



Home Office

د بنځو او نجونو پر ضد د تشدد د مخنيوي لپاره درې لازم اقدامات

1. د تشدد راپور ورکړئ
2. د تشدد د مخنيوي لپاره عمل وکړئ
3. له تشدد څخه بې خوندي کړئ

د تورپوستو او لږکیو د بنځو او کمکیانو
لپاره یو لارښود

کوم چې تیار کړ شوی دی په
شراکت د:
ساوت هال بلک سیسټرز



دا پرچه تاسي ته دربندي چي څرنگه د تشدد او زياتي د مخنيوي کولو په باره کبني مرسته تر لاسه کولای شئ، او خپل ځان خوندي ساتلای شئ. تاسي دا له دوستانو سره د مرستې کولو لپاره هم کارولای شئ.

که څه هم دا پرچه پر هغو ستونزو تمرکز کوي کومې چي تورپوستو او لږکيو بنځو او ماشومانو ته ورپيښي دي، خو داسي مالومات هم لري کوم چي د کورني تشدد او جنسي تيري قربانيانو د کومک لپاره کارول کېدلای شي، هغوی که په هر ملېت يا توکم پوري تړلي وي.

د لوست د اسانتيا په خاطر په دې پرچي کي د قربانيانو/ بازماندگانو څخه عبارت بنځي دي، او له تيري کونکو څخه عبارت نارينه دي، دا ځکه چي د پېښو لوی اکثريت همداشان انعکاس مومي. خو بيا هم، د دی مانا دا هم نه ده چي تشدد او تيري د يوشان جنسي ارتباطاتو ترمنځ يا د بنځي لخوا د سړي پر ضد نه پېښيري.

دا پرچه د ساوت هال بلېک سيسترز سره په گډه ليکل شوی ده.

1. د بنځو او نجونو پرضد تشدد څه شی دی؟

ته باید دا لاندیني دري اقدامات واخلې:

1. د تشدد په باره کي راپور ورکه
2. له تشدد څخه د بچ کېدو په عمل لاس پوري که
3. له تشدد څخه ځان خوندي وساته

چي کله هم تا فوري خطر احساس کړو، نو پر 999 باندي پوليس ته زنگ ووهه. پوليس ته له زنگ وهلو څخه مه وېرېږه. د کورني او جنسي تشدد ټول ډولونه او ضرري اعمال اشد جنايات دي، او پوليس تا او ستا ماشومان خوندي کولای شي. د بي اېم اي د بنځينه خدماتو په گډون نور اژانسونه هم له تا سره مرسته او کومک کولای شي (د دې پرچي په اخبر کي يي فهرست وگورئ).

د بنځو او نجونو پرضد تشدد يو لړ پرتشدد او له تېري ټک چلند دی، چي دا لاندي پکي شامل دي:

- کورنی تشدد
- اجباري واده
- له جهېز سره ترلی زياتی
- د بنځي د تناسلي عضو قطع کول (بنځينه سنتي)
- د غيرت پر بنسټ تشدد – د غيرت په نامه جنايت
- جنسي تشدد
- زبرزنا
- جنسي حمله
- تنگول او وېرول

دا تېری ستا قصور نه دی، او پر تا يي زغمل لازم نه دي.

2. کورنی تشدد

باید هغه کس خپل چلند بدل کړي څوک چې له تا سره زیاتې کوي، ته اړتیا نه لري چې خپل چلند بدل کړي

کورنی تشدد هم هغه شان دی لکه د `د غیرت پر بنسټ تشدد` که چیرې دا د کورنی/خپلځانې د غیرت ساتلو لپاره ترسره کیږي یا که ته دا وپره لرې چې که ته هغه تېري کونکي څخه بېله شي نو دا به د هغوی لپاره د شرم او بېعزتي باعث شي (وگورئ د غیرت پر بنسټ تشدد برخه)

د کورني تشدد حکومتي تعريف داسي دی:

``د داسي دوو بالغانو څوک چې قريبي ژوندملگري يا د کورنی غړي وي، پرته له دې چې د هغوی صنف يا جنس څه دی، د هر ډول [جسماني، جنسي، مالي يا عاطفي] تهديدي چلند، تشدد يا تېري پېښه.``

کورنی تشدد یو داسي تېری دی کوم چې د ژوند اوسني ملگري/پخواني ملگري یا د کورنی غړي (د خېښانو په گډون) لخوا ترسره کیږي او دا زیات ډولونه لري:

- دا کېدای شي چې جسماني تېری وي لکه وهل ټکول
- په دې کې کېدای شي چې عاطفي تېری هم شامل وي، لکه ابتزار (بلېک مېل)، ذهني ځورونه او د طلاق یا ستا یا ستا د ماشومانو د وژلو اخطارونه
- کېدای شي په دې کې کنټرول شامل وي – مانا دا چې تا ته اجازه نه وي چې له کوره بهر ووځي یا له خپلې کورنی یا دوستانو سره تماس ونیسي یا پیسو ته لاسرسی ولري یا د خپلې خوښې کار پیل کړي
- جنسي وپرونه او تنگونه هم د کورني او جنسي تېري یو ډول دی
- دا کېدای شي چې زبرزنا وي – که ته واده شوی هم بې نو دا مانا نه لري چې ستا مېره دي دا حق ولري چې ستا له خوښې پرته له تاسره جنسي عمل کړي

په دې باندې پوهېدل ډېر مهم دي چې ته د اتهام وړ نه یې او نه یې باید ته وزغمي. هیڅوک باید د حملې، زیاتې یا سپکاوې هدف نه شي، او د خپلې کورنی یا ژوندملگري لخوا خو بېخي نه.

3. زبرزنا او جنسي تپری

داسي سازمانونه شته چې له تا سره مرسته کولای شي. که ته غواړي نو پوليس ته يې د راپور ورکولو په پرېکړه کولو کې هم مرسته درسه کوي. هغوی ستا وکالت هم کولای او مشوره درکولای شي. که تا ته پوهېږي چې پوليس ته يې راپور ورکول غواړي، نو بيا ژرترزره دا کار وکړه.

ته نور مالومات او په خپله سيمه کې د مرستندويو سازمانونو تفصيلات په لاندې توگه پيدا کولای شي:

- نېشنل رېپ کرایسيس هېلپ لاین ته پر 0808 802 9999 زنگ ووهی
- د رېپ کرایسيس (انگلستان او وېلز) وېبپاڼه www.rapecrisis.co.uk وگورئ
- د سروایور ټرسټ وېبپاڼه www.thesurvivorstrust.org وگورئ

د زبرزنا او جنسي تپری پېښه له هرچا سره او هرکله د يوه ناشنا کس، آشنا کس، دوست، د کورنۍ د غړي يا اوسني/پخواني ژوند ملگري لخوا د پېښېدو امکان لري. که چيري ته پخپله خوښه جنسي عمل ته تياره نه يې، نو بيا که دا هرچېرته او د هرچا لخوا له تا سره ترسره کيږي دا به زبرزنا وي او دا به يو جنايت وي:

- د خوښې مانا دا ده چې ته په فعالانه توگه جنسي عمل غوره کوي او په کولو يې راضي يې
- هيڅوک دا حق نه لري چې داسي وگني چې ستا خوښي يې ترلاسه کړي ده – دا پرواه نه کوي چې هغوی څوک دی يا دا چې ته له هغوی سره کومه رشته لري
- نامطلوبه جنسي لمس يوه حمله او يو جنايت دی

که چيري له تا سره زبرزنا ترسره شوي وي يا جنسي حمله درباندي شوي وي، نو دا مهمه خبره په ياد وساتئ چې پر تا باندي هيڅ تور نه لگول کيږي

4. دولتي پیسو ته مراجعه نشته

هغه زوجه یا ژوندملگري چې د کورني تشدد د قرباني په حيث دایمي پاته کېدو د درخواست ورکولو حقداره وي خو دولتي پیسو ته د مراجعي حقداره نه وي، نو کولای شي چې د کور او مالي مرستې لپاره سوچرن پراجېکټ (Sojourner Project)، چې ایوس هاوسینګ فار ویمین یې چلوي، مراجعه وکړي. تاسې advice_centre@eaveshousing.co.uk ته برېښنالیک هم لېږلای شئ، او 020 7735 2062 ته زنگ هم وهلاى شئ. کومې مېرمنې چې لندن کې او له همدې پروجېکټ څخه ګټه نه شي ترلاسه کولای، هغوی کولای شي چې مالي مرستې او کور او گوزاري لپاره له ساوت هال بلېک سیسټرز سره په تماس کې شي. تاسې info@southallblacksisters.co.uk ته برېښنالیک لېږلای شئ یا 020 8571 0800 ته زنگ وهلاى شئ.

له ۱ اپریل ۲۰۱۲ وروسته به د سوچرن پروجېکټ پرځای یوه بله پروژه پیل شي. لطفاً له ۳۱ مارچ ۲۰۱۲ وروسته د نورو جزیاتو لپاره www.ukba.homeoffice.gov.uk وگورئ.

که چیرې ته د یوه برتانوي تبعه، یا په برتانیه کې مېښت ناتبه کس د مېرمنې، ناواده شوي ژوندملگري یا ملګري (سول پارټنر) په توګې برتانیې ته راغلي یې یا پکې مېشته شوي یې او د کورني تشدد له کبله ستاسې رشته په لومړنیو دوو کلونو کې ماته شوي وي، نو کېدای شي چې د هغه څه مطابق کوم ته کورنی تشدد ویل کېږي ته دا وړتیا ولري چې د دایمي پاته کېدو (چې اینډیفینټ ليو هم ورته وايي) درخواست ورکړي.

که چیرې ستا پر ویزی باندي دا الفاظ لیکل شوي چې "دولتي پیسو ته مراجعه نشته" نو ته به د دولتي پیسو حقداره نه یې، لکه د لوکل کونسل د هاوسینګ لخوا د کور او داسې ډېر نور ټولنیز امتیازات. مګر، که چیرې ته اومېندواره یې، ماشومان لري یا په کوم بل ډول له خطراتو سره مخامخ یې، لکه دماغي ناروغتیا یا طبي حالت یا معلولتیا، نو بیا ته باید د ځایي کونسل له خدماتو (سوشل ورکر) سره د مرستې لپاره په تماس کې شي (او که امکان ولري نو تر داسې کولو وړاندي مشوره وکړه). په ځینو ویزو کې دا وي، چې ته د کونسل کور او نور امتیازاتو غوښتنه کولای شي، نو ته باید هروخت دا مالومه کړي که داسې ممکنه وي.

5. په برتانيې کې د مېشت د اجازې لپاره درخواست

د کډوالۍ، پناه او ضوابط او مقرري تر تعديل لاندې وي نو ځکه خو تاسې ته پکار ده چې همېشه د دغو کارونو په باره کېني مشوره وغورئ.

تاسې هرڅومره ژر چې کولای شئ بايد د کډوالۍ د يوه واجد شرايط خدمت يا وکیل سره په تماس کې شئ، او هغه چا ته لومړيتوب ورکړئ چا ته چې دولت فنډ ورکوي (د ليگل اپډ لمخې). هغوی به د دې جوگه وي چې تاسې ته مشوره درکړي چې په برتانيې کېني د مېشت په باره کې مخکې څه کول پکار دي. دا چې مرسته له کومه ځايه تر لاسه کولای شئ، او په همدې باره کې او کور او مالي مرسته د لاسرسي او د پناه غوښتنې د مرستې په باره کې د عمومي مالوماتو لپاره د بي ېم اي له مېرمنو او د کډوالۍ مشاورتي سازمانونو سره په تماس کې شئ.

د کډوالۍ په باره کې د نورو مالوماتو لپاره، وگورئ
www.ukba.homeoffice.gov.uk/while-in-uk/domesticAbuse/ يا برېښنا ليک وليکئ:

UKBAPublicenquiries@ukba.gsi.gov
uk تاسې له يوکې بارډر اېجنسۍ سره هم پر 0870 606 7766 تماس ونيسئ.

د کورني تشدد هغه قربانيان څوک چې د زوجې، ملکې، ناواده يا هم جنس ژوندملگري په توگه برتانيې ته راغلي وي هغوی د کډوالۍ د ظابطو لمخې کولای شي چې په برتانيې کې د دايمي مېشت د اجازې لپاره درخواست ورکړي. د کورني تشدد د قرباني په توگه د مېشت د اجازې د ورکړې لپاره دا ضروري ده چې ته دا ثابته کړي چې په پاسپو ډولونو کې په يوه ډول تا ته برتانيې د داخلېدو يا دلته اوسېدو اجازه درکړ شوې وه او دا چې ته د کورني تشدد قرباني شوی يې او له همدې کبله ستا رسته د داخلېدو يا اوسېدو د مودې پای ته رسېدو مخکې ماته شوې ده.

د کورني تشدد يا د تشدد د نورو ډولونو قربانيان چې په برتانيه کې بل ډول ويزه ولري نو دوی بايد د په برتانيه کېني د مېشت لپاره د خواخوږۍ يا پر کوم بل بنسټ د کډوالۍ له ضوابطو څخه بېل درخواست ورکړي. کومې بڼې چې دا وېره لري چې که کور ته ستني شي نو له تېري سره به مخامخ شي هغوی کولای شي چې د پناه غوښتنې يا بشري تحفظ په باره کېني مشوره وغورئ. تاسې بايد د خپلې ويزې پای ته رسېدو مخکې په برتانيې کې د مېشت لپاره درخواست ورکړئ، مگر که تاسې ځنډ کړی وي يا وخت درڅخه تېر وي نو بيا هم د درخواست په باره کې مشوره کولای شئ، مگر تاسې بايد د دا ډول ځنډ تشریحات ورکړئ.

6. د `غيرت` پر بنسټ تشدد/تېرى (اېچ بي وي)

- د اجباري واده ردول
 - افواگانې/ په نامناسب کار ترسره کولو ليدل کېدل
- د غيرت پر بنسټ تشدد ښايي زيات خطر و نه ولري ځکه چې په پراخه کورنۍ يا خپلخا نه کې ښايي د هغو تېري کونکو شمېره زياته وي څوک چې کېدای شي د ښځو په وېرولو يا تېري کې زيات منظم وي. د کورنۍ يا خپلخا نې نور کسان ښايي پر قرباني باندي فشار واچوي چې بېرته د تېري حالت ته گرځېدل ومنې کني دوی به ورسره مرسته نه کوي.

د `غيرت` پر بنسټ تشدد يا د `غيرت` جنايت د تشدد يو داسې عمل دی چې مر تکبينو د تشریح لمخې د کورنۍ/خپلخا نې د `غيرت` د تحفظ يا دفاع په خاطر يې ارتکاب کيږي. په دغو جنايتونو کې دا لاندیني شامل دي:

- کورنۍ او جنسي تشدد
- اجباري واده
- جنسي وېرونه
- ټولنيزه شرمه او د کنټرول نور ډولونه او د تېري هغه اعمال کوم چې د پراخي کورنۍ يا خپلخا نې د غړيو لخوا ترسره کيږي

قربانيانو ته پکار ده چې ژر تر ژره د مرستې په لټه کې شي چې خپل ځانونه او خپل ماشومان وژغوري.

ښځې ښايي د غيرت پر بنسټ تشدد سره مخامخ شي که چېرې پر هغوی باندي دا تور ولگول شي چې له دوديز کلتور او مذهبي توقعاتو سره سم ژوند نه کوي، د بېلگې په توگه دا لاندیني ډولونه:

- سينگار کول يا لويديځ کالي اغوستل
- هلک ملگرۍ لرل يا له يوه داسې نارينه سره يوازي ليدل کېدل چې د کورنۍ غړی يې نه وي
- پرته له واده او مېندواره کېدل
- له يوه داسې کس سره تار لرل چې بل مذهب يا مليت لري

7. اجباري واده

په دې باره کې د مرستي ځانگړي خدمتونه او د کومک لپاره قانوني کاروايي شته که چيرې تاسې پخپله واده ته اړايستل کيرئ يا کوم داسې بل څوک پيښئ چې له داسې حالت سره مخامخ وي. په دې کې د ملکي محکمې د هغه حکم ترلاسه کول هم شامل دي کوم چې له تاسې سره د اجباري واده په مخنيوي يا پرېښودلو کې مرسته کوي. که چيرې تاسې تشويش لرئ، نو تاسې يوه داسې کس ته حال ورکولای شئ چې تاسې ورباندې باور لرئ لکه يو استاد، پوليس يا بيا د مرستې له يوه ځانگړي سازمان سره تماس نيولای شئ (د دې پرې په اخبر کې يې فهرست وگورئ)

تاسې له ساوت هال سيسترز سره پر 020 8571 0800 باندې تماس نيولای شئ يا ورته پر info@southallblacksisters.co.uk باندې برېښنالیک ليکلای شئ

گورنمنټ فورسډ مېريج يونټ دا مسوليت لري چې هغو برتانوي تبعو ته مرسته او مالومات ورکړي څوک چې له خطر سره مخامخ دي، په بالقوه توگه له خطر سره مخامخ دي، يا په برتانيه کې دننه يا بهر د اجباري ودونو قربانيان وي. تاسې له هغوی سره پر 0207 008 0151 باندې تماس نيولای شئ يا د هغوی وېبپاڼه www.fco.gov.uk/forcedmarriage کتلای شئ.

کله چې يو څوک د خپلې خوښې او اجازې برخلاف له يوه بل کس سره واده ته اړايستل شي نو دا يو اجباري واده بلل کيږي. کله چې له زوجينو څخه يو يا دواړه پر داسې واده خوښ نه وي يا تر فشار لاندې وي نو دا اجباري واده بلل کيږي. په دې کې بناييې بدني، جنسي، رواني، مالي او عاطفي فشارونه شامل وي.

اجباري واده له يوه انتظام شوي واده څخه مختلف وي. په انتظام شوي واده کې کورنۍ بناييې د ژوندملگري په غوره کولو او يوه بل ته ورپيژندلو کې رول ولري. خو د انتظام د منلو يا ردولو خوښه بيا هم د متوقع زوجينو په لاس کې وي. په بله ژبه – خوښې پکې د توجه وړ کلیدي عنصر دی – افراد بايد همېشه د دې جوگه وي چې په ازادانه توگه هغه څوک غوره کړي چې دوی ورسره واده کول يا نه کول غواړي.

په ځينو صورتونو کې، خلک بهر ته بوتلل کيږي خو هغوی په دې نه وي خبر چې هلته به په زور واده کولو ته اړايستل کيږي. کله چې هغوی هغه هېواد ته ورسېږي نو پاسپورټ ورڅخه واخيستل شي او بناييې ورته ووييل شي چې نور نو بېرته خپل کور ته نه شي ستنېدلای.

8. د جهېز تېری

تېری په هیڅ بڼه هم د منلو وړ نه دی او ناسی چې له پولیس او بنځینه سازمانو، په ځانگړې توگه د بي اېم اي له بنځینه خدماتو څخه مرسته وغواړئ. او هم له یوه کورني وکیل څخه مشوره وغواړئ که چیري تاسي خپل زیورات بېرته ترلاسه کول غواړئ یا له د محکمي حکم ترلاسه کړئ چې خپل ځان خوندي وساتئ.

په ځینو پېښو کې بنځي بنایي په دې له وپړولو یا تېري سره مخامخ شي ځکه چې د ودېدلو په وخت یې له ځانه سره کافي جهېز نه وي راوړي، که دا واده اجباري وي یا نه وي.

د بېخي زیات جهېز په غوښتنو کې بنایي پېرې نغدي پیسې، جایداد، زبور یا نور گرانې شیان شامل وي.

9. د بنځینه تناسلي عضو سنتي

که چیري تاسي د بنځینه قطع له خطر سره مخامه یئ یا وېره لرئ چې کوم بل څوک په برتانيې کې یا بهر له دې خطر سره مخامخ دی، نو له یوه داسي مسلکي کس سره خبره وکړئ چې تاسي باور ورباندې لرئ لکه یو استاد، نرس یا ډاکټر، یا یې پولیس او سوشل کبر سروسز ته راپور ورکړه. تاسي د بې اېم اي د مېرمنو یو ځانگړي سازمان یا د بنځینه قطع له یوه ځانگړي کلینیک سره هم تماس نیولای شئ. تاسي په خپله سیمه کې نیژدې د ځانگړي کلینیک لپاره وگورئ

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

په بنځینه تناسلي قطع کې د بنځي د تناسلي عضو بهرنی برخه قسما یا کلا ایسته کول کیري یا د غیرطبي اسبابو پر بنسټ د بنځي تناسلي عضو په بله بڼه زخمي کوي. په برتانيې کې دا یو جنایت دی ان که دا کس د قطع لپاره بهرني هیواد یورل شي لا هم. کله کله دې ته بنځینه سنتي یا 'سنت' هم ویل کیري.

بنځینه قطع جدي طبي پایلي لري، هم د قطع پر وخت، لکه د د زخم د گزک اخیستلو، او وروسته په ژوند کې بیا اورد مهاله معلولیت، د اومېندواری او زېروني سختي ستونزې، او ان مړینه ورته پېښیري.

10. ستاسي لپاره مرسته

دا اژانسونه به وکولای شي چي ستا لپاره شته قانوني لاري چاري ولتوي، په شمول د تېري کونکي پر خلاف د جنایي کاروایی او د ملکي يا کورنی محکمې لخوا د داسي حکمونو تر لاسه کول چي تا او ستا ماشومان وژغوري. دا اژانسونه تاسي ته په لاندینيو چارو کي مشوره هم درکولای شي:

- د کور پيدا کول
- د پيسو ستونزي
- روغتيا او دماغي روغتيا، په شمول د خپل ځان خوړولو
- ټولنيزه وزله
- تعليم او د ماشومانو اړتياوي

که چيري تاسي په کور کي اوسئ، نو دا مهمه ده چي د راتلونکي لپاره يو پلان ولرئ که چيري تاسي د تشدد او تېري له لاسه بل ځای ته تللو ته مجبوريرئ. دا لاندیني شيان په کور کي خوندي وساتئ، يا، بڼه به دا وي، چي له يوه باوري دوست سره يي وساتئ:

- مهم اسناد لکه د تولد شهادتنامي، د موټروانی لایسنس، پاسپورټ، د کډوالی اسناد، د محکمې احکام او د جايداد او مالي کاغذونه، او همداشان کرډيټ او ډيبيټ کارتونه

تاسي پوهيرئ چي يوه له تېري ډکه رشته ماتول؛ د کورنی او خپلخاني د غړيو د کلتوري او مذهبي فشار مقابله کول، او ستا د کډوالی او مرستې ته لاسرسي تشويش څومره گران کارونه دي. **څو تاسي بايد د مرستې له غوښتنو و نه وپريږئ.**

که چيري تاسي انگرېزي نه شئ ويلای، نو زياتره قانون څارونکي اژانسونه جوگه دي چي ستاسي لپاره د يوه مستقل ژباړن انتظام وکړي. که تاسي دا تشويش لرئ چي دا ژباړن به ستاسي کورنی ته ستاسي په باره کي حال ورکړي، نو تاسي د بل ژباړن غوښتنه کولای شئ.

له هغه چا سره خبرې وکړئ چي تاسي ورباندي باور لرئ او پوليس يا د کورني يا جنسي تېري ځانگړي سازمان يا سلاکار ته راپور وکړئ

- د خپلو او د ماشومانو د کالیو یوه ډکه کڅوړه او د کور د مخکیني دروازي او موټر یوه یوه اضافي کیلي، یوا داسي موبایل ټیلیفون چي پوره کرډیټ لري، نغدې پیسې او نور لازمي خیزونه، لکه هغه درمل چي تا ته ډاکټر درکړي وي

مگر د تگ په وخت کي که چیري تاسي خپل دا شیان له ځانه سره نه شئ وړلای نو هیڅ تشویش مه کوئ – تاسي هر وخت بېرته له پولیس سره یوځای راتلای شئ چي دا شیان یوسی

تاسي خپل ماشومان له ځانه سره بوځئ، که دا یو محفوظ کار وي. او که نه وي، نو بیا له پولیس، کورني وکیل د کورني تشدد بنځینه سازمان یا سلاکار سره د مرستي لپاره په تماس کي شئ.

که چیري تاسي په بېرني حالت کي وځئ نو دا لاندیني دري ځایونه په یاد لرئ:

- پولیس ټاڼه
- د دوست کور
- د بنځو پناه گاه یا کورني/جنسي تشدد د مرستي اژانس

11. مرسته او کومک

- **د زېرنا کرکېچ (وېلز & انگلستان)**
مرستندويه کرېنه: 0808 802 9999
(مفت ټيليفون)،
وېبپاڼه: www.rapecrisis.org.uk
- **د شمالي ايرلنډ، سکاټلنډ او وېلز لپاره**
مرستندويه کرېنه
- **ناردرن ايرلنډ ویمین اید د کورني تشدد ۲۴**
ساته مرستندويه کرېنه
مرستندويه کرېنه: 028 9033 1818
د سکاټلنډ د کورني تشدد مرستندويه کرېنه
مرستندويه کرېنه: 0800 027 1234
د ټول وېلز د کورني تېری او جنسي تشدد
(وېلز ویمین اېډ)
مرستندويه کرېنه: 0808 80 10 800
• **ډاین وېلز/ډاین سیمرو مرستندويه کرېنه:**
0808 801 0321
• **بي ای ډيليو اېس او (په وېلز کې د بي اېم**
اي مېرمنو لپاره)
مرستندويه کرېنه: 0800 731 8147
(۴۲ ساعته)
• **زېرنا کرکېچ سکاټلنډ**
مرستندويه کرېنه: 08088 010302
(مفت ټيليفون)
• **شمالي ايرلنډ زېرنا کرکېچ او جنسي تشدد**
مرکز
مرستندويه کرېنه: 028 9032 9002
(مفت ټيليفون)
- **بېرني شمېرې او د کورني تشدد د مرستې**
کرېنه
- **پوليس، اېمبولانس او اوروژنه:**
999 (۲۴ ساعته)
- **د کورني تشدد ملي مرستندويه کرېنه**
0808 2000 247 (۴۲ ساعته) د ویمین
اېډ او ريفيوچ لخوا په گډه چليري
- **خانگري مرستندويه کرېني**
- **ساوت هال بېلېک سيسترز**
(د هغو بنځو لپاره چې له کورني/جنسي
تشدد، اجباري واده، بنځينه تناسلي قطع، د
غيرت تشدد او کډوالی/دولتي پيسو ته نه
مراجعي له ستونزو سره مخامخ وي،
مرستندويه کرېنه: 020 8571 0800،
او وېبپاڼه: www.southallblacksisters.org.uk
- **د اجباري واده يونټ**
مرستندويه کرېنه: 0207 008 0151
(وېبپاڼه: www.fco.gov.uk/forcedmarriage)
- **د تنگولو مرستندويه کرېنه**
مرستندويه کرېنه: 0808 802 0300،
وېبپاڼه: www.stalkinghelpline.org

اېف جي اېم

- د سړيو لپاره د مشورې کرښه
مرستندويه کرښه: 0808 801 0327
- رېسپيکت ادوايس لاین (يوه داسې
مرستندويه کرښه چې هغو خلکو ته مشوره
ورکوي څوک چې پر خپلو ژوندملگرو
تېری کوي او غواړي چې د دې کار په
درولو کې ورسر مرسته وشي)
مرستندويه کرښه: 0808 802 4040
- د ماشومان کرښه (د ماشومانو لپاره ۲۴
ساعته مرستندويه کرښه)
مرستندويه کرښه: 0800 1111
- سماریټانز (۲۴ ساعته مرستندويه کرښه که
تاسې په گورم کې یئ)
مرستندويه کرښه: 08457 90 90 90
- د ان کرافټ ټرسټ
(د هغو کسانو ساتنه کوي چې د تېري له
لاسه په زدکړه کې مشکل لري)
مرستندويه کرښه: 0115 951 5400
- ريسپونډ (له هغو خلکو سره مرسته کوي
چې په زدکړه کې مشکل لري، د هغوی
کرونيو، پالونکو او مسلکي کسانو سره
څوک چې له ټراما او تېري اغېزمن شوي
وي)
مرستندويه کرښه: 0808 808 0700
- وایس یو کې (له هغو خلکو سره مرسته
کوي چې د زدکړې معلوماتیا او نورې
کمزورۍ لري، هغه خلک چې له جنایت
او تېري سره مخامخ شوي وي)
مرستندويه کرښه: 0845 122 8695

- فاونډېشن فار ویمین هېلت ریسرچ &
ډیویلیمنټ
مرستندويه کرښه: 020 8960 4000
وېبپاڼه: www.forwarduk.org.uk
- مېټروپولیتن پولیس
(پر ماشومانو د تیري د څېړنې مرکز/
ازور پروژې)
مرستندويه کرښه: 020 7161 2888

ډیوالی، پناه غوښتنه او نه مراجعه

- سوچرن پروژې – ایوز هوسینګ فار ویمین
مرستندويه کرښه: 020 7735 2062
وېبپاڼه: www.eaves4women.co.uk
- د ډیوالو د بڼېکړې لپاره مشترکه شورا
مرستندويه کرښه: 020 7251 8708
- اسایلم اېډ
مرستندويه کرښه: 0207 354 9264

نور ځایونه

- بروکن رېنيو (د همجنسو بڼځو، نارنه و،
دوه جنسو، جنس بدلو لپاره)
مرستندويه کرښه: 0300 999 5428



Home Office

ای اېس بی اېن: 978-1-84987-551-6
د هوم افس لخوا خپره شوه © کروان کاپي رايټ 2012

کاپياني يې پر کرښه باندې ليدل کېدای شي:
www.homeoffice.gsi.gov.uk/crime/violence-against-women-girls

Pashto



When you have finished with
this publication please recycle it

75% recycled

This publication is printed
on 75% recycled paper