ایڈنبرا ویمنز ریپ اینڈ سیکشول ابیوز سنٹر
(Edinburgh Women's Rape and Sexual Abuse Centre – EWRASAC)
جنسی تشدد کی پس ماندہ خواتین کے لئے مفت اور رازدارانہ خدمت۔

ہم کون ہیں

ایڈنبرا ویمنز ریپ اینڈ سیکشول ابیوز سنٹر (Edinburgh Women's Rape and Sexual Abuse Centre – EWRASAC) والے پیش کرتے ہیں مفت اور رازدارانہ، جذباتی اور عملی مدد، خواتین ، 12 سال اور اِس سے بڑی عمر کی لڑکیوں کے لئے معلومات اور قا نونی مشورے اور مختلف جنسی کمیونٹی سے تعلق رکھنے والے افراد جو اپنی زندگی کے کسی بھی حصے میں جنسی تشدد کا شکار ہُوئے ہُوں اُن کے لئے مدد۔ اِس میں عصمت ردی، جنسی حملے، بچپن میں جنسی ذیادتی اور رسمی ذیادتی شامل ہیں۔

سنٹر کو خواتین چلاتی ہیں اور تمام کارکُن ا علٰی معیار کی تربیت یافتہ ہیں اور زنانہ رائے سے متفق ہیں کہ خواتین کے خلاف تشدد ، طاقت کا غلط استعمال ہے جو کہ نہیں ہُونا چاہئے۔ اپنے جنسی تشدد کے تجربے کے بارے میں بات کرنے کے لئے جو ہمت اور سکت کی ضرورت ہُوتی ہے ہم اُس کی قرد کرتے ہیں۔ چاہے یہ حال ہی میں حملہ ہُوا ہُو یا بہت عرصہ پہلے پیش آیا ہُو۔ ہم سنیں گے، یقین کریں گے اور خواتین کی مدد کریں گے خواہ وہ کسی بھی عمر، نسل، جنسی حوالے ، اقلیت، معضوری، مزہب اور تہزیب سے تعلق رکھتی ہُوں۔

ہم کیسے کام کرتے ہیں

ہم خواتین کو اختیارات دینے کے لئے کام کرتے ہیں: خواتین کی مدد کرتے ہیں کہ وہ تلاش کریں کہ اُن کو کیا پسند ہے اور پھر اپنی مرضی کے فیصلے کریں۔ ہم آپ کو معلومات اور مدد فراہم کر سکتے ہیں۔ لیکن ہم سمجھتے ہیں کہ آپ اپنی زندگی کو اچھی طرح سمجھتی ہیں۔ اِس کا مطلب ہے کہ ہم آپ کو نہیں کہیں گے کہ آپ کیا کریں۔

ہم سے رابطہ کرنا

ہمارے ساتھ پہلا رابطہ انگریزی میں ہُونا لازمی ہے۔ اگر آپ ہمارے ساتھ ملاقات متعین کرنا چاہتی ہیں اور آپ انگریزی نہیں بول سکتی تو آپ اپنے بھروسے کا انگریزی بولنے والا دوست یا کسی دوسرے ادارے میں کام کرنے والے کارکن، جیسے کہ ہیلتھ ورکر یا ڈاکٹر سے کہہ کر ہم سے رابطہ کر سکتی ہیں ۔ پھر ہم خاتون مترجم کے ساتھ آپ سے ملنے کے لئے ملاقات مقرر کر سکیں گے۔ ہمیں یہ جاننے کی ضرورت ہُو گئی کہ آپ کون سی زبان بولنے کو ترجیح دیں گی۔ ملاقات کے بندوبست میں آپکا پورا اختیار ہُو گا۔ ہمارے ساتھ ملاقات پر آپ اپنے ہمراہ کسی کو لا سکتی ہیں، وہ ہمارے انتظار کرنے والے حصے میں بیٹھ کر آپکا انتظار کر سکتے ہیں۔

اگر آپ بہری ہیں یا اُونچا سنتی ہیں، تو آپ تیکسٹ کے ذریعے 07980 085 669 پر رابطہ کریں یا پھر ٹائپ ٹاک سے۔ ہم برطانیہ کی اشاروں کی ذبان والی مترجم کا انتظام کریں گے۔

.

ٹیلی فون کے ذریعے مدد

ہم اپنی امدادی لائن: **0131 556 9437** کے ذریعے انگریزی میں مدد پیش کرتے ہیں۔ لائن مختلف اوقات پر کھلتی ہے۔ جب کوئی عملہ موجود نہ ہُو تو ، آئندہ کھلنے والی لائن کے اوقات آنسرینگ مشین دیتی ہے۔ یا تو آپ اُس وقت فون کر سکتی ہیں ، یا پھر پیغام چھوڑ دیں اور ہم آپ کو واپس کال کر لیں گے۔ ہم کسی کو نہیں بتائیں گے کہ ہم کون ہیں جبتک ہماری بات بہ ضابطہ طور پر آپ سے نہیں ہُو جاتی۔ اور ہمارا ٹیلی فون نمبر ظاہر نہیں ہُوتا۔ جو مدد مل رہی ہُو اُس کے لئے بھی آپ امدادی لائن استعمال کر سکتی ہیں۔ ہم نے اعلٰی معیار کی خدمت فراہم کرنے کا تہیہ کر رکھا ہے۔ اِس لئے ، وقتً فوقتً، اندونی طور پر تربیتی مقصد کے لئے ہماری لائن پر نظر رکھی جاتی ہے۔

اگر انگریزی آپکی مادری زبان نہیں ہے اور آپ کسی سے فون پر بات کرنا چاہتی ہیں ، تو آپ ریپ کرائیسس سکاٹلینڈ (Rape Crisis Scotland) ہیلپ لائن والوں کو فون کریں ، وہ آپکے لئے ٹیلیفوں ترجمان کا انتظام کریں گے۔ اُن کی مفت امدادی لائن ہر روز شام چھ بجے سے لے کر رات بارہ بجے تک کھلی رہتی ہے :
08088 01 03 02

رُو برو سہارے

جب آپ ہم سے رابطہ کریں گی، تو ہم آپکو سپورٹ ورکر کے ساتھ رُو برو ملاقات کی پیشکش کریں گے۔ آپ یہ وقت جیسے چاہیں استعمال کر سکتی ہیں ، ہم مذید کس قسم کی مدد پیش کر سکتے ہیں اُس کے بارے میں بتائیں گے ۔ اِس ابتدائی ملاقات کے بعد، اگر آپ کو لگاتار رُو برو سہارے کی ضرورت محسوس ہُوئی تو، آپ انتظار والی فہرست میں اپنا نام درج کروا سکتی ہیں ۔لگاتار رُو برو سہارے ہفتہ وار یا ہر پندرھویں دن، گھنٹہ بھر کے سیشنز ہُوتے ہیں ۔

.

قانونی مشورے اور ہنگامی سروس

یہ سروس اُن کے لئے ہے جن کا حال ہی میں زنا بالجبر ہُوا ہو یا زنا کی کوشش کی گئی ہُو یا جنسی حملہ ہُوا ہُو ، یا وہ محسوس کریں کہ وہ ہنگامی حالات میں ہیں اور جلد از جلد کسی سے بات کرنا چاہتی ہُوں۔

پولیس کو رپورٹ کرنا

اگر آپ کو پوری طرح سے یقین نہیں ہے کہ آپ نے پولیس میں رپورٹ کرنی ہے یا نہیں اور اگر آپ چاہیں تو EWRASAC کے ذریعے " دور کی رپورٹینگ " کر سکتی ہیں۔ اِس کا مطلب یہ ہے کہ آپ ہمارے پاس اعتماد کے ساتھ جُرم کی رپورٹ کر سکتی ہیں ، اور پھر ہم آپ کے لئے پولیس سے رابطہ کریں گے۔ اگر آپ اپنا نام پوشیدہ رکھنا چاہتی ہیں تو آپکی معلومات پولیس انٹیلی جینس ڈیٹا بیس میں محفوظ کر دیا جائے گا اور کوئی مذید قدم نہیں اُٹھایا جائے گا۔رپورٹ کرنے کے بارے میں آپکا جو بھی فیصلہ ہُو EWRASAC آپکو سپورٹ کرئے گا۔

گروپ سپورٹ

ہم سپورٹ گروپس چلاتے ہیں۔ اِن سے دوسرے پس مندگان سے ملنے کا اور تجربات اور سہارے بانٹنے کا موقع ملتا ہے۔ یہ اکثر 8 سے 10 خواتین پر مشتمل ہُوتا ہے اور جو اِن حالات سے گزر چکی ہیں وہی انہیں چلاتی ہیں۔ ہمارے عملے کی 2 یا 3 افراد انہیں باہمی طور پر تیار کرتی ہیں۔

گھر والے، دوست احباب اور ساتھی

جو کوئی بھی خاتون یا 12 سال یا اُس سے بڑی عمر کی لڑکی کو سہارا دے رہا ہُو ، جسے جنسی تشدد کا سامنا کرنا پڑا ہُو، ہم انہیں ٹیلی فون پر اور رُو برو مدد پیش کرتے ہیں۔

تکمیلی طبیعی معالجہ

ہم مختلف اقسام کے مفت تکمیلی طبیعی معالجات پیش کرتے ہیں اُن خواتین کے لئے جو ہماری مدد تک رسائی حاصل کرتی ہیں۔ ہمارے پاس خاتون طبیعی معالجن ہے جس کے ساتھ آپ ملاقات متعین کر سکتی ہیں۔

دی سٹار پروجیکٹ

رُو برو، گروپ، ای میل اور ٹیکسٹ کے ذریعے لڑکیوں اور نوجوان خواتین جن کی عمر 12 سے 18 سال تک ہُو اُن کو مدد پیش کرتے ہیں اور جنہیں کسی بھی قسم کا جنسی تشدد کا سامنا کرنا پڑا ہُو۔ آپ سٹار کو ٹیکسٹ یا ای میل کے ذریعے انگریزی میں اِس نمبر پر **07583 158 058** رابطہ کر سکتی ہیں یا star@ewrasac.org.uk پر۔

ایسٹ لودھین میں سہارے

ایسٹ لودھین سیکشول ابیوز سروس (East Lothian Sexual Abuse Service – ELSAS) ایسٹ لودھین میں مدد فراہم کرتے ہیں ۔ آپ ELSAS سے **07800 604 164** پر رابطہ کر سکتی ہیں یا ای میل: elsas@ewrasac.org.uk کے ذریعے۔ ہم مسلبراہ میں آمنے سامنے مدد پیش کرتے ہیں۔ ہم گھروں میں بھی ملاقات کا بندوبست کر سکتے ہیں، یا مالی طور پر مدد فراہم کر سکتے ہیں اگر آپکو ہلنے جلنے میں، سفر کرنے میں یا سفر کے لئے کرایہ خرچ کرنے میں دشواری ہُو،

ای میل اور خط کے ذریعے مدد

ہم سمجھتے ہیں کہ کچھ لوگوں کو ٹیلیفون پر بات کرنا مشکل لگتا ہے۔ آپ انگریزی میں خط اور ای میل کے ذریعے مدد تک رسائی حاصل کر سکتی ہیں۔ سہارے کے لئے ہمارا ای میل کا پتہ یہ ہے: support@ewrasac.org.uk

رازداری

جو کچھ بھی آپ ہمیں بتائیں گی وہ ہماری سپورٹ ٹیم کے درمیان رازداری میں رہے گا۔ ہم کسی کو نہیں بتائیں کے کہ آپکو سہارا دیا جا رہا ہے۔ جبتک آپ نہ چاہیں گی ہم آپکے بارے میں کسی کو کوئی معلومات نہیں دیں گے۔ لیکن کچھ ایسے حالات ہیں جب ہمارے لئے قانونی طور پر دوسرے اداروں کے ساتھ معلومات بانٹنا لازم ہُو جاتا ہے ۔ جیسے کے چائلڈ پروٹیکشن ،(بچوں کا تحفظ) سپورٹ ورکر ہمیشہ اِس کے بارے میں پہلے آپ سے گفتگو کرے گی ۔ ہماری رازداری پالسی پر اگر آپکو مذید معلومات درکار ہُو تو برائے کرم ہمیں فون کریں یا سپورٹ ورکر سے بات کریں ۔

جنسی تشدد کے بارے میں معلومات

زنا بالجبر کیا ہُوتا ہے

زنا بالجبر رحم کے راستے میں، مقعد میں یا مُنہ میں مرضی کے خلاف مردانہ اعضاء ڈالنے کو کہتے ہیں ۔ مرضی کے خلاف کوئی بھی جنسی طرزِعمل جو زنا بالجبر کی قانونی صفت کے مطابق نہیں ہُوتا اُسے جنسی ذیادتی یا جنسی حملہ کہتے ہیں۔ یہ بھی اُتنی ہی پریشان کُن ہُو سکتی ہیں اور اُن کا اثر بھی اُتنا ہی ہُو سکتا ہے۔

جنسی تشدد کیا ہُوتا ہے

جنسی تشدد کسی بھی قسم کا مرضی کے خلاف جنسی طرزِعمل ہُوتا ہے۔ یہ تب ہُوتا ہے جب کوئی جنسی عمل کے لئے رضامندی کا اظہار نہیں کرتا، یہ بہت سی قسموں کا ہُوتا ہے ، بشمول: زنا بالجبر، جنسی حملہ، غیر مطلوب چھونا ، ہاتھوں سے جسم کو رگڑنا، جنسی طور پر ستانا، تشدد کی دھمکیاں دینا، مجبوراً جنسی عمل کرنا، جسمانی نمائش کرنا، قابلِ اعتراض چیزیں اندر ڈالنا اور بچپن میں جنسی زیادتی۔ جنسی تشدد کی اکثر اقسام سکاٹلینڈ میں مجرمانہ جُرم ہیں، اور اِن تمام کا اہم اور نقصان دے اثر ہُوتا ہے۔

جنسی تشدد طاقت کا غلط استعمال ہے اور یہ ایک قسم کا دبائو ہے جس سے ذلت، درد، خوف اور دہشت پیدا ہُوتی ہے۔ جو سمجھا جاتا ہے ، جنسی تشدد کے واقعات اُس سے زیادہ پیش آتے ہیں۔ اندازے کے مطابق 4 میں 1 خاتون اپنی زندگی کے دوران کبھی نا کبھی جنسی تشدد کا شکار ہُوتی ہے۔

شفاء اور مدد

کچھ خواتین کسی کو نہیں بتانا چاہتیں، اور کچھ کبھی نہیں بتاتیں۔ لیکن جنسی تشدد کی پس ماندہ ہُونے کی حثیت سے جو کچھ ہُوا اُسے بھولنا نہایت مشکل ہُو سکتا ہے ، بےشک آپ کتنی ہی زیادہ کوشش کر لیں۔ چُپ کو توڑنا اور اپنی سوچوں اور احساسات کے بارے میں بات کرنا صحت یاب ہُونے میں مددگار ثابت ہُو سکتا ہے۔ صرف آپ ہی جانتی ہیں کہ کب آپ اپنے آپ کو تیار محسوس کرتی ہیں۔ یہ قدم اُٹھانے سے اپنی زندگی کا کنٹرول اپنے ہاتھ میں لینے اور آگے بڑھنے کی شروعات ہُو سکتی ہے۔ بے شک یہ بہت عرصہ پہلے ہُوا ہُو، آپ کے احساسات کی بہت اہمیت ہے۔

بہت سے پس مندگان کو اپنے تجربات کے بارے میں بات کرنا مشکل لگتا ہے، اُن کو خطراہ ہُوتا ہے کہ اُن کا یقین نہیں کیا جائے گا یا جو اُن کے اُوپر حملہ ہُونے کا اُنہی کو قصوروار ٹھیرایا جائے گا۔ لیکن اِس سے فرق نہیں پڑتا کہ ایک خاتون نے کیا پہن رکھا تھا یا کیا کر رہی تھی ، جہاں بھی وہ تھی ، بےشک وہ شراب کے نشے میں تھی یا منشیات کے اثر میں تھی – وہ جنسی حملے کی مستحق نہیں۔ ذمےداری ہمیشہ حملہ کرنے والے پر عائد ہُوتی ہے۔ جنسی حملے جُرائم ہیں، خواتین کو بغیر خوف اور بغیر حملے کے زندگی گزارنے کا حق ہُونا چاہئے۔

صحت یابی میں وقت لگ سکتا ہے اِس لئے ضروری ہے کہ آپ اپنے ساتھ متحمل مزاجی سے کام لیں اور کسی چیز میں جلدبازی نا کریں۔ کوئی بھی سہی یا غلط راستہ نہیں ہے ، سب سے زیادہ اہم چیز یہ ہے کہ آپ اپنے جذبات پر یقین رکھیں، اور اگر آپ کر سکیں تو، کسی ایسے شخص سے بات کریں جس پر آپ بھروسہ کر سکتی ہُوں۔ شروع میں یہ تکلیف دے ہُو سکتا ہے لیکن یہ مددگار ثابت ہُو سکتا ہے۔ اگر آپ اپنے تجربے کے بارے میں اپنے گھر والوں سے دوستوں سے بات نہیں کرنا چاہتیں تو آپ ہم سے رابطہ کر سکتی ہیں۔ ہم آپ کو سنیں گے، یقین کریں گے اور سہارا دیں گے۔ یاد رکھیں ، آپ کو اکیلے اِس عمل سے گزرنے کی ضرورت نہیں

بچپن میں جنسی ذیادتی پر معلومات

بچپن کی جنسی ذیادتی 16 سال سے کم عمر کے بچے پر کسی بھی قسم کا جنسی حملہ ہُوتا ہے۔ یہ بہت مختلف اقسام پر مشتمل ہُو سکتا ہے جس میں جسمانی میل یا غیر ملاپ والے عمل شامل ہُو سکتے ہیں :

- جنسی طور پر چھونا، مُشت زنی کرنا یا ہمبستری کرنا
- جنسی خصلت کی بات چیت یا فحش نگاری کرنا
- بچے کو نہاتے ، کپڑے پہنتے یا اُتارتے دیکھنا

عالمی صحت کے ادارے کا اندازہ ہے کہ 5 میں سے 1 لڑکی اور 9 میں سے 1 لڑکا بچپن میں جنسی ذیادتی کا شکار ہُوتے ہیں۔ تحقیقات سے سامنے آیا ہے کہ اکثروبیشتر کیسز میں یہ ایسے بالغ سے ہُوتا ہے جسے بچہ جانتا ہُو اور جس پر بھروسہ کرتا ہُو، بجائے کسی انجان شخص کے ۔ یہ کوئی رشتہ دار ، گھر والوں کا عزیز و اقارب یا کوئی بھروسے کے لائق اعلٰی مقام پر شخص ہُو سکتا ہے۔ زیادہ تر ذیادتی کرنے والے مرد ہُوتے ہیں، لیکن خواتین بھی جنسی ذیادتی کی اہل ہُوتی ہیں۔

ضروری نہیں کہ بچے ہمیشہ اپنے ساتھ کی گئی ذیادتی کے بارے میں کسی کو بتلائیں۔ NSPCC والوں کا اندازہ ہے کہ 72% بچے جنسی ذیادتی کے وقت کسی کو اِس کے بارے میں نہیں بتاتے، 27% نے بعد میں بتایا، اور تقریباً 31% نے نوجوان ہُونے تک اپنے بچپن کے تجربات کے بارے میں کسی کو نہیں بتایا۔

بہت سی وجوہات ہیں کہ کیوں وہ محسوس کرتے ہیں کہ وہ کیوں نہیں بات کر سکتے ۔ ہُو سکتا ہے کہ وہ:

- لفظوں میں بیان نہ کر پاتے ہُوں یا سمجھ نا پاتے کہ اُن کے ساتھ کیا ہُوا تھا
- اُن کو دھمکی دی جانا کہ اگر اُنہوں نے کسی کو بتایا تو مزید ذیادتی اور تشدد کا شکار کئے جائیں گے
- اِس چیز سے ڈرنا کہ اُن کا کوئی یقین نہیں کرئے گا
- محسوس کرنا کہ یہ اُن کی اپنی غلطی تھی
- اپنی فیملی یا بلکے ذیادتی کرنے والے کو بچانا

بچپن میں جنسی ذیادتی کے بارے میں وہمی باتیں

وہمی بات : اگر آپکے ساتھ بچپن میں ذیادتی ہُوئی ہُو تو آپ پڑے ہُو کر خود ذیادتی کرنے والے بن جاتے ہیں۔
حقیقت : اگر آپ سوچیں کہ 95% گنہگار مرد ہوتے ہیں اور 5% عورتیں اور تمام ذیادتی کئے گے بچوں میں 87% لڑکیاں ہُوتی ہیں۔ یہ فگرز سمجھ سے باہر ہیں۔ یہ ایک اور وجہ ہے کہ ذمہ داری میں تبدیلی آتی ہے ۔ محض ایک ہی شخص ہے جسے ذمہ دار ٹھیرایا جا سکتا ہے اور وہ ہے ذیادتی کرنے والا۔

وہمی بات: یہ صرف تھوڑا سا بوسہ لینا اور پیار سے لپٹنا تھا جو کہ ہاتھ سے باہر ہُو گیا ۔
حقیقت : بچوں سے ذیادتی پیار یا شفقت کا اظہار نہیں ہُوتا، یہ کوئی کھیل یا مذاق نہیں ہُوتا، یہ ایک اختیار والے، بھروسے والے یا اقتدار والے بالغ کے ہاتھوں بچے کے ساتھ ذیادتی ہے۔

وہمی بات : بچے ذیادتی اور جنسی حملے کی منگھڑت کہانیاں بناتے ہیں۔
حقیقت : بچے اپنی طرف سے کہانیاں نہیں بناتے ۔ اُن کے پاس الفاظ نہیں ہُوتے یا عیاں جنسی سمجھداری کہ وہ ذیادتی کو لفظوں میں بیان کر سکیں ، جبتک اُن کا ذاتی تجربہ نہ ہُوا ہُو۔ یہ کہنا کہ وہ اپنے رشتےداروں پر غلط الزام لگاتے ہیں تو یہ ایک طرح سے جُرم پر پردہ ڈالنا ہُو گا۔ – عام طور پر ذیادتی کرنے والوں کی دھمکی ہُوتی ہے کہ "تمہاری بات پر کوئی یقین نہیں کرئے گا"

بچپن میں جنسی ذیادتیوں کے بارے میں حقائق

- ذیادتی کو روکنے کے لئے بچے بےبس ہُوتے ہیں، آپ کسی ایسے عمل میں رضامندی کا اظہار کرنے کے ذمہ دار نہیں ہیں جس کی آپ کو سمجھ نہ ہُو یا جس میں آپکو زبردستی ملوث کیا گیا ہُو۔

- بے شک کتنا عرصہ پہلے ہی کیوں نہ آپ پر ذیادتی کی گئی ہُو، آپ کے ساتھ جو ہُوا اُس کے بارے میں آپ کے جذبات بہت اہمیت رکھتے ہیں ۔ آپ کا حق ہے کہ آپ کو سُنا جائے، چائے آپ اپنے ساتھ ذیادتی کرنے والے کے بارے میں جو بھی کہنا چاہیں۔
- ہم سمجھتے ہیں کہ کچھ بچوں کو اُن سے ذیادتی کے بدلے میں اُکسایا یا مجبور کیا جاتا ہے کہ وہ دوسرے بچوں پر ذیادتی کریں۔ اکثر اُن کے پاس کوئی اور راستہ نہیں ہُوتا اور اُن کو قصور وار نہیں ٹھیرایا جا رہا۔
- **ذیادتی کرنے والا ہمیشہ قصور وار ہُوتا ہے۔**

اکثر پس مندگان کسی سے بات کرنا چاہتے ہیں کہ بچپن میں جنسی ذیادتی اُن کی زندگی پر کس طرح اثر انداز ہُو رہی ہے ۔ آپ کے جذبات انفرادی ہیں – کوئی بھی دو پس مندگان ایک جیسے جذبات نہیں رکھتے ہُوں گے۔ کسی سے بات کرنا بحالی کے عمل میں مدد گار ثابت ہُو سکتا ہے۔

دیگر معلوماتی دستی اشتہار دستیاب :

مختلف زبانوں میں ہماری ویب سائٹ پر ہمارے پاس متعدد معلوماتی دستی اشتہارات دستیاب ہیں: www.ewrasac.org.uk ۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ ہم آپکو کاپیاں ارسال کریں تو برائے مہربانی **0131 556 9437** پر فون کریں یا support@ewrasac.org.uk پر ای میل کریں۔ ہم بغیر نشان کے لفافے میں آپکو ارسال کر دیں گے۔ اگر آپکو بڑے حروف میں معلومات درکار ہُوں تو ہم آپکے لئے اس کا انتظام بھی کر سکتے ہیں۔

- فیملی کے لئے ، دستوں اور ساتھیوں کے لئے معلومات
- اقلیتی نسلیات سے تعلق رکھنے والی ، پناہ گیر اور ریفیوجی خواتین کے لئے معلومات
- گزرے واقعات کے تصور کے بارے میں
- ہیبت ناک احساسات کے بارے میں
- خود کو نقصان پہنچانے کے بارے میں
- ایسٹ لودھین سیکشول ابیوز سروس
- دی سٹار پروجیکٹ – ایئڈنبراہ میں بارہ سے اٹھارہ برس کی جنسی تشدد سے پس ماندہ لڑکیوں کے لئے سہارے

ایئڈنبراہ ویمنز ریپ اینڈ سیکشول ابیوز سینٹر
Edinburgh Women's Rape and Sexual Abuse Centre
1 Leopold Place, Edinburgh, EH7 5JW
ہیلپ لائن: 0131 556 9437
www.ewrasac.org.uk
ریجسٹرڈ چیرٹی حوالہ۔ SC 006208

نومبر 2010