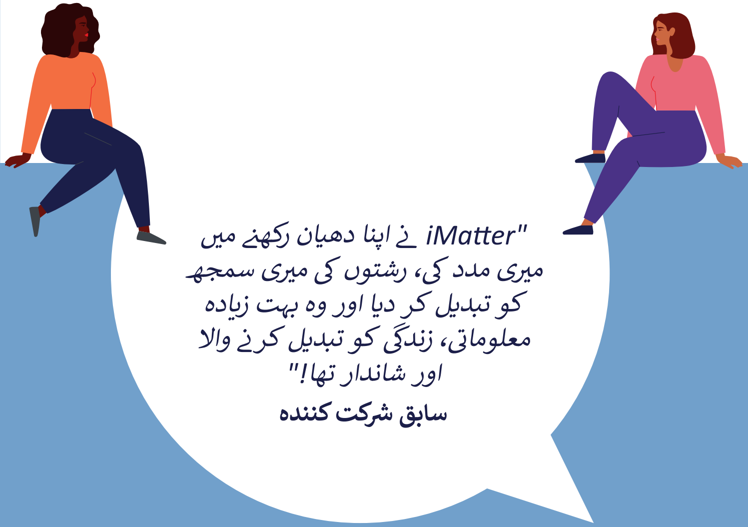
## iMatter میں حصّہ لینا

وکٹم سپورٹ (Victim Support) دس ہفتوں پر محیط iMatter پروگرام میں شرکت کے لیے افراد کی لیاقت کا جائزہ لے گا۔ آپ کے لیے درج ذیل معیاروں کو پورا کرنا لازمی ہوگا:

- آپ کو تشدد اور / یا زیادتی کا خطرہ لاحق ہو یا آپ نے لڑائی جھگڑے کا سامنا کیا ہو
- آپ ایک خاتون ہیں اور آپ کی عمر 16 برس یا اس سے زیادہ ہو
- آپ اس بات سے واقف ہوں کہ اپنے تجربے سے باہر آنے کے لیے آپ کی خود داری اور اعتماد کو بڑھانے کو ضرورت ہو سکتی ہے
- آپ گروپ سیشنز میں شرکت کرنے کے خواہش مند ہوں۔

اگر آپ کے معاہدے کے ساتھ iMatter مناسب نہ ہو تو ہم آپ کو اس سے زیادہ موزوں کسی خدمت کا حوالہ دے سکتے ہیں۔

**گھریلو زیادتی ایک مجرمانہ فعل ہے۔**
**اگر آپ کسی خطرہ میں ہوں تو برائے مہربانی 999 پر کال کریں۔**




یہ ورقچہ آور جرنی سروائیورز فورم (Our Journey Survivors’ Forum) کے ساتھ مل کر مشترکہ طور پر نشر کیا گیا تھا۔

## مدد کے لیے کہاں جائیں:

کسی بھی پیشہ ور سے جو آپ کے ساتھ کام کر رہے ہیں پروگرام کے لیے ریفر کرنے کی درخواست کریں۔

متبادل طور پر، iMatter ٹیم سے **0300 303 5881** پر رابطہ کریں یا آپ ہمارا محفوظ آن لائن فارم مکمل کر کے از خود ریفر کر سکتے ہیں:
**www.victimsupport.org.uk/imatter**

ہم ایک خود مختار خیراتی ادارہ ہیں جو کہ جرم اور صدمہ جاتی واقعات سے متاثرہ افراد کو مفت رازدارانہ تعاون فراہم کرتا ہے۔

معلومات اور تعاون کے لیے، ہم سے درج ذیل طریقے سے رابطہ کریں:

- کال کر کے: سپورٹ لائن **08 08 16 89 111**
- نیکسٹ جنریشن ٹیکسٹ کا استعمال کر کے (ہمارے کسی بھی فون نمبر سے پہلے **18001** شامل کریں)
- آن لائن: **victimsupport.org.uk**

یہ معلوم کرنے کے لیے آپ کس طرح ہماری مدد کر سکتے ہیں، ملاحظہ کریں **victimsupport.org.uk/get-involved**

**victimsupport.org.uk**

VictimSupport
@VictimSupport
victimsupport_uk

وکٹم سپورٹ کے ذریعہ شائع شدہ
پریزیڈنٹ HRH دی پرنسز رائل

Victim Support, 1 Bridge Street, Derby, DE1 3HZ
ٹیلی فون: 020 7268 0200

چیریٹی رجسٹریشن: 298028 کمپنی نمبر: 2158780
انگلینڈ میں رجسٹرڈ۔ گارنٹی کے تحت محدود۔
رجسٹرڈ آفس حسب مذکور بالا۔

Stonewall DIVERSITY CHAMPION

Leaders in Diversity Award

Business Disability Forum
Building disability-smart organisations

اکتوبر 2021 | P2735 © 2021 وکٹم سپورٹ

VICTIM SUPPORT

# iMatter

ان خواتین کے لیے گروپ پر مبنی آن لائن
پروگرام جو گھریلو زیادتی کی شکار رہی ہیں

Covid-19 support fund

Supported by the insurance and long-term savings industry

victimsupport.org.uk

## گھریلو زیادتی کیا ہے؟

گھریلو زیادتی ہر گز قابل قبول نہیں ہے۔
اس کی متعدد شکلیں ہوتی ہیں، جن میں نفسیاتی، جذباتی، جسمانی، اقتصادی اور جنسی زیادتی شامل ہے اور اس کے علاوہ اس میں 'عزت' پر مبنی زیادتی اور جبری شادی شامل ہیں۔ اگر آپ گھریلو زیادتی کی شکار ہیں تو آپ الگ تھلگ، رنجیدہ، مضطرب اور خوفزدہ محسوس کر سکتی ہیں۔

خانگی تشدد میں ان لوگوں کے درمیان تسلط پسندانہ، جبر، دھمکی آمیز رویہ، تشدد یا زیادتی کا کوئی واقعہ یا واقعات کا انداز شامل ہوتا ہے جن کی عمر 16 سال یا اس سے زیادہ ہو یا جو جنس یا جنسی میلان سے قطع نظر قریبی پارٹنرز یا خاندان کے افراد رہے ہوں۔

جبری کنٹرول کی شناخت اب ایسے رویہ کے طور پر کی جاتی ہے جو کہ گھریلو زیادتی کی تائید کرتا ہے۔

رویہ کا یہ ایک ایسا انداز ہوتا ہے جو متاثرہ اشخاص سے ان کے خود کا احساس چھین لینے کی کوشش کرتا ہے، جس سے ان کی آزادی کم ہو جاتی ہے اور ان کے انسانی حقوق کی خلاف ورزی ہوتی ہے۔ ذیل میں اس بات کی چند مثالیں ہیں کہ جبر کس طرح کام کرتا ہے:

- علیحدگی پیدا کرنا
- آپ کی روزمرہ سرگرمیوں پر بندش لگانا
- آپ کی توہین کرنا
- اس بات پر کنٹرول کرنا کہ آپ کہاں جاتی ہیں
- آپ کی چیزوں کو برباد کرنا
- پیسہ کس طرح خرچ کیا جائے گا اس کا فیصلہ کرنا
- غیر معقول مطالبات کرنا
- بہت زیادہ حسد کرنا۔

# کورس کی مشمولات

iMatter کورس ایک محفوظ، غیر رسمی اور معاون ماحول تخلیق کرتا ہے جس میں آپ دوسروں کے ساتھ سیکھ کر آگے بڑھ سکتی ہیں۔

## عمومی جائزہ

iMatter گروپ پروگرام 16 برس اور اس سے زیادہ عمر کی ان خواتین کے لیے ہے جنہوں نے لڑائی جھگڑے اور زیادتی کا سامنا کیا ہے۔

وکٹم سپورٹ کی دو خصوصی طور پر تربیت یافتہ خاتون اہلکار سیشنوں کو چلائیں گی۔

یہ پروگرام بنگالی، گجراتی، پولینڈی، اردو اور ویلش زبانوں میں بھی دستیاب ہے۔

*"گھریلو زیادتی ضروری نہیں ہے کہ ہمارے سفر کا اختتام ہو، یہ ہماری طاقت واپس حاصل کرنے کی شروعات ہو سکتی ہے۔"*

**iMatter کی سابق شرکت کنندہ**