

# عائلی تشدد کے شکار لوگوں کو کیسے سہارا دیا جائے

بدسلوکی اکثر چھپی ہوئی ہوتی ہے لیکن اس کے آثار پہچاننے کے کچھ طریقے ہیں:

## کیا آپ کی واقف:

- اپنے پارٹنر یا گھرانے کے کسی فرد سے خوفزدہ ہونے کے آثار ظاہر کرتی ہے؟
- ہمیشہ اپنے پارٹنر کو خوش رکھنے کے لیے پریشان نظر آتی ہے؟
- دور ہٹی ہوئی یا 'اپنے مزاج سے ہٹ کر' نظر آتی ہے؟
- مالی، سماجی یا جذباتی طور پر مشکلات کی شکار ہے؟

چاہے وہ رشتہ برقرار رکھنا چاہتی ہوں، ان کے فیصلوں کی تائید اور احترام کریں۔

ان کی بات سنیں اور اعتبار کریں۔

انہیں بتائیں کہ آپ ان کے لیے حاضر ہیں۔

انہیں یقین دلائیں کہ یہ ان کا قصور نہیں ہے۔

کہہ یہ نہ پوچھیں "تم اسے چھوڑ کیوں نہیں دیتیں؟" یہ دوسروں کے بارے میں کڑی رائے قائم کرنا ہے۔ انہیں آپ کے بھروسے اور سہارے کی ضرورت ہے۔

امدادی خدمات کے متعلق معلومات دیں اور انہیں مدد مانگنے کی ترغیب دیں۔

یہ یقینی بنائیں کہ وہ محفوظ ہیں۔ ان سے پوچھیں: "اگر آپ گھر چلی جائیں تو کیا آپ اور آپ کے بچے خطرے میں ہوں گے؟"

اگر آپ کو اپنی حفاظت کے لیے خوف ہو تو پولیس کو کال کریں (000)



### inTouch

عائلی تشدد کے معاملات میں تہذیبی لحاظ سے حساس خدمات اور کئی زبانوں میں قانونی مشورہ فراہم کرتا ہے۔

1800 755 988



### Rainbow Door

+LGBTIQA لوگوں کے لیے سہارا، معلومات اور ریفرلز (دوسرے اداروں سے رابطے فراہم کرتا ہے)

1800 729 367



## مدد حاصل کرنا

### Orange Door

عائلی تشدد کے شکار سب لوگوں کے لیے ایک مفت سروس

1800 319 355



### Safe Steps

آپ کو اپنی حفاظت بڑھانے کے طریقے دریافت کرنے کے لیے مدد دے سکتا ہے جن میں یہ شامل ہیں: کاؤنسلنگ (ماہرانہ مشورہ) اور قانونی خدمات، ہنگامی رہائش اور آپ کو گھر میں محفوظ رکھنے کے لیے سیفٹی پلان کا انتظام۔

1800 015 188



Whittlesea Community Connections وکٹورین حکومت کی مدد کا معترف ہے۔

13 14 50 پر نیشنل ٹرانسلیٹنگ اینڈ انٹریپرائزنگ سروس کو فون کریں اور ان سے اپنے لیے امدادی سروس سے رابطہ کرنے کو کہیں۔

