

NOTTS
SVS
SERVICES

LISTEN
BELIEVE
SUPPORT

نائنگھام شائر جنسی تشدد سے متعلق خدمات

Nottinghamshire Sexual
Violence Support Services

ایک مختصر ہدایت نامہ

URDU

نوٹس ایس وی ایس سروسز 18 سال یا اس سے زیادہ عمر کے ہر فرد کو معاونت فراہم کرتی ہے ، جس نے عصمت دری ، جنسی تشدد یا بچپن کے جنسی استحصال کا سامنا کیا ہے حالانکہ یہ حال میں ہوا ہے یا ماضی میں۔ یہ رسالہ ہمارے ذریعہ پیش کردہ سپورٹ اور ہماری خدمت سے کیسے رابطہ کیا جاسکتا ہے کے بارے میں ایک مختصر رہنمائی فراہم کرتا ہے۔

اگر آپ نے پچھلے 7 دنوں کے اندر زیادتی یا جنسی زیادتی کا سامنا کیا ہے تو آپ یہاں طبی امداد سمیت مدد حاصل کرسکتے ہیں۔

دا ٹوپز سینٹر (بالغاں)

0800 085 9993 | www.topazcentre.org

ایم سی وائی ایس اے ایس (بچوں اور نوجوانوں کی عمر 0-17)

0800 183 0023 | www.emcypsas.co.uk

Notts SVS Services

نوٹس ایس وی ایس خدمات کے بارے میں

رازداری

بیماری سروس پیش کش

- علمی سلوک تھراپی (سی بی ٹی)
- آنکھوں کی نقل و حرکت
- ڈینسیٹیٹائزیشن ری پروسیسنگ
- آزاد جنسی تشدد کا مشیر
- پسماندگان کی امدادی
- علاج معاون خدمت

• ہیلپ لائن

• ڈراپ ان

• مشاورت کی خدمت

• گروپ سپورٹ

• خاندانی سپورٹ

بیماری خدمات تک رسائی

کارآمد رابطے

نوٹس ایس وی ایس خدمات کے بارے میں

ہم سمجھتے ہیں کہ عصمت دری یا جنسی حملے سے کسی شخص کی زندگی پوری طرح سے بکھر سکتی ہے۔ آپ نے شاید بچپن میں یا جوانی میں جنسی تشدد کا سامنا کیا ہو۔

مجرم ایک ساتھی ، سابقہ شراکت دار ، تاریخ ، دوست ، کنبہ کے ممبر ، نگہداشت کار ، ساتھی یا پیشہ ور ہوسکتا ہے۔ ہوسکتا ہے کہ وہ کوئی شخص ہو جسے آپ جانتے ہو یا کوئی ایسا شخص جسے آپ نہیں جانتے ہوں۔ آپ کو کسی ایسی چیز کے بارے میں بھی یقین نہیں ہوسکتا ہے جو آپ کے ساتھ رونما ہوا ہے یا ہو رہا ہے ، یا ممکنہ طور پر آپ جس رشتے اس کے بارے میں سوالات ہوں۔

ہم جانتے ہیں کہ مدد لینا کبھی کبھی مشکل محسوس ہو سکتا ہے۔ حمایت حاصل کرنے میں مختلف برادریوں کے لوگوں کو مخصوص خوف اور دباؤ کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ ہم جنسی تشدد سے بچنے والے تمام افراد (جن کی عمر 18 سال اور اس سے اوپر ہے) عمر، جنس ، نسل ، مذہبی عقیدے ، معذوری ، ازدواجی حیثیت یا جنسی رجحان یا کسی بھی محفوظ خصوصیت سے قطع نظر مدد فراہم کرتے ہیں۔ ہم آپ کی بات سنیں گے اور ہم فیصلہ نہیں کریں گے ہم بہت سارے مختلف پس منظر اور تجربات سے بچ جانے والوں کے ساتھ کام کرتے ہیں۔ ہم ہمیشہ آپ کی مدد کریں گے کہ آپ اس طرح مدد کریں جو آپ کو راحت دے اور آپ کی ضروریات کو پورا کرے۔ درج ذیل جاننے میں مددگار ثابت ہوگا کہ ہم پیش کرتے ہیں۔

- خواتین کے لئے مدد جہاں صرف خواتین ہوں
- مرد یا خواتین مشیر یا معاون کارکن کا انتخاب
- آمنے سامنے سیشنوں کے لئے ترجمان کی رسائی
- ہماری ہیلپ لائن پر کال کرنے پر لینگویج لائن امداد
- حمایت کے اختیارات میں سے ایک کا انتخاب بشمول آمنے سامنے مشاورت ، ٹیلیفون یا آن لائن معاونت۔
- کمیونٹی مقامات میں قابل رسائی کمرے اور معاونت۔

ہم لوگ بچ جانے والے ہم سملینگگ ، ہم جنس پرست ، ابیلنگی اور ٹرانس (ایل جی بی ٹی پلس) کی حمایت کرنے میں بھی تجربہ کار ہیں اور آپ کا فیصلہ کبھی نہیں کریں گے ، آپ کی جنسیت یا ٹرانس کی حیثیت پر توجہ مرکوز کریں گے ۔

ہم آپ کی بات سنیں گے اور ہم فیصلہ نہیں کریں گے

ہماری سروس پیش کش

ہیلپ لائن
ڈراپ ان سروس
آمنے سامنے کونسلنگ سروس
تھراپی جیسے کہ عملی سلوک تھراپی (سی بی ٹی) اور آنکھوں کی نقل و حرکت ڈسینسٹیٹیشن
ری پروسیسنگ (ای ایم ڈی آر)
گروپ سپورٹ
خاندانی مدد
(ای میل کی مدد (صرف انگریزی میں دستیاب ہے)
آزاد جنسی تشدد سے متعلق مشیر خدمات
بچ جانے والوں کی معاونت کی خدمت
علاج معاون خدمت

ہماری تمام خدمات مفت ہیں۔ ٹیلیفون فراہم کرنے والوں کے ذریعہ ہیلپ لائن پر کالیں لوکل ریٹ پر وصول کی جاتی ہیں۔ یہ آپ کے کال پیکیج میں شامل ہوسکتا ہے، حالانکہ ہمارا نمبر کسی آئٹمائزڈ فون بل پر ظاہر ہوسکتا ہے۔ اگر آپ کے پاس کریڈٹ کم ہے تو ہم آپ کو کال کر سکتے ہیں۔

رازداری

ہماری خدمت خفیہ ہے۔ آپ جو کچھ بھی ہمیں بتانے کا انتخاب کرتے ہیں وہ کسی تیسرے فریق کے سامنے ظاہر نہیں کیا جائے گا، سوائے اس صورت میں جہاں ہمیں آپ یا دوسروں کو محفوظ رکھنے کی ضرورت ہو، مثال کے طور پر جیسے کوئی بچہ خطرے میں ہو۔ ہماری خدمات کا استعمال کرنے سے پہلے آپ کو اس کی مکمل وضاحت کردی جائے گی اور ہم آپ سے پیدا ہونے والے کسی بھی خدشات کے بارے میں ہمیشہ بات کریں گے۔

ہم سمجھتے ہیں کہ اگر آپ کو ہماری خدمات تک رسائی حاصل کرنے کے لئے کسی ترجمان کی ضرورت ہو تو آپ کو خدشہ ہوسکتا ہے کہ وہ شخص آپ یا آپ کی وسیع تر برادری کے نام سے جانا جاتا ہے۔ ہم ہمیشہ آپ کے ساتھ ہمیشہ اس کی جانچ کریں گے۔ اس کردار کو نبھانے تمام ترجمانوں کو ہماری رازداری کی پالیسیوں پر عمل کرنا ہوگا۔

ہیلپ لائن (مرکز)

ہیلپ لائن میں عملے اور تربیت یافتہ کارکنان کام کرتے ہیں جو کسی بھی جنسی استحصال کے اثرات کے بارے میں فکر مند افراد کو مدد اور معلومات پیش کر سکتے ہیں۔

ہیلپ لائن کسی بھی خدشات کو دور کرنے کے لیے ایک محفوظ جگہ مہیا کرتی ہے، خواہ اپنے لئے یا دوست یا کنبہ کے ممبر کے لئے۔ آپ کی زندگی پر جنسی حملوں کے اثرات کو تلاش کرنے، معلومات کی درخواست کرنے یا اپنی دوسری خدمات میں خود سے رجوع کرنے کا موقع مل سکتا ہے۔

ہیلپ لائن 0115 941 0440

ہیلپ لائن مندرجہ ذیل اوقات میں کھلا ہے

پیر، منگل، بدھ، جمعرات اور جمعہ

10am – 1pm اور 4:30pm – 7:30pm

ہفتہ اور اتوار

10am سے 1pm

دوسرے اوقات میں آپ میسج چھوڑ سکتے ہیں اور حیماقی کارکن آپ کو واپس کال کر لیں گے۔ ہیلپ لائن نمبر ہے

(0115) 941 0440

ان اوقات کے علاوہ 24 گھنٹے جنسی اور گھریلو تشدد اس ہیلپ لائن پر کال کر سکتے ہیں

0808 800 0340

اگر آپ کو کسی ایسی چیز کے بارے میں یقین نہیں ہے جو آپ کے ساتھ پیش آیا ہے یا ہو رہا ہے، یا آپ کے رشتے کے بارے میں کوئی سوال ہے تو ہم آپ کے لیے حاضر ہیں

ڈراپ ان

ہمارے ایک مشیر سے بات کرنے کے لئے آپ ایک گھنٹہ تک کی سلاٹ بک کر سکتے ہیں۔ اگر آپ واقعی میں جدوجہد کر رہے ہیں تو انہیں یکطرفہ سیشن کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ ان کا استعمال آپ کے اختیارات اور خدشات پر مزید مکمل گفتگو کرنے کے لئے بھی کیا جاسکتا ہے۔ اس وقت کے دوران ہم آپ کو ہماری خدمات میں ایک حوالہ مکمل کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

ہم آپ کی مدد کے لئے ہمیشہ اس طرح کام کریں گے کہ آپ کو راحت محسوس ہو اور آپ کی ضروریات پوری ہوں

مشاورت کی خدمت

مشاورت ایک محفوظ اور غیر فیصلہ کن ماحول کی پیش کش کرتی ہے جس میں آپ اپنے خیالات اور جذبات کا اظہار اور اس طرح دریافت کر سکتے ہیں کہ کنبہ یا دوستوں کے ساتھ ممکن نہیں ہو سکتا ہے۔

یہ خدمت تربیت یافتہ مشیروں کے ذریعہ فراہم کی جاتی ہے اور یہ ایک محفوظ اور غیر فیصلہ کن ماحول فراہم کرتا ہے جس میں آپ جنسی زیادتی یا بدسلوکی کی کسی بھی شکل کے اثرات کو تلاش کر سکتے ہیں۔

حمایت مختصر مدت ، درمیانی مدت یا طویل مدتی سے زیادہ کی پیش کش کی جاتی ہے۔ ہم متعدد اوقات پیش کرتے ہیں (بشمول شام اور اختتام ہفتہ) اور ذاتی طور پر یا آن لائن لوگوں کی مدد کر سکتے ہیں۔

گروپ سپورٹ

ہمارا 'بقا سے پرے' سپورٹ گروپ 8 ہفتوں کا ایک کورس ہے۔ سیشن صرف مرد یا صرف خواتین کے گروپوں کی حیثیت سے چلائے جاتے ہیں اور ان لوگوں کے لئے کھلے ہیں جنہوں نے پہلے ہی ہمارے ساتھ علاج معالجے کی دوسری سہولت تک رسائی حاصل کر لی ہے۔ گروپ کے مقاصد میں خود قبولیت حاصل کرنا ، خود اور دوسروں پر اعتماد پیدا کرنا ہے ، زیادہ زندگی طے کرنے کا تجربہ کرنا اور ساتھی بچ جانے والوں سے ملنا ہے۔

خاندانی سیورٹ

اگر آپ کے کسی قریبی فرد کو جنسی زیادتی کا سامنا کرنا پڑا ہے تو، یہ آپ کے لئے مشکل وقت بھی ہوسکتا ہے۔ ہم شراکت داروں، والدین، نگہداشت کاروں اور کنبہ کے ممبران کو اپنے اپنے احساسات کو سنبھالنے میں مدد کے لیے ایک حد تک معلومات اور اعانت پیش کرسکتے ہیں جب کہ آپ اپنے قریبی فرد کی مدد کرسکتے۔ ہم اس وقت تک آپ کی مدد کے لئے مشاورت کے چھ سیشن تک پیش کرسکتے ہیں۔

علمی سلوک تھراپی (سی بی ٹی)

سی بی ٹی کا استعمال مؤکلوں کو منفی جذبات اور طرز عمل سے نمٹنے کے نئے طریقے تلاش کرنے میں مدد فراہم کرنے کے لئے کیا جاسکتا ہے جو آپ کی روزمرہ کی زندگی کو متاثر کرسکتے ہیں۔ اگر آپ پریشان یا افسردہ ہیں تو یہ مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔ یہ سیشن قلیل مدتی بنیادوں پر پیش کیے جاتے ہیں جہاں مختلف تکنیکوں کو آزمانے اور یہ دیکھنے کا موقع ہوتا ہے کہ آپ کے لئے کیا کام آسکتی ہے

آنکھوں کی نقل و حرکت ڈینسیٹیٹائزیشن ری پروسیسنگ

یہ سیشن قلیل مدتی بنیاد پر دیئے جاتے ہیں۔ وہ اس خیال کے ساتھ کام کرتے ہیں کہ تکلیف دہ واقعات ذہن کو اسی طرح 'زخم' لگاسکتے ہیں جس طرح بری طرح گرنے سے ہڈی ٹوٹ سکتی ہے۔ تھراپی تکلیف دہ واقعے سے پیدا ہونے والی جذباتی تکلیف کو کم کرنے کے لئے آنکھوں کی نقل و حرکت اور میموری کا استعمال کرتی ہے۔

یہ جاننے میں مددگار ثابت ہوسکتا ہے کہ ہم پیش کر رہے ہیں
مرد یا خواتین مشیر یا معاون کارکن کا انتخاب

آزاد جنسی تشدد کا مشیر

ایک آزاد جنسی تشدد کا مشیر (آئی ایس وی اے) ایک تربیت یافتہ ماہر ہے جو جنسی تشدد کا نشانہ بننے والے ہر شخص کی حفاظت اور فلاح و بہبود کی حمایت اور فروغ دینے کے لئے کام کرتا ہے۔ وہ عملی معاملات پر معلومات اور معاونت فراہم کرتے ہیں جیسے پولیس کو اطلاع دینا۔ عدالت کا عمل

رہائش اور مالی معاملات
آپ کے حقوق اور خدمات جن تک آپ رسائی حاصل کرسکتے ہیں
پولیس ، عدالت ، وکیل ، کلینک وغیرہ کے دوروں پر آپ کے ساتھ رہنا

ہمارے آئی ایس وی اے نوٹس ایس وی ایس ایس کے ملازم ہیں اور وہ قانونی ایجنسیوں سے آزاد ہیں جن سے آپ پولیس یا کراؤن پراسیکیوشن سروس (سی پی ایس) سے رابطہ کرسکتے ہیں۔

آپ کو مدد حاصل کرنے کیلئے پولیس کو اطلاع دینے یا گھر سے نکلنے کی ضرورت نہیں ہے

پسماندگان کی امدادی

پسماندگان کی امدادی خدمت کسی بھی ایسے فرد کو خصوصی مدد فراہم کرتی ہے جو بالغ جنسی طور پر بچوں کے جنسی استحصال سے بچ جاتا ہے اور اسے کسی ادارے کے ذریعہ معزول کردیا جاتا ہے ، جیسے کہ بچوں کا گھر یا رضاعی تقرری ایک اسکول

ہسپتال / طبی ترتیب

ایک مذہبی تنظیم

ایک خیراتی ادارہ یا ریاستی ادارہ

ایک اسپورٹس کلب

نوجوانوں کو مجرم قرار دینے والی تنظیم

ہم کسی ایسے شخص کی بھی حمایت کر سکتے ہیں جس کو جنسی استحصال کا نشانہ بنایا ہو اور اس کی اطلاع اتھارٹی کے کسی فرد کو دی جیسے پولیس افسر ، سماجی کارکن یا ٹیچر کو ، جس نے اس رپورٹ کو نظرانداز کیا یا اس پر مناسب طریقے سے عمل نہیں کیا۔

علاج معاون خدمت

ہماری تھراپیٹک سپورٹ سروس 13-17 سال کی عمر کے نوجوانوں کے لئے دستیاب ہے ، جو پہلے ہی ایسٹ مڈلینڈ چلڈرن اینڈ یونگ پرسن کی جنسی اسالٹ سروس (EMCYPSSAS) میں شریک ہو چکے ہیں پیش کردہ سپورٹ میں شامل ہیں

نوجوان شخص کی ضروریات پر تبادلہ خیال کرنے کے لئے ایک جائزہ ، جس کے بعد حمایت کے 10 سیشن ہوتے ہیں

تشخیص میں کنہہ یا نگہداشت رکھنے والوں کو شامل کرنے کا آپشن تاکہ وہ سمجھ سکیں کہ نوجوان کی مدد کیسے کریں۔ دیگر خدمات تک رسائی میں مدد

اس خدمت کے حوالہ جات (عی ایم سی وے پی ایس اے ایس) کے ذریعے ہی کیے صرف جاسکتے ہیں۔

ہماری خدمات تک رسائی

آپ ہماری ہیلپ لائن (0115 941 0440) پر فون کر کے ہماری خدمات میں خود سے رجوع کر سکتے ہیں۔ اگر ضرورت ہو تو آپ لینگویج لائن ٹیلیفون ترجمانی کی بھی خدمت استعمال کر سکتے ہیں۔

متبادل کے طور پر آپ ہماری ویب سائٹ پر رابطہ فارم استعمال کر سکتے ہیں یہ انگریزی میں لکھا گیا ہے) یا آپ <https://nottsvss.org.uk/contact/> کسی حمایتی سے اپنی طرف سے حوالہ بھیجنے کو کہہ سکتے ہیں۔

جب ہم آپ سے بات کریں گے یا آپ کا حوالہ موصول کریں گے تب ہم آپ کے ساتھ مل کر اس فیصلے میں مدد کریں گے کہ ہم آپ کی کس طرح بہترین مدد کر سکتے ہیں اور آپ کی ضروریات کو پورا کر سکتے ہیں۔

نوٹس این ایچ ایس 24 گھنٹے دماغی صحت بحران ہیلپ لائن

کارآمد رابطے

دی ٹوپیز سنٹر

The Topaz Centre

بالغوں کے لئے جنسی حملے کے سلسلے میں رجوع کرنے کے لئے مرکز
0800 085 9993 | www.topazcentre.org

ای ایم سی وائی پی ایس اے ایس (EMCYPSSAS) - ایسٹ مڈلینڈز

میں بچوں اور نوجوان افراد پر جنسی حملے سے متعلقہ سروس

0 سے 17 سال کی عمر کے لئے جنسی حملے سے متعلقہ رجوع کرنے کا مرکز

0800 183 0023 | www.emcypsas.co.uk

جنسی تشدد اور گھریلو تشدد کی 24 گھنٹے کی امدادی لائن

24hr Sexual Abuse and Domestic Violence Helpline

0808 800 0340

نوٹنگھمشائر ایس وی ایس سروس - کونسلنگ کی امدادی لائن

Notts SVS Services Helpline

0115 941 0440 | www.nottssvss.org.uk

جبری شادی کی امدادی لائن

Forced Marriage Helpline

0207 008 0151

نوٹنگھم اینڈ نوٹنگھمشائر رفیوجی (پناہ گزین) فورم

Nottingham and Nottinghamshire Refugee Forum

0115 960 1230 | www.nottsrefugeeforum.org.uk

خواتین کی امدادی خدمات (وومنز ایڈ انٹیگریٹڈ سروسز ویب سائٹ / امدادی لائن - صرف خواتین کے لیے)

Juno Women's Aid

0808 800 0340 | www.junowomensaid.org.uk

سیف لائن - مردوں کے لیے

Safeline – for men

0808 800 5005 | www.safeline.org.uk/what-we-do/men/

کارما نروانا - مردوں اور عورتوں کے لیے - غیرت کے نام پر بدسلوکی اور جبری شادی

Karma Nirvana

0800 5999 247 | www.karmanirvana.org.uk

ایف جی ایم کی امداد لائن

FGM Helpline

ایسے بچے کے حوالے سے خدشات کے لیے جو فیمل جینیٹل میوٹیلیشن یعنی خواتین کی شرم گاہوں کی غیر قانونی جراحی کا شکار ہو یا جیسے اس کا خدشہ ہو۔

0800 028 3550

فیمل جینیٹل میوٹیلیشن (Female Genital Mutilation) یعنی

خواتین کی شرم گاہوں کی غیر قانونی جراحی کا شکار ہونے

والی خواتین کی مدد کے لیے

FGM Support

0115 845 7009

گیلوپ یو کے

Galop UK

قومی سطح پر LGBT (لیزبئن، گے، بائی سیکشول، ٹرانسجینڈر) کے لیئے
گھریلو تشدد یا بدسلوکی کا سامنا کرنے کی صورت میں قومی سطح پر موجود
امدای لائن

0800 999 5428 and 0300 999 5428 | www.galop.org.uk

نوٹس این ایچ ایس 24 گھنٹے دماغی صحت بحران ہیلپ لائن

Notts 24hr Mental Health Crisis Line

0808 196 3779