

کونسلنگ کے لیئے امدادی لائین مندرجہ ذیل اوقات میں کھلی ہوتی ہے:

پیر دوپہر 4 بجے سے شام 7:30 بجے تک
منگل دوپہر 4 بجے سے شام 7:30 بجے تک
جمعرات صبح 10 بجے سے دوپہر 1 بجے تک
جمعہ صبح 10 بجے سے دوپہر 1 بجے تک
ہفتہ صبح 10 بجے سے دوپہر 1 بجے تک

دیگر اوقات میں آپ ایک پیغام چھوڑ سکتے ہیں اور ایک معاون کارکن آپ کو واپس کال کریں گے۔ کونسلنگ کے لیئے امدادی لائین کا نمبر یہ ہے: (0115) 941 0440

ان اوقات سے باہر آپ جنسی اور گھریلو تشدد کی امدادی لائن کو 24 گھنٹے اس نمبر پر فون کر سکتے ہیں: 0808 800 0340

کونسلنگ کے لیئے امدادی لائین

کونسلنگ ایک محفوظ اور بغیر کسی کے بارے میں کوئی رائے کیئے جانے والے ماحول میں مہیا کی جاتی ہے جس میں آپ اپنے نظریات اور جذبات کا اظہار اس طرح سے کر سکتے ہیں جو ممکن ہے آپ اپنے خاندان یا دوستوں کے ساتھ نہ کر سکتے ہوں۔

ہم 13 سال سے زیادہ کی عمر کے کسی بھی شخص کو آمنے سامنے کی ملاقات میں یہ سروس بلا معاوضہ فراہم کر سکتے ہیں۔ یہ سروس تربیت یافتہ کونسلروں کی طرف سے فراہم کی جاتی ہے اور ایک محفوظ اور بغیر کسی کے بارے میں کوئی رائے قائم کیئے جانے والے ماحول میں فراہم کی جاتی ہے جس میں آپ جنسی حملے یا بدسلوکی کے کسی بھی قسم کے اثرات کے بارے میں بات کر سکتے ہیں۔

گروپ سپورٹ (اجتماعی مدد)

ہمارا 'واقعہ کے بعد' کا اجتماعی امدادی کورس 18 سال اور اس سے زیادہ عمر کے ایسے لوگوں کے لئے 8 ہفتوں کا کورس ہے، جنہوں نے کسی قسم کے جنسی تشدد کا سامنا کیا ہو۔ گروپ کے مقاصد متعلقہ افراد کے لیئے خود کو قبول کرنا، خود اور دوسروں پر اعتماد کی تعمیر کرنا، زندگی کو بھر پور انداز سے گزارنا اور اسی طرح کے مسائل کا سامنا کرنے والے ساتھیوں سے ملاقات کرنا ہیں۔ یہ سروس ایسے واقعات سے گزرنے والوں کے لئے دستیاب ہے جو پہلے بھی ہمارے ساتھ تھیراپی کی دوسری سہولیات تک رسائی حاصل کر چکے ہوں۔