

شیوائس: سپورٹ، باختیار بنانے اور فلاح و بہبود کے لیے آپ کا گائیڈ

ایک رضاکارانہ شعبے کی تنظیم ہے جو تمام خواتین اور لڑکیوں کی SHEWISE تعلیمی، معاشی، سماجی ترقی اور فلاح و بہبود کے لیے بنیادی سطح پر کام کر رہی ہے۔

آپ کی مدد کیسے کر سکتی ہے؟ SHEWISE

ہم محفوظ پناہ گاہ کی خدمات اور کثیر سطحی پروگرام پیش کرتے ہیں جو ثقافتی طور پر حساس، ذاتی اور نسلی خواتین اور لڑکیوں کے لیے قابل فہم ہیں۔ ہمارے پروگرام دو لسانی ورکشاپس، مہارت کی ترقی کی سرگرمیوں اور فلاح و بہبود کے پروگراموں کا مرکب فراہم کرتے ہیں جو متعدد رکاوٹوں کو نشانہ بناتے ہیں۔

کیا آپ گھریلو بدسلوکی کا سامنا کر رہے ہیں؟

میں، ہم خواتین کو باختیار بنانے کے لیے وقف ہیں تاکہ وہ اپنی SHEWISE زندگیوں کو دوبارہ تعمیر کر سکیں اور ان کا اعتماد بحال کر سکیں، خاص طور پر جو گھریلو تشدد سے متاثر ہیں۔ ہماری جامع خدمات مہارتوں کو فروغ دینے، کاروبار بنانے، اور مجموعی فلاح و بہبود کو فروغ دینے کے لیے معاونت، تربیت اور مواقع فراہم کرتی ہیں۔ اس گائیڈ کا مقصد اس سپورٹ کے بارے میں ضروری معلومات فراہم کرنا ہے جو آپ کو مل سکتی ہے اور ہم آپ کی یا آپ کے جاننے والے کسی ایسے شخص کی مدد کیسے کر سکتے ہیں جو مشکل وقت میں تشریف لے جائیں۔

مشورہ حاصل کرنا چاہتے ہیں؟

ہم آپ کو ہنگامی پناہ گاہوں، مشاورتی خدمات، اور قانونی مدد سے منسلک کرنے کے لیے دیگر تنظیموں کے ساتھ شراکت کرتے ہیں، اس بات کو یقینی بناتے ہوئے کہ آپ کو اس مشکل وقت کے دوران جامع دیکھ بھال حاصل ہو۔

یہ ون اسٹاپ شاپ مرد بدھ کو 10-12 تک ہمارے ہانسلو اڈے پر ہوتی ہے

ہولی تثلیث چرچ، ہانسلو

ہانسلو ہائی اسٹریٹ 6

TW3 1HG

یہاں آپ کو ملٹی سروس سپورٹ تک رسائی حاصل ہوگی جیسے کہ قانونی (آزاد گھریلو بدسلوکی کارکن) IDVA مشورہ، امیگریشن ایڈوائس، ہاؤسنگ، اور ٹیم کے کسی SHEWISE لندن بورو آف ہانسلو کونسل ٹیم کے حصے یا ہماری رکن سے گھریلو بدسلوکی کی معاونت۔ آپ اپنی ذاتی صورتحال کے بارے میں باخبر اگلے اقدامات کرنے میں آپ کی مدد کرنے کے لیے اپنے دورے پر متعدد مشورے حاصل کر سکیں گے۔

کوئی ایمرجنسی سروس نہیں ہے۔ ہم اس SHEWISE، براہ کرم نوٹ کریں کی حمایت نہیں کرتے ہیں:

- ہنگامی انخلاء
- گھریلو بدسلوکی کی ہنگامی امداد

اگر آپ یا آپ کا کوئی جاننے والا فوری خطرے میں ہے، تو براہ کرم ہنگامی خدمات کو کال کریں:

- UK Police Emergency: 999
- National Domestic Abuse Helpline: 0808 2000 247

وہ کس طرح گھریلو بدسلوکی کا سامنا کرنے والی خواتین کی مدد کرتی ہے۔

گھریلو زیادتی ایک گہرا تکلیف دہ تجربہ ہے جو کسی شخص کی زندگی کے ہر میں، ہم ایک محفوظ اور رازدارانہ ماحول SHEWISE پہلو کو متاثر کرتا ہے۔ پیش کرتے ہیں جہاں خواتین کو سمجھ، مدد، اور عملی مدد مل سکتی ہے۔ ہماری سرشار ٹیم خواتین کو بدسلوکی کے حالات سے بچنے اور نئے سرے سے آغاز کرنے میں مدد کرنے کے لیے رہنمائی، جذباتی مدد اور وسائل فراہم کرتی ہے۔

اگر آپ ہماری گھریلو بدسلوکی ٹیم سے بات کرنا چاہتے ہیں یا ہماری خدمات کے بارے میں پوچھنا چاہتے ہیں تو براہ کرم ہم سے رابطہ کریں:

Website: www.shewise.org/contact

Email: info@shewise.org

Phone: 0333 188 1505

ہنر اور کاروباری ترقی کے لیے تربیتی پروگرام

ہم، ہم تعلیم اور ہنر کی ترقی کی طاقت پر یقین رکھتے ہیں کہ SHEWISE وہ خواتین کی زندگیوں کی تعمیر نو کے ذریعہ ہیں۔ ہم مختلف قسم کے تربیتی پروگرام پیش کرتے ہیں جو ذاتی اور پیشہ ورانہ ترقی دونوں کو بڑھانے کے لیے بنائے گئے ہیں:

- ہنر سازی کی ورکشاپس: یہ ورکشاپس ڈیجیٹل خواندگی اور مالیاتی انتظام سے لے کر مواصلات کی مہارت اور ذاتی ترقی تک مختلف موضوعات کا احاطہ کرتی ہیں۔ ہمارا مقصد خواتین کو ایسے علم اور ہنر سے آراستہ کرنا ہے جس کی انہیں افرادی قوت میں دوبارہ داخل ہونے یا اپنا کاروبار شروع کرنے کی ضرورت ہے۔
- انٹرپرائز ڈویلپمنٹ پروگرام: ہم اپنے کاروبار شروع کرنے میں دلچسپی رکھنے والی خواتین کے لیے جامع مدد فراہم کرتے ہیں، بشمول کاروباری منصوبہ بندی، مارکیٹنگ، اور فنڈنگ تک رسائی کے بارے میں تربیت۔ ہمارے سرپرستوں اور صنعت کے ماہرین کا نیٹ ورک خواتین کو اپنے خیالات کو حقیقت میں بدلنے میں مدد کرنے کے لیے قیمتی بصیرت اور رہنمائی پیش کرتا ہے۔
- ایمپلائمنٹ ریڈی نیس سپورٹ: ریزیومے بلڈنگ سے انٹرویو پریپا ریشن، ہم خواتین کو روزگار کے مواقع تلاش کرنے اور محفوظ کرنے میں مدد کرتے ہیں جو ان کے مقاصد اور خواہشات کے مطابق ہیں۔

اگر آپ ہمارے کسی پروگرام میں سائن اپ کرنا چاہتے ہیں یا مزید جاننا چاہتے ہیں تو براہ کرم نیچے کلک کریں:

For our Skills Development programmes:

<https://www.shewise.org/skills-development>

For our Enterprise Development programmes:

<https://www.shewise.org/income-generation-programmes>

For further enquiries please contact us:

E: info@shewise.org

E: sayeeda@shewise.org

فلاح و بہبود کو فروغ دینا اور رکاوٹوں کو توڑنا

میں ہم جو کچھ بھی کرتے ہیں اس کا مرکز فلاح و بہبود ہے۔ ہم SHEWISE سمجھتے ہیں کہ تندرستی نہنی، جسمانی اور جذباتی صحت پر محیط ہے، اور ہم شفا یابی اور ترقی کے لیے ایک جامع نقطہ نظر کو فروغ دینے کے لیے پرعزم ہیں۔

- نہن سازی اور فلاح و بہبود کے پروگرام: ہمارے فلاح و بہبود کے پروگرام، بشمول یوگا، مراقبہ، اور فلاح و بہبود پر مرکوز معلوماتی ورکشاپس، خواتین کو خود سے دوبارہ جڑنے، تناؤ کو کم کرنے، اور ان کے مجموعی معیار زندگی کو بڑھانے میں مدد کرنے کے لیے بنائے گئے ہیں۔
- کمیونٹی کی تعمیر اور سماجی معاونت: ہم سمجھتے ہیں کہ رکاوٹوں کو توڑنے کے لیے ایک مضبوط کمیونٹی ضروری ہے۔ تقریبات، سماجی اجتماعات، اور ہم مرتبہ سپورٹ گروپس کے ذریعے، ہم ان خواتین کے درمیان تعلق اور باہمی تعاون کے احساس کو فروغ دیتے ہیں جو ایک جیسے لیکن منفرد سفر پر ہیں۔

گھریلو بدسلوکی اور خیریت کے درمیان تعلق کو سمجھنا بہت ضروری ہے۔ بدسلوکی نہ صرف انسان کی جسمانی صحت کو متاثر کرتی ہے بلکہ گہرے جذباتی اور نفسیاتی نشانات بھی چھوڑتی ہے۔ یہ ڈپریشن، اضطراب، پوسٹ اور دماغی صحت کے دیگر چیلنجز کا، (PTSD) ٹرامیٹک اسٹریس ڈس آرڈر باعث بن سکتا ہے۔ فلاح و بہبود پر بھی توجہ مرکوز کرتے ہوئے، ہمارا مقصد ان کا اعتماد دوبارہ، خواتین کو اپنی زندگی کی تعمیر نو میں مدد کرنا ہے۔ حاصل کریں، اور بدسلوکی سے پاک مستقبل بنائیں۔

بہبود اور بحالی کے لیے معاون خدمات

خواتین کی صحت اور تندرستی کو شاذ و نادر ہی اہمیت دی جاتی ہے، خاص طور پر جنوبی ایشیائی اور مشرق وسطیٰ کی کمیونٹیز میں۔ ان کے لیے دستیاب ہیں۔

!ہم اسے تبدیل کرنا چاہتے ہیں

خواتین اور لڑکیوں کی فلاح و بہبود کا اقدام صحت کی دیکھ بھال SHEWISE تک رسائی کی راہ میں حائل رکاوٹوں کو کم کرنے، نہنی اور جسمانی صحت کو بہتر بنانے اور ایک آسان اور ثقافتی طور پر حساس طریقے سے خواتین کی فلاح و بہبود کو فروغ دینے پر مرکوز ہے۔

بیداری میں اضافہ اور معلومات کے فرق کو ختم کرنا

ہم ان خواتین کو تعلیم دینے اور مطلع کرنے کے لیے پرعزم ہیں جن کو گھریلو زیادتی، فلاح و بہبود، منر اور انٹرپرائز کی ترقی کے بارے میں اہم معلومات تک رسائی نہیں ہو سکتی۔ آؤٹ ریچ پروگراموں، کمیونٹی ورکشاپس، اور مقامی تنظیموں کے ساتھ شراکت داری کے ذریعے، ہم فلاح و بہبود پر توجہ مرکوز کرنے کی اہمیت کے بارے میں بیداری پیدا کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔
and financial growth, and recognizing the signs of abuse.

Contact Us

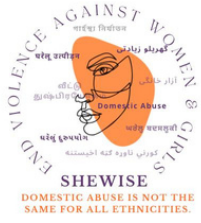
اگر آپ یا آپ کے جاننے والے کسی کو مدد کی ضرورت ہے یا ہماری خدمات کے بارے میں مزید جاننا چاہتے ہیں، تو براہ کرم ہم سے رابطہ کریں:

Website: www.shewise.org/contact

Email: info@shewise.org

Phone: 0333 188 1505

مل کر، ہم ہر جگہ خواتین کے لیے ایک محفوظ، بااختیار، اور زیادہ معاون دنیا بنا سکتے ہیں۔



SHEWISE
DOMESTIC ABUSE IS NOT THE
SAME FOR ALL ETHNICITIES.