کیا کبھی آپ یا آپ کے کسی جاننے والے کے ساتھ زنا بالجبر یا جنسی زیادتی ہوئی؟

The Ferns کا عملہ آپ کی مدد کے لئے موجود ہے۔

The Ferns جنسی زیادتی کا ایک ریفرل سینٹر ہے اور جنسی زیادتی کے شکار کسی بھی شخص کو قانونی طبی امداد اور جذباتی معاونت فراہم کرتا ہے۔

جنسی زیادتی کسی کے ساتھ بھی ہوسکتی ہے؛ خواتین ہوں یا بچے، یا مرد حضرات۔ The Ferns میں ہم آپ کو ایک محفوظ جائے پناہ بھی فراہم کرتے ہیں اور آپ کی بحالی میں مدد کے لئے عملی اور جذباتی معاونت بھی۔

انتخاب آپکا ہے

The Ferns میں آپ پر پولیس سے رابطہ کرنے کے لئے دباوٗ نہیں ڈالا جائے گا۔ ہم یہاں آپکو وہ مدد فراہم کرنے کے لئے موجود ہیں جسکی آپ کو ضرورت ہے اور آپ کوئی بھی فیصلہ کریں ہم اسکا احترام کریں گے۔

اگر آپ پولیس کو اس معاملے میں شامل کرنا چاہیں تو ہم آپکو سمجھائیں گے بھی کہ ایسا کس طرح کرنا ہوگا اور اس عمل کے دوران آپکی معاونت بھی کریں گے۔
آپ کا معاملہ اور جو تفصیلات بھی آپ ہمیں فراہم کریں گے سب مکمل رازداری میں رکھی جائیں گی، اور صرف بچوں یا غیر محفوظ بالغان کے معاملے کی اطلاع ایک خودکار طریقے کے ذریعے متعلقہ سروسز کو دی جائے گی کیونکہ یہ ہماری ذمہ داری کا ایک حصہ ہے۔

وقت ہے سوچنے کا

ہم آپکے معائنے سے حاصل ہونے والے شواہد کو بحفاظت سنبھال کر رکھ سکتے ہیں، اور اس طرح اگر آپ نے بعد میں کبھی اسکی رپورٹ کرنے کا ارادہ کیا تو ہم اس عمل میں آپکی مدد کرنے کے قابل ہونگے۔

تحفظ

آپ کا تحفظ ہمارے لئے بہت اہم ہے، اور اگر آپکو جنسی زیادتی کے بعد اپنے تحفظ کے بارے میں خدشات ہوں تو ہم اس بارے میں مشورہ بھی دیتے ہیں۔ اگر آپکو کسی بھی وقت اپنے تحفظ کے بارے میں کوئی خدشہ ہو تو برائے مہربانی پولیس سے اس نمبر پر رابطہ کریں 101

کسی بھی ہنگامی صورتحال میں 999 ڈائل کریں

اگر آپ کے ساتھ زنا بالجبر یا جنسی زیادتی ہوئی ہے تو کیا کرنا چاہیے:

1. اگر آپ پولیس کو شامل نہیں کرنا چاہتے اور آپکو کوئی خطرہ بھی نہیں ہے، تو رابطہ کریں:

The Ferns سے اس نمبر پر: **0300 123 5058** (9 سے 5 بجے تک)

ای میل: **contact@theferns-suffolk.org.uk**

2. جنسی حملے کے وقت جو لباس آپ نے پہنا ہوا تھا اسے سنبھال کر رکھیں اور اسے دھوئیں نہیں، اور اگر ممکن ہو تو اسے کاغذ کے کسی لفافے میں محفوظ کرلیں۔

3. **یہ نہ کریں:**

- شاور، غسل یا دھلائی
- اپنے دانتوں کو برش
- حملے کے مقام سے کسی چیز کو ہلانا جلانا یا ہٹانا

4. اگر آپ کے ساتھ زنا بالجبر یا جنسی زیادتی ہوئی ہے اور آپکو پولیس کی ہنگامی امداد درکار ہے، تو 999 پر کال کریں اور کسی محفوظ جگہ چلے جائیں۔ ہم سے بات کرنے کے لئے آپ کو پہلے کسی ڈاکٹر یا اور کسی پیشہ ور ماہر کے پاس جانے کی ضرورت نہیں ہے، آپ بآسانی ہم سے براہ راست رابطہ کرسکتے ہیں۔

The Ferns

مزید معلومات کے لئے اس ویب سائٹ پر تشریف لائیے

www.theferns-suffolk.org.uk