LONGFORD WOMEN'S LINK

Leadership, Equality & Community

آپ کو اپنے گھر میں محفوظ رہنے کا حق حاصل ہے

گھریلو تشدد سے آزادی حاصل کریں

LONGFORD WOMEN'S LINK

مدد کے لیے حاضر ہے۔

URDU

مفت اور خفیہ مشورے یا مدد کے لیے کال کریں

LONGFORD WOMEN'S LINK

گھریلو تشدد (سے بچاو کی) خدمات

WILLOW HOUSE,
ARNACASSA AVENUE,
LONGFORD

فون: 0433341511

کھلنے کا وقت: صبح 9:30 بجے سے شام 5 بجے تک

اگر آپ ان اوقات میں ہم سے رابطہ نہیں کر سکتے تو پیغام چھوڑ دیں، ہم آپ کو واپس کال کریں گے۔ آپ کو ہمیں یہ بتانا ہوگا کہ ہم آپ سے کب رابطہ کر سکتے ہیں۔

اگر آپ انگریزی نہیں بول سکتے تو براہ کرم ویمنز ایڈ ہیلپ لائن لینگویج لائن سے روزانہ صبح 8 بجے سے رات 8 بجے کے درمیان رابطہ کریں۔ وہ آپ کو فون پر معلومات فراہم کر سکتے ہیں۔

ویمنز ایڈ: 1800341900

www.facebook.com/lwldvs

www.lwl.ie

LONGFORD WOMEN'S LINK آپ کے لیے کیا کر سکتا ہے؟

عملی معاونت

ہم آپ کے حقوق اور مراعات تک رسائی میں مدد فراہم کرنے کے لیے فعال طور پر کام کرتے ہیں۔

جذباتی معاونت

ہمارے ماہر معاون کارکن آپ سے ہماری لونگ فورڈ آفس میں ملاقات کریں گے جہاں آپ ہمیں اپنی صورتحال بتا سکتے ہیں، معلومات حاصل کر سکتے ہیں اور اپنے اختیارات پر بات کر سکتے ہیں۔ ہم گھریلو تشدد کو سمجھتے ہیں، اس لیے ہم آپ کو ایک ایسا منصوبہ بنانے میں مدد کریں گے جو آپ کو محفوظ رکھے (جسے سیفٹی پلان کہا جاتا ہے) اور ہم آپ کو جذباتی مدد فراہم کریں گے۔

آؤٹ ریچ (رسائی کی خدمات)

اگر آپ اپوائنٹمنٹ کے لئے دفتر آ کر ملاقات نہیں کر سکتے تو ہم آپ سے آپ کی منتخب کردہ کسی محفوظ جگہ پر ملاقات کریں گے۔

ہیلپ لائن

آپ مدد اور معلومات کے لیے ہمیں کال کر سکتے ہیں، چاہیے یہ آپ کے لیے ہو یا کسی ایسے شخص کے لیے جسے آپ جانتے ہوں اور جو گھریلو تشدد یا بدسلوکی کا شکار ہو۔

عدالتی معاونت

اگر آپ عدالت جا رہے ہیں تو ہمارے ماہرین میں سے ایک آپ کے ساتھ جا سکتا ہے۔ وہ آپ کی مدد کریں گے(اور عدالتی عمل اور جج کے فیصلوں کو سمجھنے میں آپ کی مدد کریں گے)۔ ہم آپ کو وکیل کے دفتر، محکمہ سوشل پروٹیکشن اور گارڈا کے پاس بھی لے جا سکتے ہیں, اگر آپ کو شکایت درج کرانی ہو۔

مشاورت

اگر آپ کو اپنے ساتھ ہونے والے سلوک کے جذباتی اثرات سے نمٹنے میں مدد کی ضرورت ہو تو ہمارے پاس تجربہ کار مشیر دستیاب ہیں۔

روابط

ہم آپ کے روابط خواتین کے گروپوں، تعلیمی / تربیتی کورسز اور لونگ فورڈ ویمنز لنک میں چائلڈ کیئر سروسز سے بنا سکتے ہیں۔

ہماری سروس کے بارے میں

اگر میں آپ سے رابطہ کرنے سے خوفزدہ ہوں تو میں کیا کروں؟

ہم سمجھتے ہیں کہ کسی کو اپنی صورتحال کے بارے میں بتانا اور مدد لینا خوفزدہ کر سکتا ہے۔ آپ ہمیشہ کسی دوست یا خاندان کے فرد سے کہہ سکتے ہیں کہ وہ آپ کی طرف سے ہمیں کال کرے، اور ہم ان کی مدد کریں گے تاکہ وہ آپ کی مدد کر سکیں جب تک کہ آپ ہم سے ملنے کے لیے تیار نہ ہوں۔ ہم بیرونی ذرائع سے بھی حوالہ جات قبول کرتے ہیں، جیسے کہ جی پی، گارڈا، اور مذہبی رہنما جو خواتین کی جانب سے رابطہ کرتے ہیں۔

اگر میں اپوائنٹمنٹ لینے کے لیےآپ کے دفتر نہیں آ سکتی تو میں کیا کر سکتی ہوں؟

ہم لوگوں تک رسائی کے لیے ایک سروس چلاتے ہیں۔ ہم آپ سے کسی ایسی جگہ پر ملاقات کر سکتے ہیں جہاں آپ خود کو محفوظ محسوس کریں یا آپ کو سروس تک پہنچنے کے لیے ٹرانسپورٹ فراہم کر سکتے ہیں۔ اگر ضرورت ہو تو کچھ مخصوص حالات میں ہم سروس میں آنے والی خواتین کے لیے چائلڈ کیئر کی سہولت بھی فراہم کر سکتے ہیں۔

آپ کی سروس سے میں کیا توقع کر سکتی ہوں؟

ہم آپ پر یقین رکھتے ہیں۔ ہم آپ کی بات سنیں گے اور آپ کے ساتھ عزت و احترام سے پیش آئیں گے۔ ہم آپ کو اپنے ساتھی کو چھوڑنے پر مجبور نہیں کریں گے۔ ہم آپ کی مدد کریں گے، چاہے آپ رشتے میں رہیں یا اسے چھوڑنے کا فیصلہ کریں۔

ہم آپ کے ساتھ مل کر آپ کی سلامتی کو درپیش خطرات کی نشاندہی کریں گے اور آپ کو محفوظ رہنے کے طریقے تلاش کرنے میں مدد دیں گے (سیفٹی پلان)۔ یہ ضروری ہے کہ آپ جو بھی فیصلے کریں وہ آپ کے اپنے ہوں، کیونکہ آپ سب سے بہتر جانتے ہیں کہ آپ کو کیا محفوظ رکھ سکتا ہے۔ اگر آپ بدسلوکی والے تعلق سے نکلنے کا فیصلہ کرتے ہیں، تو ہم آپ کو محفوظ طریقے تلاش کرنے میں مدد دے سکتے ہیں (سیفٹی لیونگ پلان)۔

ہم آپ کو آپ کے حقوق اور مراعات تک رسائی حاصل کرنے میں مدد اور معاونت فراہم کریں گے۔

کیا مجھے اس سروس کی ادائیگی کرنی ہوگی؟

نہیں، ہماری سروس مکمل طور پر مفت اور خفیہ ہے۔

اکثر پوچھے گئے سوالات

کیا مجھے اپوائنٹمنٹ لینی ہوگی؟

جی ہاں، ہم آپ کو ایک محفوظ وقت اور جگہ پر ملاقات کا وقت دیں گے۔ ہماری ڈراپ اِن سروس نہیں ہے۔ تاہم، اگر خواتین کو(ہنگامی صورتحال میں) فوری مدد درکار ہو تو ہم اپوائنٹمنٹ کے بغیر ہی مدد کے لئے اپنی بہترین کوشش کریں گے۔

کیا کسی کو پتا چلے گا کہ میں نے آپ سے رابطہ کیا ہے؟

نہیں، ہماری سروس مکمل طور پر خفیہ ہے۔ ہم آپ کی اجازت کے بغیر کسی سے رابطہ نہیں کریں گے۔

کیا آپ کی سروس صرف ان خواتین کے لیے ہے جو اپنے ساتھی کو چھوڑ چکی ہیں؟

نہیں، بہت سی خواتین بد سلوکی کے باوجود مختلف وجوہات کی بنا پر تعلقات تعلقات برقرار رکھتی ہیں۔ ہم فیصلہ نہیں کرتے۔ ہم خواتین کی مدد کرتے ہیں، چاہے وہ رشتہ چھوڑ دیں یا برقراررکھیں ہماری بنیادی ترجیح آپ کی حفاظت ہے اور آپ کو ایسے فیصلے کرنے میں مدد فراہم کرنا ہے جو آپ کو محفوظ رکھیں۔

اگر میں اپنے ساتھی کو چھوڑ چکی ہوں تو کیا میں آپ کی سروس استعمال کر سکتی ہوں؟

جی ہاں، بہت سی خواتین جو اپنے ساتھی کو چھوڑ چکی ہوتی ہیں وہ زیادہ غیر محفوظ محسوس کرتی ہیں۔ ہم آپ کو محفوظ رہنے اور اپنی زندگی دوبارہ سنوارنے میں مدد فراہم کر سکتے ہیں۔

گھریلو تشدد کیا ہے؟

گھریلو تشدد کیا ہے؟

ہر 3 میں سے 1 عورت گھریلو تشدد کا شکار ہوتی ہے۔ یہ کسی بھی طبقے سے تعلق رکھنے والے افراد کو متاثر کر سکتا ہے۔

کیا آپ کبھی؟

- ☑ کسی قسم کے تشدد کا شکار ہوئے ہیں؟ جیسے کہ دھکا دینا، تھپڑ مارنا، گھونسہ مارنا، کاٹنا، لات مارنا، تھوکنا، بال کھینچنا یا دھمکیاں ملنا؟
- ☑ اپنے ساتھی کی وجہ سے خوفزدہ، دھمکی زدہ یا دہشت زدہ محسوس کیا ہے؟
- ☑ تنہا محسوس کرتے ہیں اور آپ کو اپنے دوستوں یا اہل خانہ سے ملنے کی اجازت نہیں؟
- ☑ کوئی آزادانہ آمدنی نہیں یا خاندان کے مالی معاملات پر کوئی کنٹرول نہیں؟
- ☑ برے ناموں سے پکارا جاتا ہے، آپ کو پاگل، بیوقوف کہا جاتا ہے یا آپ کو مسلسل تنقید کا نشانہ بنایا جاتا ہے؟
- ☑ کیا آپ ہر وقت اس خوف میں رہتے ہیں کہ کہیں کوئی غلط کام نہ کر بیٹھیں یا ایسا کچھ نہ ہو جائے جو آپ کے ساتھی کو ناراض کر دے؟
- ☑ ایسا محسوس کرتے ہیں کہ آپ کو جنسی تعلقات سے انکار کرنے کی اجازت نہیں؟
- ☑ اپنے ساتھی کی طرف سے دھوکہ دہی کے الزامات کا سامنا کرتے ہیں؟
- ☑ ہمیشہ خوفزدہ اور بے بس محسوس کرتے ہیں؟

اگر آپ ان میں سے کسی بھی صورتحال سے گزر رہے ہیں تو یہ گھریلو تشدد کی شکار ہو سکتی ہیں۔ یا یہ بدسلوکی ہے

بد سلوکی کرنے والا ہمیشہ آپ کو یہی بتائے گا کہ بدسلوکی کی ذمہ دار آپ خود ہیں ۔

یہ سچ نہیں ہے۔

یہ آپ کی غلطی نہیں

آپ اکیلے نہیں ہیں۔

ہماری سروس آپ کی مدد کے لیے ہے