

**SHEFFIELD
DOMESTIC
ABUSE**
Partnership

**You have the right to live your life
free from fear, violence and abuse**

لك الحق في أن تعيشي حياتك دون خوف ودون
التعرض للعنف أو لسوء المعاملة

ভয়শূণ্য, হিংস্রতামুক্ত ও অত্যাচারবিহীন
জীবন যাপনের অধিকার আপনার আছে

你有權生活在沒有恐懼、暴力和虐待的社會之中

Waxaad xaq u leedahay inaad noloshada ugu nolaato
si cabsi la'aan, xadgudub la'aan iyo rabsho la'aan ah.

آپ کو اپنی زندگی خوف، تشدد اور زیادتی
سے آزاد رہ کر گزارنے کا حق ہے

Call 0808 808 2241

Free to most mobiles

website: www.sheffdap.org.uk

email: help@sheffdap.org.uk

your life > your choices

English

Domestic abuse is about power and control and can involve physical, emotional, sexual and financial abuse as well as forced marriage and 'honour based' violence. It is a rarely a one-off incident and tends to get worse over time. You may feel frightened, humiliated and isolated.

Remember: you are not to blame and you are not alone.

If you would like advice, information, somewhere safe to stay, or simply want someone to listen you can ring our helpline.

Our helpline is open:

Monday	10am	-	4pm
Tuesday	10am	-	4pm
Wednesday	10am	-	7pm
Thursday	10am	-	4pm
Friday	10am	-	4pm

Closed on weekends and bank holidays.

Our helpline is free to call from most mobiles (Orange, O2, T Mobile, Virgin, Vodafone and 3) and calls to the helpline will not appear on itemised bills from these network providers.

In an emergency ring 999.

العربية

إساءة المعاملة الأسرية هي في جوهرها حول السلطة والسيطرة ويمكنها أن تتضمن إساءة المعاملة بدنياً وعاطفياً وجنسياً ومالياً بالإضافة إلى الزواج القسري والعنف المبني على الشرف، ومن النادر أن تكون مجرد حادثة منفردة لا تتكرر وتميل إلى الازدياد سوءاً مع مرور الوقت. قد تشعرين بالخوف وبالذل والعزلة.

تذكّري: لست من يقع عليه اللوم كما أنك لست وحدك.

إن رغبت بالحصول على النصيح أو المعلومات أو على مكان يمكنك البقاء فيه أو كنت بكل بساطة تريد أن يستمع إليك شخص ما فبإمكانك الاتصال بخط المساعدة الهاتفي التابع لنا.

أوقات عمل خط المساعدة الهاتفي التابع لنا:

الاثنين: 10 صباحاً - 4 من بعد الظهر

الثلاثاء: 10 صباحاً - 4 من بعد الظهر

الأربعاء: 10 صباحاً - 7 مساءً

الخميس: 10 صباحاً - 4 من بعد الظهر

الجمعة: 10 صباحاً - 4 من بعد الظهر

مغلق أيام عطلات نهاية الأسبوع وأيام العطلات البنكية.

الاتصال بخط المساعدة الهاتفي التابع لنا مجاني من معظم الهواتف

النقالة (أورانج Orange و O2 وتي موبايل T Mobile

وقيرجين Virgin وفودا فون Vodafone و 3) ولن تظهر

المكالمات إلى خط المساعدة الهاتفي على قوائم الفواتير التفصيلية التي

تصدرها هذه الشبكات الهاتفية.

في الحالات الطارئة اتصل بـ 999.

বাংলা

পারিবারিক জীবনে অত্যাচারের অর্থই হল ক্ষমতা ও সেই ক্ষমতার দ্বারা অন্যদের নিয়ন্ত্রণ করা এবং এর মধ্যে শারীরিক, মানসিক, যৌন ও আর্থিক অত্যাচার সবই পড়ে। এ ছাড়াও মতের বিরুদ্ধে জোর করে বিবাহ দেওয়া ও ‘পরিবারের সম্মান’ বাঁচাবার জন্য যে সব হিংসাত্মক অত্যাচার করা হয় তাও এর অন্তর্গত। এই ধরনের ঘটনাগুলি কদাচিৎ একবার ঘটে অর্থাৎ এটা বারে বারেই ঘটতে থাকে এবং যত দিন যায় ততই এটা আরও গুরুতর হতে থাকে। এর ফলে আপনি হয়তো ভীত, অপমানিত ও বিচ্ছিন্ন বোধ করতে পারেন।

মনে রাখবেন : এর জন্য আপনার কোনও দোষ নেই এবং আপনি একা নন।

আপনার যদি কোনও উপদেশ, তথ্য, থাকবার জন্য কোনও নিরাপদ বাসস্থানের প্রয়োজন হয় অথবা আপনি যদি কারুর সাথে শুধুই কথা বলতে চান তাহলে আপনি আমাদের হেলপ্লাইনে টেলিফোন করতে পারেন।

আমাদের হেলপ্লাইন খোলা থাকে :

সোমবার সকাল ১০টা - বিকাল ৪টা

মঙ্গলবার সকাল ১০টা - বিকাল ৪টা

বুধবার সকাল ১০টা - রাত ৭টা

বৃহস্পতিবার সকাল ১০টা - বিকাল ৪টা

শুক্রবার সকাল ১০টা - বিকাল ৪টা

উইকেন্ড (শনি-রবিবার) ও ব্যাঙ্ক হOLIDAYগুলিতে বন্ধ থাকে।

সাধারণতঃ সব মোবাইল থেকেই (অরেঞ্জ, ওটু, টি মোবাইল, ভারজিন, ভোডাফোন এবং থ্রী) আমাদের হেলপ্লাইন ফ্রী এবং হেলপ্লাইনে টেলিফোন করলে এই সব মোবাইল কোম্পানীগুলি তাদের টেলিফোনের আইটেমাইজড বিলে সেই কলগুলি ছাপায় না।

কোনও সঙ্কটাবস্থায় পড়লে 999 নাম্বারে টেলিফোন করবেন।

廣東話 (中

文 (繁體字))

家庭暴力的成因與權力和控制有關，可以涉及武力、感情上、性方面和金錢上的剝削，也可以牽涉迫婚和「為顧及家人/族裔榮辱」的暴力行為。只發生一次的家庭暴力行為很少見，而且隨著歲月的推移，其嚴重性會日漸增加。你可能會感到害怕、感到羞恥和孤立無援。

切記：不要感到內疚，而你也不是孤立無援的。

如果你需要意見、資訊，或一個安全的棲身之所，或只是想找傾訴的對象，你可以致電我們的求助熱線。

我們的求助熱線的接聽時間為：

星期一，上午10時至下午4時

星期二，上午10時至下午4時

星期三，上午10時至晚上7時

星期四，上午10時至下午4時

星期五，上午10時至下午4時

周末及銀行假期停止服務。

從大部分手機打來求助熱線的電話都是免費的

(Orange、O2、T Mobile, Virgin、Vodafone和3) 以及熱線的電話號碼不會顯示在這些電訊網絡商帳單細項內。

如果情況緊急，請打 999。

Soomaali

Xadgudubka guriga (dagaalka guriga) wuxuu dhacaa markuu qof qoyska ka mid ah midka kale u awood-sheegto iyo xukumoo, wuxuuna ahaan karaa xadgudub jireed, qiiradeed, galmeed iyo maaliyadeed iyo sidoo kale markii qof lagu khasbo ninkaax iyo dagaalka 'ku salaysan sharafta'. Waa dhif in shilalka noocaan ah ay dhacaan hal mar kaliya, caadi ahaan way sii xumaadaan. Waxaad dareemi kartaa cabsi, sharaf-rid iyo cidlo.

Xasuuso: ha is-eeideynin keligaaga ma tihiid.

Haddii aad u baahan tahay talo, macluumaad, meel nabad ah ee aad joogto, ama rabtid qof aad la hadasho waxaad soo wici kartaa khadkeena caawinta.

Khadkeena caawinta wuxuu furan yahay:

Isniin 10subaxnimo – 4galabnimo

Talaado 10subaxnimo – 4galabnimo

Arbaco 10subaxnimo – 7habeenimo

Khamiis 10subaxnimo – 4galabnimo

Jimco 10subaxnimo – 4galabnimo

Wuxuu xiran yahay wiikeendiga iyo maalmaha fasaxa.

Khadkeena caawinta waa bilaash markii laga soo waco mobile'kaan (Orange, O2, T Mobile, Virgin, Vodafone iyo 3) iyo lambarka khadka caawinta laguma qori doono biilkaaga haddii shirkadahaan midkooda isticmaasho. Markii uu jiro xaalad deg-deg ah wac 999.

اردو

گھریلو زیادتی کا تعلق دوسروں پر طاقت پانے اور ان کو قابو میں رکھنے سے ہے اور اس میں جسمانی، جذباتی، جنسی اور معاشی زیادتی کے علاوہ زبردستی کی شادی اور 'عزت و اناء' پر مبنی تشدد شامل ہو سکتے ہیں۔ یہ ایک بار ہونے والا واقعہ بہت کم ہوتا ہے اور وقت کے ساتھ ساتھ اس کے بدتر ہونے کا بہت زیادہ امکان ہوتا ہے۔ آپ خوف زدہ، بے عزت اور تنہا محسوس کر سکتے ہیں۔

یاد رکھیں: اس میں آپ کا قصور نہیں ہے اور آپ تنہا نہیں ہیں۔

اگر آپ کو مشورہ، معلومات، یا رہنے کو کوئی محفوظ جگہ چاہیئے، یا آپ صرف یہ چاہتے ہیں کہ کوئی آپ کی بات سنے، تو آپ ہیلپ لائن کو فون کر سکتے ہیں۔

ہماری ہیلپ لائن ان اوقات میں کھلی ہوتی ہے:

پیر یا سوموار 10 بجے صبح سے 4 بجے بعد دوپہرتک

منگل 10 بجے صبح سے 4 بجے بعد دوپہرتک

بدھ 10 بجے صبح سے 7 بجے بعد دوپہرتک

جمعرات 10 بجے صبح سے 4 بجے بعد دوپہرتک

جمعہ 10 بجے صبح سے 4 بجے بعد دوپہرتک

ویک اینڈ (ہفتہ اور اتوار) اور بینک ہالیڈے پر بند ہوتی ہے۔

زیادہ تر موبائل فونوں (آرینج، او ٹو O2، ٹی موبائل، ورجن، ووڈا فون، اور تھری) سے ہماری ہیلپ لائن پر کالیں مفت ہوتی ہیں اور ان نیٹ ورکس کے تفصیلی بلوں پر یہ ہیلپ لائن کالیں نظر نہیں آئیں گی۔ ایمرجنسی (ہنگامی حالات) میں 999 پر کال کریں۔

Language support

If you phone the helpline and we can't speak your language, we will arrange an interpreter so we can talk to you. If you can, email us at help@sheffdap.org.uk in your language, we will translate your email and respond to you.

المساندة اللغوية

إن اتصلت بخط المساعدة الهاتفية ولم نكن قادرين على تحدّث لغتك فإننا سنقوم بما يلزم لتوفير مترجم لتمكيننا من التحدّث إليك. راسلنا إن أمكنك عبر البريد الإلكتروني بلغتك على العنوان help@sheffdap.org.uk وسنترجم رسالتك وسنردّ عليها.

ভাষাগত সাহায্য

আপনি হেলপলাইনে ফোন করলে আমরা যদি আপনার ভাষায় কথা বলতে না পারি, তাহলে আমরা একজন ইন্টারপ্রিটারের ব্যবস্থা করব যাতে আমরা আপনার সাথে কথা বলতে পারি। সম্ভব হলে আপনার নিজের ভাষায় আপনি help@sheffdap.org.uk অ্যাড্রেসে আমাদের ইমেইল করতে পারেন, আপনার ইমেইল অনুবাদ করে আপনাকে তার উত্তর দেব।

語言幫助

如果你致電熱線求助，但我們不能用你所說的語言與你溝通，我們可以安排口譯員協助與你交談。如果可以的話，請用中文發送電郵至help@sheffdap.org.uk 我們便會將之翻譯成英文，然後再給你回覆。

Taageerid luqadeed

Markii aad soo wacdo khadka caawinta, haddii aan ku hadli weyno luqaddaada, waxaan kuu qaban-qaabin doonnaa turjubaan si aan kula hadalno. Haddii suurtoagal ku noqdo, email luqaddaada inoogu soo dir help@sheffdap.org.uk, emailkaaga ayaan turjubi doonnaa kadibna waan kuu soo jawaabi doonnaa.

زبان سمجھنے میں معاونت

اگر آپ ہیلپ لائن کو فون کریں اور ہم آپ کی زبان نہیں بول سکتے تو ہم ترجمان کا انتظام کریں گے تاکہ ہم آپ سے بات کر سکیں۔ اگر ممکن ہو تو آپ ہمیں help@sheffdap.org.uk پتے پر اپنی زبان میں ای میل کریں، ہم آپ کی ای میل کا ترجمہ کریں گے اور آپ کو جواب دیں گے۔

بُدھہ کو صبح 10 بجے سے 1 بجے بعد دوپہر تک پنجابی، اُردو اور میرپوری بولنے والا ایک شخص موجود ہوتا ہے۔

This information in this document can be
supplied in large print, please contact
0808 808 2241

Funded by the Equality and Human Rights Commission

