

Looking for support?

هل تبحثين عن المساعدة؟

寻求支持？

Vous recherchez de l'aide?

Potrzebujesz pomocy?

ਕੀ ਤੁਮੀ ਮਹਾਇਤਾ ਦੀ
ਤਲਾਸ਼ ਵੀਚ ਹੈ?

Hi'adáte pomoc?

امداد کی تلاش ہے؟

What is sexual violence?

Sexual violence can happen to anyone at any time in their life. It is what happens when someone makes you watch or take part in a sexual act that you do not want to happen.

Sexual acts can range from flashing of body parts to harassment, from unwanted sexual contact and assault to rape.

We are here to support you

The Rape Crisis Scotland helpline is here to support anyone aged 13 or over who has experienced sexual violence, no matter when this happened in their lives.

If any of these things have happened to you it is not your fault. No one ever deserves or asks for it to happen.

If you have experienced sexual violence, either recently or in your past, it can be very difficult to talk about. You may be scared of not being believed or of bringing shame upon yourself or your family. You may have a lot of different feelings around what happened and how it has affected you.

Phoning the RCS Helpline is a safe place to talk about this with workers who understand. The helpline is free and confidential and you will not be judged.

We also offer support and information to family, friends and workers supporting survivors.

How can I get in touch?

- The RCS Helpline is open every day between 5pm and 12 midnight.
- » **Phone: 08088 01 03 02**
(calls are free and our number will not show on your itemised bill)
- » **Text: 07537 410 027**
(texts are charged at your normal network rate, texts to us will show on an itemised bill as texts to our mobile phone number)
- » **Webchat:**
www.rapecrisisscotland.org.uk
- » **Email:**
support@rapecrisisscotland.org.uk
- If English is not your first language, we can organise an interpreter free of charge. We can also arrange for information to be translated. British Sign Language interpretation is also available via contact SCOTLAND-BSL.
- If you are deaf or hard of hearing RCS has a minicom service on the free phone number.

08088 01 03 02

ما المقصود بالعنف الجنسي؟

يمكن أن يتعرض أي شخص للعنف الجنسي في أي وقت من حياته. إذ يقصد به كل ما يحدث عندما يجبرك شخص ما على مشاهدة فعل جنسي أو المشاركة فيه دون أن تكون لديك الرغبة في ذلك.

ويمكن أن تتراوح الأفعال الجنسية ما بين إبراز أجزاء الجسم وصولاً إلى التحرش، وما بين الاتصال الجنسي غير المرغوب فيه والاعتداء وصولاً إلى الاغتصاب، الذي يعني ممارسة الجماع بشكل تام دون رضا. كذلك يعد تشويه الأعضاء التناسلية شكلاً من أشكال العنف الجنسي أيضاً.

نحن هنا لمساعدتك

يتواجد **خط المساعدات التابع لمنظمة RCS** (المعنية بتقديم الدعم لحل أزمت الاغتصاب في اسكتلندا) لمساعدة أي شخص في الثالثة عشر من العمر أو أكثر يكون قد تعرض للعنف الجنسي، بغض النظر عن توقيت حدوثه في حياته.

وإذا حدث أي من هذه الأمور لك، فليس ذلك خطأك. فلا أحد يستحق إطلاقاً أن يحدث له ذلك أو يسعى إليه.

إذا كنت قد تعرضت لعنف جنسي، سواءً في الآونة الأخيرة أو في الماضي، فقد يكون من الصعب التحدث عنه. فربما تكونين خائفةً من ألا يصدقك أحد أو من جلب العار على نفسك أو عائلتك. وربما تساورك الكثير من المشاعر المختلفة حول ما حدث وكيف كان تأثيره عليك.

يعد الاتصال **بخط المساعدات التابع لمنظمة RCS** بمثابة مكان آمن للتحدث عن مثل هذه الأمور مع موظفين يفهمون الأمر. كما أن خط المساعدات مجاني وسري، ولن تكوني في وضع محاكمة.

إننا نقدم كذلك المساعدة والمعلومات للعائلة والأصدقاء والموظفين الذين يقدمون الدعم للناجين من مثل هذه الحوادث.

كيف يمكنني الاتصال بالمنظمة؟

- خدمة الاتصال **بخط المساعدات التابع لمنظمة RCS** متاحة يومياً من الساعة 6 مساءً حتى منتصف الليل.
- يتوفر لدى **خط المساعدات التابع لمنظمة RCS** برقم هاتف مجاني، لذا فلن تتحمل أي تكاليف - **08088 01 03 02**.
- كما تتوفر لدى **خط المساعدات التابع لمنظمة RCS** خاصية الرقم غير المرئي، لذلك فلن يظهر الرقم في فاتورة هاتفك.
- إذا لم تكن اللغة الإنجليزية هي لغتك الأولى، فستطيع منظمة **RCS** تنظيم الأمر لتوفير مترجم فوري. كما نستطيع إجراء ترتيبات لترجمة المعلومات عند الطلب.
- إذا كنت صماء أو ممن يعاني من ضعف السمع، فإن منظمة **RCS** تقدم خدمة برنامج minicom (خدمة الطباعة للصم) على رقم الهاتف المجاني.

08088 01 03 02

什么是性暴力？

一个人的一生中任何时候都有可能发生性暴力。当某人强迫您观看或参与某种您不想发生的性行为时，这就属于性暴力。

性行为包括通过暴露身体部位进行性骚扰、强迫的性接触和性攻击以及强奸，即在未经同意的情况下进行插入式性交。摧残性器官也是一种性暴力。

我们随时为您提供支持

Rape Crisis Scotland 帮助热线随时为年满 13 岁或以上经历过性暴力的人士提供支持，无论性暴力是何时发生的。

如果您身上曾经发生过任何此类事件，这不是您的错。没有人应当遭遇或希望发生这样的事情。

如果您经历过性暴力，无论是最近还是以前发生的，都是难以启齿的。您可能害怕不为人们所相信或者害怕给您自己或家人蒙羞。您可能对于所发生的事情以及其对您所造成的影响有着许多不同的看法。

致电 RCS 帮助热线可以让您安全放心地与友善的工作人员谈论这些事情。帮助热线是免费和保密的，并且我们不会对您作出任何评判。

我们还向受害者的家人、朋友以及支持生还的受害者的工作人员提供支持和信息。

如何联系？

- RCS 帮助热线每天开通时间为下午 6 点至午夜 12 点。
- RCS 帮助热线有一个免费电话号码 - **08088 01 03 02**，所以您拨打此号码是不收费的。
- RCS 帮助热线有一个没有来电显示的号码，所以这个号码不会出现在您的电话账单上。
- 如果英语不是您的第一语言，RCS 能够帮您安排口译员。我们还可以按要求翻译资料。
- 如果您有听力方面的困难或失聪，RCS 将通过免费电话号码提供 minicom 服务。

08088 01 03 02

Qu'est ce que la violence sexuelle?

La violence sexuelle peut arriver à n'importe qui, à n'importe quel moment de la vie, lorsque quelqu'un vous demande de regarder ou de participer à un acte sexuel que vous n'approuvez pas.

Un tel acte peut être une simple exhibition et aller jusqu'à l'harassement, un contact sexuel non désiré jusqu'à l'agression ou au viol.

Nous sommes ici pour vous soutenir

Le service d'assistance téléphonique du Rape Crisis Scotland est ici pour soutenir toute personne âgée de 13 ans ou plus qui s'est trouvée confrontée à une violence sexuelle, quelle que soit la période de la vie à laquelle ceci est arrivé.

Si cela vous est arrivé, ce n'est pas de votre faute. Personne ne mérite jamais ni ne demande que cela arrive.

Si vous avez été confronté à une violence sexuelle, récemment ou dans le passé, vous éprouvez peut-être des difficultés à en parler. Vous pouvez avoir peur de ne pas être cru ou d'attirer la honte sur vous et sur votre famille. Vous pouvez ressentir de nombreux conflits et les ressentir de nombreuses façons différentes.

Le service d'assistance téléphonique du RCS est un endroit où vous pouvez sans danger en parler avec des personnes capables de vous comprendre. Le service est gratuit et confidentiel et vous ne serez jugé en aucune manière.

Nous proposons également une aide et une information à la famille, aux amis et aux aides aux victimes.

Comment nous contacter?

- Le service d'assistance du RCS est ouvert tous les jours de 6H à 24H.
- Le service d'assistance du RCS propose une ligne gratuite et votre appel ne vous coûtera rien: **08088 01 03 02**
- Le service d'assistance du RCS dispose d'un numéro secret et votre appel n'apparaîtra pas sur votre relevé téléphonique.
- Si l'anglais n'est pas votre langue maternelle, le RCS est en mesure de vous fournir un interprète. Nous pouvons également faire en sorte de traduire toute information à la demande.
- Si vous êtes sourd ou mal entendant, le RCS dispose d'un service minicom disponible à partir de notre ligne gratuite.

08088 01 03 02

Co to jest przemoc seksualna?

Przemoc seksualna może dotknąć każdego, na każdym etapie życia. Ma ona miejsce, gdy ktoś zmusza cię do oglądania lub uczestniczenia w czynności seksualnej, w której nie chcesz brać udziału.

Czynność seksualna może obejmować takie działania, jak obnażanie części ciała, molestowanie, niechciany kontakt o charakterze seksualnym, czy napaść z zamiarem dokonania gwałtu, stanowiącą stosunek seksualny z penetracją, bez wyrażenia na to zgody.

Jesteśmy tutaj, aby ci pomóc

Infolinia Rape Crisis Scotland zapewnia pomoc wszystkim osobom wieku od lat 13, które były lub są obiektem przemocy seksualnej, bez względu na to, kiedy takie zdarzenia miały miejsce.

Jeśli przydarzyły ci się którekolwiek z powyższych sytuacji, nie ma w tym twojej winy. Nikt nie zasługuje na takie traktowanie ani nie chce, żeby wyrządzono mu taką krzywdę.

Jeśli miałeś/miałaś do czynienia z przemocą seksualną, niedawno lub w przeszłości, na pewno bardzo trudno jest ci o tym mówić. Możesz obawiać się, że nikt ci nie uwierzy lub że przyniesiesz wstyd sobie lub swojej rodzinie. W wyniku tego, co się wydarzyło możesz odczuwać wiele sprzecznych

emocji. Możesz też różnie postrzegać wpływ takiej sytuacji na twoje życie.

Infolinia RCS to bezpieczne miejsce, w którym możesz w zaufaniu porozmawiać z naszymi pracownikami o swoich problemach. Infolinia jest darmowa i anonimowa. Nikt nie będzie cię tutaj oceniał.

Zapewniamy również pomoc i wsparcie rodzinom, przyjaciołom, współpracownikom i osobom, które przeżyły ofiarę przemocy.

W jaki sposób można się z nami skontaktować?

- Na infolinię RCS można zadzwonić codziennie, od 18 do północy.
- Połączenie z infolinią RCS jest darmowe: **08088 01 03 02**
- Numer infolinii RCS jest zastrzeżony, dlatego nie pojawi się na twoim rachunku telefonicznym.
- Jeśli angielski nie jest twoim językiem ojczystym, RCS może zapewnić ci tłumacza. Na życzenie, możemy również zorganizować tłumaczenie materiałów informacyjnych.
- Jeśli cierpisz na głuchotę lub niedosłuch, darmowa infolinia RCS wyposażona jest w telefon tekstowy (tzw. minicom).

08088 01 03 02

ਜਣਿਸੀ ਹੀਸਾ ਕੀ ਹੈ?

ਜਣਿਸੀ ਹੀਸਾ ਕਮਿ ਦੀ ਵੀ ਜੀਂਦਗੀ ਵੀਂਚ ਕਮਿ ਵੀ ਸਮੇ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਓਦੇ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਮਿ ਜਣਿਸੀ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਜਾਂ ਇਸ ਵੀਂਚ ਹੀਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ।

ਜਣਿਸੀ ਕਾਰਜ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਦਖਿਵਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਛੇੜਛਾੜ ਤੱਕ, ਬੇਲੋੜੇ ਜਣਿਸੀ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਹਮਲੇ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਬਲਾਤਕਾਰ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕੀ ਬੰਨ੍ਹਾਂ ਸਹਮਿਤੀ ਦੇ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੰਬੰਧ ਹੈ ਜਿਸ ਵੀਂਚ ਲੀਂਗ ਨੂੰ ਗੁਦਾ ਜਾਂ ਯੋਨੀ ਵੀਂਚ ਦਾਖਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਣਿਸੀ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਕੱਟ ਵੱਢ ਵੀ ਇੱਕ ਕਮਿਸ ਦੀ ਜਣਿਸੀ ਹੀਸਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਏਥੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਹਾਂ

ਆਰ.ਸੀ.ਐਸ. (Rape Crisis Scotland) ਦੀ ਮਦਦਲਾਈਨ 13 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਕਮਿ ਵੀ ਅਜਹਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਜਿਸਨੇ ਜਣਿਸੀ ਹੀਸਾ ਨੂੰ ਝੱਲਿਆ ਹੈ, ਚਾਹੇ ਇਹ ਉਸਦੇ ਜੀਵਨ ਵੀਂਚ ਕਦੇ ਮਰਜ਼ੀ ਵਾਪਰੀ ਹੋਵੇ।

ਜੇ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀਂਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਾਪਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਦੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਕਦੇ ਵੀ ਅਜਹਿ ਵਰਤਾਓ ਦੇ ਕਾਬਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਹਿ ਵਾਪਰਨ ਦੀ ਮੰਗ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਜਣਿਸੀ ਹੀਸਾ ਨੂੰ ਹੰਢਾਇਆ ਹੈ, ਚਾਹੇ ਇਹ ਹੁਣੇ ਹੁਣੇ ਵਾਪਰੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕਾਫੀ ਪਹਿਲਾਂ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਕਾਫੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਾਸਤੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਸਤੇ ਬਦਨਾਮੀ ਖੱਟਣ ਦਾ ਡਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੁਝ ਵਾਪਰਿਆ ਅਤੇ ਇਸਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਵਿ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵੀਂਚ ਕਈ ਸਾਰੀਆਂ ਵੀਭੀਨ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਰ.ਸੀ.ਐਸ.

(RCS) ਦੀ ਮਦਦਲਾਈਨ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨਾ, ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਕਾਰਕੁੰਨਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਬਤ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮਦਦਲਾਈਨ ਮੁਫਤ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਟੇ ਪੁਲਟੇ ਸਵਾਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ।

ਅਸੀਂ ਜਣਿਸੀ ਹੀਸਾ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਸਦੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ, ਅਤੇ ਕਾਰਕੁੰਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਮੈਂ ਕਵਿ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

- ਆਰ.ਸੀ.ਐਸ. (RCS) ਦੀ ਮਦਦਲਾਈਨ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ੯ ਵਜੇ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਅੱਧੀ ਰਾਤ 12 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਰਹੀਂਦੀ ਹੈ।
- ਆਰ.ਸੀ.ਐਸ. (RCS) ਦੀ ਮਦਦਲਾਈਨ ਵੀਂਚ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਖ਼ਰਚਾ ਨਾ ਲੱਗੇ || ਇਹ ਨੰਬਰ ਹੈ: **08088 01 03 02**.
- ਆਰ.ਸੀ.ਐਸ. (RCS) ਦੀ ਮਦਦਲਾਈਨ ਦਾ ਨੰਬਰ ਗੁਪਤ ਨੰਬਰ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਫੋਨ ਬੀਲ ਵੀਂਚ ਦਖਿਵਾਈ ਨਹੀਂ ਦੇਵੇਗਾ।
- ਜੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਆਰ.ਸੀ.ਐਸ. (RCS) ਕਮਿ ਦੁਬਾਸ਼ੀਏ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ। ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਾਉਣ ਦਾ ਵੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੇਲੋ.ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਚਾ ਸੁਣਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੁਫਤ ਫੋਨ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਆਰ.ਸੀ.ਐਸ. (RCS) ਦੀ ਇੱਕ ਮੀਨੀਕਮ ਸਰਵੀਸ ਵੀ ਹੈ।

08088 01 03 02

Čo je sexuálne násilie?

Sexuálne násilie sa môže prihodiť komukoľvek a kedykoľvek v živote. O sexuálnom násilí hovorí me vtedy, keď Vás niekto donúti pozeráť sa alebo zúčastniť sa sexuálneho aktu proti Vašej vôli.

Sexuálne akty zahŕňajú ukazovanie častí tela a obťažovanie, nechcený sexuálny kontakt a pokus o znásilnenie, čo je pohlavný styk bez súhlasu. Zohavenie pohlavných orgánov je tiež forma sexuálneho násilia.

Sme tu, aby sme Vám pomohli

Linka pomoci Rape Crisis Scotland je tu, aby pomohla komukoľvek staršiemu ako 13 rokov, kto zažil sexuálne násilie, bez ohľadu na to, kedy k nemu došlo.

Ak sa Vám stalo niečo také, nie je to Vaša vina. Nikto si nezaslúži ani neželá, aby sa mu to stalo.

Ak ste zažili sexuálne násilie, buď nedávno alebo v minulosti, možno je veľmi ťažké hovoriť o tom. Možno sa bojíte, že to spôsobí hanbu Vám a Vašej rodine. Možno máte mnoho rôznych pocitov v súvislosti s tým, čo sa stalo a so spôsobom, akým Vás to zasiahlo.

Linka pomoci RCS je bezpečné miesto, na ktorom sa o tom môžete porozprávať s pracovníkmi, ktorí Vás chápu. Linka pomoci je bezplatná a dôverná a nebudete odsudzovaní.

Zároveň ponúkame podporu a informácie rodine, priateľom a pracovníkom podporujúcim pozostalých.

Ako sa môžem skontaktovať?

- Linka pomoci RCS je otvorená každý deň od 18:00 do polnoci.
- Linka pomoci RCS má bezplatné telefónne číslo, takže nebude Vám účtovaný žiadny poplatok – **08088 01 03 02**.
- Linka pomoci RCS má utajené číslo, takže sa nezobrazí na Vašom telefónnom účte.
- V prípade, že anglický jazyk dobre neovládáte, RCS dokáže zabezpečiť tlmočníka. Tiež môžeme zabezpečiť preklad informácií na požiadanie.
- Ak ste nepočujúci alebo máte problémy so sluchom, RCS má službu minicom na tomto bezplatnom telefónnom čísle.

08088 01 03 02

جنسی تشدد کیا ہوتا ہے؟

جنسی تشدد ہر کسی کے ساتھ اس کی زندگی میں کسی وقت بھی ہو سکتا ہے۔ یہ اس وقت ہوتا ہے جب کوئی آپ کو کسی ایسے جنسی عمل کو دیکھنے یا اس میں حصہ لینے پر مجبور کرتا ہے جو آپ نہیں چاہتے کہ ہو۔

جنسی اعمال کا سلسلہ جسمانی اعضا کی بیہودہ نمائش سے پر اس زندگی تک، ان چاہے جنسی رابطے اور حملے سے مجرمانہ حملے، جو بغیر رضامندی کے دخول بھرا جنسی ملاپ ہوتا ہے، تک ہو سکتا ہے۔ جنسی اعضاء کو مسخ کرنا بھی جنسی تشدد کی ایک صورت ہے۔

ہم آپ کی مدد کے لئے یہاں پر موجود ہیں

RCS ہیلپ لائن کسی بھی ۱۳ سالہ یا اس سے بڑے فرد، جسے جنسی تشدد کا تجربہ ہوا ہو، کی مدد کرنے کے لئے یہاں پر موجود ہے، قطع نظر اس کے کہ یہ ان کی زندگی میں کب ہوا تھا۔

اگر آپ کے ساتھ ان میں سے کچھ بھی پیش آیا ہو، تو اس میں آپ کا کوئی قصور نہیں۔ کوئی فرد اس کے ہونے کا کبھی بھی سزاوار نہیں ہوتا یا نہیں چاہتا کہ ایسا ہو۔

اگر آپ کو حال ہی میں یا اپنے ماضی میں جنسی تشدد کا تجربہ ہوا ہو، تو اس کے بارے میں بات کرنا نہایت دشوار ہو سکتا ہے۔ ہو سکتا ہے آپ خائف یوں کہ آپ کی بات پر یقین نہیں کیا جائے گا یا یہ آپ یا آپ کے خاندان کے لئے باعثِ شرم ہوگا، جو کچھ ہوا اور اس نے آپ پر جس طرح اثر ڈالا، اس کے بارے میں آپ کے دل میں کئی مختلف احساسات آ سکتے ہیں۔

اس کے بارے میں **RCS ہیلپ لائن** کو فون کر کے ایسے کارکنوں سے بات کرنا، جو اس بات کو سمجھتے ہیں، ایک محفوظ اقدام ہے۔ یہ ہیلپ لائن مفت اور بصیغہ راز ہے اور آپ کے بارے میں کسی قسم کا اندازہ نہیں لگایا جائے گا۔

ہم بچنے والوں کے خاندان، دوستوں اور ان کی مدد کرنے والے کارکنوں کی معاونت بھی کرتے ہیں اور انہیں معلومات مہیا کرتے ہیں۔

میں رابطہ کیسے کر سکتا ہوں؟

- **RCS ہیلپ لائن** ہر روز ۶ بجے شام سے ۱۲ بجے نصف شب تک کھلی رہتی ہے۔
- **RCS ہیلپ لائن** کا نمبر **08088 01 03 02** مفت ہے اور آپ کو کچھ خرچ نہیں کرنا ہوگا۔
- **RCS ہیلپ لائن** کا نمبر ظاہر نہیں کیا جاتا اس لئے یہ آپ کے فون بل پر نہیں دکھایا جائے گا۔
- اگر انگریزی آپ کی اولین زبان نہیں ہے تو RCS ایک ترجمان کا بندوبست کر سکتی ہے۔ درخواست کرنے پر ہم معلومات کا ترجمہ کرنے کا انتظام بھی کر سکتے ہیں۔
- اگر آپ بھرے یا ثقل سماعت کا شکار ہیں، تو RCS کے پاس مفت فون نمبر پر مئی کام خدمت موجود ہے۔

08088 01 03 02

**RAPE
CRISIS
SCOTLAND**

HELPLINE

08088

01 03 02

voice and minicom

open daily: 6pm – 12 midnight

www.rapecrisisscotland.org.uk

**RAPE
CRISIS
SCOTLAND**



Member of the
**Telephone
Helplines
Association**

Quality & confidence for callers to helplines

supported by the Scottish Government

Rape Crisis Scotland is a charitable company limited by guarantee.
Registered in Scotland No 258568.

Recognised by the Inland Revenue as a Scottish Charity No SC025642