# کیا آپ کو کوئی معذوری ہے؟ کیا کبھی کسی نے آپ کو تکلیف دی ہے، آپ کے ساتھ برا سلوک کیا ہے یا آپ سے غلط فائدہ اٹھایا ہے؟

اگر آپ کے ساتھ ایسا ہوا ہے تو شاید آپ جذباتی سہارا لینا چاہیں۔ آپ کی مدد کے لیے مفت، آزادانہ اور رازدارانہ سہارا دستیاب ہے۔

## جذباتی سہارا

اگر آپ جذباتی سہارا لینا چاہتے ہوں تو آپ نیشنل کاؤنسلنگ اینڈ ریفرل سروس سے رابطہ کر کے کاؤنسلر سے بات کرنے کی درخواست کر سکتے ہیں۔

کاؤنسلر آپ کو ان معاملات میں سہارا دے سکتا ہے:

- ایک محفوظ اور رازدارانہ ماحول میں آپ کے جذبات کے حوالے سے سہارا
- کسی مشکل یا مسئلے پر بات کرنا
- اس بارے میں بات کرنا کہ آپ Disability Royal Commission سے کیسے متاثر ہوئے ہیں
- آپ کے لیے دستیاب دوسرے عملی سہارے تلاش کرنا.

اگر آپ روبرو، فون پر یا زیادہ لمبے سیشن میں جذباتی سہارا لینا چاہتے ہیں تو اضافی کاؤنسلنگ کی خدمات دستیاب ہیں۔

یہ سہارا تشدّد، بدسلوکی، غفلت یا استحصال سے متاثر ہونے والے معذور افراد کے افراد خانہ، نگہداشت کرنے والوں اور امدادی کارکنوں کے لیے بھی دستیاب ہے۔

**آپ کے لیے سہارا موجود ہے۔**

### سہارا کیسے حاصل کیا جائے

**1800 421 468** یا **02 6146 1468** پر نیشنل کاؤنسلنگ اینڈ ریفرل سروس سے رابطہ کریں۔

مزید معلومات کے لیے **dss.gov.au/disability-royal-commission-support** پر ہماری ویب سائیٹ دیکھیں۔

**اگر آپ کو اس وقت کسی قسم کے تشدّد یا بدسلوکی کا سامنا ہے یا آپ اپنی حفاظت کے متعلق فکرمند ہیں تو 000 پر پولیس کو کال کریں۔**

## معذوری کے لیے مناسب فارمیٹس میں معلومات

یہاں ہماری ویب سائیٹ پر آپ کو جذباتی سہارے کے متعلق معلومات معذوری کے لیے مناسب فارمیٹس میں مل جائیں گی جیسے Auslan، Easy Read اور ترجمہ شدہ مواد:
**dss.gov.au/disability-royal-commission-support**

بہرے، کمزور سماعت رکھنے والے اور/یا بولنے میں مسئلہ رکھنے والے لوگ ہم سے **133 677** پر نیشنل ریلے سروس کے ذریعے رابطہ کر سکتے ہیں۔

کسی دوسری زبان میں سہارے کے لیے آپ ٹرانسلیٹنگ اینڈ انٹرپریٹنگ سروس (TIS National) کو مفت استعمال کر سکتے ہیں جس کا طریقہ یہ ہے:

- **1800 421 468** پر نیشنل کاؤنسلنگ اینڈ ریفرل سروس سے رابطہ کریں اور انٹرپریٹر (زبانی مترجم) مانگیں۔ کاؤنسلر اس کا انتظام کر دے گا، یا
- **131 450** پر TIS کو کال کریں اور ان سے **1800 421 468** پر نیشنل کاؤنسلنگ اینڈ ریفرل سروس سے رابطہ کروانے کو کہیں۔

آپ کے لیے سہارا موجود ہے۔

blueknot
empowering recovery from complex trauma

Australian Government