین: 0808 802 9999
  (مفت فون)
  ویبسائٹ: www.rapecrisis.org.uk

ہیلپ لائین برائے ناردرن آئرلینڈ، سکاٹ لینڈ ویلز

- **ناردرن آئرلینڈ ویمنزایڈ 24 گھنٹے ڈومیسٹک ابیوزہیلپ لائین**
  ہیلپ لائین: 028 9033 1818
- **سکاٹش ڈومیسٹک ابیوزہیلپ لائین**
  ہیلپ لائین: 0800 027 1234
- **آل ویلز ڈومیسٹک ابیوزاینڈ سکیچوئل وائلینس ہیلپ لائین** (ویلش ویمنزایڈ)
  ہیلپ لائین: 0808 80 10 800
- **ڈن ویلز/ڈن سمرو ہیلپ لائین**
  ہیلپ لائین: 0808 801 0321
- **BAWSO** (ویلزمیںBME خواتین کے لیۓ)
  ہیلپ لائین 0800 731 8147
  (24 گھنٹے)
- **ریپ کرائسز سکاٹ لینڈ**
  ہیلپ لائین: 08088 010302
  (مفت فون)
- **ناردرن آئرلینڈ ریپ کرائسزاینڈ سکیچوئل ابیوزسینٹر**
  ہیلپ لائین: 028 9032 9002
  (مفت فون)

FGM

- **فاؤنڈیشن فارویمینزہیلتھ ریسرچ اینڈ ڈیویلپمینٹ (FORWARD)**
  ہیلپ لائن: 020 8960 4000
  ویبسائٹ: www.forwarduk.org.uk
- **میٹروپولیٹن پولیس**
  (چائلڈ ابیوزانویسٹیگیشن کمانڈ/پراجیکٹ ایزور)
  ہیلپ لائن: 020 7161 2888

امیگریشن، پناہ اورنارسائی

- **سوجورنرپراجیکٹ – ایوزہاؤسنگ فارویمن**
  ہیلپ لائن: 020 7735 2062
  ویبسائٹ: www.eaves4women.co.uk
- **جوائنٹ کاؤنسل فاردی ویلفیئرآف امیگرینٹس**
  ہیلپ لائن: 020 7251 8708
- **ایسائلم ایڈ**
  ہیلپ لائن: 0207 354 9264

دیگر

- **بروکن ایرو** (برائے ہمجنس پرست، ہردوجنس پرست، تبدیلئ جنس)
  ہیلپ لائن: 0300 999 5428
- **مینزایڈوائس لائین**
  ہیلپ لائن: 0808 801 0327
- **ریسپیکٹ ایڈوائس لائین**
  ان لوگوں کے لیئے معلومات اورمشورے جواپنے پارٹنرزسے بد سلوکی کرتے ہیں اورخود کوروکنا چاہتے ہیں)
  ہیلپ لائین: 0808 802 4040
- **چائلڈ لائین** (24 گھنٹےمفت ہیلپ لائین برائے بچگان)
  ہیلپ لائین: 0800 1111
- **سماریٹنز** (24 گھنٹے ہیلپ لائین اگرآپ اداس اورپژمردہ ہیں)
  ہیلپ لائین: 08457 90 90 90
- **دی این کرافٹ ٹرسٹ**
  (جن کوسیکھنے میں مشکلات ہوتی ہیں انہیں بد سلوکی سے بچانا)
  ہیلپ لائین: 0115 951 5400
- **ریسپانڈ** (جن کوسیکھنے میں مشکلات ہوتی ہیں انہیں، ان کے خاندان، کیئررزاورپیشہ وران کوصدمات اور بد سلوکی کے حالات میں مدد دینا)
  ہیلپ لائین: 0808 808 0700
- **وائس یوکے** (جن کوسیکھنے میں مشکلات ہوتی ہیں انہیں اوردیگران کمزورں کی مدد کرنا جنہیں بد سلوکی یا جرم کا سامنا ہوا ہے)
  ہیلپ لائین: 0845 122 8695

Home Office

ISBN: 978-1-84987-557-8
Crown Copyright 2012 © شائع کردہ ازہوم آفس

اس کی نقول آن لائین دیکھی جا سکتی ہیں:
www.homeoffice.gsi.gov.uk/crime/violence-against-women-girls

recycle
When you have finished with this publication please recycle it

75% recycled
This publication is printed on 75% recycled paper

Urdu