



## اس موقع کو ایک نئی شروعات کے طور پر اپنائیں!

تشدد سے بچاؤ کے مشاورتی مرکز میں آپ کو ایسی معاونت فراہم کی جائے گی جو آپ کی مستقبل میں تشدد سے بچنے میں مدد کرے گی۔ تشدد مسائل کو جنم دیتا ہے — اور اس کے اثرات آپ پر بھی مرتب ہوتے ہیں۔ بات کا اس رخ پر جانا ضروری نہیں۔

- تشدد کی روک تھام کے مشاورتی مرکز میں، ہم آپ کے ساتھ مل کر ان مقاصد کے لیے کام کرتے ہیں
- « تشدد آمیز رویے کو فوراً ختم کریں
- « ایسے طریقے اختیار کریں جن سے بحث و تکرار اور تنازعات کو بغیر تشدد کے حل کیا جاسکے
- « موجودہ ذہنی دباؤ سے مؤثر انداز میں نمٹنے کی صلاحیت پیدا کریں
- « تحفظی حکم اور عدم رابطے کے حکم کے بعد اپنی رہائش سے متعلق امور کو واضح اور ترتیب دیں
- « تشدد کے چکر سے خود کو آزاد کریں

ہم آپ کے ساتھ مل کر آپ کے رویے کے ممکنہ نتائج پر گفتگو کرتے ہیں، اور ان سے مؤثر طور پر نمٹنے کے بہترین طریقے تلاش کرتے ہیں۔

آپ کی خواہش پر، ہم آپ کے لیے مزید مشاورتی سہولیات کے امکانات مل کر تلاش کریں گے۔

## یہ اہم نکات ہیں، جن کا جاننا اور ذہن نشین رکھنا آپ کے لیے ضروری ہے

« تشدد کی روک تھام کے لیے مشاورتی پروگرام چھ (6) نشستوں پر مشتمل ہے۔

« اگلے آٹھ ہفتوں کے دوران، آپ اپنی مشاورتی نشستوں کا وقت اپنے مشیر کے ساتھ طے کریں گے۔

« آپ پر لازم ہے کہ آپ مشاورتی عمل میں بھرپور اور مسلسل شرکت یقینی بنائیں۔

« اگر آپ کسی نشست میں غیر حاضر رہتے ہیں، تو اس کے لیے آپ کو قابل قبول وجہ فراہم کرنی ضروری ہوگی۔ مثال کے طور پر، اگر آپ بیمار ہوں۔ اس بارے میں اپنے مشیر کو ضرور اطلاع دیں۔

« اگر آپ طے شدہ مشاورتی نشستوں میں شرکت نہیں کرتے، تو عوامی سلامتی کے ادارے کی جانب سے آپ کو طلب کیا جا سکتا ہے، اور آپ پر جرمانہ عائد ہونے کا امکان بھی موجود ہے۔

« اگر آپ تشدد کی روک تھام کے مشاورتی پروگرام کو مکمل طور پر مکمل نہیں کرتے، تو آپ کو جرمانے کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔

ہماری مشاورت رازدارانہ ہے۔  
تاہم، اگر ہمارے پاس ایسے معقول اسباب ہوں جن سے یہ یقین ہو کہ کسی کو سنجیدہ خطرہ درپیش ہے، تو ہم متاثرہ افراد کے تحفظ کے اداروں اور پولیس سے رابطہ کرتے ہیں۔ یہ اقدام اس لیے کیا جاتا ہے تاکہ ممکنہ خطرے کو بروقت ختم یا کم کیا جاسکے۔  
اگر آپ بغیر کسی قابل قبول وجہ کے مشاورتی نشستوں میں غیر حاضر رہتے ہیں یا تشدد کی روک تھام کے مکمل مشاورتی عمل میں فعال شرکت نہیں کرتے، تو ہم اس بارے میں عوامی سلامتی کے ادارے کو مطلع کرتے ہیں۔ یہ ہماری قانونی ذمہ داری ہے۔

## تحفظی حکم اور عدم رابطے کے عدالتی حکم سے متعلق وہ اہم نکات جو آپ کے علم میں ہونا چاہیے

« تحفظی حکم اور عدم رابطے کا حکم 14 دن تک مؤثر رہتا ہے۔ اس دوران آپ کو محفوظ رہائش گاہ میں داخل ہونے کی اجازت نہیں ہوتی اور آپ پر لازم ہوتا ہے کہ اس سے کم از کم 100 میٹر کا فاصلہ برقرار رکھیں۔

« آپ کو محفوظ فرد یا افراد کے 100 میٹر کے فاصلے سے زیادہ قریب جانے کی اجازت نہیں ہے۔ یہ پابندی اس صورت میں بھی لاگو ہوتی ہے اگر محفوظ فرد خود آپ سے ملاقات کا خواہش مند ہو۔

« تحفظی حکم اور عدم رابطے کا حکم عدالت سے عبوری تحفظ کا حکم نامہ حاصل کرنے کی درخواست کے ذریعے توسیع دی جا سکتی ہے۔ اس بارے میں آپ کو باقاعدہ طور پر مطلع کیا جائے گا۔ معلومات آپ کے فراہم کردہ رابطہ پتے پر بھیجی جائیں گی۔



## گھر واپس جانے سے پہلے آپ کو کن باتوں کا خیال رکھنا چاہیے

« براہ کرم چابی پولیس سے حاصل کریں۔ آپ کو وہاں یہ بھی بتایا جائے گا کہ آیا عدالت کی طرف سے عبوری تحفظی حکم کے لیے دی گئی درخواست کے تحت پابندی اور عدم رابطے کے حکم میں توسیع کی گئی ہے یا نہیں۔

« تحفظی حکم اور عدم رابطے کے حکم میں توسیع کی جا سکتی ہے۔ ایسی صورت میں آپ کو اب بھی رہائش گاہ میں واپس جانے کی اجازت نہیں ہوگی۔ اس بارے میں معلومات آپ کو اس رابطہ پتے پر بھی مل سکتی ہیں جو آپ نے پولیس کو فراہم کیا تھا۔

« رہائش گاہ میں واپسی سے قبل اپنے ساتھی مکینوں کو مطلع کریں۔ یہ نئے آغاز کا بہترین طریقہ ہے!

**بات چیت کی شروعات کریں۔  
!ہماری مدد سے اپنی نئی شروعات کریں!**