



The free 24-hour National Domestic Abuse Helpline 0808 2000 247 **or call 999 for emergencies only**

Anyone forced to change their behaviour because they are frightened of their partner or ex-partner's reaction is experiencing abuse.

Domestic abuse can happen to anyone, regardless of age, background, gender, religion, sexuality or ethnicity. However, statistics show most domestic abuse is carried out by men and experienced by women.

Domestic abuse is never the fault of the person who is experiencing it.

Domestic abuse is a crime.

- Is your partner jealous and possessive?
- Is he charming one minute and abusive the next?
- Does he tell you what to wear, where to go, who to see?
- Does he constantly put you down?
- Does he play mind games and make you doubt your judgment?
- Does he control your money?
- Does he pressure you to have sex when you don't want to?
- Are you starting to walk on eggshells to avoid making him angry?
- Does he monitor or track your movements or messages?
- Does he use anger and intimidation to frighten and control you?

If you are experiencing domestic abuse, there is support available. Your partner may tell you that nobody will believe you or help you. That is not the case. You are not alone.

Please use the free help line on the number below:

24-hour National Domestic Abuse Helpline [0808 2000 247](tel:08082000247)

What if I am unable to speak on the phone?

If you are in danger and unable to talk on the phone, **dial 999**, listen to the questions from the operator and respond by coughing or tapping the handset if you can. Then follow the instructions depending on whether you are calling from a mobile or a landline.

If you call from a mobile

If prompted, press **55**, this will transfer your call to the police.

Pressing **55** only works on mobiles and does not allow police to track your location.

Arabic Translation

لهاتف المجاني ، خط المساعدة الوطني للإساءات المنزلية على مدار الساعة 0808 2000 247
أو اتصل برقم 999 لحالات الطوارئ فقط

أي شخص يضطر لتغيير سلوكه لأنه يخشى رد فعل شريكه أو شريكه السابق يتعرض للإساءة
يمكن أن يحدث العنف المنزلي لأي شخص ، بغض النظر عن العمر أو الخلفية أو الجنس أو الدين أو العرق. ومع ذلك ، تشير الإحصاءات
إلى أن معظم الإساءات المنزلية يرتكبها الرجال وتعاني منها النساء
العنف المنزلي ليس خطأ الشخص الذي يعاني منه

العنف المنزلي جريمة

- هل شريكك غيور وتمتلك؟
- هل هو ساحر لمدة دقيقة ويسيء في المرة القادمة؟
- هل يخبرك ماذا ترتدي ، وأين تذهب ، ومن تراه؟
- هل يضعك باستمرار؟
- هل يلعب ألعاب العقل ويجعلك تشك في حكمك؟
- هل يسيطر على أموالك؟
- هل يضغط عليك لممارسة الجنس عندما لا تريد؟
- هل بدأت تمشي على قشور البيض لتجنب غضبه؟
- هل يراقب أو يتعقب تحركاتك أو رسائلك؟
- هل يستخدم الغضب والترهيب لتخويفك والسيطرة عليك؟

إذا كنت تعاني من العنف المنزلي ، فهناك دعم متاح. قد يخبرك شريكك أنه لن يصدقك أحد أو يساعدك. ليس هذا هو الحال. انت لست وحدك
تذكير

الهاتف المجاني ، خط المساعدة الوطني للإساءات المنزلية على مدار الساعة 0808 2000 247

إذا كنت في خطر ولا تستطيع التحدث على الهاتف ، اتصل برقم 999 ، واستمع إلى أسئلة عامل الهاتف واستجب عن طريق السعال أو النقر على
الهاتف إذا استطعت. ثم اتبع التعليمات بناءً على ما إذا كنت تتصل من هاتف محمول أو خط أرضي
إذا اتصلت من هاتف محمول
إذا طُلب منك ذلك ، فاضغط على 55 لجعل نفسك تسمع - سيؤدي ذلك إلى تحويل مكالمتك إلى الشرطة
الضغط على 55 يعمل فقط على الهواتف المحمولة ولا يسمح للشرطة بتتبع موقعك

Somali Translation

Telefoonka bilaashka ah, 24-saac Khadka Caawinta Ku-xadgudubka Guriga 0808 2000 247 ama wac 999 wixii gurmada ah oo keliya.

Qof kasta oo lagu qasbo inuu beddelo dhaqankooda sababta oo ah waxay ka baqayaan
lammaanahooda ama fal-galkooda hore inuu la kulmo xadgudub.

Xadgudubka guryuhu wuxuu ku dhici karaa qof kasta, iyadoon loo eegayn da'da, asalka, jinsiga, diinta,
galmada ama jinsiyada. Si kastaba ha noqotee, tirakoobyadu waxay muujinayaan inta badan
xadgudubka guriga waxaa sameeya ragga oo khibrad u leh haweenka.

Xadgudubka guriga marna ma aha qaladka qofka la kulmay.

Xadgudubka guryuhu waa dembi.

- Lammaanahaagu masayr iyo hanti ma leeyahay?
- Miyuu daqiiqad qurxoon yahay oo xigaa caayayaa?
- Miyuu kuu sheegayaa waxa aad xiraysid, meesha aad tageysid, yaad arki doontaa?
- Miyuu si joogto ah kuu hoos dhigaa?
- Miyuu ciyaaraa maanka maskaxda oo ma wuxuu kaa dhigaa mid shaki geliya xukunkaaga?
- Miyuu gacanta ku hayaa lacagtaada?
- Miyuu kugu cadaadiyaa inaad galmo sameyso markii aadan dooneynin?
- Mawaxaad bilaabaysaa inaad ku dul ordo ukunta ukunta si aad isaga ilaaliso inaad xanaaqdid?
- Miyuu la socdaa ama la socdaa dhaqdhaqaaqaaga ama farriimahaaga?

- Miyuu u isticmaalaa cadho iyo cabsi gelin si uu kuu cabsi geliyo oo uu kuu xukumo?

Waxaad leedahay xuquuqo iyo ikhtiyaarro - ”

Haddii aad la kulanto dhibaato guri, waxaa jira taageero la heli karo. Lammaanahaaga ayaa kuu sheegi kara in qofna ku rumayn doonin ama ku caawin doonin. Taasi maahan. Kali ma tihid.

Xusuusnow

Telefoonka bilaashka ah, Khadka Caawinta Ku-xadgudubka Guriga ee Qaranka 24-saac 0808 2000 247

Haddii aad qatar ku sugan tahay oo aadan ku hadli karin taleefanka, garaac 999, dhagayso su'aalaha hawladeenka oo ka jawaab adigoo qufacaya ama taabanaya telefoonka gacanta haddii aad karto. Markaa raac tilmaamaha iyada oo ku xidhan haddii aad ka soo waceyso taleefanka gacanta ama taleefanka guryaha.

Hadaad ka soo wacdo taleefanka gacanta

Haddii lagu dardar geli, riix 55 si Aad Isu Wax U Maqashid - kani wuxuu u wareejin doonaa booliiskaaga. Riixista 55 waxay kaliya ka shaqeysaa taleefannada mobilada isla markaana uma oggola booliska inay raadraacaan meesha aad joogto

Romanian Translation

Telefon gratuit, linie de asistență națională pentru abuzuri domestice 24 de ore 0808 2000 247 sau sunați la 999 doar pentru situații de urgență

Oricine este forțat să-și schimbe comportamentul, deoarece este înspăimântat de reacția partenerului sau a fostului partener se confruntă cu abuzuri.

Abuzul casnic se poate întâmpla cu oricine, indiferent de vârstă, fond, sex, religie, sexualitate sau etnie.

Cu toate acestea, statisticile arată că majoritatea abuzurilor domestice sunt efectuate de bărbați și experimentate de femei.

Abuzul în familie nu este niciodată vina persoanei care se confruntă.

Abuzul domestic este o infracțiune.

Partenerul tău este gelos și posesiv?

E fermecător un minut și abuziv pe următorul?

Îți spune ce să porți, unde să te duci, pe cine să vezi?

Vă pune constant jos?

El joacă jocuri de minte și te face să te îndoiești de judecata ta?

Îți controlează banii?

Te presează să faci sex când nu vrei?

Începi să mergi pe coji de ouă pentru a nu-l înfuria?

Îți monitorizează sau urmărește mișcările sau mesajele tale?

Folosește furia și intimidarea pentru a te înspăimânta și a te controla?

„Aveți drepturi și opțiuni -”

Dacă vă confrunțați cu abuzuri domestice, există asistență disponibilă. Partenerul tău îți poate spune că nimeni nu te va crede sau te va ajuta. Nu este cazul. Nu ești singur.

ADUCERE AMINTE

Telefon gratuit, linie de asistență națională pentru abuzuri domestice 24 de ore 0808 2000 247

Dacă vă aflați în pericol și nu puteți vorbi la telefon, apelați 999, ascultați întrebările operatorului și răspundeți tușind sau atingând receptorul dacă puteți. Apoi, urmați instrucțiunile în funcție de faptul dacă apelați de pe un telefon mobil sau de la un telefon fix.

Dacă sunați de pe un telefon mobil

Dacă vi se solicită, apăsați 55 pentru a vă face auzit - acest lucru vă va transfera apelul la poliție.

Apăsarea 55 funcționează numai pe telefoane mobile și nu permite poliției să vă urmărească locația

Urdu Translation

فری فون ، 24 گھنٹے قومی گھریلو زیادتی ہیلپ لائن 0808 2000 247 یا صرف ہنگامی

صورت حال کے لئے 999 پر کال کریں

کوئی بھئی شخص اپنے سلوک کو تبدیل کرنے پر مجبور ہوتا ہے کیونکہ وہ اپنے ساتھ ہی سے خوفزدہ ہوتا ہے یا سابق ساتھ ہی کے رد عمل کو غلط استعمال کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

گھریلو زیادتی کسی کے ساتھ بھئی ہوسکتی ہے ، اس کی عمر ، پس منظر ، صنف ، مذہب ، جنسیت یا نسل سے قطع نظر۔ تاہم ، اعداد و شمار سے پتہ چلتا ہے کہ زیادہ تر گھریلو زیادتی مردوں کے ذریعہ کی جاتی ہے اور خواتین اس کا تجربہ کرتے ہیں۔ گھریلو زیادتی اس شخص کا کبھی قصور نہیں ہے جو اس کا سامنا کر رہا ہے۔ گھریلو زیادتی جرم ہے۔

کیا آپ کا ساتھ ہی غیرت مند اور مالک ہے؟

کیا وہ ایک منٹ دلکش ہے اور اگلے ہی دن میں گالی گلوچ کر رہا ہے؟

کیا وہ آپ کو بتاتا ہے کہ کیا پہننا ہے ، کہاں جانا ہے ، کس کو دیکھنا ہے؟

کیا وہ آپ کو مستقل طور پر نیچے رکھتا ہے؟

کیا وہ ذہن کے کھیل کھیلتا ہے اور آپ کو اپنے فیصلے پر شک کرتا ہے؟

کیا وہ آپ کے پیسوں پر قابو رکھتا ہے؟

جب آپ نہیں چاہتے ہیں تو کیا وہ آپ پر سیکس کرنے کا دباؤ ڈالتا ہے؟

کیا آپ اس کو ناراض کرنے سے بچنے کے لئے انڈے کے شیلوں پر چلنا شروع کر رہے ہیں؟

کیا وہ آپ کی نقل و حرکت یا پیغامات کی نگرانی کرتا ہے یا اس کو ٹریک کرتا ہے؟

کیا وہ آپ کو خوفزدہ اور قابو کرنے کے لئے غصے اور دھمکیوں کا استعمال کرتا ہے؟

"آپ کے پاس حقوق اور اختیارات ہیں۔"

اگر آپ گھریلو زیادتی کا سامنا کر رہے ہیں تو ، وہاں مدد مل سکتی ہے۔ آپ کا ساتھ ہی آپ کو بتا سکتا ہے کہ کوئی بھئی آپ پر یقین

نہیں کرے گا یا آپ کی مدد نہیں کرے گا۔ یہ معاملہ نہیں ہے۔ تم تنہا نہیں ہو

یاد دہانی کرو

فری فون ، 24 گھنٹے قومی گھریلو زیادتی ہیلپ لائن 0808 2000 247

اگر آپ کو خطرہ ہے اور فون پر بات کرنے سے قاصر ہیں تو ، 999 پر ڈائل کریں ، آپریٹر سے سوالات سنیں اور کھانسی یا ہینڈسٹ کو ٹیپ کر کے جواب دیں اگر آپ کر سکتے ہیں۔ اس کے بعد آپ موبائل یا لینڈ لائن سے کال کر رہے ہیں اس پر انحصار کرتے ہوئے ہدایات پر عمل کریں۔

اگر آپ موبائل سے کال کریں گے

اگر اشارہ کیا گیا ہے تو ، اپنے آپ کو سننے کے لئے 55 دبائیں - اس سے آپ کی کال پولیس میں منتقل ہو جائے گی۔

دبانا صرف موبائلوں پر کام کرتا ہے اور پولیس کو آپ کی جگہ کا پتہ لگانے کی اجازت نہیں دیتا ہے۔ 55

Bengali Translation

ফ্রিফোন, 24 ঘন্টা জাতীয় ঘরোয়া আপত্তি হেল্পলাইন 0808 2000 247 বা

শুধুমাত্র জরুরি অবস্থার জন্য 999 কল করুন

যে কেউ তাদের আচরণ পরিবর্তন করতে বাধ্য করেছে কারণ তারা তাদের অংশীদার বা প্রাক্তন অংশীদারের প্রতিক্রিয়া দেখে ভয় পেয়েছে তারা আপত্তিজনক আচরণ করছে।

পারিবারিক নির্যাতন বয়স, পটভূমি, লিঙ্গ, ধর্ম, যৌনতা বা জাতি নির্বিশেষে যে কারণও সাথেই ঘটতে পারে। তবে পরিসংখ্যান দেখায় যে বেশিরভাগ ঘরোয়া নির্যাতন পুরুষ দ্বারা চালিত হয় এবং মহিলারা তা অভিজ্ঞ হন।

ঘণ্টা নির্যাতন যে কখনও এটির মুখোমুখি হয় তার দোষ হয় না।

পারিবারিক নির্যাতন একটি অপরাধ।

আপনার সঙ্গী alous'র্ষা এবং অধিকারী?

তিনি কি এক মিনিট মনোমুগ্ধকর এবং পরেরটি আপত্তিজনক?

তিনি কি আপনাকে বলবেন কী পরবেন, কোথায় যাবেন, কে দেখতে পাবে?

তিনি কি আপনাকে প্রতিনিয়ত নিচে রাখেন?

তিনি কি মাইন্ড গেমস খেলেন এবং আপনাকে আপনার রায় সম্পর্কে সন্দেহ তৈরি করেন?

সে কি আপনার টাকা নিয়ন্ত্রণ করে?

আপনি না চাইলে তিনি কি আপনাকে যৌন সম্পর্ক স্থাপনের জন্য চাপ দেয়?

আপনি কি তাকে রাগান্বিত করতে ডিম্বাশয়ে হাঁটা শুরু করছেন?

তিনি কি আপনার চলন বা বার্তা নিরীক্ষণ বা ট্র্যাক করেন?

তিনি কি আপনাকে ভয় ও নিয়ন্ত্রণ করতে রাগ এবং ভয় দেখায়?

"আপনার অধিকার এবং বিকল্প রয়েছে -"

আপনি যদি ঘরোয়া নির্যাতনের শিকার হয়ে থাকেন তবে সেখানে সমর্থন উপলব্ধ support আপনার অংশীদার আপনাকে বলতে পারে যে কেউ আপনাকে বিশ্বাস করবে না বা আপনাকে সহায়তা করবে না। ব্যাপার সেটা না। তুমি একা নও।

রিমাইন্ডার

ক্রিফোন, 24 ঘন্টা জাতীয় ঘরোয়া আপত্তি হেল্পলাইন 0808 2000 247

আপনি যদি বিপদে পড়ে থাকেন এবং ফোনে কথা বলতে না পারেন, 999 ডায়াল করুন, অপারেটরের কাছ থেকে প্রশ্নগুলি শুনুন এবং কাশির মাধ্যমে বা হ্যান্ডসেটটি আলতো চাপতে পারলে সাড়া দিন। তারপরে আপনি মোবাইল বা ল্যান্ডলাইন থেকে কল করছেন কিনা তার উপর নির্ভর করে নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন।

মোবাইল থেকে কল দিলে

যদি অনুরোধ জানানো হয়, নিজেকে শ্রবণ করার জন্য 55 টিপুন - এটি আপনার কলটি পুলিশের কাছে স্থানান্তরিত করবে।

55 টিপুন কেবল মোবাইলগুলিতে কাজ করে এবং পুলিশকে আপনার অবস্থান ট্র্যাক করতে দেয় না।

Other support services available:

Men's Advice Line

The [Men's Advice Line](#) is a confidential helpline for male victims of domestic abuse and those supporting them.

Telephone: 0808 801 0327

National Domestic Abuse Helpline

Refuge runs the [National Domestic Abuse Helpline](#), which you can call for free, and in confidence, 24 hours a day on 0808 2000 247. Its website provides guidance and support for potential victims, as well as those who are worried about friends and loved ones. It also has a form through which you can book a safe time for a call from the team.

[Refuge's](#) website includes a range of resources on identifying the signs of domestic abuse, and a safety guide for women and children who are living with a perpetrator. It also features a tech abuse chat-bot with step-by-step instructional videos on how to secure devices such as phones and laptops. Look for the pink button in the bottom-right corner.

Women's Aid

[Women's Aid](#) has a range of direct services for survivors, including a live chat service and an online Survivors' Forum. They have developed additional advice specifically designed for the current coronavirus outbreak. You can also find your [local domestic abuse service](#) on their website. They also provide information on the support helplines available in Wales, Scotland and Northern Ireland.

Galop - for members of the LGBT+ community

[Galop](#) runs the National LGBT+ Domestic Abuse specialist helpline.

Telephone: 0800 999 5428

Email: help@galop.org.uk

Hestia

[Hestia](#) provides a free mobile app, Bright Sky, which provides support and information to anyone who may be in an abusive relationship or those concerned about someone they know.

Chayn

[Chayn](#) provides online help and resources in a number of languages about identifying manipulative situations and how friends can support those being abused.

Welfare benefits and housing advice

The Department for Work and Pensions has published up-to-date [coronavirus-related welfare benefits information](#).

If you are concerned about your financial situation, you can contact [Turn2us](#). They help people to access the money available to them through welfare benefits and grants. Their website has an income-related benefits checker enabling you to check that you are receiving all the benefits you are entitled to.

[Shelter](#) provide free confidential housing information, support and legal advice on all housing and homelessness issues. They also have an emergency helpline.

Support for children and young people

Witnessing and experiencing domestic abuse can have a serious impact on a child's long-term health. It is a top priority that vulnerable children and young people remain safe during this uncertain period. If you are concerned that a child is at risk of harm, you should refer this information to children's social care or to the police if you believe the child is in immediate danger.

NSPCC

The [NSPCC](#) has issued guidance for spotting and reporting the signs of abuse on their website.

The [NSPCC Helpline](#) is available for anyone with concerns about a child to contact for professional advice and support.

Telephone: 0808 800 5000

Email: help@nspcc.org.uk

Childline

[Childline](#) is available for children and young people to reach out for help and support by phone or using their online chat service. They also provide specific guidance for young people on how to get help and what to do if they are worried about a friend.

Telephone: 0800 1111

Barnardo's

[Barnardo's](#) provides support to families affected by domestic abuse.

Family Lives

[Family Lives](#) also provide support through online forums.

Information on child contact arrangements

[Rights of Women](#) provides guidance about child contact arrangements relating to coronavirus.