خاموشی سے
مت سہئے

ڈومیسٹک وائلنس سروائیورز گائیڈ

کیا آپ کے ساتھ بدسلوکی کی جارہی ہے؟

کیا آپ کا پارٹنر یا گھر کا کوئی فرد:

- مستقل آپ پر تنقید کرتا ہے ؟
- دوسرے لوگوں کے سامنے آپ کی مذاق اڑاتا یا شرمندہ کرتا ہے؟
- آپ کی ضرورت سے زیادہ نگرانی کرتا ہے یا شدید جلن محسوس کرتا ہے؟
- آپ کو، آپ کے بچوں کو، پالتو جانوروں، گھروالوں یا دوستوں کو مارنے پیٹنے کی دھمکی دیتا ہے؟
- آپ کو گھرانے کے لوگوں یا دوستوں سے ملنے سے روکتا ہے؟
- ایک دم غصّے میں آجاتا ہے یا ً اچانک برداشت چھوڑ دیتا ہے ً ؟
- آپ کی ذاتی ملکیت کے سامان کو توڑ پھوڑ دیتا ہے یا چیزیں چاروں طرف بکھیر دیتا ہے
- آپ کو آپ کے گھروالوں کے بینک اکاؤنٹس، کریڈٹ کارڈز، کار، تک رسائی نہیں کرنے دیتا اور آپ جو بھی خرچ کریں زبردستی اس کا حساب مانگتا ہے
- آپ کو یا آپ کے بچوں کو خوفزدہ کرتا ہے یا دھوکہ دہی سے کام لیتا ہے تا کہ آپ لوگوں پر قابو رکھ سکے
- آپ نہ بھی چاہیں تو بھی آپ کے ساتھ جنسی اختلاط کرتا ہے
- آپ کو مارتا ہے، مکّے یا گھونسے، تھپڑ، ڈھڈے، دھکّے مارتا ہے، چونٹیاں بھرتا ہے، بال کھینچتا ہے، گلا دباتا ہے، سانس روکتا ہے یا کاٹتا ہے
- آپ کو آپ کی مرضی کے بغیر شادی کے لئے مجبور کرتا ہے

کیا آپ کو ایک سیفٹی پلان بنانے کی ضرورت ہے؟

(حفاظت کی منصوبہ بندی کرنا)

گھریلو تشدد کا شکار بہت سی خواتین گھر چھوڑنے سے پہلے یا کسی بدسلوکی کرنے والے پارٹنر یا گھرانے کے فرد کے ساتھ رشتہ ختم کرنے سے پہلے ایک سیفٹی پلان بنانے کو مددگار سمجھتی ہیں۔ جب آپ اپنے مستقبل کی حفاظت کے بارے میں منصوبہ بندی کر رہی ہوں تو اس وقت کچھ خاص باتوں کا خیال رکھنا چاہیے۔

ہنگامی صورت میں کام آنے والا حفاظتی سامان ۔ انھیں اپنے پاس رکھئے

- فون نمبرز (پولیس / مددگار لائینز / دوست / رنز دیکی رفیوج)
- پرس، کار کی چابیاں اور ٹیلی فون کرنے کے لئے تھوڑی سی ریزگاری
- ضروری کاغذات جیسے کہ پاسپورٹ، نیشنل انشورنس نمبر، بینک اکاؤنٹ کی تفصیلات وغیرہ)

بھاگنے کی منصوبہ بندی ۔ آپ کو پتہ ہونا چاہیے کہ آپ کہاں جارہی ہیں

- اپنے گھر سے ہنگامی حالت میں نکلنے کے لئے باہر جانے کا کوئی محفوظ راستہ ڈھونڈ رکھئے
- اگر آپ کے پڑوسیوں کو کچھ مشکوک آواز سنائی دے گی تو کیا وہ پولیس کو خبردار کر دیں گے
- محفوظ آسرا۔ تھوڑے عرصے کیلئے خاندان والوں میں سے کسی / دوستوں کا گھر یا رفیوج سروسز
- ایک ً سکیپ بیگ ً رکھیں (پیسے، بدلنے کیلئے کپڑے، اہم کاغذات) چاہے اسے چھپا کر رکھیں یا دوستوں کے پاس رکھیں

لائف لائینز (زندگی بچانے والی ٹیلی فون لائنیں)

- بچوں کو ٹیلی فون استعمال کرنا سکھائیے تا کہ وہ پولیس سے رابطہ کر سکیں
- کسی کوڈ ورڈ کا انتخاب کیجئے جسے آپ مدد کے لئے بلانے میں اپنے دوستوں یا گھروالوں کے ساتھ استعمال کر سکیں

www.bwaid.com 020 8313 9303

BWA Working to end domestic abuse

کیا آپ بدسلوکی کرنے والے پارٹنر کو چھوڑ رہی ہیں؟

اگر آپ نے انھیں چھوڑنے کا فیصلہ کرلیا ہے، چاہے تھوڑے وقت کیلئے تو آپ کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ اگر ممکن ہے تو اپنے بچوں کو اپنے ساتھ لے جائیں تا کہ ان کی حفاظت کا یقین رہے اور آپ کو ان کی تحویل حاصل کرنے میں مدد ملے۔

مندرجہ ذیل ایسی اشیاء کی فہرست ہے جو آپ کو اپنے ساتھ لے جانے کے لئے چیک کرنی ہیں :

- اپنی شناخت کا ثبوت
- آپ کی اور آپ کے بچوں کی پیدائش کا سرٹیفکیٹ
- شادی یا طلاق کے کاغذات
- پاسپورٹ، ویزے، ورک پرمٹس اور امیگریشن کے دوسرے کاغذات
- سکول اور میڈیکل ریکارڈز جن میں سکول اور جی پی یا سرجری کے ٹیلی فون نمبر دیئے ہوئے ہوں
- پیسے، بینک کی کتابیں، چیک بکس اور کریڈٹ کارڈ
- چابیاں ۔ گھر، کار، دفتر اور سیفٹی ڈپازٹ باکس کی
- مارگیج کی تفصیلات یا لیز اور کرائے کے معاہدے
- حالیہ بل جن کی ادائیگی نہیں کی گئی
- انشورنس کے کاغذات
- ایڈریس بک (جس کتاب پر سارے پتے لکھے ہیں)
- گھرانے کی تصاویر، آپ کی ڈائری، زیورات، جذباتی تعلق رکھنے والی چھوٹی موٹی چیزیں
- آپ کے بچوں کے پسندیدہ کپڑے اور چھوٹے چھوٹے کھلونے، ٹائلٹ میں استعمال کرنے والا سامان اور آپ کے لئے کپڑے
- اگر کوئی ایسی تصاویر ہیں جن میں آپ کے پارٹنر کی طرف سے کی گئی بدسلوکی کی چوٹیں دکھائی دیتی ہوں

ہم سے رابطہ کرنے کا ٹیلی فون نمبر

اگر آپ کسی بھی گھریلو تشدد کے سلسلے میں مدد، مشورے، سہارے یا مقامی معلومات لینے کے لئے ہم سے رابطہ کرنا چاہتے ہیں تو براہِ کرم BWA کو اس نمبر پر فون کریں :

020 8313 9303

ایمرجنسی کی صورت میں ہمیشہ پولیس سے 999 پر رابطہ کریں

BWA ۔ براملی وویمنز ایڈ آپ کی کیسے مدد کرسکتی ہے؟

براملی وویمنز ایڈ محفوظ، اعلیٰ معیار کی عارضی رہائش پیش کرتی ہے اور یہ ایسی خواتین اور بچوں کو مدد پیش کرتی ہے جو گھریلو تشدد سے بھاگ رہے ہیں، چاہے ان کی نسلی اصلیت، سماجی درجہ، جنس یا مذہب کچھ بھی ہو۔

ہم آپ کو کیا پیش کرسکتے ہیں؟

- ہیلتھ وزیٹرز، سکولوں اور دوسری باہر کی ایجنسیوں تک رسائی
- ہاؤزنگ اور قانونی کاروائیوں پر مشورے
- ویلفیئر بنیفٹس پر مشورے
- ماہرانہ کونسلنگ تک رسائی
- ترجمانی کی سروسز تک رسائی
- چائلڈ سپورٹ سروسز
- دوسری جگہ جانے میں مدد
- آؤٹ ریچ اور دوبارہ سمجھوتا کرانا
- مناسب ایجنسیوں کو حوالے بھیجنا
- خواتین کی مدد کرنا جب وہ قانونی کاروائیوں کی میٹنگز میں ہوں
- ٹیلی فون کی مددگار لائین

دوسرے کار آمد ٹیلی فون نمبرز

- Bromley Council Homeless Persons Unit
  Office Hours: **020 8313 4098**
  Out of Hours: **020 8464 4848**
- Bromley Domestic Violence free Text-line
  07963 479602
- Bromley Community Safety Unit
  020 8284 8760
- National Domestic Violence freephone helpline 24 hour **0808 2000 247**
- Refuge's 24-hour National Crises Line
  0990 995 443