



# SHEWISE: समर्थन, सशक्तिकरण और कल्याण के लिए आपकी मार्गदर्शिका

SHEWISE एक स्वैच्छिक क्षेत्र का संगठन है जो सभी महिलाओं और लड़कियों के शैक्षिक, आर्थिक, सामाजिक विकास और कल्याण के लिए जमीनी स्तर पर काम कर रहा है।

## SHEWISE आपकी किस प्रकार सहायता कर सकता है?

हम सुरक्षित आश्रय सेवाएँ और बहु-स्तरीय कार्यक्रम प्रदान करते हैं जो सांस्कृतिक रूप से संवेदनशील, व्यक्तिगत और जातीय महिलाओं और लड़कियों के लिए समझने योग्य हैं। हमारे कार्यक्रम द्विभाषी कार्यशालाओं, कौशल विकास गतिविधियों और कल्याण कार्यक्रमों का मिश्रण प्रदान करते हैं जो कई बाधाओं को लक्षित करते हैं।

## क्या आप घरेलू दुर्व्यवहार का सामना कर रहे हैं?

SHEWISE में, हम महिलाओं को उनके जीवन को फिर से बनाने और उनके आत्मविश्वास को पुनः प्राप्त करने के लिए सशक्त बनाने के लिए समर्पित हैं, विशेष रूप से घरेलू दुर्व्यवहार से प्रभावित महिलाओं को। हमारी व्यापक सेवाएँ कौशल विकसित करने, व्यवसाय बनाने और समग्र कल्याण को बढ़ावा देने के लिए सहायता, प्रशिक्षण और अवसर प्रदान करती हैं। इस गाइड का उद्देश्य आपको मिलने वाले समर्थन के बारे में आवश्यक जानकारी प्रदान करना है और हम आपको या आपके किसी जानने वाले को कठिन समय से गुजरने में कैसे मदद कर सकते हैं।

## सलाह लेना चाहते हैं?

हम आपको आपातकालीन आश्रयों, परामर्श सेवाओं और कानूनी सहायता से जोड़ने के लिए अन्य संगठनों के साथ साझेदारी करते हैं, ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि इस चुनौतीपूर्ण समय के दौरान आपको व्यापक देखभाल प्राप्त हो।

This One Stop Shop takes place every **Wednesday** from **10-12** at our Hounslow base:

**Holy Trinity Church, Hounslow**

**6 Hounslow High Street**

**TW3 1HG**

यहाँ आपको कानूनी सलाह, आब्रजन सलाह, आवास और घरेलू दुर्व्यवहार सहायता जैसी बहु-सेवा सहायता प्राप्त होगी, जो लंदन बरो ऑफ़ हाउंसलो काउंसिल टीम के IDVA (स्वतंत्र घरेलू दुर्व्यवहार कार्यकर्ता) या हमारी SHEWISE टीम के सदस्य से प्राप्त होगी। आप अपनी व्यक्तिगत स्थिति के बारे में सूचित अगले कदम उठाने में मदद करने के लिए अपनी यात्रा पर कई तरह की सलाह प्राप्त कर सकेंगे।

**कृपया ध्यान दें, SHEWISE एक आपातकालीन सेवा नहीं है। हम निम्नलिखित का समर्थन नहीं करते हैं:**

- आपातकालीन निकासी
- आपातकालीन घरेलू दुर्व्यवहार सहायता

**यदि आप या कोई व्यक्ति यदि आपको पता है कि आप तत्काल खतरे में हैं, तो कृपया आपातकालीन सेवाओं को कॉल करें:**

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

**घरेलू दुर्व्यवहार का सामना करने वाली महिलाओं की मदद कैसे करती है शीवाइज**

घरेलू दुर्व्यवहार एक बहुत ही दर्दनाक अनुभव है जो किसी व्यक्ति के जीवन के हर पहलू को प्रभावित करता है। SHEWISE में, हम एक सुरक्षित और गोपनीय वातावरण प्रदान करते हैं जहाँ महिलाएँ समझ, समर्थन और व्यावहारिक मदद पा सकती हैं। हमारी समर्पित टीम महिलाओं को अपमानजनक स्थितियों से बचने और नए सिरे से शुरुआत करने में मदद करने के लिए मार्गदर्शन, भावनात्मक समर्थन और संसाधन प्रदान करती है।

यदि आप हमारी घरेलू दुर्व्यवहार टीम से बात करना चाहते हैं या हमारी सेवाओं के बारे में पूछताछ करना चाहते हैं तो कृपया हमसे संपर्क करें:

**Website:** [www.shewise.org/contact](http://www.shewise.org/contact)

Email: [info@shewise.org](mailto:info@shewise.org)

Phone: 0333 188 1505

## कौशल और व्यवसाय विकास के लिए प्रशिक्षण कार्यक्रम

SHEWISE में, हम महिलाओं के जीवन को फिर से संवारने के साधन के रूप में शिक्षा और कौशल विकास की शक्ति में विश्वास करते हैं। हम व्यक्तिगत और व्यावसायिक विकास को बढ़ाने के लिए डिज़ाइन किए गए विभिन्न प्रकार के प्रशिक्षण कार्यक्रम प्रदान करते हैं:

- **कौशल निर्माण कार्यशालाएँ:** ये कार्यशालाएँ डिजिटल साक्षरता और वित्तीय प्रबंधन से लेकर संचार कौशल और व्यक्तिगत विकास तक कई विषयों को कवर करती हैं। हमारा लक्ष्य महिलाओं को कार्यबल में फिर से प्रवेश करने या अपना खुद का व्यवसाय शुरू करने के लिए आवश्यक ज्ञान और कौशल से लैस करना है।
- **उद्यम विकास कार्यक्रम:** हम अपना खुद का व्यवसाय शुरू करने में रुचि रखने वाली महिलाओं को व्यापक सहायता प्रदान करते हैं, जिसमें व्यवसाय नियोजन, विपणन और वित्तपोषण तक पहुँच पर प्रशिक्षण शामिल है। हमारे सलाहकारों और उद्योग विशेषज्ञों का नेटवर्क महिलाओं को उनके विचारों को वास्तविकता में बदलने में मदद करने के लिए मूल्यवान अंतर्दृष्टि और मार्गदर्शन प्रदान करता है।
- **रोजगार तैयारी सहायता:** बायोडाटा निर्माण से लेकर साक्षात्कार की तैयारी तक, हम महिलाओं को उनके लक्ष्यों और आकांक्षाओं के अनुरूप रोजगार के अवसर खोजने और सुरक्षित करने में सहायता करते हैं।

यदि आप साइन अप करना चाहते हैं हमारे किसी कार्यक्रम में शामिल होने या अधिक जानने के लिए कृपया नीचे क्लिक करें:

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](mailto:info@shewise.org)

E: [sayeeda@shewise.org](mailto:sayeeda@shewise.org)

## खुशहाली को बढ़ावा देना और बाधाओं को तोड़ना

SHEWISE में हम जो कुछ भी करते हैं, उसके केंद्र में स्वास्थ्य ही है। हम समझते हैं कि स्वास्थ्य में मानसिक, शारीरिक और भावनात्मक स्वास्थ्य शामिल है, और हम उपचार और विकास के लिए एक समग्र दृष्टिकोण को बढ़ावा देने के लिए प्रतिबद्ध हैं।

- **माइंडफुलनेस और वेलनेस कार्यक्रम:** हमारे वेलनेस कार्यक्रम, जिनमें योग, ध्यान और कल्याण पर केंद्रित सूचनात्मक कार्यशालाएं शामिल हैं, महिलाओं को स्वयं से जुड़ने, तनाव कम करने और उनके जीवन की समग्र गुणवत्ता को बढ़ाने में मदद करने के लिए डिज़ाइन किए गए हैं।
- **समुदाय निर्माण और सामाजिक समर्थन:** हमारा मानना है कि बाधाओं को तोड़ने के लिए एक मजबूत समुदाय आवश्यक है। कार्यक्रमों, सामाजिक समारोहों और सहकर्मी सहायता समूहों के माध्यम से, हम उन महिलाओं के बीच अपनेपन और आपसी समर्थन की भावना को बढ़ावा देते हैं जो समान लेकिन अनूठी यात्रा पर हैं।

घरेलू दुर्व्यवहार और खुशहाली के बीच के संबंध को समझना बहुत ज़रूरी है। दुर्व्यवहार न केवल व्यक्ति के शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है, बल्कि गहरे भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक निशान भी छोड़ता है। यह अवसाद, चिंता, पोस्ट-ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर (PTSD) और अन्य मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों का कारण बन सकता है। खुशहाली पर ध्यान केंद्रित करके, हमारा लक्ष्य महिलाओं को उनके जीवन को फिर से बनाने, उनका आत्मविश्वास वापस पाने और दुर्व्यवहार से मुक्त भविष्य बनाने में मदद करना है।

## कल्याण और पुनर्प्राप्ति के लिए सहायता सेवाएँ

महिलाओं के स्वास्थ्य और कल्याण को शायद ही कभी वह महत्व दिया जाता है, जो उसे मिलना चाहिए, विशेष रूप से दक्षिण एशियाई और मध्य पूर्वी समुदायों में। कलंक, भाषा संबंधी कठिनाइयां, स्वास्थ्य मामलों पर शिक्षा की कमी और अपराधबोध और शर्म की भावनाएं जैसी बाधाएं अक्सर महिलाओं को उन स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंचने से रोकती हैं जो उनके लिए उपलब्ध हैं।

**हम इसे बदलना चाहते हैं!**

शीवाइज महिला एवं बालिका कल्याण पहल का उद्देश्य स्वास्थ्य सेवा तक पहुंच में आने वाली बाधाओं को कम करना, मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार लाना तथा आसान और सांस्कृतिक रूप से संवेदनशील तरीके से महिलाओं के कल्याण को बढ़ावा देना है।

# जागरूकता बढ़ाना और सूचना की कमी को पाटना

हम उन महिलाओं को शिक्षित करने और सूचित करने के लिए प्रतिबद्ध हैं, जिनके पास घरेलू दुर्व्यवहार, कल्याण, कौशल और उद्यम विकास के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी तक पहुँच नहीं है। आउटरीच कार्यक्रमों, सामुदायिक कार्यशालाओं और स्थानीय संगठनों के साथ साझेदारी के माध्यम से, हम कल्याण पर ध्यान केंद्रित करने, व्यक्तिगत और वित्तीय विकास को बढ़ाने और दुर्व्यवहार के संकेतों को पहचानने के महत्व के बारे में जागरूकता बढ़ाने का प्रयास करते हैं।

## हमसे संपर्क करें

यदि आपको या आपके किसी परिचित को सहायता की आवश्यकता है या आप हमारी सेवाओं के बारे में अधिक जानना चाहते हैं, तो कृपया हमसे संपर्क करें:

**Website:** [www.shewise.org/contact](http://www.shewise.org/contact)

**Email:** [info@shewise.org](mailto:info@shewise.org)

**Phone:** 0333 188 1505

हम सब मिलकर दुनिया भर में महिलाओं के लिए एक सुरक्षित, सशक्त और अधिक सहायक विश्व बना सकते हैं।

