

Information on
Manchester's free and
confidential domestic
abuse services

**END THE
FEAR**

ENGLISH

ARABIC
العربية

BENGALI
বাংলা

CHINESE
中文

FRENCH
Français

FARSI
فارسی

POLISH
Po polsku

PUNJABI
ਪੰਜਾਬੀ

SOMALI
Soomaali

URDU
اردو



**END THE
FEAR**

Manchester Against Domestic Abuse

www.endthefear.co.uk

the
Manchester
Partnership

Domestic Abuse includes emotional, financial and sexual abuse as well as violence or threats of violence from a partner, ex-partner or the wider family. It can involve social isolation and forced marriage. Domestic abuse affects women and men regardless of sexuality, income, race or religion.

You don't have to put up with domestic abuse

Advice and information is available on housing, benefits, keeping you and your children safe and minimising debt. We can put you in touch with local agencies that can give more detailed advice on safety and legal issues as well as providing emotional support.

Take the first step towards ending the fear – log on to Manchester's domestic abuse website www.endthefear.co.uk for advice and information, or call

Women's Domestic Violence Helpline – 0161 636 7525
(Monday to Friday, 10am –4pm)

National Domestic Violence Helpline – 0800 2000 247
(For women, 7 days a week, 24 hours a day)

Male Helpline – 0808 801 0327
(For men, Monday to Wednesday, 10am–1pm and 2pm–5pm)

In an emergency call 999

If you are abusing your partner, you can seek help from Respect on 0845 122 8609

يشمل العنف المنزلي سوء المعاملة الروحية والمالية والجنسية بالإضافة إلى العنف من شريك أو شريك سابق أو من العائلة الواسعة. ويمكن أن يكون كذلك العزلة الاجتماعية والزواج بالإكراه. تؤثر سوء المعاملة على النساء والرجال بغض النظر عن ميولهم الجنسي أو دخلهم أو أصلهم العرقي أو دينهم.

لست مجبرا أن تتحمل سوء المعاملة التي تتعرض لها في بيتك.

النصائح والمعلومات متوفرة بخصوص الإسكان والمخصصات الاجتماعية والحفاظ عليك وعلى أطفالك في أمان وتقليل الديون. كما نستطيع توصيلك بوكالات محلية يمكنها أن تعطيك نصائح مفصلة أكثر عن الأمن والقضايا القانونية وكذلك توفير الدعم الروحي.

قم بالخطوات الأولى نحو وضع حد للخوف – اتصل بوابسايت مانشستر الخاص بالعنف المنزلي www.endthefear.co.uk لتلقي النصائح والمعلومات أو اتصل ب

Women's Domestic Violence Helpline - 0161 636 7525
(من الاثنين إلى الجمعة بين الساعة 10 صباحا و4 مساء)

National Domestic Violence Helpline – 0800 2000 247
(للنساء 7 أيام في الأسبوع، 24 ساعة في اليوم)

خط المساعدة للرجال – 0808 801 0327 Male Helpline
(للرجال، من الاثنين إلى الأربعاء، سا 10 صباحا – 1 ظهرا و2 ظهرا-5 ظهرا)

في الحالات المستعجلة اتصل ب 999
إن كنت تسيء معاملة شريكك يمكنك أن تطلب المساعدة من منظمة Respect على الرقم 0845 122 8609.

Bengali বাংলা

পারিবারিক নির্যাতনের অন্তর্ভুক্ত হল অনুভূতিগত, অর্থনৈতিক এবং যৌন অত্যাচার এবং এর সাথে কোনো পার্টনার বা প্রাক্তন পার্টনারের অথবা বৃহত্তর পরিবারের কাছ থেকে হিংস্রতা অথবা হিংস্রতার হুমকি। এটা হতে পারে সামাজিকভাবে একঘরে হওয়া এবং জোরপূর্বক বিয়ে দেওয়া। পারিবারিক নির্যাতন মহিলা এবং পুরুষদেরকে তাদের যৌনতা, আয়, জাতি অথবা ধর্ম নির্বিশেষে প্রভাবিত করে।

আপনাকে পারিবারিক নির্যাতন সহ্য করে থাকতে হবে না।

পরামর্শ এবং তথ্য পাওয়া যাবে হার্টজিং, বেনিফিট, আপনাকে এবং আপনার বাচ্চাদেরকে নিরাপদ রাখা এবং ঋণ কমানোর ব্যাপারে। আমরা আপনাকে স্থানীয় এজেন্টের সাথে যোগাযোগ করিয়ে দিতে পারবো যারা আপনাকে নিরাপত্তা এবং আইনসম্মত ব্যাপারে আরও বিস্তারিত তথ্য দিতে পারবে এবং এছাড়াও আপনাকে অনুভূতিগত সাহায্য দিতে পারবে।

আপনার ভয়কে শেষ করার জন্য প্রথম পদক্ষেপ নিন-পরামর্শ এবং তথ্যের জন্য ম্যানচেস্টারের পারিবারিক নির্যাতনের ওয়েবসাইটে লগ অন করুন www.endthefear.co.uk এই ঠিকানায় অথবা টেলিফোন করুন:

মহিলাদের পারিবারিক নির্যাতনের সাহায্যকারী লাইন-**0161 636 7525**
(সোমবার থেকে শুক্রবার, ১০টা-৪টা)

পারিবারিক নির্যাতনের জাতীয় সাহায্যকারী লাইন- **0800 2000 247**
(মহিলাদের জন্য সপ্তাহে ৭দিন, দিনে ২৪ ঘন্টা)

পুরুষদের জন্য সাহায্যকারী লাইন-**0808 801 0327**
(পুরুষদের জন্য, সোমবার থেকে বুধবার, ১০টা-১টা এবং ২টা-৫টা)

জরুরী ভিত্তিতে টেলিফোন করুন **999**

আপনি যদি আপনার পার্টনারের উপর নির্যাতন করেন, আপনি **রেসপেক্ট** এর কাছ থেকে সাহায্য নিতে পারেন **0845 122 8609** এই নম্বরে।

Chinese 中文

家庭虐待事故包括遭受伴侶、前伴侶或親人在心靈上、經濟上和性方面的虐待，暴力對待或恐嚇使用暴力的事故，也包括孤立和強迫婚姻等。不論受害人的性別、收入或宗教信仰，家庭虐待事件對女性和男性都會有影響。

你不必容忍家庭虐待事故。

這裏有住屋、福利的建議和資料可供索取，保持你和孩子的安全及盡量減低債務。我們可以讓你聯絡本地機構，從而得到關於安全和法律問題的更詳盡資料，還可以提供心靈上的支持。

踏出第一步，邁向不用再恐懼的目標-登入曼城家庭虐待事故的網址 www.endthefear.co.uk 查詢意見和資料或致電

婦女家庭暴力求助專線 **0161 636 7525**
(星期一至五，上午十時至下午四時)

國家家庭暴力求助專線 **0808 2000 247**
(婦女專用，一星期七日，每日二十四小時)

男士求助專線 **0808 801 0327**
(男士專用，星期一至三，上午十時至下午一時及下午二時至五時)

遇到緊急事故 可致電 **999**

如果你虐待你的伴侶，可致電 **0845 122 8609**向 **Respect** 求助

French Français

La violence conjugale inclut les abus émotionnels, financiers et sexuels, ainsi que la violence et les menaces de violence provenant d'un partenaire, ancien partenaire ou de la famille éloignée. Elle peut entraîner l'isolement social ou le mariage forcé. La violence conjugale peut toucher les femmes ou les hommes, sans distinction de leur sexualité, revenu, race ou religion.

Vous n'avez pas à tolérer la violence conjugale

Des conseils et renseignements sont disponibles sur le logement, votre sûreté et celle de vos enfants et la minimisation de dettes. Nous pouvons vous mettre en contact avec des agences locales en mesure de vous fournir des conseils plus détaillés sur la sûreté et les questions juridiques, ainsi qu'un soutien émotionnel.

Faites le premier pas vers l'éradication de la peur - consultez le site Web sur la violence conjugale de Manchester www.endthefear.co.uk afin d'obtenir des conseils et renseignements, ou contactez

La ligne d'assistance pour les femmes victimes de violence conjugale – 0161 636 7525

(du lundi au vendredi, de 10h à 16h)

La ligne d'assistance nationale pour les victimes de violence conjugale – 0800 2000 247

(Pour les femmes, 7 jours par semaine, 24h par jour)

La ligne d'assistance pour les hommes – 0808 801 0327

(Pour les hommes, du lundi au mercredi, de 10h à 13h et de 14h à 17h)

En cas d'urgence composez le 999

Si vous maltraitez votre partenaire, vous pouvez obtenir de l'aide auprès de 'Respect' en appelant le 0845 122 8609

Farsi فارسی

بدرفتاری و خشونت حاسی شامل بدرفتاری عاطفی، جسی، مالی، و همچنین اعمال خشونت و یا تهدید به اعمال خشونت از جانب همسر، همسر سابق، و یا دیگر اعضای خانواده است. بدرفتاری خانگی می تواند انزوای اجتماعی و ازدواج اجباری را نیز در برگیرد. بدرفتاری خانگی بر زندگی زنان و مردان، صرفنظر از درآمد، مذهب، نژاد یا تمایلات جنسی آنها تاثیر می گذارد.

شما مجبور نیستید بدرفتاری ها و خشونت های خانگی را تحمل کنید.

شما می توانید درباره مسکن، کمک های مالی، امنیت خود و فرزندانتان، و راههای کاهش بدهی هایتان اطلاعات و راهنمایی دریافت کنید. ما می توانیم شما را به موسساتی معرفی کنیم که قادر هستند اطلاعات دقیقی درباره مسایل قانونی و امنیتی در اختیارتان قرار دهند و شما را از نظر عاطفی نیز مورد حمایت قرار دهند.

اولین گام را در جهت خاتمه ترس بردارید - برای دریافت راهنمایی و اطلاعات به وب سایت بدرفتاری و خشونت های خانگی منجستر مراجعه کنید www.endthefear.co.uk و یا با این شماره ها تماس بگیرید:

تلفن راهنما برای خشونت های خانگی بر علیه زنان - 0161 636 7525
(روزهای دوشنبه تا جمعه، از ساعت 10 صبح تا 4 بعدازظهر)

تلفن راهنما برای قربانیان خشونت های خانگی در سطح کشور - 0800 2000 247
(برای زنان، 7 روز هفته، بصورت 24 ساعته)

تلفن راهنما برای مردان - 0808 801 0327
(برای مردان، روزهای دوشنبه تا چهارشنبه، از ساعت 10 صبح تا 1 بعد از ظهر و 2 تا 5 بعد از ظهر)

در موارد اضطراری با شماره 999 تماس بگیرید

اگر شما با همسرتان/ شریک زندگی تان بدرفتاری می کنید، می توانید با Respect تماس بگیرید و تقاضای کمک کنید: 0845 122 8609

Polish Po polsku

Do Przemocy w Rodzinie zalicza się przemoc emocjonalną, finansową i seksualną jak również przemoc lub groźby przemocy od partnera, byłego partnera lub szerszej rodziny. Może obejmować socjalną izolację i przymusowe małżeństwo. Przemoc w Rodzinie dotyczy kobiet i mężczyzn niezależnie od ich orientacji seksualnej, dochodów czy religii.

Nie musisz znosić Przemocy w Rodzinie

Dostępne są porady i informacje dotyczące spraw mieszkaniowych, świadczeń, bezpieczeństwa twojego i twoich dzieci i minimalizowania długów. Możemy skontaktować cię z lokalnymi agencjami które mogą podać ci szczegółowe informacje dotyczące bezpieczeństwa i zagadnień prawnych jak również służyć wsparciem emocjonalnym.

Podejmij pierwszy krok w kierunku zakończenia strachu – zaloguj się na stronę internetową Przemocy w Rodzinie w Manchesterze www.endthefear.co.uk po porady i informacje, lub zadzwoń

Woman's Domestic Violence Helpline (Linia pomocy kobietom dotkniętym Przemocą w Rodzinie) – 0161 636 7525
(Od poniedziałku do piątku, 10.00 – 16.00)

National Domestic Violence Helpline (Krajowa linia pomocy ds Przemocy w Rodzinie) – 0800 2000 247
(Dla kobiet, 7 dni w tygodniu, 24 godziny na dobę)

Male Helpline (Linia pomocy dla mężczyzn) – 0808 801 0327
(Dla mężczyzn, od poniedziałku do środy, 10.00 – 13.00 oraz 14.00 – 17.00)

W nagłych wypadkach zadzwoń pod 999

Jeżeli stosujesz przemoc na swoim partnerze, możesz szukać pomocy od Respect (Szacunek) pod 0845 122 8609

Punjabi ਪੰਜਾਬੀ

ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਵਿਚ ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਆਰਥਿਕ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ, ਪਹਿਲੇ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦਵਾਰਾ ਹਿੰਸਾ ਕਰਨੀ ਜਾਂ ਹਿੰਸਾ ਕਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦੇਣੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਸਮਾਜ ਤੋਂ ਅਲਿਹਦਗੀ ਅਤੇ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਵਿਆਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਿਨਸ, ਆਮਦਨੀ, ਜਾਤੀ ਜਾਂ ਧਰਮ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਆਦਮੀਆਂ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਸਹਿਣੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੀ

ਰਿਹਾਇਸ਼, ਬੈਨੀਫਿਟਸ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਕਰਜ਼ਾ ਘਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਸਥਾਨਿਕ ਏਜੰਸੀਆਂ ਨਾਲ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਵਿਚ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਮਦਦ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਡਰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ - ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਮਾਨਚੈਸਟਰ ਦੀ ਘਰੇਲੀ ਬਦਸਲੂਕੀ ਬਾਰੇ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ www.endthefear.co.uk, ਜਾਂ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਵੁਮੈਨਜ਼ ਡੋਮੈਸਟਿਕ ਵਾਇਲੈਂਸ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ - 0161 636 7525
(ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ)

ਨੈਸ਼ਨਲ ਡੋਮੈਸਟਿਕ ਵਾਇਲੈਂਸ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ – 0800 200 0247
(ਔਰਤਾਂ ਲਈ, ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਸੱਤੋਂ ਦਿਨ, ਦਿਨ ਵਿਚ 24 ਘੰਟੇ ਖੁੱਲਾ)

ਮੇਲ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ – 0808 801 0327

(ਆਦਮੀਆਂ ਲਈ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਬੁੱਧਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ 1 ਵਜੇ ਤੱਕ ਅਤੇ ਦੁਪਹਿਰ 2 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ)

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਚ, ਫੋਨ ਕਰੋ 999

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਰਿਸਪੈਕਟ ਕੋਲੋਂ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਫੋਨ ਕਰੋ 0845 122 8609

Somali Soomaali

Ku xad gudbinta guriga dhexdiisa waxaa ka mid ah dhinaca shucuurta, dhaqaalaha iyo ku xad gudbid galmada iyo sidoo kale dagaal ama handadaad dagaal ee lamaanaha, lamaanaha-hore ama qoyska oo dhan. Waxay ku lug lahaan kartaa cidlaysiga iyo guur qasab ah. Ku xadgudbinta guriga dhexdiisa waxay saameysaa dumarka iyo ragga iyadoon loo eegin jinsigooda, dakhligooda, cirqigooda ama diin.

Addiga qasab kuuma ah inaad ku adkaysato xadgudbinta guriga dhexdiisa.

Waxaa la heli karaa talo iyo warbixin ku saabsan guriyeynta, kaalmada lacagta, inaad addiga iyo ilmahaaga nabadgelyo ku sugnaataan iyo yaraynta deenta. Waxaynu kugula xiriirin karnaa hay'ado deegaanka hoose oo ku siin kara talo faahfaahsan oo dheeraad ah oo ku saabsan nabadgelyada iyo arimaha sharciga iyo sidoo kale bixinta taageerka dhinaca shucuurta.

U qaado talaaabada ugu horeysa ee dhamaystirka taxanka – baqdinta websaaydka ku xadgudbinta guriga dhexdiisa ee Manchester www.endthefear.co.uk si aad ku hesho talo iyo warbixin, ama wac

Womens' Domestic Violence Helpline – 0161 636 7525
(Isniin ilaa Jimco, 10am – 4pm)

National Domestic Violence Helpline – 0800 2000 247
(Lagu tala galay Dumarka, todobaadkii 7 maalmood, maalintii 24 saacadood)

Male Helpline – 0808 801 0327
(lagu tala galay Ragga, Isniin ilaa Arbaco, 10am – 1pm iyo 2pm – 5pm)

Xaaladaha degdega wac 999

Haddii lamaanahaaga aad xadgubdin ku sameeynaysid, waxaad caawinaad ka raadsan kartaa Respect telefoon lambar 0845 122 8609

Urdu اردو

گھر یلو بدسلوکی میں جذباتی، مالی اور جنسی بدسلوکی کے ساتھ ساتھ تشدد یا تشدد کرنے کی دھمکی دینا بھی شامل ہے جو موجودہ یا سابقہ ساتھی یا اپنے وسیع خاندان کے کسی فرد کی طرف سے ہو سکتی ہے۔ اس میں سماجی بائیکاٹ اور زبردستی کی شادیاں بھی شامل ہو سکتی ہیں۔ جنسی رجحان، آمدنی، نسل یا مذہب سے قطع نظر گھر یلو بدسلوکی مردوں اور عورتوں کو متاثر کرتی ہے۔

آپ کو گھر یلو بدسلوکی برداشت کرنے کی ضرورت نہیں۔

رہائش، بینیفٹس آپ اور آپ کے بچوں کو محفوظ رکھنے اور قرض کو کم رکھنے کے متعلق مشورہ اور معلومات دستیاب ہیں۔ ہم آپ کا رابطہ مقامی ایجنسیوں کے ساتھ کروا سکتے ہیں جو آپ کو حفاظت اور قانونی مسائل پر تفصیلی مشورہ کے علاوہ جذباتی مدد بھی فراہم کر سکتی ہیں۔

خوف کو ختم کرنے کی طرف پہلا قدم بڑھائیں۔ معلومات اور مشورہ کیلئے مائچسٹر کی گھر یلو بدسلوکی کی ویب سائٹ www.endthefear.co.uk کا مطالعہ کریں یا مندرجہ ذیل کوفون کریں۔

ویمنز ڈومیسٹک وائلنس ہیلپ لائن (گھر یلو تشدد سے متعلقہ خواتین کی مدد کیلئے ٹیلیفون نمبر) 0161 636 7525
(پیر سے جمعہ تک - 10.00 بجے صبح سے لے کر 4.00 بجے شام تک)

نیشنل ڈومیسٹک وائلنس ہیلپ لائن (گھر یلو تشدد سے متعلقہ قومی سطح پر مدد کیلئے ٹیلیفون نمبر) 0800 2000 247
خواتین کیلئے، ہفتے کے ساتوں دن اور چوبیس گھنٹے)

مردوں کی مدد کیلئے ٹیلیفون نمبر - 0808 801 0327
(مردوں کیلئے پیر سے بدھ تک - 10.00 بجے صبح سے 1.00 بجے پہر تک اور 2.00 بجے سہ پہر سے لے کر 5.00 بجے شام تک۔)

ہنگامی صورت میں 999 پر فون کیجئے۔

اگر آپ اپنے ساتھی سے بدسلوکی کر رہے ہیں تو آپ رسپکٹ سے مدد حاصل کر سکتے ہیں۔ فون نمبر: 0845 122 8609

END THE
FEAR

the
Manchester
Partnership