تمام زیادتیاں جسمانی
نہیں ہوتی ہیں۔
اگر آپ کو گھریلو زیادتی کا شبہ ہے لیکن آپ اپنی
شناخت ظاہر نہیں کرنا چاہتے، تو آپ جو جانتے ہیں
وہ ہمیں بتائیں۔
crimestoppers-uk.org
CrimeStoppers.
0800 555 111
100% anonymous. Always.
آپ بول سکتے ہیں اور 100% گمنام رہ
سکتے ہیں۔ ہمیشہ۔
#Youarenotpowerless

تمام زیادتیاں جسمانی نہیں ہوتی ہیں۔

بڑے اور بچے سب ہی گھریلو زیادتی کا نشانہ بن سکتے ہیں۔ بڑے، زیادتی کے مرتکب بھی ہو سکتے ہیں، اس سے فرق نہیں پڑتا کہ ان کی جنس یا جنسی رجحان کیا ہے۔ گھریلو زیادتی ایک شخص کا دوسرے پر اختیار یا کنٹرول کا ناجائز استعمال ہے۔ اس کی کئی مختلف اقسام ہو سکتی ہیں بشمول:

- **جذباتی**
- **نفسیاتی**
- **جنسی**
- **مالی**
- **جسمانی**
- **زبانی**

ہر ایک کو اختیار ہے کہ وہ صحیح کام کرے، اپنا زیادتی کا رویہ تبدیل کرے یا کال کرے۔ اگر کسی کو فوری خطرہ ہے تو 999 پر کال کریں۔ اگر آپ اپنی شناخت ظاہر نہیں کرنا چاہتے اور آپ کو گھریلو زیادتی کا شبہ ہے، تو **0800 555 111** پر فلاحی ادارے **Crimestoppers** کو کال کریں یا ہمارا گمنام آن لائن فارم **crimestoppers-uk.org** مکمل کریں۔

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کا رویہ زیادتی کی طرف بڑھ رہا ہے تو **0808 8024 040** پر **ریسپیکٹ فون لائن (Respect Phoneline)** کو کال کریں

اگر آپ گھریلو زیادتی کی شکار خاتون ہیں تو **ریفیوجیز نیشنل ڈومیسٹک ایبیوز ہیلپ لائن (Refuge's National Domestic Abuse Helpline)** کو **0808 2000 247** پر کال کریں

اگر آپ گھریلو زیادتی کا شکار مرد ہیں تو **مینز ایڈوائز لائن (Men's Advice Line)** کو **0808 8010 327** پر کال کریں

متبادل کے طور پر آپ **LGBT+ ڈومیسٹک ایبیوز ہیلپ لائن (LGBT+ Domestic Abuse Helpline)** کو **0800 999 5428** پر کال کر سکتے ہیں

مقامی معاونت کے لیے رابطہ:

IDAS Barnsley - 03000 110 110

Domestic Abuse Hub Doncaster - 01302 737080

Rise Rotherham - 0330 2020571

IDAS Sheffield - 0808 808 2241

CrimeStoppers.

0800 555 111

100% anonymous. Always.