

اضافی معاونت

اس صفحے پر ایسے افراد کے متعلق مزید معلومات شامل ہیں، جنہوں نے سروے مکمل کر لیا ہے۔

سروے میں شرکت کرنے کا شکریہ۔ ہم امید کرتے ہیں کہ آپ کو یہ دلچسپ معلوم ہوئے ہوں اور زیر بحث آنے والے کسی بھی موضوع سے پریشان نہ ہوئے ہوں۔ تاہم، اگر آپ کو اس تجربے کا کوئی بھی حصہ پریشان کن محسوس ہوا، تو آپ ایپسوس موری سے evenssurvey@ipsos-mori.com پر یا اس صفحے کے نچلے حصے میں موجود کسی فون نمبر کے ذریعے رابطہ کر سکتے ہیں۔ یہاں پر کئی ایسی تنظیموں کے نمبر بھی موجود ہیں، جن سے آپ معاونت کے لیے رابطہ کر سکتے ہیں۔

ایچ یو کے

ایچ یو کے کی مشورے کی لائن بزرگ افراد، ان کے خاندانوں، دوستوں، نگہداشت کنندگان اور پیشہ ور افراد کے لیے ایک مفت، رازدارانہ قومی فون سروس ہے۔ یہ ٹیم آپ کو قابل بھروسہ اور تازہ ترین معلومات فراہم کرے گی اور آپ کو ضروری مشورے تک رسائی حاصل کرنے میں مدد دے گی۔

رقم، نگہداشت، صحت، رہائش یا مشورے کے دیگر موضوعات سے متعلقہ معاملات کے لیے مشورے کی سروس سے سال کے کسی بھی دن صبح 8 سے شام 7 بجے کے درمیان رابطہ کیا جا سکتا ہے۔

فون: 0800 055 6112

ویب سائٹ: <https://www.ageuk.org.uk/>

سٹیزنز ایڈوائس

خودمختار خیراتی اداروں کا ایک نیٹ ورک، جو آن لائن، بذریعہ فون اور بالمشافہ طور پر مفت رازدارانہ مشورے کی پیشکش کر رہا ہے۔ وہ بینیفٹس، کام، قرض، رہائش، خاندان، امیگریشن اور صحت کے حوالے سے مشاورت فراہم کر سکتے ہیں۔

ایڈوائس لائن (انگلینڈ): 03444 111 444

ایڈوائس لائن (ویلز): 03444 77 20 20

ایڈوائس لائن (اسکاٹ لینڈ): 0800 028 1456

تمام لائنیں صبح 9 تا شام 5، پیر تا جمعہ دستیاب ہیں۔

ویب سائٹ: <https://www.citizensadvice.org.uk/> (انگلینڈ و ویلز)

ویب سائٹ: <https://www.cas.org.uk/> (اسکاٹ لینڈ)

چیٹ آپ کو ایک تربیت یافتہ مشیر سے آن لائن بات کرنے کے قابل بناتی ہے۔ آپ:

- ان سے قرضے کے مسئلے کے بارے میں بات کر سکتے ہیں۔ <https://www.citizensadvice.org.uk/about-us/contact-us/contact-us/chat-service-money-and-debt/> مدد عام طور پر پیر تا جمعہ، صبح 8 تا شام 7 کے درمیان دستیاب ہوتی ہے

- ان سے کسی بھی قسم کے مسئلے کے بارے میں بات کریں۔ <https://www.citizensadvice.org.uk/about-us/contact-us/contact-us/web-chat-service/> مدد عام طور پر پیر تا جمعہ، صبح 10 تا شام 4 کے درمیان دستیاب ہوتی ہے

کووڈ-19 میوچل ایڈ

آپ کے علاقے میں ایسی کمیونٹیوں کی معاونت کے لیے مقامی گروہ موجود ہیں، جنہیں کووڈ-19 کی وجہ سے مشکلات کا سامنا ہو۔

ملاحظہ کریں: <https://covidmutualaid.org/> اور اپنے قریب ترین سپورٹ گروپ کو تلاش کرنے کے لیے اپنا علاقہ یا پوسٹ کوڈ درج کریں۔

کروز بیریومنٹ

کروز بیریومنٹ کیئر فری فون نیشنل ہیلپ لائن کا عملہ سوگ کے حوالے سے تربیت یافتہ رضاکار ہیں، جو موت کے دکھ کی وجہ سے متاثر کسی بھی شخص کو جذباتی معاونت کی پیشکش کرتے ہیں۔

فون: 0844 477 9400 (پیر تا جمعہ، صبح 9 تا شام 5)

ویب سائٹ: <https://www.cruse.org.uk>

ایکونیلٹی ایڈوائزری سپورٹ سروس (EASS)

EASS کے پاس امتیازی سلوک اور انسانی حقوق کے مسائل کے حوالے سے معلومات اور رہنمائی فراہم کرنے کے لیے ہیلپ لائن موجود ہے۔ یہ سروس مفت ہے اور BSL استعمال کرنے کے خواہشمند افراد کے لیے فون، ای میل، فیکس، ڈاک اور ویڈیو لنک کے ذریعے پوری طرح قابل رسائی ہے اور بری دماغی صحت اور سیکھنے کی معذوریوں کے حامل لوگوں کے لیے وکالت کی خدمات تک رسائی رکھتی ہے۔ چیٹ کی سہولیات بھی جلد شروع کر دی جائیں گی۔

اوقات کار: پیر تا جمعہ صبح 9 تا شام 7 اور ہفتہ صبح 10 تا دوپہر 2۔

ایڈوائس لائن: 0808 800 0082

ٹیکسٹ فون: 0808 800 0084

ویب سائٹ: <http://www.equalityadvisoryservice.com/>

مانڈ

مانیڈ ذہنی صحت کے مسائل کے شکار تمام لوگوں کو طاقتور بنانے کے لیے مشورہ اور معاونت فراہم کرنے کے لیے مہم جوئی کرتے ہیں۔ وہ خدمات میں بہتری، آگاہی بڑھانے اور سمجھ کو فروغ دینے کے لیے مہم جوئی کرتے ہیں۔

آپ مانیڈ سے ان کی انفو لائن پر پیر تا جمعہ صبح 9 تا شام 6 کے درمیان رابطہ کر سکتے ہیں (ماسوائے بینک کی چھٹیاں):
0300 123 3393

ای میل: info@mind.org.uk

ویب سائٹ: <https://www.mind.org.uk/>

ٹیکسٹ: 86463

نیشنل ڈیٹ لائن

یہ 25 سال سے زائد عرصے سے قرضے کے متعلق مشورہ دینے کا ثابت شدہ ٹریک ریکارڈ رکھتے ہیں۔ یہ قرض پر ماہر مشیر فراہم کرنے کا وعدہ کرتے ہیں، جو معاون ہوں اور اعلیٰ درجے کے تربیت یافتہ ہوں۔

قرض کے متعلق مفت مشورے کے لیے 0808 808 4000 پر کال کریں پیر تا جمعہ، صبح 9 – رات 8 بجے اور بروز ہفتہ صبح 9.30 – دن 1 بجے

ویب سائٹ: <https://www.nationaldebtline.org/>

ریفیوج

گھریلو تشدد کے شکار کسی بھی شخص کے لیے 24 گھنٹے کی ہیلپ لائن:

فون: 0808 2000 247

ویب سائٹ: <https://www.refuge.org.uk/>

ان کے پاس www.refuge.org.uk اور www.nationaldahelpine.org.uk پر کئی ڈیجیٹل وسائل بھی دستیاب ہیں۔

سمارشیئنز

پریشانی یا مصیبت کے احساسات سے گزرنے والے لوگوں کے لیے رازدارانہ معاونت:

فون: 116 123 (24 گھنٹے کی مفت ہیلپ لائن)

ای-میل: jo@samaritans.org

ویب سائٹ: www.samaritans.org.uk

سٹاپ ہیٹ یو کے

سٹاپ ہیٹ یو کے ایک خیراتی ادارہ ہے، جو نفرت کے جرائم سے متاثرہ لوگوں کو خودمختار اور رازدارانہ معاونت فراہم کرتا ہے۔ وہ برطانیہ کے مختلف علاقوں میں نفرت کے جرائم کی اطلاع رسانی کی خدمات فراہم کرتے ہیں، بشمول 24 گھنٹے کی ہیلپ لائن۔ براہ کرم کال کرنے سے پہلے ان کی علاقوں کی فہرست احتیاط سے دیکھیں۔

ویب سائٹ: www.stophateuk.org

24 گھنٹے ہیلپ لائن: 0800 138 1625

فیکس: 0113 341 0396

ٹیکسٹ: 07717 989 025

ای میل: talk@stophateuk.org

وکٹم سپورٹ

اگر آپ جرائم سے متاثرہ ہیں، تو وہ آپ کو آگے بڑھنے کے لیے ضروری معاونت فراہم کر سکتے ہیں۔ یہ خدمات برطانیہ، ویلز یا سکاٹ لینڈ میں کسی بھی شخص کے لیے مفت، رازدارانہ اور اس بات سے قطع نظر، کہ آیا جرم کی اطلاع دی گئی ہے یا یہ کتنے عرصے پہلے ہوا تھا، ہر شخص کے لیے دستیاب ہیں۔

سپورٹ لائن کو مفت کال کریں

08 08 16 89 111 (برطانیہ اور ویلز، دن کے 24 گھنٹے)

0800 160 1985 (سکاٹ لینڈ، صبح 8 تا رات 8)

ویب سائٹ پر موجود آن لائن فارم کے ذریعے سروس کو ای میل کریں:

(انگلینڈ اور ویلز) <https://www.victimsupport.org.uk/>

(سکاٹ لینڈ) <https://victimsupport.scot/>