

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

من حقك أن تعيش حياتك بعيداً عن الخوف و العنف و
المعاملة السيئة.

আপনার ভয়, হিংসা ও নির্যাতন থেকে মুক্ত জীবন যাপনের
অধিকার আছে।

این حق شما است که زندگی تان خالی از ترس، خشونت و اذیت
و آزار باشد.

Mają Państwo prawo żyć bez strachu i bez przemocy.

Máte právo žít svoj život bez strachu, násilia a zneužívania.

**Waxaad xaq u leedahay inaad nololshaada ku
noolaato cabsi la'aan, rabsho la'aan iyo xad-gudub
la'aan.**

آپ کو خوف و تشدد اور بدسلوکی سے آزاد اپنی زندگی گزارنے کا
حق حاصل ہے۔

IDAS Sheffield Domestic Abuse Helpline

0808 808 2241

www.idas.org.uk



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 rarely a one-off incident and tends to get worse over time. It can happen to anyone, men or women, whether you are married or not. 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 the Sheffield Domestic Abuse Helpline **0808 808 2241**.

The 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

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 info@idas.org.uk in your language, we will translate your email and respond to you.

Arabic

تتعلق الإساءة المنزلية بالقوة والسيطرة وقد يتضمن الإساءة الجسدية والعاطفية والجنسية والمالية بالإضافة إلى الزواج بالإكراه والعنف المستند إلى مبدأ 'الشرف'. ونادرًا ما تكون هذه الإساءة حادثة فردية وتميل لتزداد سوءًا بمرور الوقت. وقد تحدث هذه الإساءة لأي شخص، رجل أو امرأة، سواء أكنت متزوجًا أم لا. وقد تشعر بالخوف والإهانة والعزلة.

تذكر: أنك غير ملوم وأنت لست وحيدًا.

إذا كنت ترغب في الحصول على النصيحة أو المعلومات أو مكان آمن لتظل به أو إذا كنت تريد فقط أن يستمع إليك شخص ما، يمكنك الاتصال بخط المساعدة للإساءة المنزلية الخاص بشيفيلد 0808 2241 808

خط المساعدة مجاني للاتصال من التليفونات المحمولة ولن تظهر المكالمات الموجهة لخط المساعدة بالفواتير المفصلة الخاصة بموفري الشبكات المذكورة.

في حالة الطوارئ، اتصل بـ 999

الدعم اللغوي

إذا قمت بالاتصال بخط المساعدة ولم تكن نستطيع التحدث بلغتك، فسوف نقوم بتعيين مترجمًا فورًا حتى نستطيع التحدث إليك. إذا كنت تستطيع، أرسل لنا بريدًا إلكترونيًا على العنوان التالي info@idas.org.uk بلغتك، وسوف نقوم بترجمة بريدك الإلكتروني ونجيبك.

Bengali

ক্ষমতা ও নিয়ন্ত্রণকে কেন্দ্র করেই সাংসারিক নির্যাতনের ঘটনা ঘটে এবং শারীরিক, মানসিক, যৌন বা আর্থিক নির্যাতনের পাশাপাশি জোর করে বিয়ে দেওয়া এবং তথাকথিত ‘মর্যাদা’-কেন্দ্রিক হিংসাপুলিও এর সাথে যুক্ত থাকতে পারে। এটা খুব বিরল ক্ষেত্রেই মাত্র একবারের ঘটনা হয় এবং সময়ের সাথে সাথে অবস্থা আরও খারাপ হতে থাকে। এটা পুরুষ বা মহিলা যে কারও সাথেই ঘটতে পারে, আপনি বিবাহিত হ’ন বা না হ’ন দুই ক্ষেত্রেই হতে পারে। আপনি আতঙ্কিত, লজ্জিত বা বিচ্ছিন্ন অনুভব করতে পারেন।

মনে রাখবেন: দোষটা আপনার নয় এবং আপনি একা নন। আপনি যদি পরামর্শ, তথ্য, নিরাপদে থাকার কোনও জায়গা পেতে চান, অথবা শুধুই কাউকে আপনার কথা শোনাতে চান, তাহলে আপনি শেফিল্ড সাংসারিক নির্যাতন হেল্পলাইনে **0808 808 2241** নম্বরে ফোন করতে পারেন।

মোবাইল থেকে বিনামূল্যে হেল্পলাইনে ফোন করা যায় এবং এই নেটওয়ার্ক পরিষেবা প্রদানকারীদের থেকে পাওয়া আইটেমাইজড বিলে (প্রতিটি ফোন কলের বিশদ তথ্য সহ বিল) হেল্পলাইনে ফোন করার তথ্য দেখা যাবে না।

জরুরি অবস্থায় 999 এ ফোন করবেন

ভাষা সহায়তা

আপনি যদি হেল্পলাইনে ফোন করেন কিন্তু আমরা আপনার ভাষায় কথা বলতে না পারি, তাহলে আমরা একজন অনুবাদকের ব্যবস্থা করব যাতে আমরা আপনার সঙ্গে কথা বলতে পারি। যদি আপনার পক্ষে সম্ভব হয়, তাহলে আপনার ভাষায় আমাদের info@idas.org.uk এ ইমেল করুন, আমরা আপনার ইমেল অনুবাদ করব এবং আপনাকে উত্তর দেব।

Farsi

خشونت خانگی مسئله قدرت و کنترل است و میتواند مربوط به اذیت و آزار جسمی، عاطفی، جنسی و مالی باشد و همچنین میتواند شامل ازدواج و خشونت بر اساس "شرف و ناموس" باشد. معمولاً اینها واقعه تک نیستند و معمولاً در طول زمان وخیم تر میگردند. این واقعه میتواند برای هر کسی رخ دهد، چه مرد چه زن، چه ازدواج کرده باشید و چه مجرد باشید. شاید احساس ترس، حقارت و انزواء نمائید.

بخاطر داشته باشید: تقصیر شما نیست و شما تنها نیستید. اگر مایلید اطلاعات، راهنمایی کسب کنید در جای امنی بمانید یا فقط میخواهید کسی به شما گوش بدهد، میتوانید با خط امداد خشونت خانگی شفیلد تماس بگیرید **0808 2241 808**.

تلفن به خط امداد از تلفن های همراه مجانی است و در ضمن تلفن به خط امداد روی صورتحساب تلفن از طرف شبکه تلفنی درج نمیگردد.

در مواقع اضطراری به شماره 999 تلفن کنید

حمایت زبان

اگر با خط امداد تماس بگیرید و نتوانیم به زبان شما صحبت کنیم، میتوانیم ترتیب مترجم بدهیم تا بتوانیم با شما صحبت کنیم. اگر میتوانید از طریق ایمیل به آدرس info@idas.org.uk به زبان خودتان با ما تماس بگیرید و ما ایمیل شما را ترجمه خواهیم نمود و به شما پاسخ خواهیم داد.

Polish

Przemoc domowa ma związek z dominacją i kontrolą. Może mieć formę przemocy fizycznej, emocjonalnej, seksualnej lub finansowej oraz obejmować zmuszanie do zawarcia związku małżeńskiego i czyny przemocy motywowane względami honoru. Rzadko jest zdarzeniem jednorazowym i ma tendencję do nasilania się z czasem. Problem przemocy domowej może dotyczyć każdego – kobiet i mężczyzn, osób zamężnych/żonatych lub niebędących w związkach małżeńskich. Ofiara przemocy domowej może odczuwać strach, poniżenie, izolację.

Prosimy pamiętać: nie jest to Państwa wina i nie są Państwo sami.

Aby uzyskać informacje i porady, pomoc w znalezieniu bezpiecznego miejsca zakwaterowania lub jeśli chcieliby Państwo, aby ktoś po prostu Państwa wysłuchał, można zadzwonić na telefon zaufania w sprawach przemocy domowej w Sheffield pod numer **0808 808 2241**.

Połączenia z tym numerem zaufania są bezpłatne z sieci komórkowych i nie znajdują się w wykazie połączeń na rachunku otrzymywanym od tych sieci komórkowych.

W nagłych wypadkach prosimy dzwonić pod numer 999.

Pomoc językowa

Jeżeli dzwonią Państwo na nasz telefon zaufania i nie możemy rozmawiać z Państwem w Państwa języku, zapewnimy tłumacza ustnego, za pośrednictwem którego będziemy się komunikowali z Państwem. Jeżeli Państwo mogą, prosimy napisać do nas we własnym języku na adres info@idas.org.uk. Przetłumaczymy treść Państwa wiadomości i odpowiemy Państwu.

Slovak

Domáce násilie je o moci a kontrole a môže zahŕňať fyzické, emocionálne, sexuálne a finančné zneužívanie, ako aj nútené zosobášenie sa a násilie založené na 'cti' ('Honour' based violence). Je to zriedka jednorazová udalosť a má tendenciu sa zhoršovať v priebehu času. Môže sa to stať každému, mužom alebo ženám, či ste ženatí/vydatí alebo slobodní. Môžete sa cítiť vystrašení, ponížení a izolovaní.

Majte na pamäti: nie ste na vine a nie ste sami.

Ak by ste chceli radu, informácie, niekde ostať v bezpečí, alebo iba jednoducho niekoho, kto by vás vypočul, môžete zavolať na Sheffield linku pomoci pre domáce násilie **0808 808 2241**.

Linka pomoci je bezplatná z mobilných sietí a hovory na túto linku pomoci nebudú uvedené vo výpisoch od týchto mobilných operátorov.

V prípade núdze volajte 999.

Jazyková podpora

Ak budete telefonovať na linku pomoci a nebude môcť hovoriť vašim jazykom, zabezpečíme tlmočníka, takže budeme môcť s vami hovoriť. Ak môžete, pošlite email vo vašom jazyku na info@idas.org.uk a my preložíme váš email a odpovieme vám.

Somali

Xad-gudubka guriga wuxuu ku saabsan yahay xoog-sheegasho iyo xukun wuxuuna ahaan karaa xad-gudub jireed, shucuureed, galmeed iyo maaliyadeed, sidoo kaleba waxaa xad-gudub loo arkaa 'Arooska Qasabka ah' iyo rabshada ku salaysan 'Sharaf Dhowrka'. Si dhif ah ayuu hal mar kaliya u dhacaa, wuxuuna sii xumaada waqti ka dib. Qof walba ayuu ku dhici karaa, rag ama dumar, ayadoo la eegin haddii qofka la qabo iyo in kale. Waxaad dareemi kartaa cabsi, dullinimo iyo cidlo.

Xasuuso: gardarrada adiga ma lihid, kaligaaga ma tihin.

Haddii aad jeceshahay talo, macluumaad, meel ammaan ah aad joogto, ama rabtid qof ku dhegeysto waxaad wici kartaa Khadka Caawinta Xad-gudubka Guriga ee Sheffield (Sheffield Domestic Abuse Helpline) **0808 808 2241**.

Wicitaanka khadka caawinta waa bilaash markaad ka soo wacdo shirkadaha mobaylka iyo shirkadahaan telefoonka kuma soo qori doonaan biilkaaga lambarka khadka caawinta aad soo wacdey.

Xaalad deg-deg ah wac 999.

Taageerida luqada

Haddii aad soo wacdo khadka caawinta iyo ku hadli weyno luqaddaada, waxaan kuu qaban-qaabin doonnaa turjubaan si aan kuula hadalno. Haddii suurtoagal yahay, email u soo dir info@idas.org.uk kuna soo qor luqadaada, emailkaaga waan turjumi doonnaa iyo waan kuu soo jawaabi doonnaa.

Urdu

گھریلو بدسلوکی کا تعلق طاقت اور اختیار سے ہے جس میں جسمانی، جذباتی، جنسی اور مالی بدسلوکی کے علاوہ زبردستی کی شادی اور 'غیرت' کے نام پر بدسلوکی بھی شامل ہو سکتی ہے۔ ایسا واقعہ کبھی کبھار روغا ہوتا ہے لیکن وقت کے ساتھ ساتھ بدتر صورت حال اختیار کر لیتا ہے۔ یہ کسی کے ساتھ بھی پیش آسکتا ہے خواہ وہ عورت ہو یا مرد، شادی شدہ ہو یا غیر شادی شدہ۔ آپ کو خوف، ذلت ورسوائی اور تنہائی کا احساس ہو سکتا ہے۔

یاد رکھیں: یہ نہ تو آپ کا قصور ہے اور نہ ہی آپ اکیلے ہیں۔ اگر آپ کو رہنمائی، معلومات، کسی محفوظ جگہ پر قیام کی ضرورت ہو یا آپ کسی کے ساتھ محض مشورہ کرنا چاہتے ہوں تو شفیلڈ ڈومیسٹک ایبوز کی اس ہیلپ لائن پر فون کریں 0808 808 2241

موبائل نمبروں سے ہیلپ لائن پر فون کرنا مفت ہے اور ہیلپ لائن پر کیا گیا فون ان نیٹ ورکس کے مدوار بلوں پر نہیں آتا۔

ہنگامی صورتحال میں 999 ڈائل کریں

بات چیت میں مدد

اگر آپ ہماری ہیلپ لائن پر فون کریں اور ہم آپ کی زبان نہ بول سکتے ہوں تو ہم آپ کے لیے ایک انٹریٹر کا بندوبست کریں گے۔ اگر آپ ہمیں اپنی زبان میں اس پر ای میل info@idas.org.uk کریں تو ہم آپ کی ای میل کا ترجمہ کر کے آپ کا جواب دیں گے۔



**The information in this booklet can be
supplied in large print. Please contact
0808 808 2241**

www.idas.org.uk
info@idas.org.uk

