

کیا آپ کو خود کو اور اپنے گھر والوں کو محفوظ رکھنے کے مدد درکار

ہم میں سے کوئی بھی شخص ایسی صورتحال میں پھنس سکتا ہے جس میں ہمیں معاونت کی ضرورت پیش آئے۔ اگر آپ کو مشورے کی ضرورت ہو تو یہ تمام ادارے مکمل طور پر رازدار ہیں، کسی قسم کی تنقید نہیں کرتے، اور آپ کو محفوظ رکھنے کے فیصلے لینے یا تبدیلیاں کرنے میں معاونت فراہم کر سکتے ہیں۔



چائلڈ لائن

آن لائن، فون پر، کسی بھی وقت
childline.org.uk | 0800 1111



کال کریں: 01823 334 244



Athena
Run by Refuge

لیوشیم میں جنس پر مبنی تشدد کے خاتمے کے گوشاں

کال کریں: 0800 112 4052

ای میل کریں: lewishamvawg@refuge.org.uk



Refuge

کال کریں: 0800 112 4052
نیشنل ڈومیسٹک ابیوز ہیلپ لائن



ڈیف ہیلتھ چیرٹی

SIGNHEALTH

ٹیکسٹ کریں: 07800 003421
ای میل کریں: da@signhealth.org.uk



WOMEN & GIRLS
NETWORK

کال کریں: 0808 801 0660

پیر تا جمعہ صبح 10 بجے سے دوپہر 4 بجے، بدھ شام 6 بجے سے رات 9 بجے

یا ای میل کریں: advice@wgn.org.uk



Respect

گھریلو تشدد کے مردانہ مجرموں کے معاونت

www.respect.uk.net/pages/18-contact-us



وومینز ایڈ

جب تک خواتین اور بچے محفوظ نہ ہوں

لانیو چیٹ اور ای میل سپورٹ:
www.womensaid.org.uk/
information-support/



galop

نیشنل LGBT+ ڈومیسٹک ابیوز ہیلپ لائن:
0800 999 5428

AVA
Against Violence & Abuse

www.breathingspace-ava.org.uk/



Bright Sky کی ایپ اور ویب سائٹ ان تمام افراد کو گھریلو تشدد کے جواب دینے کے متعلق عملی معاونت اور معلومات فراہم کرتے ہیں جو اس کا شکار ہیں، یا جو کسی دوسرے شخص کے متعلق فکرمند ہیں۔ براہ مہربانی ایپ صرف اسی صورت میں ڈاؤن لوڈ کریں اگر آپ کے ایسا کرنا محفوظ ہو یا اگر آپ کو پورا یقین ہو کہ کوئی شخص آپ کے فون پر نظر نہیں رکھ رہا۔

ان دوا کی دکانوں میں معاونت جہاں آپ کو یہ نظر آئے

- عملے سے ANI سے ملنے کی درخواست کریں۔ (جسے اپنی بولا جاتا ہے)۔
- عملہ آپ کو ایک علیحدہ کمرے میں لے جا کر پوچھے گا کہ کیا آپ ان سے پولیس کو یا ڈومیسٹک ابیوز کی ہیلپ لائن کو کال کروانا چاہتے ہیں۔
- اگر آپ ہاں میں جواب دیں گے تو وہ آپ کے تحفظ کے لئے اپنا فون استعمال کریں گے۔



NHS
working together

Lewisham Children
and Family Centres

www.lewishamcfc.org.uk