آپ چھوڑ دینے پر
قادر ہوسکتی ہیں:

خانگی تشدد کا سامنا کرنے والی
خواتین اور بچوں کے لئے
ایک مالی رہنما

خواتین اور بچوں کے لئے۔
خانگی تشدد کے برخلاف۔

کہیں بھی کوئی وضاحت نہیں ملتی ہے، کہیں بھی کوئی کتابچہ نہیں ملتا ہے – بالکل بھی نہیں۔
آپ ہم سے پوچھتے ہیں کہ جب آپ کسی کو چھوڑ رہے ہیں تو کیا اس بارے میں معلومات حاصل ہوسکتی ہے - کون سے اثاثے آپ کے ہیں اور آپ کو مالی مشورہ کہاں سے حاصل ہوسکتا ہے؟
میں آپ کو بتا رہا ہوں – اس کی از حد ضرورت ہے۔
یہ بس آپ کے پڑھنے کی، آپ کو اپنی گرفت میں لینے کی چیز، کوئی ایسا حقیر سا مشورہ ہوسکتا ہے جو آپ تکمیل تک پہنچانے والے ہیں۔ مالی مشورہ بیش بہا ہوتا ہے۔

کیلی – خانگی تشدد کی شکار

ریفیوج اس مالی رہنما کی تیاری کو ممکن بنانے کے لئے HBOS فاؤنڈیشن کا شکریہ ادا کرنا چاہتا ہے۔ ریفیوج اس رہنما کے مندرجات اور خاکے کے بارے میں مشورہ دینے والے عملہ کے ممبران اور خدمت استعمال کنندگان کا بھی شکر گزار ہے۔

یہ مالی رہنما تحریر کیا گیا تھا بذریعہ:
نِک ہاپکنس - نِک ہاپکنس کنسلٹنگ کے ڈائرکٹر، جو غربت، مالی اور سماجی شمولیت جیسے امور پر سرکاری، رضاکار اور ہاؤسنگ کے شعبوں سے تعلق رکھنے والی قومی اور مقامی تنظیموں کے ساتھ کام کر رہی ہیں۔

نِکولا شارپ – جو معاشی استحصال میں تحقیق کی دلچسپی کے ساتھ ریفیوج میں پالیسی و پارلیمانی امور کی سربراہ ہیں۔

پیش لفظ منجانب چیف ایکزیکیٹو

اگر آپ کو یہ رہنما مل گیا ہے تو، آپ نے ایسا کرلیا ہوگا کیونکہ آپ کو خانگی تشدد کا سامنا ہو رہا ہے یا حال ہی میں اس کا سامنا ہوا ہے۔ ہوسکتا ہے کہ آپ ابھی بھی اپنے ساتھی کے ہمراہ ہوں اور اس بات سے حیرت زدہ ہوں کہ اگر آپ چھوڑ کر چلے جانے کا فیصلہ کرتی ہیں تو آپ (اور آپ کے بچے) مالی اعتبار سے کس طرح عہدہ برآ ہوں گے۔ یا ہوسکتا ہے کہ آپ پہلے ہی اپنے ساتھی سے علاحدگی اختیار کرچکی ہوں اور آپ کو یہ محسوس ہوتا ہو کہ مالی طور پر خود مختار ہونے کے تعلق سے آپ کو مزید معلومات درکار ہے۔ متبادل طور پر، ہوسکتا ہے کہ آپ کا کوئی دوست یا آپ کے کنبہ کا کوئی رکن ایسا ہوجو خانگی تشدد میں مبتلا ہو کر زندگی گزار رہا ہو اور یہ سوچ رہا ہو کہ یہ رہنما اس کے لئے مفید ہوسکتا ہے۔ خواہ آپ کے اوپر کسی بھی منظر نامے کا اطلاق ہوتا ہو، اس رہنما سے آپ کو کچھ انتہائی مفید معلومات حاصل ہوسکتی ہے۔

ریفیوج میں ہم قریب 40 سالوں سے، خانگی تشدد کا سامنا کر رہی خواتین اور بچوں کی اعانت کرنے کا کام کر رہے ہیں۔ ہمارا تجربہ ہمیں بتاتا ہے کہ خانگی تشدد اکثر و بیشتر معاشی استحصال کے ساتھ ساتھ جسمانی، جنسی اور جذباتی استحصال پر بھی مشتمل ہوتا ہے۔ ہم یہ بھی جانتے ہیں کہ بہت ساری خواتین بدسلوکی کرنے والے مردوں کے ساتھ اس وجہ سے بھی رہتی ہیں کہ وہ چھوڑ کر چلے جانے کے نتائج کے سلسلے میں فکر مند ہوتی ہیں اور اپنے لئے دستیاب اختیارات سے ناواقف ہوتی ہیں۔

اس رہنما میں معاشی استحصال کا سامنا کرنے والی خواتین یا جنہوں نے ساتھی کو چھوڑ دینے کے بعد معاشی تنگیوں اور تشویشات کا سامنا کیا ہے ان کے ساتھ کام کرنے کی ریفیوج کی مہارت پر دسترس حاصل کیا گیا اور اس پر تبادلۂ خیال کیا گیا ہے۔ ہم ریفیوج کی خدمات استعمال کرنے والی خواتین کے ساتھ ہونے والے مباحثوں کے شکر گزار ہیں کہ آپ کو ایسی خواتین کے بہت سارے واقعات سننے کو ملیں گے جنہوں نے خود کو درپیش مشکلات بیان کی ہیں – ایسی حقیقی خواتین جنہیں معاشی استحصال اور خانگی تشدد کا سامنا ہوا ہے لیکن، جنہوں نے، مدد اور تعاون کے ذریعہ، تشدد سے پاک زندگی گزارنے کی راہ اپنا لی ہے۔

یاد رہے، ہر چار خواتین میں سے ایک کو اپنی زندگی کے کسی نہ کسی مرحلے پر خانگی تشدد کا سامنا ہوگا لہذا آپ اکیلی نہیں ہیں۔ بدسلوکی میں آپ کی خطا نہیں ہے اور ریفیوج جیسی تنظیمیں آپ کو درکار تعاون فراہم کرنے کے لئے موجود ہیں۔ تمام مذکورہ ایجنسیوں کے رابطہ کی تفصیلات رہنما کے اخیر میں مل سکتی ہیں۔

ساندرہ ہارلی OBE، چیف ایکزیکیٹو

نوٹ: یہ رہنما پڑھنے سے قبل

غیر یوکے شہریوں کے حقوق

اگر آپ یوکے کی شہری نہیں ہیں اور آپ نے یوکے میں رہنے کے لئے غیر معینہ رخصت نہیں لی ہے تو آپ کو ایسا لگ سکتا ہے کہ اس رہنما میں بیان کردہ حکومت کی جانب سے ملنے والی اعانت کے کچھ حقوق کا آپ کے اوپر پوری طرح اطلاق نہیں ہوسکتا ہے۔ بطور مثال، ہوسکتا ہے کہ آپ کو وظائف تک رسائی حاصل نہ ہو۔ اگر ایسی صورتحال ہے اور اپنی ترک وطنی کی حیثیت کے بارے میں آپ کو کوئی تشویش لاحق ہے تو، آپ کو جتنی جلدی ممکن ہو ماہر خصوصی کی رائے طلب کرنی چاہئے۔ آپ جیسی کیفیت میں مبتلا افراد کی مدد کرنے میں خصوصی مہارت یافتہ کئی ایک تنظیمیں موجود ہیں۔ براہ کرم غیر یوکے شہریوں کے ساتھ کام کرنے میں خصوصیت کی حامل ایجنسیوں کی فہرست اس رہنما کے اخیر میں دیکھیں۔

دیگر زبانوں میں مدد کے لئے، براہ کرم ریفیوج کی ویب سائٹ:
www.refuge.org.uk سے رجوع کریں

مشمولات

1 خانگی تشدد معاشی استحصال پر مشتمل ہوسکتا ہے

وہ طریقے جن کے ذریعہ آپ کا ساتھی آپ کے اوپر تسلط بنائے رکھنے کے لئے رقم اور مالی امور استعمال کرسکتا ہے 5

2 اپنے ساتھی سے علاحدگی اختیار کرنا

آپ ساتھی سے علاحدگی اختیار کرنے کے لئے مالی لحاظ سے کس طرح تیار ہوسکتی ہیں 9

3 آپ کے ہاؤسنگ کے اختیارات کی چھان بین کرنا

آپ محفوظ رہائش اور مالی تعاون تک کس طرح رسائی حاصل کرسکتی ہیں 13

4 سکون کی جگہ

آپ کے محفوظ ہوجانے کے بعد ترجیحی مالیاتی تشویشات پر قابو پانے کا طریقہ 23

5 دوبارہ شروعات کرنا

طویل تر وقفے میں آپ خود اپنے مالی امور پر کس طرح قابو پاسکتی ہیں 49

6 تعاون اور معلومات کے دیگر وسائل

مزید معلومات اور تعاون کے لئے وہ جگہیں جہاں آپ جاسکتی ہیں اور وہ افراد جن سے آپ رابطہ کرسکتی ہیں 63

1

خانگی تشدد
معاشی استحصال
پر مشتمل ہوسکتا ہے

وہ طریقے جن کے ذریعہ آپ کا ساتھی آپ کے اوپر تسلط بنائے رکھنے کے لئے رقم اور مالی امور استعمال کرسکتا ہے

خانگی تشدد بس قوت اور تسلط کی بات ہوتی ہے۔ بدسلوکی کرنے والا ساتھی آپ کے اوپر قوت کا اظہار کرنے کے ایک طریقے کے طور پر مالی وسائل (جیسے رقوم) پر پر تسلط استعمال کرسکتا ہے۔ مقابل صفحے پر ڈیولتھ پاور اینڈ کنٹرول وہیل (ڈیولتھ کی طاقت اور تسلط کا پہیّہ) سے پتہ چلتا ہے کہ یہ تجربہ بدسلوکی کی ان دیگر شکلوں سے کس طرح موافق ہوتا ہے جن کا سامنا آپ کو ہو رہا ہوتا ہے۔

ہم جس خاتون کے ساتھ کام کرتے ہیں اس نے ہمیں بتایا کہ ڈیولتھ پاور اینڈ کنٹرول وہیل اس چیز کو سمجھنے کے لئے ایک کافی طاقتور اوزار ہے جس سے وہ گزرتی رہی ہیں۔ خانگی تشدد کا سامنا کرنے والی تمام خواتین اس بات سے واقف نہیں ہیں کہ معاشی استحصال جیسی کوئی چیز بھی ہوتی ہے یا یہ تشدد کی دیگر شکلوں کی طرح ہی جارحانہ ہوسکتا ہے۔

معاشی استحصال کس چیز پر مشتمل ہوتا ہے؟

معاشی استحصال کی کئی شکلیں ہوسکتی ہیں۔ ریفیوج کےتجربہ کے مطابق بدسلوکی کرنے والے فرد میں یہ چیزیں شامل ہوسکتی ہیں:

- آپ کو ملازمت حاصل کرنے یا ملازمت پر جانے سے روکنا
- آپ کو ان سے رقم مانگنے پر مجبور کرنا
- آپ جو ایک ایک پائی خرچ کرتی ہیں اس کی رسیدیں دکھانے کے لئے آپ کو ذمہ دار قرار دینا
- آپ کو اپنی ذات پر یا اپنے بچوں پر رقم خرچ نہ کرنے دینا
- آپ کے بینک کھاتے پر تسلط رکھنا
- چوری کرنا، آپ سے رقم لینا یا اس کا مطالبہ کرنا
- آپ کو موصول ہونے والے کسی وظائف پر دسترس رکھنا
- اس بات پر اصرار کرنا کہ تمام اشیاء ضروریہ کے بل یا کوئی بھی ادھار آپ کے نام ہے

جنسی تشدد جسمانی

حقارت کا استعمال کرنا

اس کے ظاہری حلیہ، اعمال، وضع کا استعمال کرتے ہوئے اس کو ڈرانا• سامان توڑنا• اس کی املاک برباد کرنا• پالتو جانوروں کے ساتھ بد سلوکی کرنا اسلحہ کی نمائش کرنا۔

سختی اور دھمکیاں استعمال کرنا

اسے اذیت پہنچانے کے لئے دھمکیاں دینا یا بروئے کار لانا • اسے چھوڑ دینے کی، خود کشی کرنے کی، وظائف سے متعلق ایجنسیوں کو مطلع کردینے کی دھمکیاں دینا • پولیس سے اپنا بیان واپس لینے پر اسے مجبور کرنا • اسے غیر قانونی کام کرنے پر مجبور کرنا۔

جذباتی استحصال بروئے کار لانا

اسے ذلیل کرنا • اپنی ذات کے بارے میں اسے غلط محسوس کرنے پر مجبور کرنا • اسے گالیاں دینا • اسے یہ سوچنے پر مجبور کرنا کہ وہ پاگل ہے • ذہنی اذیت دینا • اس کی بے عزتی کرنا • اسے احساس جرم پر مجبور کرنا۔

معاشی استحصال بروئے کار لانا

اسے ملازمت حاصل کرنے یا برقرار رکھنے سے روکنا • اسے رقم مانگنے کے لئے مجبور کرنا • اسے بھتہ دینا • اس کی رقم لے لینا • کنبہ کی آمدنی کے بارے میں اس کو نہ بتانا یا وہاں تک رسائی نہ ہونے دینا۔

قوت اور تسلط

علاحدگی پسندی استعمال کرنا

وہ کیا کرتی ہے، کس سے ملتی ہے اور بات کرتی ہے، وہ کیا پڑھتی ہے، وہ کہاں جاتی ہے ان سب پر پابندی لگانا • اس کی بیرونی مشغولیت کو محدود کرنا • کارروائیوں کو جواز دینے کے لئے حسد کا استعمال کرنا

مردوں والا تسلط استعمال کرنا

اس کے ساتھ نوکر جیسا سلوک کرنا • تمام بڑے بڑے فیصلے کرنا• 'صاحب جاگیر' کی طرح کام کرنا • مردوں اور خواتین کی ذمہ داریوں کا ٹھیکیدار بننا۔

بے وقعت کرنا، نظر انداز کرنا اور الزام لگانا

بدسلوکی کو معمولی گرداننا اور اس بارے میں اس کی تشویشات کو سنجیدگی سے نہ لینا • بدسلوکی کے وقوع سے انکار کرنا • بدسلوکی والے رویے کی ذمہ داری یہ کہتے ہوئے اس پر ڈال دینا کہ اس کا سبب وہی تھی۔

بچوں کو استعمال کرنا

بچوں کے تئیں اسے احساس جرم پر مجبور کرنا • پیغامات دینے کے لئے بچوں کو استعمال کرنا • اسے ہراساں کرنے کے لئے ملاقات کرنا • بچوں کو لے کر چلے جانے کی دھمکی دینا۔

جسمانی تشدد جنسی

(ماخذ: ڈیولتھ انٹروینشن پروجیکٹ – www.duluth.org)

امینڈا کی کہانی

بالکل ابتدا سے ہی کین ّی میرے اوپر تسلط رکھتا تھا۔ وہ یہ پتہ لگانے کے لئے ہمہ وقت مجھے کال کرتا رہتا تھا کہ میں کہاں رہتی ہوں اور میں جس وقت گھر پہنچنے کا وعدہ کرتی تھی اگر کبھی اس سے تاخیر ہوجاتی تو غصہ ہوجاتا تھا۔ آہستہ آہستہ اس نے میرے اور میرے دوستوں اور اہل خانہ کے تئیں نازیبا رویہ اختیار کرکے ہمارے بیچ ایک حد فاصل کھینچ دی۔

ہماری شادی کے بعد جسمانی تشدد کی شروعات ہوگئی، وہ اکثر مجھے مارتا پیٹتا اور مجھ سے کہتا کہ میں نے اسے غصہ دلانے کی غلطی کی۔ اس نے مسلسل بدکلامی کرکے میرا اعتماد کھوکھلا کردیا۔ وہ زیادہ سے زیادہ تسلط پسند ہوتا گیا، وہ کسی بھی قسم کے گھریلو امور کے مالی فیصلوں سے مجھے آگاہ نہیں کرتا تھا اور مجھے بینک اکاؤنٹ کھولنے کی اجازت نہیں تھی۔ اسے ہمارے تمام مالی امور پر تسلط حاصل تھا۔

بالآخر میرے اندر اسے چھوڑ کر چلے جانے کا حوصلہ پیدا ہوگیا۔ میں نے ریفیوج میں خود اپنے لئے ایک جگہ حاصل کرلی۔ وہاں کے کارکنان واقعی مددگار تھے، انہوں نے بینک کھاتہ کھولنے میں میری مدد کی، میں جن وظائف کی اہل تھی اس بارے میں مجھے معلومات فراہم کیں، لیکن سب سے اہم چیز، سب نے میری بات بغور سنی اور یہ پتہ لگانے میں میری مد دکی کہ جو کچھ بھی ہوا اس میں میری خطا نہیں تھی۔

قریب ایک سال قبل میں اپنے نئے گھر میں منتقل ہوگئی، جو مقامی ہاؤسنگ ایسوسی ایشن کا ایک فلیٹ ہے۔ میں ایک مقامی دفتر میں جزء وقتی ملازمت کر رہی ہوں۔ حکومت نے ورکنگ ٹیکس کریڈٹ کی مدد سے میری آمدنی میں اضافہ کردیا ہے، اور مجھے ہاؤسنگ بینیفٹ اور کونسل ٹیکس بینیفٹ کے توسط سے کچھ اضافی مالی امداد مل جاتی ہے۔ میں اس وقت واقعی بہت مسرور ہوں کیوں کہ میں نے قانونی سکریٹری بننے کے لئے حال ہی میں ایک کورس شروع کردیا ہے۔

2

اپنے ساتھی سے علاحدگی اختیار کرنا

آپ ساتھی سے علاحدگی اختیار کرنے کے لئے مالی لحاظ سے کس طرح تیار ہوسکتی ہیں

آپ کو معاشی استحصال کا سامنا ہوا ہو یا نہ ہوا ہو، آپ کو مالی فکرمندیاں ضرور لاحق ہوسکتی ہیں۔ اگر آپ اپنے ساتھی سے الگ ہونے کے بارے میں سوچ رہی ہیں تو، مالی اعتبار سے تیاری کرلینا اچھا خیال کیا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر، اگر آپ کو گھر چھوڑ کر جانے پر مجبور ہونا پڑتا ہے (خواہ صرف عارضی طور پر ہی سہی) – شاید اپنے ساتھی کے تشدد میں اچانک ہونے والے اضافہ کی وجہ سے تو، ایسا کرلینے سے آپ کو اس پر قابو پانے میں مدد ملے گی۔

"ان سے فرار اختیار کرلینے کے بعد آپ کو تحفظ اور آزادی کے جو احساسات ہوتے ہیں وہ ڈھیر ساری رقم کی بہ نسبت کہیں زیادہ اہم ہوتےہیں – وہ واقعی اہمیت کے حامل ہیں"
لِز - خانگی تشدد کی شکار

فرار کے لئے رقم اکٹھا کرنا
اگر آپ کو اپنے ساتھی کا گھر چھوڑنے کے سلسلے میں رقم تک رسائی حاصل کرنے کی بابت تشویش لاحق ہے، تو پھر آپ فرار کے لئے رقم اکٹھا کرنے پر غور کرسکتی ہیں۔ البتّہ آپ کو اس بارے میں پوری احتیاط سے غور و خوض کرنا ہوگا کہ آپ خود کو اور آپ کے پاس جو بچے ہوں انہیں کسی خطرے میں مبتلا کیے بغیر آپ اس کام کو بحفاظت کس طرح انجام دے سکتی ہیں۔

ذیل میں کچھ ایسے طریقے درج ہیں جن کے ذریعہ آپ ایک فنڈ اکٹھا کرسکتی ہیں۔ ان میں سے کچھ اختیارات آپ کے لئے ممکن ہوسکتے ہیں، تو کچھ نہیں بھی ہوسکتے ہیں۔ صرف وہی کام کریں جس کے
بارے میں آپ کو پتہ ہے کہ آپ بحفاظت اور افشاء ہوئے بغیر انجام دی سکتی ہیں۔

- اگر رقم تک رسائی پر آپ کے ساتھی کا تسلط رہتا ہے، تو رقم کی معمولی سی مقدار لمبے عرصے تک اس طرح الگ رکھنے کی کوشش کریں جو آپ کے ساتھی کی نگاہوں میں نہ آسکے۔ یہ جلد ہی کافی بڑی رقم ہوجائے گی۔
- کنبہ کے دوستوں سے کہیں کہ آپ کی رقم کی دیکھ بھال کرتے رہیں
- ایک نیا بینک اکاؤنٹ کھولیں جس کے بارے میں آپ کے ساتھی کو علم نہ ہو – شاید آپ کوئی مختلف بینک استعمال کرسکتی ہیں اور ان سے گزارش کریں کہ گوشوارے آپ کو ***نہ*** بھیجے جائیں۔ ایک دوسرا راستہ یہ ہےکہ انٹرنیٹ پر آن لائن بینک اکاؤنٹ کھولیں۔ اگر آپ انٹرنیٹ استعمال کرتی ہیں تو کوشش کریں کہ یہ کام

دفتر میں (اگر آپ کو اس کی اجازت ہو)، عوامی لائبریری میں یا کسی دوست کے گھر پر انجام دیں: اگر آپ گھر پر ہی انٹرنیٹ کا استعمال کر رہی ہیں تو، تلاش والی سرگزشت خفیہ رکھنے کی کوشش کریں تاکہ آپ کا بھید نہ کھل جائے

یاد رکھیں:
ریفیو ج کی ویب سائٹ پر ایک مخفی بٹن ہے جس کے ذریعہ آپ ویب سائٹ تک رسائی حاصل کرسکتی ہیں اور آپ کے ساتھی کو پتہ بھی نہیں چلے گا
www.computerhope.com اور www.MVPS.org دونوں ہی پر اپنے کمپیوٹر سے تلاش والی سرگزشت حذف کرنے سے متعلق مفید رہنمائی دستیاب ہے۔

اگر مجھے فوری طور پر چھوڑ کر جانا ہے اور میرے پاس رقم نہیں ہے تو کیا ہوگا؟
اگر آپ فوری خطرے کی زد میں ہیں اور ہنگامی طور پر اپنے ساتھی کا گھر چھوڑنا ہے، لیکن کسی بھی رقم تک آپ کی رسائی نہیں ہے، تو ایسے طریقے موجود ہیں جن کے ذریعہ آپ ہنگامی فنڈز تک رسائی حاصل کرسکتی ہیں:

- **کسی دوست یا کنبہ کے رکن کی نشاندہی کریں:** ان میں کوئی نہ کوئی شخص ایسا مل سکتا ہے جو ہنگامی صورتحال میں آپ کو ضرورت پڑنے پر رقم قرض دے سکتا ہے۔
- آپ کے مقامی وظائف کے دفتر سے **بحرانی لون:** جیسا کہ نام سے ہی پتہ چلتا ہے، یہ ایسی ہنگامی ضرورت کے لئے لون ہیں جب کوئی اور مدد دستیاب نہ ہو۔ کوئی بھی ایسا شخص جس کے پاس فوری اخراجات کے لئے معقول رقم نہیں ہے وہ درخواست دے سکتا ہے۔ آپ کو وظائف ملا ہونا یا اہل ہونے کے لئے سابق میں وظائف کا دعوی کیا ہونا ضروری نہیں ہے (اپنے مقامی وظائف کے دفتر کےبارے میں معلومات کہاں سے حاصل کی جائے اس بابت اس رہنما کے اخیر میں مذکور حصہ ملاحظہ کریں)۔
- **سفری وارنٹ (چیک نما کوئی دستاویز):** یہ سوشل سروسز سے یا آپ کے مقامی وظائف کے دفتر سے حاصل کیا جاسکتا ہے اور سرکاری نقل و حمل کے ذریعہ آپ کے سفر کے اخراجات پورے کیے جائیں گے۔ اگر سرکاری نقل و حمل دستیاب یا مناسب نہیں ہے تو سوشل ورک کے کچھ محکمے اپنے کھاتے سے بھی اس کا انتظام کرسکتے اور ٹیکسی کا معاوضہ دے سکتے ہیں۔

یاد رکھیں:
اگر آپ اور آپ کے پاس جو بچے ہوں انہیں فوری خطرہ لاحق ہو، تو پھر آپ کو 999 پر کال کرنا چاہئے
خانگی تشدد ایک جرم ہے اور پولیس آپ کی امداد اعانت اور تحفظ کے لئے موجود ہے

مالی امور کے دستاویزات اپنے ساتھ لے جانا

یہ دیکھ لیں کہ آیا آپ ذاتی شناخت کا ثبوت فراہم کرنے والے مالی امور کے کاغذات اور دستاویزات، جنہیں کسی ہنگامی تھیلے میں ڈالا جاسکتا ہو یا کسی دوست کے پاس چھوڑا جاسکتا ہو آپ اپنے ساتھ لے جاسکتی ہیں جن کی ضرورت آپ کو ہنگامی طور پر چھوڑ کر جاتے وقت پڑسکتی ہے۔ ان میں شامل ہوسکتے ہیں:

- ادائیگی کی رسیدیں، P45 یا P60
- آپ کا (اور آپ کے بچوں کا) پاسپورٹ
- آپ کو جو وظائف موصول ہو رہے ہیں ان کی تفصیلات، مثلاً چائلڈ بینیفٹ یا انکم سپورٹ
- اپنے نیشنل انسورنش نمبر کی یاد داشت
- بینک کے گوشوارے
- چیک بُک
- آپ کے مکان، رہن یا کرایہ داری کی ملکیت سے تعلق رکھنے والی دستاویزات
- فرنیچر اور دیگر ایسی قیمتی اشیاء جو آپ کو چھوڑ کر جانا پڑسکتا ہے ان کی ملکیت سے تعلق رکھنے والی دستاویزات
- ایسی اشیاء ضروریہ کے بل جو آپ کے نام سے ہوں
- ایسے کریڈٹ کارڈ کی تفصیلات جو آپ کے مشترک ناموں سے ہیں
- آپ کے بچوں کی بچت والی کتابیں یا ان کے کھاتوں کی تفصیلات
- آپ کا (اور آپ کے بچوں کا) سند پیدائش اور سند نکاح

اگر حقیقی دستاویز لے جانا ممکن نہیں ہے تو، غالباً اس وجہ سے کہ خطرہ ہوسکتا ہے، تو آپ اصل دستاویزات کی فوٹو کاپیاں کرواسکتی ہیں، یا بصورت دیگر، مختصر کوڈز، کھاتہ نمبروں، حوالہ جاتی نمبروں اور کلیدی ٹیلیفون نمبروں کی یاد داشت بنالیں۔

3

آپ کے ہاؤسنگ کے اختیارات کی چھان بین کرنا

آپ محفوظ رہائش اور مالی تعاون تک کس طرح رسائی حاصل کرسکتی ہیں

دو ایسے طریقے ہیں جن کے ذریعہ آپ مزید بدسلوکی سے فرار اختیار کرسکتی ہیں؛
گھر چھوڑ کر چلے جانا یا اپنے ساتھی کو اپنے گھر سے نکال دینا

گھر چھوڑ کر چلے جانا

اگر آپ کو گھر چھوڑ کر جانا پڑتا ہے، تو پھر آپ کو کوئی ایسی جگہ تلاش کرنی ہوگی جہاں آپ قیام کرسکیں، یا تو جب تک کہ آپ کو نیا گھر نہ مل جائے، یا اپنے پرانے گھر واپس لوٹ جانا آپ کے لئے محفوظ ہو۔

آپ کو یہ کام انجام دینے کے تین خاص طریقے ہیں:

1. دوستوں یا اہل خانہ کے ساتھ رہیں
2. مقامی کونسل سے عارضی رہائش گاہ طلب کریں
3. ہنگامی پناہ والی رہائش گاہ میں قیام کریں

1. دوستوں یا اہل خانہ کے ساتھ قیام کرنا

آپ ایک مختصر وقفہ کے لئے دوستوں یا اہل خانہ کے ساتھ قیام کرسکتی ہیں۔ اگر آپ ایسا کرنے کے بارے میں سوچ رہی ہیں تو، ذیل کی باتوں کا خیال رکھیں:

- اگر میں وہاں قیام کرتی ہوں تو کیا میں محفوظ رہوں گی؟ کیا میرے ساتھی کو معلوم ہوجائے گا کہ میں کہاں ہوں، اور، اگر ایسا ہوتا ہے، کیا اس کی وجہ سے مجھے (اور انہیں) خطرہ لاحق ہوسکتا ہے؟
- کیا میں اس جگہ پر غیر معیّنہ وقت تک کے لئے رہ سکتی ہوں؟
- جس شخص کے ساتھ میں قیام کر رہی ہوں اگر وہ اپنا مکان کرایہ پر دیتا ہے، تو کیا اس سے ان کی کرایہ داری کے معاہدہ کی شرائط متاثر ہوسکتی ہیں؟
- کیا مجھے مالی اعتبار سے زر تعاون ادا کرنا ہوگا؟

اگر آپ کو ان میں سے کسی بھی امر کے بارے میں فکر لاحق ہے تو، آپ کو کسی اور اختیار پر غور کرنا پڑسکتا ہے۔

2. مقامی کونسل کے ذریعہ تعاون

آپ اپنے علاقے میں مقامی کونسل کی جانب سے، یا کسی اور مقامی کونسل کے فراہم کردہ ہنگامی رہائش تک رسائی حاصل کرنے کی خواہاں ہوسکتی ہیں۔
اگر آپ خانگی تشدد کی وجہ سے اپنے ہی گھر میں قیام نہیں کرسکتی ہیں تو

آپ کو رہائش گا سے متعلق معلومات فراہم کرنا اور آپ کو عارضی طور پر رہائش اختیار کرنے کے لئے کوئی جگہ تلاش کرنا آپ کی مقامی کونسل کی ذمہ داری ہے۔

مقامی کونسل کے ذریعہ فراہم کردہ عارضی رہائش گاہ عام طور پر ہاسٹل یا رات گزارنے اور ناشتہ کرنے کی سہولت میں رکھے جانے پر مشتمل ہوتی ہے (حالانکہ اگر آپ کے پاس بچے ہیں تو B&B میں اس کی قانونی حد چھ ہفتے ہے)۔ رہائش گاہ سے متعلق اپنے اختیارات کے بارے میں مزید معلومات کے لئے آپ شیلٹر ہیلپ لائن سے رابطہ کرسکتی ہیں۔

اگر آ پ اپنے گھریلو علاقہ میں قیام کرنے پر تحفظ کے تئیں تشویش زدہ ہیں تو آپ کسی اور مقامی کونسل سے تعاون طلب کرسکتی ہیں۔ اگر آپ ایسا کرتی ہیں تو، وہ آپ سے یہ ثابت کرنے کا مطالبہ کرسکتی ہیں کہ آپ کو اپنے گھریلو کونسل کے علاقے میں واپس جانے کی صورت میں تشدد کا خطرہ لاحق ہے۔ جس نئی کونسل میں آپ درخواست دے رہی ہیں اس کے دائرے میں آنے والے علاقے سے اگر آپ کا مقامی ربط ضبط ہے، یعنی اس علاقہ میں اہل خاندان مقیم ہیں، یا حالیہ دنوں میں وہاں آپ نے کام کیا ہے یا قیام کیا ہے تو اس سے آپ کو مدد مل سکتی ہے۔

3. ریفیوج کی رہائش گاہ میں قیام کرنا

اگر آپ کو کسی اور علاقہ میں منتقل ہونے میں پریشانی ہو رہی ہے اور / یا فوری خطرے کی زد میں ہیں تو آپ اپنی مقامی کونسل یا ریفیوج اور ویمنز ایڈ کے باہمی اشتراک سے چلنے والی نیشنل ڈومیسٹک وائلنس ہیلپ لائن تک رسائی حاصل کرسکتی ہیں۔ یہ ہیلپ لائن ایک مفت★ اور خفیہ خدمت ہے جو روزانہ 24 گھنٹے سال کے 365 دن چلتی ہے۔ ★موبائل سے کرنے پر چارج لگ سکتا ہے۔

ریفیوج کیا ہے؟

ریفیوج حفاظت کی ایک جگہ ہے جہاں خواتین اور بچے اس وقت تک ایذا سے پاک رہ کر قیام کرسکتے ہیں جب تک کہ انہیں طویل عرصے تک رہنے کے لئے کوئی جگہ نہ مل جائے۔ اگر آپ اپنے ہی مقامی علاقہ میں قیام کرنے پر تحفظ کے تئیں تشویش زدہ ہیں تو ملک بھر میں ریفیوج موجود ہیں۔

ریفیوج کس طرح کےہوتے ہیں؟

ریفیوج فراہم کی جانے والی رہائش گاہ کے اعتبار سے الگ الگ ہوسکتے ہیں، کچھ کے پاس

اپنے فلیٹ ہوسکتےہیں اور کچھ میں آپ اپنے بچوں کے ساتھ فیملی روم میں اشتراک کریں گی۔ اگر آپ پاس فیملی روم ہے، تو بھی آپ ریفیوج کے دیگر مکینوں کے ساتھ رہائشی جگہوں میں اشتراک کرسکتی ہیں۔کچھ ریفیوج خاص ثقافتی اور نسلی گروپوں سے تعلق رکھنے والی خواتین کی ضروریات پوری کرنے کے لئے تیار کیے گئے ہیں۔

مجھے ریفیوج میں کس قسم کا تعاون مل سکتا ہۓ؟

ریفیوج میں آپ کو وہاں پر رہنے والے پیشہ ورانہ اعتبار سے تربیت یافتہ کارکنان سے جذباتی اور عملی تعاون مل سکے گا۔ ایک کارکن آپ کا کلیدی کارکن ہوگا۔ وہ یہ یقینی بنانے کے لئے ہر ہفتے آپ سے ملاقات کریں گے کہ آپ کو درکار ہر طرح کا تعاون آپ کو مل رہا ہے۔ آپ دیگر ایسی خواتین کے ساتھ قیام کریں گی جو آپ ہی کی طرح کے تجربات کی حامل ہیں اور آپ جس دور سے گزر رہی ہیں اس چیز کو وہ سمجھیں گی۔ ریفیوج میں کسی بھی وقت آپ سے جرح نہیں کی جائے گی۔

میں وہاں رہنے کے اخراجات کس طرح ادا کروں گی؟

اگر آپ کام نہیں کر رہی ہیں، یا آپ کی آمدنی کم ہے، تو آپ کرایہ کے اخراجات پورا کرنے کے لئے ہاؤسنگ بینیفٹ کے لئے دعوی کرسکیں گی۔ ریفیوج میں موجود ٹیم آپ کے پہنچنے پر اس کام کی انجام دہی میں آپ کی مدد کرے گی۔ ریفیوج میں رہنے والی خواتین کو بھی حرارت اور روشنی وغیرہ کے اخراجات کے ضمن میں ہفتہ وار ذاتی چارج ادا کرنا ہوتا ہے۔ یہ ہاؤسنگ بینیفٹ کے دائرے میں نہیں آتا ہے لیکن جاب سیکرز الاؤنس یا انکم سپورٹ جیسی دیگر آمدنی سے اس کی ادائیگی ہوسکتی ہے۔

اپنی آمدنی کے لحاظ سے آپ **دوہری ہاؤسنگ بینیفٹ** کے لئے دعوی کرسکتے ہیں، تاکہ ریفیوج میں آپ کے لئے فراہم جگہ کا کرایہ اور آپ کے گھر کا کرایہ دونوں ہی اخراجات پورے ہوجائیں۔ اگر آپ کو اس بارے میں مدد / مزید معلومات درکار ہے، تو براہ کرم رہنما کے اخیر میں مشاورتی ایجنسیوں سے متعلق معلومات ملاحظہ کریں۔

میں ریفیوج میں کتنے عرصہ رہ سکتی ہوں؟

اگر آپ ریفیوج میں چلی ہی جاتی ہیں تو، جب تک آپ کو مناسب رہائش نہ مل جائے تب تک آپ وہاں رہ سکتی ہیں۔ جب تک آپ یہ کام نہ کرلیں آپ کو وہاں سے منتقل ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔ کچھ خواتین چند دن رکتی ہیں، تو کچھ خواتین چند مہینوں تک رکتی ہیں۔ ریفیوج میں موجود ٹیم آپ کے آئندہ کے اختیارات کے سلسلے میں مدد اور تعاون کرے گی۔

سائرہ کی کہانی

میں ملیشیا میں پیدائش ہوئی تھی، لیکن باضابطہ شادی کے نتیجے میں چھ سال پہلے یوکے آگئی۔ جب میں پہلی بار یہاں آئی تو ایک کال سنٹر میں سیکشن لیڈر کے بطور مجھے اچھی نوکری مل گئی تھی۔ ہم اپنے سسرال والوں کے ساتھ رہ رہے تھے اور وہ لوگ اور میرے شوہر دونوں ہی نے مجھے پر کام چھوڑ دینے کے لئے زور ڈالنا شروع کردیا – ان کا خیال تھا کہ مجھے صرف بچے پیدا کرنا چاہئے۔

آخر کار میں نے اسے چھوڑ دیا اور چند گھنٹوں والی نسبتاً کم معاوضہ کی نوکری تلاش کی۔ میں فی ہفتہ لگ بھگ £60 کما رہی تھی۔ اسی میں سے مجھے ڈرائیونگ کے اسباق کے اخراجات پورے کرنے ہوتے تھے اور باقی رقم میں اپنے ساس سسر کو دیدیتی تھی۔ حتّیٰ کہ میرے پاس ملیشیا میں مقیم اپنے اہل خانہ کو فون کرنے کے لئے بھی رقم نہیں ہوتی تھی اور میرے سسرال والے گھر پر موجود فون مجھے استعمال نہیں کرنے دیتے تھے، میں واقعتاً بے بسی محسوس کرتی تھی۔

مجھے نہیں معلوم کہ تکلیف تھی یا کوئی اور بات تھی، لیکن میں حاملہ نہیں ہوپاتی تھی۔ میرے شوہر اس کے لئے صرف مجھے ہی مورد الزام قرار دیتے تھے۔ وہ ہمیشہ مجھ پر طنز کرتے تھے، لیکن اس وقت مجھے حد درجہ بے کسی محسوس ہوتی تھی۔ انہوں نے دو دفعہ مجھے تھپڑ مارا، حالانکہ اس کے بعد سے صرف ایک مرتبہ ہی وہ میرے ساتھ محبت سے پیش آئے، مجھے نہیں پتہ کہ یہ احساس جرم تھا یا پھر ان کو خوف ہوگیا تھا کہ میں چھوڑ کر چلی جاؤں گی۔

میں نے چھوڑ کر جانے کا تہیہ کرلیا تھا، لیکن یہ خوف تھا کہ آیا مجھے اس ملک میں رکنے کی اجازت مل جائے گی، جہاں ہر چیز کے باوجود مجھے رچ بس جانے کا احساس تھا۔ ایک دن میرے ایک دوست نے مجھے سے تذکرہ کیا کہ ایک ایسی لائن موجود ہے جہاں میں کال کرسکتی ہوں اور وہ میری کچھ مدد کرسکتی ہے۔

ہیلپ لائن کے کارکن نے مجھ کو میرے حقوق بتائے۔ اس سے مجھے قانونی کارروائی کرنے کی ترغیب ملی اور میں چھوڑ کر آگئی۔ مجھے ریفیوج فار ایشین ویمینز میں بھیج دیا گیا تھا۔

میں رقم کے نظم و نسق کے سلسلے میں ہمیشہ سے ٹھیک ٹھاک رہی تھی، لیکن حقیقت تو یہ ہے کہ یوکے میں اس نظام کے بارے میں ہر چیز جانتی نہیں تھی۔ مگر میرے کلیدی کارکن سے مجھے تعاون ملا اور میں مزید معلومات حاصل کرنے کے لئے مقامی لائبریری میں انٹرنیٹ کا استعمال کرنے اور اپنے مستقبل کا منصوبہ بنانے کے قابل ہوگئی تھی۔

چھ ماہ کے بعد میں نے ریفیوج کو چھوڑ دیا اور کمپیوٹر کورس میں اپنی ایک ساتھی کے ہمراہ کرایے کے فلیٹ میں رہنے لگی۔ میں نے ایک مقامی کارڈ کی دکان میں نائب منیجر کے عہدے کے لئے اپنے طور پر کام کرنا شروع کردیا ہے۔

کام کےبارے میں کیا رائے ہے؟

اگر آپ کام کر رہی ہیں، اوراگر آپ اپنے ساتھی کو چھوڑ دیتی ہیں تو آپ کو اس بارے میں اچھی طرح غور و خوض کرنا ہوگا کہ اپنی ملازمت کے بارے میں آپ کیا چاہتی ہیں۔ مثال کے طور پر، ریفیوج کی رہائش گاہ میں منتقل ہونے کا مطلب یہ ہوسکتا ہےکہ کسی اور علاقے میں رہنا ہوگا اور کام کرنے جانے میں پریشانی ہوگی۔ اسی طرح، اگر آپ کے ساتھی کو علم ہے کہ آپ کہاں کام کرتی ہیں تو وہ اس جگہ تک آپ کا تعاقب کرسکتا ہے جہاں آپ رہ رہی ہیں۔

اگر آپ کو خانگی تشدد کی وجہ سے کام چھوڑنا پڑتا ہے اور آپ کو وظائف کے لئے درخواست دینے کی ضرورت پڑتی ہے تو پھر آپ کو جاب سنٹر پلس سے اپنی صورتحال کے بارے میں بتا دینا چاہئے۔ اس سے یہ یقینی ہوجائے گا کہ آپ کے ساتھ ایسا برتاؤ نہیں کیا جائے گا گویا آپ نے رضاکارانہ طور پر ملازمت چھوڑ دی ہے۔ یہ معلوم کرنے کے لئے اپنے آجر سے تعاون طلب کرنا بھی اچھا خیال کیا جاتا ہے کہ آیا آپ کی تقرری کسی اور دفتر میں کردینا یا ان کے لئے آپ کو کوئی ایسا حوالہ دے پانا ممکن ہے جس سے آئندہ آپ کو کوئی اور ملازمت حاصل کرنے میں مدد ملے۔

اگر آپ کام کرتے رہنے کا انتخاب کرتی ہیں تو ضروری ہے کہ آپ HMRC (ہر مجسٹیز ریونیو اینڈ کسٹمز) سے جو ٹیکس کریڈٹس کی ادائیگی کا انتظام کرتا ہے رابطہ کریں تاکہ انہیں یہ معلوم ہوجائے کہ آپ نے ساتھی کو چھوڑ دیا ہے۔ آپ ٹیکس کریڈٹس کے لئے نئے سرے سے مستحق ہوسکتی ہیں کیونکہ اب آپ اور آپ کا ساتھی ایک ہی گھرانے کا حصہ نہیں رہ گئے ہیں۔

یاد رکھیں:
عملی تعاون کے حصول کے لئے آپ کو ریفیوج کی رہائش گاہ میں رہنا ضروری نہیں ہے۔ ریفیوج دیگر تنظیموں کے ساتھ مل کر خانگی تشدد سے متعلق خدمت پیش کرتا ہے (جسے اکثر گشتی امداد کہا جاتا ہے) جس سے آپ کو حفاظتی منصوبہ بندی، عدالت جانے میں آپ کی رفاقت، قرضوں کی ادائیگی میں اعانت، صحیح وظائف کے لئے دعویداری اور تلاش ملازمت جیسے امور میں عملی اور جذباتی تعاون حاصل ہوسکتا ہے۔

یہ اعانت اس بات سے قطع نظر دستیاب ہے کہ آیا اپنے ساتھی سے علاحدہ ہوگئی ہیں یا نہیں ہوئی ہیں۔

مزید تفصیلات کے لئے ریفیوج اور ویمینز ایڈ کے آپسی اشتراک سے چلنے والی نیشنل ڈومیسٹک وائلنس ہیلپ لائن کے 24 گھنٹے فری فون (0808 2000 247) سے یا اپنی مقامی اتھارٹی سے رابطہ کریں۔

گھر پر رہنا
اگر آپ گھر پر ہی رہنے کی خواہاں ہیں تو آپ اپنے ساتھی کو گھر سے نکال دینے پر غور کرسکتی ہیں۔ آپ کو اس بارے میں اچھی طرح غور کرلینا چاہئے کہ آیا یہ محفوظ راستہ ہے۔

اپنے ساتھی کو اپنے گھر سے نکالنے کے لئے قانونی کارروائی
گھر میں آپ کی جو بھی حیثیت ہو، خواہ آپ کلی / مشترک مالک، کرایہ دار، رہن بردار ہوں یا اگر کرایہ داری، رہن یا گھر کلی طور پر آپ کے ساتھی کے ہی نام سے ہو، آپ کو عدالت سے یہ مطالبہ کرنے کا حق حاصل ہے

که آپ کو درپیش خانگی تشدد کی وجوہات کی بناء پر حکمنامه ملکیت جاری کیا جائے۔ اس کے ہمراہ آپ جنسی چھیڑ چھاڑ نه کرنے کا حکمنامه جاری کرنے کے لئے بھی درخواست دے سکتی ہیں۔

حکمنامه ملکیت کیا ہے؟
حکمنامه ملکیت عدالت کے ذریعه صادر کرده حکمنامه ہے جس میں یه مذکور ہوتا ہے که آپ اپنے گھر میں ره سکتی ہیں، اور آپ کے ساتھی کو گھر سے اور آس پاس کے علاقے سے خارج کردیا جاتا ہے۔

جنسی چھیڑ چھاڑ نه کرنے کا حکمنامه کیا ہے؟
جنسی چھیڑ چھاڑ نه کرنے کا حکمنامه آپ کے ساتھی کو تشدد کا استعمال کرنے، تشدد کی دھمکی دینے، ذلیل کرنے، اذیت دینے یا آپ کو دق کرنے سے ممنوع قرار دیتا ہے۔

ترجیحی اعتبار سے قانونی مشوره طلب کرنا
اگر آپ کا اراده ملکیت یا جنسی چھیڑ چھاڑ نه کرنے کا حکمنامه حاصل کرنا ہے تو آپ کو جتنی جلدی ممکن ہو قانونی مشوره طلب کرنا چاہئے۔ آپ کمیونٹی لیگل سروسز ڈائرکٹ یا لاء سوسائٹی کو کال کرکے مقامی وکلاء کی فہرست حاصل کرسکتی ہیں۔ آپ کاوکیل آپ کو اپنے ساتھی کو گھر سے نکالنے کے لئے لازمی قانونی کارروائی کرنے میں آپ کی مدد کرے گا۔

اگر آپ کام نہیں کر رہی ہیں یا آپ کی آمدنی کم ہے تو، آپ حکومت کی جانب سے اپنے مقدمے کے لئے مالی تعاون پانے کی اہل ہوسکتی ہیں۔ کمیونٹی لیگل سروسز کی ویب سائٹ سے رجوع کریں جس پر ایک کیلکولیٹر موجود ہے اور اس سے آپ کو یه پته لگانے میں مدد مل سکتی ہے که آپ اس کے لئے اہل ہوسکتی ہیں یا نہیں ہوسکتی ہیں۔

اگر آپ حکومت کے تعاون کی اہل نہیں ہیں اور وکیل کی فیس ادا کرنے کی متحمل نہیں ہوسکتی ہیں تو حکم امتناعی کے لئے خود اپنی درخواست دینا ممکن ہے۔ آپ کا مقامی کاؤنٹی کورٹ آپ کو فارم اور 'فیملی لاء ایکٹ کا حصه IV: یه کس طرح میری مدد کرسکتا ہے؟' سے متعلق ایک کتابچه دستیاب کراسکتا ہے۔ درخواست دہندگی کی فیس لگتی ہے لیکن آپ اس کی تخفیف کے لئے درخواست دے سکتی ہیں۔

مزید معلومات کے لئے رائٹس آف ویمین سے یا اپنے مقامی سٹیزنس ایڈوائس بیورو سے رابطہ کریں۔

پناہ کی اسکیمیں

پناہ کی اسکیمیں ان خواتین کے لئے بنائی گئی ہیں جنھوں نے اپنے ساتھی کو گھر سے نکال دیا ہے لیکن انہیں اپنے موجودہ تحفظ کے بارے میں تشویش لاحق ہے۔ آپ کے سابق ساتھی کے خلاف غیر جنسی چھیڑ چھاڑ نہ کرنے کا حکمنامہ صادر کروانے کے علاوہ مقامی اتھارٹی آپ کو کافی زیادہ خطرہ لاحق ہونے کی صورت میں آپ کے گھر میں حفاظتی اقدامات لگوانے پر غور کرسکتی ہے۔

ان اقدامات میں الارم لگانا، چول میں لگنے والے تالے، حفاظتی روشنیاں، مضبوطی سے بنے ہوئے دروازے کے چوکھٹ، ہنگامی روشنیاں،، اور CCTV بلا معاوضہ لگانا شامل ہے۔ اگر آپ پناہ کی ا سکیم میں ہیں، تو آپ کا پتہ پولیس کے کمپیوٹر پر بھی نظر آئے گا اور کوئی واقعہ پیش آنے پر پولیس فوری کارروائی کرے گی۔

اپنے مقامی علاقے میں جاری اسکیموں کےبارے میں مزید معلومات کے لئے، ہاؤسنگ سے متعلق اپنے مقامی شعبہ یا اپنے مقامی کمیونٹی سیفٹی آفیسر سے رابطہ کریں۔

کیا میں اپنے گھر میں قیام کرنے پر قادر ہوسکتی ہوں؟

اگر آپ کا اپنا گھر ہے

اپنی آمدنی کے لحاظ سے، آپ ڈپارٹمنٹ فار ورک اینڈ پنشنز [شعبہ برائے ملازمت و پنشن (DWP)] کے توسط سے اپنے رہن کے سود کی ادائیگی کے ہمراہ مدد پانے کی اہل ہوسکتی ہیں۔

صرف سود کی ادائیگی کرپانے کے حالات، یا چھٹی کے دنوں کی ادائیگی وصول کرنے کے امکان پر غور کرنے کے لئے آپ اپنے رہن دہندہ سے رابطہ کرنے پر غور کرسکتی ہیں۔

اگر آپ کا گھر کرایے کا ہے

اپنی صورتحال رازدارانہ طور پر بتانے کے لئے اپنے مکان مالک سے رابطہ کریں

اگر آپ نے گھر پہلے ہی چھوڑ دیا ہے لیکن آگے چل کر واپس ہونا چاہتی ہیں

ہوسکتا ہے کہ آپ نے بہت ہی مختصر اطلاع پر گھر چھوڑ دیا ہو لیکن آگے چل کر واپس ہونا چاہتی ہیں۔ اس صورت میں خاندگی گھر سے اپنے ساتھی کو نکالنے کے لئے قانونی کارروائی کرنا ترجیحی امر ہوگا۔ یہ امکان نہیں ہے کہ آپ کا ساتھی رضاکارنہ طور پر چھوڑ دینے پر راضی ہوجائے گا۔

یاد رکھیں، اگر آپ ایک مختصر سے وقفے کے لئے گھر چھوڑتی ہیں تو اس سے آپ کی واپسی کے حق، آپ کی کرایہ داری کے حقوق یا آپ کی املاک کی ملکیت پر اثر نہیں پڑتا ہے۔ یہ کارروائی شروع کرنے کے لئے جتنی جلدی ممکن ہو آپ کو قانونی مشورہ طلب کرنا چاہئے۔

یاد رکھیں:
آپ اپنے قانونی، رہائش کے اختیارات اور مالی صورتحال کے بارے میں گمنام طریقے سے اور رازدارانہ طور پر ریفیوج اور ویمنز ایڈ کے باہمی اشتراک سے چلنے والی نیشنل ڈومیسٹک وائلنس ہیلپ لائن کے 24 گھنٹے فری فون: 0808 2000 247 پر کسی بھی وقت کال کرسکتی ہیں۔

4

سکون کی جگہ

آپ کے محفوظ ہوجانے کے بعد ترجیحی مالیاتی تشویشات پر قابو پانے کا طریقہ

اگر آپ اپنے ساتھی سے علاحدہ ہوجانے کا فیصلہ کرتی ہیں تو آپ کو جوچند مالی امور درپیش ہوسکتے ہیں ان کا ازالہ کرنے کے لئے آپ کو کچھ سکون کی جگہ درکار ہوگی۔ اس کارروائی سے آپ کو عملی طور پر مدد ملے گی اور آپ کو جذباتی اعتبار سے بھی مدد مل سکتی ہے۔

"صبح سویرے بیدار ہونے اور سوچنے کے لئے بلکہ صرف سانس لینے کا اہل ہونے کے لئے: 'خدایا وہ آج میرے ساتھ کیا کرنے والا ہے؟ اس قسم کا احساس واقعی خوبصورت ہے۔ یہ تو نجات پانے کی طرح ہے"

شیرون – خانگی تشدد کی شکار

وہ پانچ کلیدی امور جن کے بارے میں آپ کو سوچنا پڑسکتا ہے درج ذیل ہیں:

1. **بجٹ سازی** – اپنے ذہن میں یہ واضح ہوجانا کہ آپ کے پاس کتنی رقم کی آمد ہے اور کتنی رقم خرچ ہو رہی ہے
2. **وظائف** – یہ یقینی بناکر اپنے آمدنی زیادہ سے زیادہ کرنا کہ آپ کو حکومت سے جو بھی تعاون مل سکتا ہے ان سب کے لئے آپ دعوی کر رہی ہیں
3. **بینک کھاتہ** – اگر آپ کے پاس پہلے سے کھاتہ نہیں ہے یا آپ کو کھاتہ بند کردینے پر مجبور کردیا گیا تھا، تو آپ کو ادا کیے جانے والے کسی بھی طرح کے وظائف کے لئے آپ کو ایک بینک کھاتہ کھولنا ہوگا
4. **اپنی ذات کو اپنے ساتھی سے نجات دلانا** – یہ یقینی بنانا کہ آپ کو ساتھی آپ کو مزید قرض میں نہیں پھنسا رہا ہے، یا مشترک بینک کھاتے یا مشترک کارڈ سے آپ کی رقم خرچ نہیں کر رہا ہے
5. **قرضوں کی ادائیگی** – یہ یقینی بنانا کہ آپ بذات خود، یا اپنے ساتھی کے ہمراہ مشترکہ طور پر کسی قسم کا قرض ادا کر رہی ہيں اور یہ یقینی بنانا کہ آپ کے نام سے مزید قرض نہیں لیے جا رہے ہیں

بجٹ سازی

اپنے مالی امور پر قابو پانے کے لئے بجٹ سازی سب سے پہلا قدم ہے۔ اس سے آپ کو مدد ملے گی:

- اپنے حالات پر اچھی طرح غور کرنے میں،ا پنے ذہن میں یہ واضح کرلیں کہ آپ کے پاس کتنی رقم کی آمد ہے اور کتنی رقم خرچ ہو رہی ہے اور کسی مخصوص دشواری پر قابو پائیں
- ؛ا پتہ لگانے میں کہ کون سی آمدنی پائیدار ہے اور کس میں کم پائیداری ہے
- یہ پتہ لگانے میں کہ لازمی خرچ کیا ہے اور کیا نہیں ہے
- یہ نشاندہی کرنے میں کہ کون سے اخراجات مستقل ہیں اور آپ کو کتنی دفعہ وہ اخراجات کرنے ہیں
- اس بات کو سمجھنے میں کہ آپ کی رقم کہاں صرف ہو رہی ہے اور کہاں پر آپ رقم کی بچت کرسکتی ہیں

اپنے بجٹ کو تحریر کرلینا آپ کے لئے مفید ثابت ہوسکتا ہے (اگلے صفحہ پر درج جدول کو استعمال کرنے کی کوشش کریں)۔ آپ کے بھروسے کا کوئی شخص آپ کے ساتھ مل کر اس پر نگاہ ڈال سکتا اور یہ جانچ کرسکتا ہے کہ آپ نے ہر چیز شامل کرلی ہے۔

اپنا بجٹ تیار کرتے ہوئے یاد رکھنے لائق چیزیں:

- آپ کو ایک ایک پائی شمار کرنے کی ضرورت نہیں ہے، لیکن یہ یقینی بنائیں کہ مستقل طور پر ہونے والے ایسے معمولی اخراجات کو نہ بھول جائیں جو وقت کے ساتھ کافی زیادہ ہوسکتے ہیں
- پہلی بار بجٹ بناتے وقت، ہوسکتا ہے کہ آپ کو جو وظائف مل سکتے ہیں ان کے بارے میں ہر بات معلوم نہ ہو، معاملات قدرے واضح تر ہوجانے کے بعد بجٹ سازی کی اپنی ابتدائی مشق کا اعادہ کرنا آپ کے لئے مفید ثابت ہوسکتا ہے۔ آپ کو یہ معلوم کرنے کے لئے آپ صحیح راہ پر گامزن ہیں، ہر دو ماہ پر اسے دوہرانا بھی آپ کے لئے مفید ثابت ہوسکتا ہے۔

آمدنی حصہ A	رقم
ٹیکس کے بعد آپ کی ادائیگی	
پنشن سے آمدنی	
ریاستی وظائف	
بچے کے کفالتی اخراجات	
ٹیکس کریڈٹس	
دیگر	
کل آمدنی	
اخراجات: حصہ B	رقم
گھریلو	
غذا اور مشروبات	
رہن / کرایہ سروس چارج	
کونسل ٹیکس	
بجلی	
گیس	
فون / انٹرنیٹ / سٹلائٹ	
موبائل فون	
ٹی وی کا لائسنس	
پانی کی شرحیں	
دیگر	
کل میزان	
تفریح	
سیر تفریح / گھومنا پھرنا	
الکحل / سگریٹ	
تعطیلات	

جم کی رکنیت / کھیل کود کی سرگرمیاں	
کتابیں / رسائل	
دیگر	
کل میزان	
مالی امور	
لون / کارڈ / کرایہ - خریداری کی باز ادائیگیاں	
پنشن میں زر تعاون	
بچتیں / سرمایہ کاریاں	
بیمہ (زندگی / کار / سامان / عمارت / وغیرہ)	
دیگر	
کل میزان	
بچے	
نگہداشت طفل	
دیگر	
کل میزان	
دیگر اخراجات	
ملبوسات اور جوتے چپل	
صحت گاری	
دوائیں / نسخے	
سفر	
دیگر	
کل میزان	
کل آمدنی (حصہ A سے)	
کل خرچ (حصہ B سے)	
کل آمدنی منہا اخراجات	

اگر آپ کو یہ پتہ چلتا ہے کہ آپ خود سے کچھ نہیں کرسکتی ہیں:
اس رہنما میں اگلے دو حصوں پر بغور نگاہ ڈالیں: یقینی بنائیں کہ آپ اپنے وظیفے کی آمدنی زیادہ سے زیادہ کرنے کے لئے مشورہ لیتی ہیں اور کسی ایسے قرض پر قابو پالیتی ہیں جس پر آپ کی قوت تحمل سے زیادہ خرچ آرہا ہے۔

2. وظائف کا نظام – آپ جس تعاون کی مستحق ہیں اسے حاصل کرنا
اگر آپ اپنے ساتھی کو چھوڑنے کا انتخاب کرتی ہیں اور آپ نے پہلے سے ایسا نہیں کیا ہے تو مختصر عرصے میں ہی، آپ کو سوشل سیکیورٹی کی وظائف پر انحصار کرنا پڑ سکتا ہے۔

وظائف کا نظام پیچیدہ ہوسکتا ہے اور اکثر کافی تھکا دینے والا محسوس ہوسکتا ہے۔ اگر آپ کو اس بارے میں کوئی شبہہ ہو کہ کس چیز کا دعوی کرنا چاہئے تو، مشورہ طلب کریں (مقامی مشاورتی ایجنسیوں کا پتہ لگانے کے طریقے کی تفصیلات کے لئے رہنما کے اخیر میں ملاحظہ کریں)۔

ذیل کے جدول سے آپ کو ان وظائف کے بارے میں ایک عمومی نظریہ معلوم ہوجائے گا جس کے لئے آپ دعوی کرنے کی اہل ہوسکتی ہیں اور اس سے آپ کو صحیح سوالات پوچھنے / آپ کو مشورہ دینے والے شخص کو صحیح معلومات دینے میں مدد مل سکتی ہے۔

آپ یہ معلوم کرنے کے لئے اسے استعمال کرسکتی ہیں کہ آپ کے استحقاقات کیا ہیں اور آپ کے حالات میں بدلاؤ آنے کے ساتھ وہ کس طرح بدل سکتے ہیں۔ اگر آپ کو مزید معلومات درکار ہے، خاص طور سے وظائف کی شرحوں کے بارے میں، تو جاب سنٹر پلس، پنشن سروس اور ڈس ایبیلٹی اینڈ کیئررز سروس سلیس انگریزی میں اور ان دیگر زبانوں میں جو آپ کے لئے مددگار ہوسکتی ہیں مخصوص وظائف کے سلسلے میں وسیع پیمانے پر مزید تفصیلی کتابچے تیار کرتے ہیں۔ آپ ڈپارٹمنٹ آف ورک اینڈ پنشنز کی ویب سائٹ: www.dwp.gov.uk/lifeevent/benefits پر وظائف کی شرحوں کے بارے میں تازہ ترین معلومات حاصل کرسکتی ہیں۔

یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ ایک وظیفے تک رسائی ہونے کا مطلب یہ ہے کہ آپ دیگر وظائف کی بھی مستحق ہیں اور اس کا مطلب یہ ہوسکتا ہے آپ کو پہلی بار میں جتنا نظر آرہا ہے آپ اس سے کہیں زیادہ کی مستحق ہوسکتی ہیں۔ مثال کے طور پر 2008/09 میں اگر آپ 5 سال سے کم عمر کے بچے والے واحد والدین کے بطور انکم سپورٹ پر گزارہ کر رہی ہیں، تو آپ کو اپنی ذات کے لئے £60.50 فی ہفتہ ملے گا۔ البتّہ آپ کو فی ہفتہ £30.82 کا چائلڈ ٹیکس کریڈٹ، چائلڈ بینیفٹ بھی مل سکتا ہے، آپ کی رہائش اور کونسل ٹیکس کے اخراجات میں مدد مل سکتی ہے اور مفت نسخہ سازی، آنکھوں کے ٹیسٹ اور دندانی نگہداشت NHS کی جانب سے موصول ہونے والے دیگر اضافی وظائف میں سے ہے۔

روزمرہ کی زندگی کے اخراجات میں مدد		
وظیفه پانے والا کنبه	وظیفه کا نام	کوئی اور امور:
اگر آپ کی عمر 60 سال سے کم ہے اور کام نہیں کر رہی ہیں یا صرف 16 گھنٹه فی ہفته تک ہی کام کر رہی ہیں	انکم سپورٹ یا جاب سیکرز الاؤنس *جاب سنٹر پلس سے رابطه کریں: 0800 055 6688 (بروز پیر تا جمعه: صبح 8 بجے – شام 6 بجے)*	***انکم سپورٹ*** ان افراد کے لئے ایک وظیفه ہے جن سے کام کرنے کا تقاضه نہیں کیا جاتا ہے، جیسے چھوٹے بچوں والے تنہا والدین، نگراں یا ایسے افراد جو بیمار / معذور ہیں۔ ***جاب سیکرز الاؤنس*** ایسی خواتین کے لئے وظیفه ہے جن سے کل وقتی کام تلاش کرنے کا تقاضه نہیں کیا جاتا ہے۔ ان دونوں ہی وظائف کے لئے ادا کی جانے والی رقم آپ کی عمر پر، آیا آپ کو معذوری لاحق ہے، آپ کے کتنے بچے ہیں اور ان کی عمر کیا ہے اور آپ کو کہیں اور سے بھی آمدنی ہو رہی ہے ان ساری چیزوں پر منحصر ہوتی ہے۔ اگر آپ کو خانگی تشدد کی وجه سے اپنی ملازمت چھوڑنی پڑی تھی تو، ضروری ہے که آپ دعوی کرتے وقت یه معامله جاب سنٹر کے سامنے اٹھائیں تاکه یه یقینی ہو که آپ کے ساتھ 'رضاکارانه طور پر بے روزگار فرد' کے طور پر برتاؤ نہیں کیا جاتا ہے۔

وظیفہ پانے والا کنبہ	وظیفہ کا نام	کوئی اور امور:
اگر آپ 16 گھنٹہ سے زیادہ کام کر رہی ہیں	ورکنگ ا ور چائلڈ ٹیکس کریڈٹس HMRC سے *رابطہ کریں:* *0845 300 3900 (بروز پیر تا جمعہ: صبح 8 بجے – رات 8 بجے)*	ادا کی جانے والی رقم آپ کے پاس موجود بچوں کی تعداد او ران کی عمر، آپ کے کام کرنے کے اوقات اور آپ کی آمدنی پر منحصر ہوگی۔ اس وظیفہ سے آپ کو رجسٹرڈ نگہداشت طفل کے اخراجات میں بھی 80% تک مددمل سکتی ہے۔
اگر آپ کی عمر 60 سال سے زیادہ ہے	پنشن کریڈٹ *پنشن سروس سے رابطہ کریں: 0845 60 60 265 (بروز پیر تا جمعہ: صبح 8 بجے – رات 8 بجے)*	اگر آپ کی عمر 60 سال سے زیادہ ہے تو ہوسکتا ہے کہ آپ کا پورا اسٹیٹ پنشن پہلے ہی ادا کردیا گیا ہو۔ اگر جوڑے کی حیثیت سے آپ کو ادائیگی کی جاتی ہے اور آپ کو تخفیفی رقم موصول ہوتی ہے، یا اگر آپ کو یقینی طور پر معلوم نہیں ہے کہ آپ کو کتنی رقم ملتی ہے تو، پنشنز سروس سے رابطہ کریں جو آپ کو مشورہ دے سکے گی۔ پنشن کریڈٹ کا دعوی کرکے اضافی مدد بھی حاصل کی جاسکتی ہے۔ یہ لوگوں کی آمدنی میں بڑھوتری کرنے کے لئے اسٹیٹ پنشن کے علاوہ ادا کی جاتی ہے۔

اگر آپ بیمار، معذور ہیں یا ایسے کسی شخص کی دیکھ بھال کرتی ہیں		
وظیفہ پانے والا کنبہ	**وظیفہ کا نام**	**کوئی اور امور:**
اگر آپ بیمار ہیں اور کام کرنے کے قابل نہیں ہیں، یا ملازمت جاری رکھنے کی اہل نہیں ہیں	انکیپیسٹی بینیفٹ	اگر آپ بے روزگار ہیں لیکن کام کرنے کے قابل نہیں ہیں تو آپ کام سے وابستہ بیماری کی تنخواہ یا بیماری کی دستوری تنخواہ کی اہل ہوسکتی ہیں – اپنے آجر سے رابطہ کریں جو آپ کے استحقاق کی توثیق کرے گا۔ اگر آپ برسر روزگار نہیں ہیں، یا آپ کی کام سے وابستہ بیماری کی تنخواہ ختم ہوچکی ہے، تو آپ انکیپیسٹی بینیفٹ کے لئے دعوی کرسکتی ہیں۔ آپ کو اپنے ڈاکٹر سے طبّی سند لانا ہوگا جس میں یہ مذکور ہو کہ آپ کام کرنے کے قابل نہیں ہیں۔ یہ جسمانی صحت کی دشواریوں کی وجہ سے ہوسکتی ہے لیکن تناؤ، اضطراب یا افسردگی میں مبتلا ہونے کی وجہ سے بھی ہوسکتی ہے۔
	ڈس ایبیلٹی لائیونگ الاؤنس / اٹینڈنس الاؤنس اور کیئررز الاؤنس	ڈس ایبیلٹی لائیونگ الاؤنس (DLA) (65 سال سے کم عمر کے افراد کے لئے) اور اٹینڈنس الاؤنس (AA) (65 سال سے زیادہ عمر کے افراد کے لئے) صحت کی اضافی دشواریوں میں مبتلا افراد کو ادا کیے جانے والے اضافی وظائف ہیں۔

وظیفہ پانے والا کنبہ	وظیفہ کا نام	کوئی اور امور:
	ڈس ایبیلٹی اینڈ کیئررز سروس سے رابطہ کریں: 0800 88 22 00 (بروز پیر تا جمعہ: صبح 8:30 بجے – شام 6.30 بجے اور اتوار: صبح 9.00 بجے – دوپہر 1.00بجے)	اس کا مطلب یہ ہوسکتا ہے کہ آپ کو دور تک چلنے پھرنے میں مشقت ہوتی ہے یا چونکہ آپ مضطرب ہوجاتی ہیں لہذا آپ کو باہر جاتے وقت اپنے ساتھ کسی شخص کو رکھنا پڑتا ہے ۔ اس کا مطلب یہ بھی ہوسکتا ہے کہ آپ کو یا تو اپنی جسمانی دشواریوں کی وجہ سے یا پھر آپ کے اندر نقل و حرکت کا فقدان ہونے کی وجہ سے اپنے لئے کھانا بنانے میں، کھڑے ہونے، نہانے دھونے اور کپڑے پہننے میں مشقت ہوتی ہے۔ کیئررز الاؤنس ایسے افراد کو ادا کیا جاتا ہے جو DLA یا AA کی مخصوص شرحوں کے حامل کسی اور شخص کی ہر ہفتے 35 گھنٹے یا اس سے زیادہ وقفے تک دیکھ بھال کرتے ہیں۔ اس دیکھ بھال کا نرسنگ کیئر ہونا ضروری نہیں ہے، لیکن اس میں تحریک انگیزی شامل ہوسکتی ہے اور اس سے فارم بھرنے، بلوں کی ادائیگی وغیرہ میں مدد ملتی ہے۔

رہائش کے اخراجات میں مدد		
اگر آپ کو اپنا کرایہ اور کونسل ٹیکس ادا کرنے میں مدد درکار ہے	ہاؤسنگ بینیفٹ / کونسل ٹیکس بینیفٹ *اپنی مقامی اتھارٹی سے رابطہ کریں*	ادا کی جانے والی رقم آپ کے کرایے اور / یا آپ کے کنبہ کے حالات اور آمدنی سے موازنہ کرتے ہوئے کونسل ٹیکس کے معاوضہ کے لحاظ سے ہوتی ہے۔ اگر آپ کی پناہ گاہ، نجی یا کونسل کی رہائش گاہ کے لئے آپ پر عائد شدہ کرایے میں آپ کو مدد درکار ہے تو آپ ہاؤسنگ بینیفٹ کا دعوی کرسکتی ہیں۔ کونسل ٹیکس بینیفٹ ان لوگوں کو ادا کیا جاتا ہے جن کا اپنا گھر ہے یا اسے کرایہ پر دیتے ہیں۔ نیز، اگر آپ اب اپنے گھرانے میں واحد بالغ فرد ہیں تو آپ کو اپنی فرد واحد والی چھوٹ کے لئے دعوی کرنا ہوگا جس سے کونسل ٹیکس کے بل میں 25% کی چھوٹ مل جاتی ہے۔
اگر آپ کو پیشگی کرایہ ادا کرنے / یا کرایہ جمع کروانے میں مدد درکار ہے	بجٹنگ لون *جاب سنٹر پلس سے رابطہ کریں: 0800 055 6688* *(بروز پیر تا جمعہ: صبح 8 بجے – شام 6 بجے)*	اگر آپ انکم سپورٹ؛ جاب سیکرز الاؤنس یا پنشن کریڈٹ پر گزارہ کر رہی ہیں تو سود سے عاری یہ لون آپ کے واسطے 6 ماہ تک کے لئے دستیاب ہے۔

رہائش کے اخراجات میں مدد		
اگر آپ کو اپنے رہن کے اخراجات میں مدد درکار ہے	انکم سپورٹ یا جاب سیکرز الاؤنس (آمدنی پر مبنی) *جاب سنٹر پلس:* *0800 055 6688 (بروز پیر تا جمعہ: صبح 8 بجے – شام 6 بجے)*	اگر آپ ان وظائف کے لئے دعوی کرتی ہیں تو آپ اپنے رہن کے سود کی ادائیگی میں بھی مدد پانے کی اہل ہوسکتی ہیں۔ چونکه اصول کافی پیچیدہ ہیں لہٰذا اگر آپ کے اوپر رہن ہے تو آپ کے لئے مشورہ طلب کرنا ضروری ہے۔ اگر آپ کی پناہ گاہ، نجی یا کونسل کی رہائش گاہ کے لئے آپ پر عائد شدہ کرایے میں آپ کو مدد درکار ہے تو آپ ہاؤسنگ بینیفٹ کا دعوی کرسکتی ہیں۔
اگر آپ بچے کی دیکھ بھال کر رہی ہیں تو مدد		
اسکول کے اخراجات میں مدد – ملبوسات کے لئے مالی تعاون	بجٹنگ لون *جاب سنٹر پلس سے رابطہ کریں:* *0800 055 6688 (بروز پیر تا جمعہ: صبح 8 بجے – شام 6 بجے)*	اگر آپ کی آمدنی کم ہے تو آپ کی مقامی اتھارٹی اسکول یونیفارم کے اخراجات میں آپ کی مدد کرے گی۔ ہر مقامی اتھارٹی کی اپنی اپنی پالیسی ہوتی ہے، کچھ تو کسی قسم کی مدد پیش نہیں کرتی ہیں، تو کچھ آپ کو اپنے کے بچے کے اسکول کے پاس بھیجیں گی جن کے پاس کچھ معالی تعاون دستیاب ہوسکتا ہے، جبکہ دیگر اتھارٹیاں £80 تک کا مالی تعاون فراہم کریں گی۔ آپ کی مقامی اتھارٹی اپنی اسکیم کی تفصیلات فراہم کرسکے گی۔

اگر آپ بچے کی دیکھ بھال کر رہی ہیں تو مدد		
اسکول کے اخراجات میں مدد – مفت اسکولی کھانے	*اپنی مقامی اتھارٹی سے رابطہ کریں*	اگر آپ انکم سپورٹ، آمدنی پر مبنی JSA، گارنٹیڈ پنشن کریڈٹ یا چائلڈ ٹیکس کریڈٹ مع آمدنی کی کیفیات (آمدنی کا وسیلہ ایسا ہے جو ہر سال بدلتا رہتا ہے) پر گزارہ کر رہی ہیں تو آپ کی مقامی اتھارٹی کو مفت اسکولی کھانے میں مدد فراہم کرنی چاہئے۔ ہر مقامی اتھارٹی اپنی اپنی اسکیم چلاتی ہے اور وہ آپ کو درخواست فارم فراہم کرے گی۔
نقل و حمل کے اخراجات میں تعاون	*اپنی مقامی اتھارٹی سے رابطہ کریں*	کچھ مقامی اتھارٹیوں کے پاس ان بچوں کے نقل و حمل کے اخراجات میں تعاون کرنے کے واسطے فنڈ دستیاب ہوتا ہے جو خانگی تشدد سے فرار اختیار کرنے کے لئے گھر سے منتقل ہو گئے ہیں لیکن وہ ابھی بھی اپنے پرانے اسکول میں ہی تعلیم حاصل کرنا چاہتے ہیں۔

اگر آپ بچے کی دیکھ بھال کر رہی ہیں تو مدد		
اگر آپ کو اپنے بچے کی دیکھ بھال کرنے میں مالی تعاون درکار ہے	چائلڈ مینٹیننس *08457 133 133 (بروز پیر تا جمعہ: صبح 8 بجے تا رات 8 بجے اور بروز ہفتہ: صبح 9 بجے تا شام 5 بجے*	نیا چائلڈ مینٹیننس انفورسمنٹ کمیشن (C-MEC) بچے کے کفالتی اخراجات میں مدد کرسکتا ہے۔ وہ آپ کی رازداری کا احترام کریں گے، خواہ آپ پہلی بار ہی قانونی مشورہ طلب کر رہی ہوں۔ اگر آپ کے بچے ہیں تو عام طور سے انکم سپورٹ یا جاب سیکرز الاؤنس کا دعوی کرتے وقت، اپنے سابق ساتھی کے بارے میں تفصیلات فراہم کرنے کی توقع کی جائے گی۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ کفالتی اخراجات حاصل کرنے کی کوشش کرنے کی صورت میں آپ، یا آپ کے ساتھ رہنے والا کوئی بھی بچہ ناقابل تلافی مضرت یا تکلیف میں مبتلا ہوجائے گا، تو آپ کو اس شرط سے مستثنی کیا جاسکتا ہے۔

وظائف سے متعلق اتھارٹیوں کو باخبر رکھنا
اگر آپ پہلے سے ہی وظائف کے لئے دعوی کر رہی ہیں تو لازمی ہے کہ آپ وظائف سے تعلق رکھنے والی اتھارٹیوں سے رابطہ کرکے انہیں یہ بتا دیں کہ آپ کے حالات بدل گئے ہیں۔ اگر آپ کے پاس بچے ہیں تو آپ کو یہ یقینی بنانے کے لئے ہرمجیسٹیز ریوینو اینڈ کسٹمز (HMRC) سے بھی رابطہ کرنا پڑے گا کہ چائلڈ بینیفٹ آپ کے نام سے (اور آپ کے بینک کھاتے میں) ادا کیا جاتا ہے۔

آپ کو وظائف فراہم کرنے والے تمام افراد سے لازمی طور پر یہ بتا دینا چاہئے کہ آپ کے حالات بدل گئے ہیں، اس میں شامل ایجنسیاں ایک دوسرے کو یہ معلومات ارسال نہیں کرتی ہیں۔

نظام کے خلاف اپیل کرنا
وظائف کا نظام چلانے والوں سے بھی غلطیاں ہوتی ہیں۔ بہت سارے وظائف اور تعاون کی بہت ساری قسموں کے بارے میں کیے جانے والے فیصلے اکثر ذاتی فیصلوں پر مبنی ہوتے ہیں جس میں فرق ہوسکتا ہے۔

اگر آپ خود کو موصول ہونے والے کسی وظیفے کے فیصلے سے خوش نہیں ہیں، یا اس کی وجوہات سمجھ میں نہیں آتی ہیں تو، اپیل کرنا اچھا ہوتا ہے۔ یہ کام ایسا نہیں ہے جو آپ کو بذات خود کرنا ہوگا۔ مہارت یافتہ مشاورتی ایجنسیاں بہت اچھی طرح سے غلطیوں کا پتہ لگاتی ہیں – تفصیلات کے لئے رہنما کے اخیر میں ملاحظہ کریں۔

یاد رکھیں:
اگر آپ کسی مخصوص وظائف کی ایجنسی کو کوئی معلومات بذات خود فراہم کرتی ہیں یا بھیجتی ہیں تو اس کی کاپی سنبھال کر رکھنا، یا رسید یا خط وصولیابی طلب کرنا اہم ہوتا ہے۔ وظائف سے متعلق ایجنسیوں سے رابطہ کرنے کے وقت آپ جن افراد سے بات کرتی ہیں اور جس تاریخ کو جس وقت میں آپ ان سے بات کرتی ہیں اس کا ریکارڈ رکھنا بھی اہم ہوتا ہے۔ اس سے آپ کو کوئی اپیل کرنے پر مدد ملے گی۔

آپ کی شناخت بچائے رکھنا

اگر آپ وظائف کے لئے دعوی کر رہی ہیں اور آپ کی شناخت اس وجہ سے بچائے رکھنی ہے کہ آپ کا ساتھی آپ کا سراغ نہ لگا سکے تو اس کی وجہ بیان کرتے ہوئے جاب سنٹر پلس سے اپنی کیس فائل کو 'حساس رسائی' کی حیثیت دینے کی گزارش کریں۔

مالی تعاون کے دیگر وسائل

آپ کے لئے مالی امداد اور تعاون کے دیگر وسائل تک رسائی حاصل کرنا ممکن ہوسکتا ہے۔ کئی ایک تنظیمیں آپ کو قرضوں کی ادائیگی کرنے یا کوئی مخصوص سامان خریدنے کے لئے مالی تعاون فراہم کرنے میں مدد کرسکتی ہیں۔ کچھ تو ایک ماہ کے عرصہ تک آپ کو مستقل ہفتہ وار ادائیگی فراہم کرسکتی ہیں۔

- آپ ریفیو ج، خانگی تشدد کی انتہائی رسائی کی خدمت سے یا مقامی خود مختار مشاورتی ایجنسی مثلاً **ایسوسی ایشن آف چیریٹی آفیسرز** جیسی تنظیموں سے مشورہ حاصل کرسکتی ہیں
- اگر آپ کسی انتہائی معذور بچے کی دیکھ بھال کرتی ہیں تو، آپ **فیملی فنڈ** سے تعاون حاصل کرسکتی ہیں
- کوئی ایسا شخص جو آپ کو پیشہ ورانہ لیاقت میں جانتا ہے، جیسے سوشل ورکر یا مشاہد صحت، یا کوئی رضاکار ایجنسی تو وہ **فیملی ایکشن** سے ملنے والی بہبودی گرانٹ کے لئے آپ کی جانب سے درخواست دے سکتے ہیں۔ انتہائی عمومی درخواستیں ملبوسات، ایندھن کے بل، اور گھریلو سامان جیسے بستر، اور کوکرز کے خرچ میں مدد کرنے کے لئے ہوتی ہیں، حالانکہ کافی متنو ع ضروریات کے لئے مدد کی پیشکش کی جاتی ہے۔ اعانت کا ہدف کم آمدنی پر گزارہ کرنے والے افراد ہوتے ہیں اور خانگی تشدد کا سامنا کرنے والے افراد تعاون کے لئے ترجیحی حیثیت کے حامل ہوتے ہیں۔

3. بینک کھاتہ کھولنا

اگر آپ کے پاس پہلے سے اپنا بینک کھاتہ نہیں ہے، تو نیا کھاتہ کھولنا ضروری ہے۔ وظائف اب براہ راست کھاتوں میں جمع ہوتے ہیں اور زیادہ تر ملازمین سے اپنی اجرتیں حاصل کرنے کے لئے بینک کھاتہ رکھنے کا تقاضہ کیا جاتا ہے۔

بینک کھاتے سامانوں کی ادائیگی کرنے کے سہولت بخش طریقے پیش کرتے ہیں جیسے ڈیبٹ کارڈز مثلا سوئچ یا ویزا اور یہ ڈھیر ساری رقم لے کر چلنے یا چھپاکر رکھنے کی بہ نسبت محفوظ تر ہیں۔ اگر آپ اپنے کھاتے سے ڈائرکٹ ڈیبٹ کے ذریعہ ادائیگی کرتی ہیں تو آپ بہت ساری اشیاء اور خدمات کے لئے بہتر مول بھاؤ کرسکتی ہیں۔

اگر آپ نیا اکاؤنٹ کھول رہی ہیں، خواہ پہلی بار، یا کوئی نیا، علاحدہ کھاتہ، تو آپ کے بینک کو یہ ثابت کرنا ہوگا کہ آپ وہی ہیں جو خود کو بتا رہی ہیں اور آپ وہیں رہتی ہیں جہاں آپ کے بقول آپ رہتی ہیں۔ یہ بینکوں کے پریشان کن ہونے کے بارے میں نہیں ہے - انہیں شناخت کی دھوکہ دہی اور رقم کی ہیرا پھیری کو روکنے کے لئے بنائے گئے قوانین کی وجہ سے آپ کی شناخت کا تعیّن کرنا ہوتا ہے۔

اپنی شناخت ثابت کرنا

اپنی شناخت ثابت کرنے کے لئے آپ استعمال کرسکتی ہیں:

- حالیہ دستخط کردہ پاسپورٹ
- ترک وطنی کی حیثیت کی دستاویز، مع اقامتی اجازت نامہ
- قومی شناختی کارڈ (اگر آپ EU / سوئس شہری ہیں)
- یوکے کا حالیہ فوٹو والا ڈرائیونگ لائسنس، یا مکمل کاغذی نسخہ
- ڈپارٹمنٹ آف ورک اینڈ پنشنز (DWP)، ہر مجیسٹیز ریونیو اینڈ کسٹمز (HMRC)، یا آپ کی مقامی اتھارٹی کا جاری کردہ اصل اور تازہ ترین وظائف کے استحقاق کا خط

اگر آپ کو مختصر اطلاع پر گھر سے جانا پڑتا ہے تو یہ کلیدی دستاویزات اپنے ساتھ لے کر جانے کی ایک اور اہم وجہ ہے۔

آپ کا پتہ ثابت کرنا

اگر آپ عارضی رہائش گاہ میں رہ رہی ہیں تو آپ کے لئے یہ ثابت کرنا قدرے زیادہ مشکل ہوسکتا ہے کہ آپ کہاں رہتی ہیں، مثال کے طور پر، بینک اکثر یہ پوچھتے ہیں کہ آیا آپ کے حالیہ پتے کے لئے آپ کے پاس اشیاء ضروریہ کا کوئی تازہ ترین بل ہے۔ البتّہ، ریفیوج کے کارکن کی جانب سے جاری کردہ خط، ریفیوج میں آپ کی کرایہ داری کے معاہدہ کی نقل، یا DWP، HMRC یا مقامی اتھارٹی کی جانب سے اصل استحقاق نامہ آپ کی جائے رہائش کو ثابت کرنے کے لئے کافی ہونا چاہئے۔

اگر آپ ریفیوج کی رہائش گاہ میں رہ رہی ہیں اور آپ کو بینک کھاتہ کھولنے میں پریشانی ہو رہی ہے، تو آپ اپنے کیس ورکر سے کچھ تعاون حاصل کرنے کی اہل ہوسکتی ہیں جو آپ کی درخواست کی تائید میں خط لکھ سکتا ہے۔ اس کارروائی کو آسانی سے حل کرلینے میں مدد کے لئے بینک کی مقامی شاخوں کے ساتھ ریفیوج کے انتظامات بھی ہوسکتے ہیں۔ اگر بینک میں عملہ کے کسی خاتون ممبر سے ملاقات کرنا آپ کا ترجیحی اختیار ہو تو آپ کسی بھی وقت اس کا مطالبہ کرسکتی ہیں۔

بینک کاری کے وظائف کے لئے ID کے واسطے ڈاؤن لوڈ کیے جاسکنے والے رہنما اور یو کے میں دستیاب دیگر خدمات کے لئے اس پتے پر جائیں
www.toynbeehall.org.uk/core/core_picker/download.asp?id=1405
یا کاغذی نقل کے لئے idguide@toynbeehall.org.uk پر ای میل کریں

بینک کھاتوں میں سے انتخاب کرنا

کون سا بینک کھاتہ آپ کے لئے سب سے زیادہ مناسب ہے اس بارے میں بغور سوچ لینا ضروری ہے۔ اگر آپ کاکھاتہ اضافی ادائیگی کی انتہائی حد سے کم ہوجاتا ہے یا آپ کے اوور ڈرافٹ کی حد سے زیادہ ہوجاتا ہے تو، کھاتے مختلف سطحوں کے معاوضے عائد کرسکتے ہیں۔ کچھ بینکوں کی ایسی شاخیں ہوسکتی ہیں جہاں آنا جانا آپ کے لئے آسان تر ہوسکتا ہے، ہوسکتا ہے کہ اس سے قبل آپ کو کسی خاص بینک سے اچھی سروس موصول ہوتی رہی ہو۔

بینک کھاتہ کے لئے آپ کے درخواست دینے پر آپ کو یا تو بنیادی بینک کھاتہ یا چالو کھاتہ کی پیشکش کی جاسکتی ہے۔ بنیادی بینک کھاتوں کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ آپ انہیں جس طریقے سے چلاتی ہيں اس میں میں چالو کھاتوں کی بہ نسبت زیادہ لچک پذیری رکھی جائے، لیکن آپ ان کا استعمال کرتے ہوئے ڈاک خانوں سے رقوم نکال سکتی ہیں، جبکہ تمام چالو کھاتوں میں یہ صورتحال نہیں ہوتی ہے۔ بنیادی بینک کھاتے کریڈٹ تک رسائی فراہم نہیں کرتے ہیں، جس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ آپ کی کریڈٹ کی درجہ بندی کا اثر اس بات پر نہیں پڑنا چاہئے کہ آپ اسے کھولتے ہيں یا نہیں کھولتے ہیں۔ اپنے اختیارات کا پتہ لگا لینا واقعتاً ضروری ہے۔

بینک کھاتے کی دیکھ بھال کرنا

کھاتے کی اچھی طرح دیکھ بھال کرنے کے لئے آپ کے واسطے ضروری ہے کہ:

- اس چیز پر نگاہ رکھیں کہ کھاتے میں کتنی رقم ہے۔ وہ آپ کو پابندی سے جو گوشوارے بھیجیں گے اس کو، یا کیش میشن میں دستیاب مئیزان / گوشوارہ کی معلومات استعمال کرتے ہوئے یہ کام کرسکتی ہیں۔
- یقینی بنائیں کہ براہ راست قرضوں کی ادائیگی کرنے یا دیگر مستقل ادائیگیاں واجب الاداء ہونے کی تاریخ سے پہلے کردینے کے لئے آپ کے پاس معقول رقم ہے (اس سے آپ مقروض ہونے اور بینک کے معاوضے ادا کرنے سے بچی رہیں گی)
- ایسی کیش مشینوں سے آگاہ رہیں جن سے رقم نکالنے پر معاوضہ لگتا ہے۔ معاوضہ عائد نہ کرنے والی مشینوں سے، یا ڈاک خانہ سے رقم نکالیں
- اپنا پن نمبر خفیہ رکھیں۔ اپنے گوشوارے محفوظ رکھیں اور اس میں کوئی ایسی نشانی دیکھیں کہ کہیں کوئی شخص آپ کے کھاتے سے رقم تو نہیں نکال رہا ہے
- یہ محسوس نہ کریں کہ دیگر مصنوعات، جیسے گھر کا بیمہ، کریڈٹ کارڈز کی پیشکش کا جواب دینا، یا اپنے بینک سے وہ مصنوعات لینا آپ کے لئے ضروری ہے – مول بھاؤ کرلیں!

4. اپنے ساتھی سے اپنی رقم نکلوانا
ہوسکتا ہے کہ آپ کا اپنے ساتھی کے ہمراہ مشترک بینک کھاتہ یا کریڈٹ کارڈ ہو یا آپ کا ساتھی آپ کے کسی اکاؤنٹ کا ثانوی کارڈ بردار ہوسکتا ہے۔ دونوں میں سے کسی بھی صورت میں آپ کو یہ یقینی بنانے کے لئے کارروائی کرنی ہوتی ہے کہ آپ کا ساتھی اس کھاتے کا بیجا استعمال نہیں کرتا ہے اور آپ کو اپنے بینک سے مشورہ طلب کرنا چاہئے۔

اگر ابھی بھی آپ کے مشترک کھاتے / کریڈٹ کارڈز ہیں
چونکہ آپ کا اپنے ساتھی کے ہمراہ مشترک بینک کھاتہ / کریڈٹ کارڈ ہے ، لہذا آپ دونوں کو ہی اس کھاتے سے رقم نکالنے کا حق حاصل ہے۔ اس بات سے آگاہ رہیں کہ اگر آپ کا ساتھی کھاتے سے پوری کی پوری رقم نکال لینا چاہے تو وہ ایسا کرسکتا ہے۔ یہاں تک کہ وہ کوشش کرکے مشترک بینک کھاتہ بند بھی کروا سکتا ہے۔

یاد رکھیں:
یہ بات ذہن میں رکھیں کہ بینک کے گوشوارے آپ کے زیر استعمال کیش مشینون یا قرض کی سہولیات کے بارے میں معلومات پر مشتمل ہوں گے۔ اگر آپ گھر سے منتقل ہوگئی ہیں لیکن گوشوارے ابھی بھی آپ کے سابقہ پتہ پر ہی بھیجے جاتے ہیں، تو اس سے آپ کے ساتھی کو آپ کے جائے قیام کے بارے میں سراغ مل سکتا ہے۔

اپنے بینک کھاتوں / کریڈٹ کارڈ پر تسلط رکھنا
کسی ایسے بینک کھاتے / کریڈٹ کارڈ پر عائد ہونے والے قرضوں / اوور ڈرافٹ کے لئے آپ ہی ذمہ دار ہیں جس کی آپ مکمل، اصل، یا مشترک کھاتہ بردار ہیں۔ بعد والی صورت میں آپ کی صورتحال کے لئے قانونی فقرہ یہ ہے کہ آپ 'اپنے ساتھی کے ہمراہ مشترکہ طور پر اور پوری طرح سے جوابدہ' ہوں گی۔ یہ صورتحال اس کھاتہ / کارڈ پر ہونے والے تمام قرضوں / سارے اوور ڈرافٹس کے لئے ہے *چاہے کسی نے بھی رقم خرچ کی ہو۔*

اگر آپ کا مشترک کھاتہ / کارڈ ہے تو:

- آپ وہ بینک کھاتہ / کارڈ منجمد کرسکتی ہیں (جو آپ کو اکیلے اپنی ہی ہدایات پر کرنے کا اختیار حاصل ہے)۔ اگر آپ یہ کام کرتی ہيں تو آپ اس کے بعد جتنی جلدی ممکن ہو قانونی مشورہ طلب کرلیں۔ آپ کے ساتھی کے قانونی کارروائی کیے بغیر کھاتے غیر منجمد نہیں کیے جاسکتے ہیں۔

- آپ مکمل طور سے وہ کھاتہ بند کرسکتی ہيں (اگر کھاتہ کریڈٹ میں چل رہا ہے تو یہ بہترین انتخاب ہوسکتا ہے)۔ بینکوں کے درمیان کا طرز عمل الگ الگ ہوتا ہے لیکن آپ اپنے ساتھی کی منظوری کے بغیر یہ کام کرلینے کی اہل ہوسکتی ہیں۔

یاد رکھیں:
اپنا وہ پن نمبر یا پاسورڈز تبدیل کردیں جو آپ یا تو مشترکہ بینک کھاتے / کریڈٹ کارڈ یا ذاتی بینک کھاتہ / کریڈٹ کارڈ کے لئے استعمال کرتی ہیں۔ امکان ہے کہ آپ کے ساتھی کو متعلقہ ذاتی معلومات حاصل ہو، مثال کے طو رپر، آپ کی والدہ کا اصلی نام ، آپ کی تاریخ پیدائش وغیرہ، اور وہ آپ کے بینک سے رابطہ کرنے اور آپ کا بہروپ بھرنے کے لئے کسی اور عورت کو ساتھ لے جاکر آپ کے کھاتے تک رسائی حاصل کرنے کی کوشش کرسکتا ہے۔

ثانوی کارڈ برداران

آپ ایسے کریڈٹ کارڈ / بینک کھاتے پر عائد ہونے والے قرضے / اوور ڈرافٹ کی ذمہ دار نہیں ہوں گی جس کی آپ ثانوی کارڈ بردار ہیں۔

اگر آ پ کا ساتھی کارڈ کا ثانوی حامل ہے تو آپ:درج ذیل کام کرسکتی ہيں:

- کھاتے سے ان کا نام نکلوا دیں
- ایسے خصوصی اقدامات کریں جن سے صرف آپ کو ہی کھاتے تک رسائی حاصل ہو، اور اگر کوئی اور شخص آپ کے کھاتے تک رسائی حاصل کرنے کی کوشش کرتا ہے تو آپ کو مطلع کرے گا

5. قرضوں کی ادائیگی

اپنے مالی امور پر قابو رکھنے کا ایک کلیدی جزء یہ ہے کہ آپ پر جو بھی قرضے ہوں ان کی ادائیگی شروع کردی جائے۔ آپ کو ایسا لگ سکتا ہے کہ آپ کے اوپر کئی ایک قرضے ہیں کیونکہ آپ کا ساتھی آپ کو لون لینے پر مجبور کرتا تھا یا اس وجہ سے کہ اگر آپ کے ساتھی نے لازمی گھریلو سامان خریدنے کے لئے آپ کو رقم دینے سے انکار کردیا تو آپ کو ان کے لئے قرض لینا ہوتا تھا۔

قرضوں کی ادائیگی کے لئے تعاون حاصل کرنا

قرضوں کی ادائیگی ایک مشکل اور تکلیف دہ کام محسوس ہوسکتا ہے۔ البتّہ، زیادہ تر مشکل حالات کو تعاون پاکر حل کیا جاسکتا ہے۔ ضروری ہے کہ آپ جتنی جلدی ممکن ہو قرضوں کے بارے میں مشورہ حاصل کرلیں۔

قرض سے متعلق مشاورتی ایجنسیاں آپ کو خفیہ مشورہ دیں گی اور آپ کے قرض میں پھنسنے کی وجوہات پر کوئی منفی جرح نہیں کریں گی۔ انہیں قرض کی دشواریوں میں مبتلا افراد کی مدد کرنے میں کافی اہلیت حاصل ہوتی ہے اور اگر آپ کی مرضی ہو تو وہ آپ کے قرض دہندگان سے آپ کے لئے گفت و شنید کریں گی۔ مدد حاصل کرنے کی جگہوں کا پتہ لگانے کے لئے رہنما کے اخیر میں مشاورتی ایجنسیوں کے بارے میں معلومات لئے ملاحظہ کریں۔

قرضوں کے لئے آپ کی ذمہ داری

مشیر آپ کے اوپر واجب الاداء قرضوں کی ایک واضح تصویر حاصل کرنے میں آپ کی مدد کرے گا۔ یہ بات سمجھنا آپ کے لئے خاص طور سے اہم ہے کہ جو قرضے آپ کے نام سے ہیں اور کسی ایسے قرض کے لئے جو آپ اور آپ کے ساتھی دونوں ہی کے نام سے ہیں ان کے لئے آپ ذمہ دار (مشترکہ طور پر اور انتہائی جوابدہ) ہیں۔ اس کامطلب یہ ہےکہ آپ کا قرض دہندہ ادائیگی کے لئے آپ اور آپ کے ساتھی دونوں ہی کے پاس پہنچ سکتا ہے۔ اگر آپ کا ساتھی غائب ہوگیا ہے، تو ادائیگی کے لئے بذات خود آپ پوری طرح سے جوابدہ ہوسکتی ہں۔ یہ شاید آپ کو غیر منصفانہ محسوس ہوگا، لیکن بدقسمتی سے قانون یہی ہے۔

یاد رکھیں:
آپ کریڈٹ کی جانچ کرکے یہ پتہ لگا سکتی ہیں کہ آیا کوئی ایسا بھی قرض ہے جس کے لئے آپ ذمہ دار ہوسکتی ہیں حالانکہ آپ کو ان کے بارے میں معلوم نہیں ہے – مزید تفصیلات کے لئے رہنما کے اخیر میں ملاحظہ کریں۔

آپ CIFAS کی حفاظتی رجسٹریشن اسکیم میں اندراج کروانے پر بھی غور کرسکتی ہیں۔ اس اسکیم میں رجسٹریشن کروانا آپ کے کھاتوں کے تحفظ میں ایک اور اضافی سطح جوڑ دیتا ہے – مثال کے طور پر اگر کوئی شخص آپ کے نام سے لون حاصل کرنے کی کوشش کر رہا تھا تو CIFAS کے ذریعہ آپ سے رابطہ کیا جائے گا اور درخواست کی تصدیق کرنے کو کہا جائے گا۔ CIFAS ایک تجارتی تنظیم ہے اور اس خدمت کے لئے ایک معمولی سا معاوضہ عائد کرے گی۔

ترجیحی قرضے
آپ کا مشیر یہ شناخت کرنے میں آپ کی مدد کرے گا کہ کون سے قرضے ترجیحی حیثیت والے ہیں۔ وہ اس بات کی اہمیت پر زور دیں گے کہ آپ اپنے تمام قرضوں کے بارے میں انہیں بتا دیں۔ اگر آپ کے اوپر کرایے کے بقایا جات ہیں، تو آپ کے لئے اپنے مکان مالک سے بات کرنا ضروری ہوسکتا ہے، کیونکہ کرایہ کے حالیہ بقایا جات ادا کرنے کی کوشش نہ کرنا بعد میں کوئی اور کرایہ داری حاصل کرنے میں پریشانیوں کا باعث ہوسکتا ہے۔

اپنے قرض دہندگان سے نمٹنا
اپنے قرض دہندگان سے رابطہ بنائے رکھنا کافی اہم ہے اور قرض سے متعلق آپ کا مشیر اس چیز میں آپ کی مدد کرسکتا ہے۔ بلکہ آپ کے قرض دہندگان ایک مقررہ عرصے میں آپ کے قرضوں کی معقول ادائیگی کرنے کے امکان پر آپ سے گفتگو کریں گے، بجائے اس کے کہ ادائیگی بالکل بھی موصول نہ ہو، یا آپ کے خلاف مہنگی قانونی کارروائی کریں۔ اگر وہ آپ کو عدالت میں گھسیٹتے ہیں، تو یہ بات آپ کے حق میں جائے گی کہ آپ نے ادائیگی کرنے کی معقول کوشش کی ہے۔

ٹونی کی کہانی

ہم ہمیشہ چھوٹی موٹی چیزوں پر حیل حجت کرتے محسوس ہوتے تھے، اور وہ بلا کسی وجہ کے لڑائی جھگڑے پر اتر آتا تھا، حالانکہ ہم اس کے بعد ہمیشہ صلح صفائی کرلیتے تھے۔ میں بس یہ سوچتی تھی کہ ہر شخص کے ساتھ ایسا ہی ہوتا ہے۔ کافی سوچ بچار کے بعد یہ غلط محسوس ہونے لگا، اس کی بدتمیزیوں سے میں یہ محسوس کرنے پر مجبور ہوگئی گویا میں کچھ بھی نہیں ہوں۔

رقم کی دیکھ بھال کے معاملے میں وہ کبھی بھی اتنا زیادہ اچھا نہیں تھا اور اسے کاروبار میں کامیابی حاصل نہیں ہو رہی تھی، وہ اجرت پر کام کرنے والا آدمی تھا، اور کبھی کبھی کام بند ہوجاتا تھا۔ دھیرے دھیرے اس نے مجھے یہ خواہش ظاہر کی کہ میں زیادہ سے زیادہ وقت تک صفائی ستھرائی کا اپنا کام کروں، ساتھ ہی بچوں اور گھر کی دیکھ بھال کرنے جیسے اور بھی سارے کام کیا کروں۔

اس نے زیادہ سے زیادہ شراب پینا شروع کردیا اور اس نے اس کے کام کو اور بھی تیزی سے زوال کی جانب گامزن کردیا۔ میں نے اسے باہر جانے سے نہیں روکا حالانکہ – وہ شراب خانے میں جانے کے لئے لگ بھگ ہر رات مجھ سے نقد رقم لے رہا تھا۔ ہمارے بیچ اس بارے میں زبردست تکرار ہوئی اور کبھی کبھار مجھے کافی خوف زدگی کا احساس ہوتا تھا۔ میں ہر اس جگہ سے رقم قرض لینے پر مجبور ہوگئی جہاں سے مجھے مل سکتا تھا، صرف اس لئے کہ اپنی ضروریات پوری کرسکوں۔

دو سال قبل، وہ چند مہینوں کے لئے چھوڑ کر چلا گیا۔ مجھے کبھی پتہ نہیں چل پایا وہ واقعتاً کہاں چلا گیا۔ میرا خیال تھا کہ وہ دوسرے شہر میں کسی شخص سے ملنے گیا ہوا ہے۔ اس کے گھر سے دور چلے جانے پر، مجھے پتہ چلا کہ اس نے ہم دونوں کے نام سے بڑے بڑے قرض لے رکھے ہیں۔

کچھ عرصے کے بعد وہ واپس آگیا اور بچوں پر ترس کھاکر میں اسے واپس لے گئی کیونکہ وہ اپنے والد کو بہت یاد کر رہے تھے۔ ایک رات ہم نے قرضوں کے سلسلے میں ایک لمبی چوڑی قطار دیکھی۔ میں سیڑھیاں چڑھ کر اوپر بھاگ آئی اور خود کو خوابگاہ میں بند کرلیا، اس نے دروازے کو توڑنے کی کوشش کی – مجھے واقعتا ایسا لگ رہا تھا کہ وہ مجھے مار ڈالے گا۔

اگلے دن میں نے اپنے بچوں کو ساتھ لیا اور مدد حاصل کرنے کے لئے مقامی کونسل میں پہنچ گئی۔ انھوں نے میرے لئے عارضی رہائش گاہ تلاش کی اور

دو مہینے کے بعد ہمارے لئے جگہ کی پیشکش کی گئی تھی۔ یہ کوئی عمدہ جگہ تو نہیں تھی لیکن محفوظ معلوم ہوئی۔

مجھے معلوم تھا کہ مجھے اپنی مالی صورتحال کا ازالہ خود کرنا ہے اور اسی وجہ سے میں مقامی سٹیزنس ایڈوائس بیورو سے ملاقات کرنے گئی۔ وہ واقعی مددگار ثابت ہوئے تھے۔ انہوں نے میرے قرض دہندگان سے بات کی، صورتحال کی وضاحت کی اور باز ادائیگی کے منصوبوں پر گفت و شنید کی۔ انہوں نے یہ بھی یقینی بنایا میں جن وظائف کی مستحق تھی وہ سارے وظائف مجھے مل رہے تھے۔

چاہے میں ابھی بھی قرضے ادا کر رہی ہوں، لیکن جو رقم خرچ ہو رہی ہے اور جو رقم آرہی ہے اس پر مجھے اختیار ہے اور مجھے مستقبل کے لئے کافی امیدیں ہیں۔ میں بچوں کے ایک مقامی پروجیکٹ میں رضاکارانہ طور پر کچھ کام کر رہی ہوں اور جلد ہی نگہداشت صحت کی اہلیت حاصل ہوجانے کی امید ہے۔ آگے چل کر، میں خود اپنا گھر خریدنے کے بارے میں سوچوں گی، یا ہوسکتا ہے کہ مشترکہ ملکیت والی کوئی اسکیم حاصل ہوجائے۔

اگر آپ اپنے قرضوں کی باز ادائیگی نہیں کرسکتی ہیں

اگر آپ کے لئے اپنے قرضوں کی باز ادائیگی بالکل ہی ناممکن ہے اور آپ کو اس میں تبدیلی کے آثار نظر نہیں آرہے ہیں تو، آپ کو دیگر اختیارات پر غور کرنا پڑسکتا ہے:

- اپنے قرض دہندگان سے اپنے قرضے بے باق کردینے کی گزارش کرنا: اشیاء ضروریہ کے کچھ فراہم کنندگان کے پاس ایسے رفاہی ٹرسٹ ہوسکتے ہیں جو آپ کے قرض بے باق کردینے کے لئے ادائیگی کرسکتے ہیں۔ ذیل کی ویب سائٹ دیکھیں: www.charisgrants.com

- دیوالیہ پن حاصل کریں: یہ ایک عدالتی حکمنامہ ہے جس کے لئے آپ ناقابل حل قرضوں کی صورت میں درخواست دے سکتی ہیں۔ اگر عدالت یہ حکمنامہ صادر کردیتی ہے تو آپ کے مالی امور کا نظم و نسق کرنے کے لئے عدالت کی جانب سے ایک اہلکار مقرر ہوتا ہے۔ دیوالیہ پن میں جانے کے فائدے اور نقصانات بھی ہیں۔ اس کارروائی میں آپ پر مالی اخراجات ہوں گے اور جیت جانے کی صورت میں آپ اپنے گھر سے محروم ہوسکتی ہیں۔ اس کے علاوہ اگر آپ کے پاس کوئی پُر تعیّش سامان ہوگا تو اسے بیچ دیا جائے گا۔

البتّہ، دیوالیہ پن سے آپ کو نئے سرے سے شروعات کرنے کا موقع مل جاتا ہے۔ دیوالیہ پن آپ کے لئے آگے کی بہترین راہ ہو بھی سکتی ہے اور نہیں بھی ہوسکتی ہے۔ www.adviceguide.org.uk سے یا انسولوینسی سروس سے مزید معلومات حاصل ہوسکتی ہے (مزید معلومات کے لئے رہنما کا عقبی صفحہ ملاحظہ کریں)۔

آپ ان میں سے کسی بھی راہ پر عمل پیرا ہوں، آپ کو ہر مرحلے پر پیشہ ورانہ تعاون حاصل کرنا چاہئے

5

دوبارہ شروعات کرنا

طویل تر وقفے میں آپ خود اپنے مالی امور پر کس طرح قابو پاسکتی ہیں

طویل عرصے تک کسی جگہ رچ بس جانے کی صورت میں آپ کو درج ذیل کام انجام دینے کے لئے رقم سے وابستہ امورکے بارے میں غور و خوض کرنا ہوگا:

- ایک نئے گھر میں منتقل ہونا اور اسے ترتیب دینا – اپنے نئے مکان یا فلیٹ کو گھر میں تبدیل کرنا، اسے تکمیل تک پہنچانا، سجانا اور آراستہ کرنا
- آپ کو جن چیزوں کی ضرورت ہے ان کے لئے رقم قرض لینا
- (اگر آپ کی خواہش ہو تو) اپنے رشتوں میں آنے والے انقطاع کے حصے کے طور پر مالی بندوبست کرنا
- ملازمت حاصل کرنا / کام پر واپس جانا
- مستقبل کے لئے رقم کی بچت کرنا

ان میں سے کچھ چیزیں پہلے پہل مشکل معلوم پڑسکتی ہیں، لیکن اپنی رقم پرتسلط حاصل ہونا، شاید پہلی بار، کافی آزاد خیالی معلوم پڑسکتی ہے۔

نئے گھر میں منتقل ہوتے وقت خیال رکھنے کی چیزیں:

نئے گھر میں منتقل ہوتے وقت آپ کو بہت ساری چیزوں کے بارے میں سوچنا ہوگا:

وظائف

- یقینی بنائیں کہ آپ نے وظائف کی ***تمام*** متعلقہ ایجنسیوں کو مطلع کردیا ہے کہ آپ نئے گھر میں منتقل ہوگئی ہیں۔ یاد رکھیں کہ وہ ایک دوسرے کے ساتھ مواصلت نہیں کرتی ہیں۔
- یہ یقینی بنانا لازمی ہے کہ آپ مقامی اتھارٹی کی ہاؤسنگ بینیفٹ اور کونسل ٹیکس والے شعبوں کو یہ بتادیں کہ آپ منتقل ہوگئی ہیں اور آپ نئے گھر کے لئے وظیفہ کا دعوی کرنا چاہتی ہيں۔

بینک کھاتے اور اشیاء ضروریہ

- آپ کو اپنے بینک، موبائل ٹیلیفون فراہم کنندہ اور کوئی اشیاء ضروریہ کے فراہم کنندگان کو یہ بتانا ہوگا کہ آپ منتقل ہوگئی ہیں تاکہ وہ آپ کے اس پتے میں تبدیلی کرسکیں جس پر آپ کے گوشوارے بھیجے جاتے ہیں۔
- جب آپ پہلی دفعہ پہنچیں تو میٹر کی ریڈنگ لے لیں اور اپنے نئے گھر میں گیس اور بجلی فراہم کرنے والے افراد سے رابطہ کریں۔ انہیں ریڈنگ دیں اور بتائیں کہ اب آپ یہاں رہ رہی ہیں۔ یہ اس بات کو یقینی بناتا ہے کہ آپ کے اوپر کسی سابق قبضہ دار کے معاوضے عائد نہیں ہوتا ہے۔
- بود و باش اختیار کرلینے کے بعد، آپ اپنی توانائی کی سپلائی اور گھریلو فون کے بندوبست کے بارے میں جو بہترین مول بھاؤ کرسکتی ہیں اس بارے میں غور کرسکتی ہیں۔ قیمت کے موازنہ سے متعلق ویب سائٹوں سے آپ کو بہترین مول بھاؤ کرنے میں مدد مل سکتی ہے، جو عام طور پر بذریعہ ڈائرکٹ ڈیبٹ ماہانہ ادائیگی کرنے والے افراد کے لئے دستیاب ہیں (مزید تفصیلات کے لئے آخری حصہ ملاحظہ کریں)۔

نئے گھر میں منتقل ہونا اور اسے ترتیب دینا

اگر آپ کو خانگی تشدد سے نجات حاصل کرنا ہے تو آپ کو ہر چیز چھوڑ کر جانا پڑسکتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ نئے گھر میں منتقل ہونے کے وقت آپ کو اس کی داغ دھبوں سے اسے مکمل کرواناء سجانا اور اسے آراستہ کروانا پڑسکتا ہے۔
یہ تھکا دینے والا اور غیر منصفانہ تو معلوم پڑسکتا ہے، لیکن کسی پرانے سامان کےبغیر ایک نئی شروعات کرنے کے لئے یہی موقع ہے تاکہ آپ کو جس بدسلوکی کا سامنا ہوا ہے وہ آپ کو یاد نہ آئے۔ اگر آپ اپنے پرانے گھر سے اپنی مقبوضات واپس لانے کی خواہاں ہیں تو، آپ ہمراہی حاصل کرنے کے بارے میں پولیس سے بات کرسکتی ہیں جو آپ کو بحفاظت یہ کام کرنے دے گی۔ اپنے مقامی تھانہ میں وکٹم لائزن آفیسر یا کیمونٹی سیفٹی یونٹ سے رابطہ کریں۔

اگر آپ ابھی بھی ریفیوج یا عارضی رہائش گاہ میں ہیں تو مستقل رہائش گاہ کا انتظار کرنے کے دوران آپ مخصوص اشیاء کے لئے یا ادھر ادھر سے چند چیزیں خریدنے کے لئے رقم جمع کرسکتی ہیں۔ آپ گھریلو اخراجات کی ادائیگی کے لئے مدد بھی طلب کرسکتی ہیں:

گھریلو سامانوں کی ادائیگی میں مدد

اگر آپ کو سامان نکالنے کے اخراجات اور فرنیچر کی خریداری میں مدد درکار ہے	کمیونٹی کیئر گرانٹس اور بجٹنگ لوں *جاب سنٹر پلس سے رابطہ کریں*	اگر آپ انکم سپورٹ، جاب سیکرز الاؤنس یا پنشن کریڈٹ پر گزارہ کر رہی ہیں اور ان دیگر مخصوص شرائط پر پورا اتر رہی ہيں تو آپ کو کمیونٹی کیئر گرانٹس (CCGs) ادا کیے جاسکتے ہیں۔ آپ سامان نکالنے کے اخراجات اور لازمی گھریلو اشیاء جیسے کوکر، بستر وغیرہ کے لئے رقم میں مدد حاصل کرسکتے ہیں۔ آپ کو CCGs کو واپس ادائیگی نہیں کرنی ہوتی ہے، ویسے آپ عملی طور پر ایک بار سے زیادہ ان کے لئے دعوی نہیں کرسکیں گے۔ بجٹنگ لونز (اوپر ملاحظہ کریں) بھی قدرے کم ضروری چیزوں کے لئے دستیاب ہے۔ یہ لونز واپس ادا کرنا ضروری ہے لیکن سود نہیں دینا ہوتا ہے۔
	فرنیچر ری یوز نیٹ ورک (FRN) http://www.frn.org.uk/	فرنیچر دوبارہ استعمال کرنے والے رفاہی ادارے ایسے گھرانوں سے ان چاہی لیکن اچھے معیار کی اشیاء اکٹھی کرتے ہیں جنھیں ان کی مزید ضرورت نہیں رہ جاتی ہے اور جن کنبوں کو اس کی ضرورت ہوتی ہیں انھیں تقسیم کردیتے ہیں۔

جن چیزوں کے بارے میں غور کرنا ہونا ہے ان کی چیک لسٹ:

- سوچ سمجھ کر ہر چیز کا پتہ لگائیں اور اس بارے میں اچھی طرح غور کرلیں کہ کون سی ایسی چیزیں سب سے زیادہ اہم ہیں جن کی ضرورت آپ کو فوری طور پر ہوتی ہے

- ہوسکتا ہے کہ آپ اپنے نئے گھر کے لئے درکار ہر چیز، جیسے فرنیچر، ٹیلی ویژن، گملے اور کڑھائیاں وغیرہ کے لئے فوری طور پر اہل نہ ہوں۔ ترجیحی اعتبار سے ایک فہرست تیار کریں اور شروعات کرنے کے لئے لازمی چیزوں کے حصول پر مصر رہنے کی کوشش کریں: مثال کے طور پر آپ سب سے پہلے اپنے بچوں کو بود و باش اختیار کرنے میں مدد کے حصول کو اہم خیال کرسکتی ہیں

- کبھی کبھی ریفیوج، بذات خود سماجی مکان مالکان یا دیگر تنظیمیں، یا تو بلا معاوضہ یا بہت معمولی خرچ پر آپ کا گھر سجانے اور مزین کرنے میں آپ کی مدد کرسکتی ہیں۔ یہاں تک کہ وہ مختصر عرصے میں آپ کو جو چیزیں فراہم کریں گي صرف انہیں ہی استعمال کرنے پر غور کرنا اہم ہوسکتا ہے۔

ادھار لینا

ادھار لینا آپ کو قرض میں مبتلا کرسکتا ہے، لیکن یہ ادائیگیوں کو پھیلا کر قیمتی اشیاء پر قادر ہونے اور اچانک اخراجات پر قابو پانے کا ایک لازمی طریقہ ہوسکتا ہے۔ آپ کو ایسا لگ سکتا ہے کہ اپنے نئے گھر کی آرائش اور تزئین میں مدد کے لئے آپ کو ادھار لینے کی ضرورت ہے۔

اپنے ادھار پر قابو رکھنے کا ایک بہترین طریقہ یہ ہےکہ آپ صرف اتنا ہی ادھار لیں جس کی آپ باز ادائیگی کرنے کی متحمل ہوسکتی ہیں اور ہر مہینے اور جتنے وقفے تک ادائیگی کریں گی اس کے بارے میں وضاحت کردیں۔

لون کی لاگت کا انحصار درج ذیل پر ہوتا ہے: آپ کی ادھار لی جانے والی رقم؛ لون کی باز ادائیگی کے لئے وقت کا دورانیہ (لون کی میعاد)؛ شرح سود، لون کے ساتھ منسلک کوئی اور معاوضہ جیسے نظم و نسق کی فیس۔ باز ادائیگی سے متعلق لون کی مختلف شرائط بھی ہوسکتی ہیں، مثلااگر اسے وقت سے پہلے ہی ادا کرنا چاہتے ہیں تو اضافی معاوضے۔

لون کی لاگت کا موازنہ کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ APR (اینول پرسنٹیج ریٹ) پر نگاہ ڈالی جائے، جس میں سود کی شرح اور اس پر عائد ہونے والا کوئی اور معاوضہ شامل ہوتا ہے۔ APR جتنا زیادہ ہوگا، عموماً آپ پر لون کی اتنی ہی زیادہ لاگت آئے گی۔

آپ جس سے ادھار لیتے ہیں اس کے بارے میں بغور سوچیں

- **مہاجن** آپ کو رقم تک تیزی سے رسائی فراہم کرنے والا معلوم پڑسکتا ہے، وہ باز ادائیگیوں کے بارے میں لچک پذیر محسوس ہوتے ہیں اور وہ باز ادائیگیاں قابل تحمل معلوم پڑسکتی ہیں لیکن – آپ کے اوپر سود کافی زیادہ شرح سے عائد کریں گے اور ان سے لون لینے کے نتیجے میں آپ کے اوپر بہت زیادہ لاگت آئے گی۔ اگر کوئی مہاجن آپ کے پاس پہنچتا ہے اور ایسا لگتا ہے کہ وہ آپ کو لون لینے پر آمادہ کر رہے ہیں تو، انہیں بتادیں کہ آپ کو اس بارے میں سوچنا ہوگا اور ان س اگلے ہفتے آنے کے لئے کہہ دیں۔ اگر اس بیچ آپ لون نہیں لینے کا فیصلہ کرتی ہیں، تو ان کے واپس آنے کے بعد ان کی پیشکش سے انکار کرنے میں آپ کو زیادہ اعتماد محسوس ہوگا
- **کٹیلاگز، فرنیچر کی دکانیں اور بجلی کی دکانیں** آپ کو اچھا مول بھاؤ پیش کرنے کا دعوی کرسکتی ہیں لیکن – وہ جو معاوضہ ادا کرتے ہیں وہ زیادہ ہوسکتا ہے، چونکہ آپ کو ایک لمبے عرصے میں باز ادائیگی کرنی ہوتی ہے لہذا آپ کافی زیادہ ادا کرتی ہیں اور ہوسکتا ہے کہ وہ آپ سے بیمہ کی ایسی مصنوعات فروخت کریں جن کی آپ کو ضرورت نہ ہو
- **کریڈٹ یونینز** رقم ادھار لینے کا ایک اچھا وسیلہ ہوسکتی ہیں۔ وہ کٹیلاگز اور مہاجنوں کی بہ نسبت کافی کمتر شرح سود پر قرض دیتی ہیں۔ کریڈٹ یونینز حکومت کے زیر انتظام اور مقامی افراد سے تعاون یافتہ پیشہ ورانہ اعتبار سے چلنے والی تنظیمیں ہیں۔ اپنی مقامی کریڈٹ یونین کے بارے میں تفصیلات حاصل کرنے کے لئے، اس رہنما کے اخیر میں ملاحظہ میں کریں
- آپ **سوشل فنڈ** سے لون لینے کی اہل ہوسکتی ہیں۔ باز ادائیگیاں آپ کے وظیفہ یا آپ کی آمدنی سے وصول کرلی جاتی ہیں

- **بینک لون** عام طور پر صرف قدرے بڑی رقوم کے لئے دستیاب ہیں۔ اگر آپ کے پاس اوور ڈرافٹ والا کوئی بینک کھاتہ ہے تو چھوٹی موٹی رقوم ادھار لینے کے لئے اسے استعمال کرنا ممکن ہے لیکن یاد رکھیں کہ اگر آپ مقروض ہوجاتی ہیں یعنی سرخ دائرے میں آجاتے ہیں تو آپ کو سود کی ادائیگی کرنی ہوگی
- آپ ادھار لینے کے لئے **کریڈٹ کارڈز** بھی استعمال کرسکتی ہیں، لیکن ایک بار پھر بتادیں کہ اس بات پر بغور نگاہ رکھیں کہ مجموعی طور پر آپ کےاوپر کتنی رقم واجب الادا ہے تاکہ یہ قابو سے باہر نہ ہوجائے۔ کریڈٹ کارڈز کوئی مفت کی رقم نہیں ہے – اگر آپ ہر ماہ اپنا پورا میزان بے باق نہیں کرتی ہیں تو آپ کو سود ادا کرنا ہوتا ہے۔ آپ جتنی رقم کی باز ادائیگی پر قادر ہوسکتی ہیں اس بارے میں حد سے خود اعتمادی میں مبتلا ہوجانا آسان ہے، خاص طور سے جہاں کمپنیاں نئے صارفین کو پُرکشش شرائط، جیسے غیر سودی وقفے پیش کرتی ہیں۔

اس بات کو جاننا کہ آپ کا ادھار کس وقت پریشانی کا سبب بن سکتا ہے

آپ کو درج ذیل نشانیوں پر نگاہ رکھنی چاہئے کہ شاید آپ ایسی سطح پر قرض لے رہی ہیں جس کی آپ متحمل نہیں ہوسکتی ہیں:

- آپ اپنے بینک کھاتے میں اپنے اوور ڈرافٹ کے مقابلے ٹھیک ٹھاک ہیں، یا کبھی کبھی ہی ایسی صورت پیش آتی ہے
- آپ کریڈٹ کارڈز پر پابندی سے پیشگی نقدی نکالتی ہیں، یا تنخواہ والے دن یا وظیفہ ملنے والے دن لون نکالتی ہیں
- آپ اپنے کریڈٹ کارڈ پر صرف کم از کم ادائیگی کی متحمل ہوسکتی ہیں
- آپ گھریلو بلوں یا گھر کی لازمی ضروریات کی ادائیگی کرنے کے لئے از خود رقم ادھار لیتی ہیں
- آپ پر ہمارے کرایہ، رہن یا اشیاء ضروریہ کے بل باقی ہیں
- آپ پر کسی ایسے لون کی باز ادائیگی باقی ہے جو آپ نے لے رکھا ہے

اگر آپ کا ادھار ایک مسئلہ بن جاتا ہے، تو مذکورہ بالا 'وظائف کا نظام' اور 'قرضوں کی ادائیگی' والے حصوں سے رجوع کریں اور

ان ایجنسیوں سے مشورہ طلب کریں جو آپ کی مدد کے لئے ہیں، رہنما کا آخری حصہ ملاحظہ کریں۔

بہتیرے ایسے حالات موجود ہیں جن میں آپ کو ان میں سے کسی ایجنسی سے فوری طور پر مدد طلب کرنی چاہئے، خاص طور سے اگر:

- بیلیف آپ سے ملاقات کرنے کے لئے آنے والے ہیں، یا پہلے ہی آپ کو کال کرچکے ہیں
- آپ کو یہ اطلاع مل چکی ہے کہ آپ کا مکان مالک آپ کو بے دخل کرنا چاہتا ہے
- آپ کو عدالت کے کاغذات موصول ہوگئے ہیں یا عدالتی شنوائی کی تاریخ معلوم ہوگئی ہے
- آپ کی اشیاء ضروریہ کا رابطہ ختم کردیئے جانے کی دھمکی ملی ہے

بچت

بچت سے آپ کو کئی الگ الگ طریقوں سے اپنی رقم کا نظم و نسق کرنے میں مدد مل سکتی ہے: مثال کے طور پر:

- غیر متوقع اخراجات سے نمٹنا، جیسے کار یا بوائلر ٹوٹ جانا
- مزید مہنگی اشیاء پر قادر ہونا جیسے کرسمس یا تعطیل، یا محض اپنی ہی ضیافت کے لئے
- زندگی میں کوئی بڑی تبدیلیاں لانے کا منصوبہ بنانا اور اس سے عہدہ برآ ہونا جیسے گھر تبدیل کرنا
- اپنے بچوں کو اچھے مالی طور طریق سکھانا

یاد رکھیں:

- بچت کرنے کے لئے ادھار نہ لیں، یا بچت کرنے کے لئے لازمی چیزوں میں کٹوتی نہ کریں
- کوشش کریں کہ اپنی بچت صرف اسی سبب کے لئے نکالیں جس کے لئے آپ نے واقعتاً بچت کرنے کی شروعات کی تھی
- آپ کو انکم ٹیکس سے پاک کچھ رقم کی بچت کرنے کی اجازت ہوتی ہے اور اگر آپ برسر ملازمت نہیں ہیں تو آپ کو اپنی تمام بچتوں پر کوئی ٹیکس ادا نہیں کریں گی

- بچت کرنے کا طریقہ منتخب کرنے میں کسی طرح کی جلد بازی نہیں ہے۔ اپنا وقت نکالیں، اور معلوم کریں کہ کون سی بچت آپ کے لئے بہترین کارآمد ہوگی۔ فائنانشیل سروس اتھارٹی کے 'مَنی میڈ کلیئر' نامی کتابچے اور ویب سائٹیں شروعات کرنے کے لئے اچھی جگہیں ہیں

بینکوں، بلڈنگ سوسائٹیوں اور کریڈٹ یونینوں کے پاس، ڈھیر سارے الگ الگ بچت کھاتے دستیاب ہیں۔ سبھی مختلف شرحوں سے سود ادا کریں گے (جس کی تکنیکی اصطلاح اینول ایکویویلنٹ ریٹ (سالانہ مساوی شرح) ہے)۔ سود کی شرح جتنی ہی زیادہ ہوگی، آپ کو اپنی بچت کردہ رقم پر اتنی ہی زیادہ رقم حاصل ہوتی ہے۔

آپ اپنی رقم کس طرح نکالتی ہیں، آپ کو کتنی بار اطلاع نامہ دینا ہوگا وغیرہ سے متعلق مختلف شرائط ہوں گی۔ یاد رکھنے کے لئے ایک عمومی اصول یہ ہےکہ سود کی شرح جتنی زیادہ ہوتی ہے، آپ کو اپنی رقم نکالنے کے لئے اتنا ہی زیادہ اطلاع نامہ دینا ہوتا ہے۔ اعلی شرح والی کچھ مصنوعات کے ساتھ کسی حد تک خطرہ بھی جڑا ہوتا ہے، دوسرے لفظوں میں ان کی کارکردگی آپ کی امید کے مطابق نہیں بھی ہوسکتی ہے۔

'بچت کی راہیں'
2010 کے بعد سے کم آمدنی والے افراد حکومت سے منظور شدہ کھاتوں میں رقم کی بچت کرسکیں گے، نیز بذات خود حکومت اس کھاتے میں بچت کردہ ایک ایک پونڈ پر ایک مخصوص اضافی رقم کا زر تعاون اد کرے گی۔

اس اکاؤنٹ کی شروعات ہونے کی تاریخ سے متعلق مزید تفصیلات www.hmtreasury.gov.uk اور www.fsa.gov.uk پر ملیں گی۔

بچوں کے لئے بچت کرنا
اگر آپ کے بچے کی تاریخ پیدائش 1 ستمبر 2002 کے بعد کی ہے تو ان کے نام سے ایک چائلڈ ٹرسٹ فنڈ اکاؤنٹ ہوسکتا ہے جس پر انہیں 18 ویں سالگرہ کے بعد رسائی حاصل ہوسکتی ہے۔ آپ کو اپنے ساتھی کو چھوڑ دینے کی وجہ سے اس پر کوئی اثر نہیں پڑے گا۔

حتی کہ اگر آپ کا ساتھی آپ کو اپنے بچے کے لئے ٹرسٹ فنڈ اکاؤنٹ میں ادائیگیاں نہیں کرنے دیتا ہے، تو بھی حکومت ان کی جانب سے ایک کھاتہ کھولے گی، جس میں آپ بذات خود کسی بھی وقت رقم ڈال سکتی ہیں، یا اگر چاہیں تو وہ بچتیں چائلڈ ٹرسٹ فنڈ کے نئے کھاتے میں منتقل کرسکتی ہیں۔

آپ کو اپنے بچے کے لئے رقم الگ رکھنے میں معاون چائلڈ ٹرسٹ فنڈ کے کھاتے اور دیگر کھاتے، وسیع پیمانے کے فراہم کنندگان کے پاس دستیاب ہیں، مزید معلومات کے لئے FSA کے مَنی میڈ کلیئر کی ویب سائٹ، یا خود حکومت کے چائلڈ ٹرسٹ فنڈ ویب سائٹ پر ایک نظر ڈالیں۔

اگر آپ کے پاس اپنے بچوں کے لئے پہلے سے ہی دیگر بچت کھاتے موجود ہیں اور آپ کو یقین ہے کہ آپ کے ساتھی کو ابھی بھی ان کھاتوں تک رسائی حاصل ہے تو ان کی بچتیں کسی نئے کھاتے میں منتقل کردیں۔

بیمہ کروانا

زندگی ناقابل قیاس ہے۔ حادثات پیش آتے ہیں، چیزیں ٹوٹ جاتی ہیں، لوگ بیمار ہوسکتے ہیں اور چوری، آتش زدگی یا سیلاب زدگی کا شکار ہوسکتے ہیں۔ غیر متوقع صورتحال پیش آنے کی صورت میں لوگ خود اپنے تحفظ کے لئے بیمہ خریدتے ہیں؛ ایک معمولی سی مستقل رقم (عام طور پر ماہانہ) ادا کی جاتی ہے جس کے بدلے میں خراب شدہ اشیاء کو تبدیل کیا جاتا یا اس کی مرمت کی جاتی ہے۔

گھریلو سامانوں کا بیمہ کروانا خاص طور سے اہم ہوتا ہے جس سے چوری، سیلاب زدگی یا آتش زدگی کے مالی نتائج کے عوض آپ کو تحفظ حاصل ہوگا۔ اگر آپ مقامی اتھارٹی، آرمز لینتھ منیجمنٹ آرگنائزیشن (ALMO) یا ہاؤسنگ ایسوسی ایشن سے مکان کرایے پر لیتی ہیں، تو وہ آپ کو قابل تحمل گھریلو اشیاء کے بیمہ کی اسکیم پیش کرسکتے ہیں، جب آپ وہاں منتقل ہوں تو اس کے بارے میں معلوم کریں۔

دیکھتے رہیں:

- آپ کو اکثر ٹی وی جیسے سامان خریدتے وقت ہی بیمہ کی پیشکش کی جائے گی۔

یہ ہمیشہ بہترین دستیاب مصنوعات نہیں ہوتی ہیں، لہذا اگر آپ ان سامانوں کا بیمہ کروانا چاہتی ہیں تو مول بھاؤ کرکے خریداری کریں۔

- بیمہ خریدتے وقت خفی حروف میں درج باتیں ہمیشہ پڑھیں۔ دیکھ لیں کہ در حقیقت یہ بیمہ پالیسی کس چیز پر محیط ہے، تبدیل کرنے کے سلسلے میں بذات خود آپ کو کتنی ادائیگی کرنی ہوگی (جس کو اضافی کہا جاتا ہے) اور کون سی شرائط منسلک ہیں

اپنے سابق ساتھی کے ہمراہ مالی امور کا تصفیہ کرنا

آپ کو فوری طور پر ایسا کرنا اچھا نہیں لگ سکتا ہے، لیکن آگے چل کر آپ اپنے ساتھی کے ہمراہ مالی اعتبار سے امور کا تصفیہ کرنے کی کارروائی کرنے کی خواہاں ہوسکتی ہیں۔ اگر آپ شادی شدہ ہیں، تو ظاہر ہے کہ یہ طلاق کے بندوبست کا حصہ ہوگا۔

اس مرحلے پر آپ کے حتمی حقوق آپ کے رشتے کی قانونی حیثیت کے مطابق الگ ہوسکتے ہیں، یعنی خواہ آپ شادی شدہ ہیں یا نہیں ہیں۔ آپ کا ساتھی بھی رواں مالی استحصال کے حصے کے طور پر آپ کے حقوق کے بارے میں یا محض آپ کے پاس واپس آنے کے لئے آپ کو غلط معلومات فراہم کرسکتا ہے۔ خاص طور سے، وہ یہ دعوی کرسکتا ہےکہ معاملے کے برعکس آپ کو اپنے سابق گھر پر قدرے کم حقوق حاصل ہیں۔

جب آپ اس مرحلے پر پہنچ جائیں، تو اس چیز کے مدنظر مناسب قانونی مشورہ لینا لازمی ہے۔ اگر آپ کی آمدنی کم ہے تو آپ کو اس مقصد کے تحت کمیونٹی لیگل سروسز فنڈنگ (جسے لیگل ایڈ بھی کہا جاتا ہے) کے پاس دعوی کرنا چاہئے۔

بچے کی کفالت کے اخراجات

خواہ آپ شادی شدہ ہیں یا نہیں ہیں، آپ کو اپنے بچوں کے لئے ان کے والد سے مالی تعاون طلب کرنے کا حق حاصل ہے۔ چاہے آپ کا سابق ساتھی

اس گھرانے میں کمانے والا اصل شخص تھا یا نہیں تھا، آپ نے اس گھرانے کی بہبود میں جو مالی، جذباتی اور عملی تعاون کیا ہے اس کے اعتراف کے طور پر اس کے پاس موجود کسی قسم کے اثاثہ میں آپ کو بھی اشتراک کرنے کا حق حاصل ہے۔

انفارمیشن اینڈ ایڈوائس سروس سے رابطہ کریں جو چائلڈ مینٹیننس انفورسمنٹ کمیشن (C-MEC) برائے مشاورت کا حصہ ہے – اگر آپ چاہیں تو آپ گمنام بھی رہ سکتی ہیں۔ متبادل طور پر چلڈرن اینڈ فیملی کورٹ ایڈوائزری اینڈ سپورٹ سروسز (CAFCASS) سے رابطہ کریں۔

فایونا کی کہانی

ماضی پر نگاہ ڈالتی ہوں تو مجھےیقین نہیں آتا کہ میرے ساتھ جو کچھ ہوا وہ واقعتاً پیش آیا ہے۔ 15 سالوں کے اندر میں مارکیٹنگ کے شعبہ میں اچھے کیریئر کی حامل ایک پُر اعتماد برجستہ گو خاتون سے، ایک ایسی عورت میں تبدیل ہوگئی جس کے پاس خود اعتمادی کی کمی ہے اور ایک ایسی شخصیت بن گئی ہو جو مجھے کبھی بھی پسندیدہ نہیں رہا ہے۔

ہر شخص یہ سوچتا تھا کہ کرس کافی اچھا تھا اور پہلی بار وہ مجھے بھی ایسا ہی لگا تھا۔ حالات میں بدلاؤ تب آیا جب میں نے کام چھوڑ دیا اور ہمارے بچے ہوگئے۔ وہ کافی دیر دیر تک کام کر رہا تھا اور گھر پر شاذ و نادر ہی رات کے اولین وقت میں آتا تھا۔ میں کام پر واپس جانا چاہتی تھی، لیکن اس کا کہنا تھا کہ اس کی اور اپنے بچوں کی دیکھ بھال کرنا اس کا فرض ہے۔ اس کے واپس آنے پر اگر میز پر کھانا موجود نہیں ہوگا تو وہ کافی غصہ ہوجائے گا۔ کبھی کبھی وہ مجھے مار بھی دے گا۔ مجھے حد سے زیادہ پستی کا احساس ہوا اور میں نے خود کو تسکین دینے کے لئے مستقل طور پر مسکّن دوائیں لینا شروع کردیں۔

میں نے پہلی بار اس وقت گھر چھوڑا جب میں نے اپنی ایک بچی کو یہ کہتے ہوئے سنا کہ میں اس کے والد سے کافی خوفزدہ رہتی ہوں۔ میں نے طلاق کا مطالبہ کرتے ہوئے ایک پرچی چھوڑی اور اپنی بہن کے گھر کی سمت چل پڑی۔ وہ ایک ماہ تک ہر رات چکر لگاتا رہا، گلی میں چیختا چلاتا تھا اور مجھے سے واپس جانے کی التجا کرتا تھا۔

میری بہن کے لئے یہی بہت تھا، اس نے مجھ سے کہا کہ مجھے ایک اور موقع دینا چاہئے۔ مجھے اسے چھوڑ دینے کے بارے میں احساس جرم ہو رہا تھا اور بچے بھی اپنے والد کو یاد کر رہے تھے لہذا میں راضی ہوگئی۔

میرے واپس آجانے پر، خوشیوں کا ایک مختصر سا دور آیا تھا اور اس کےبعد پھر سے بدسلوکی شروع ہوگئی۔ اس بار میں نے ہر چیز کا منصوبہ خوب اچھی طرح بنایا اور مجھے ایسا لگا کہ بھلائی کے مدنظر چھوڑ کر چلے جانے کا فیصلہ کرنے سے میرے اندر مضبوطی آگئی ہے۔

ہم فوری طور پر ایک ریفیوج میں گئے۔ بڑا مشکل وقت تھا، بچے واقعی اداس تھے، لیکن وہاں موجود کارکنان اور اسی طرح کی صورتحال میں مبتلا جن دیگر خواتین سے میری ملاقات ہوئی ان کی مدد سے، ہمیں بہتری کا احساس ہونے لگا۔

جب طلاق کی نوبت آئی، تو اس کے وکیل نے بدسلوکی کے بارے میں میرے اوپر جھوٹ بولنے کا الزام لگایا۔ میں اپنی رائے پر قائم رہی۔ تصفیہ کے تحت، مجھے گھر اور نان و نفقہ کے ٹھوس اخراجات دیئے گئے۔ وہ میرے قریب نہیں آسکتا ہے کیونکہ اگر وہ ایسا کرتا ہے تو یہ عدالت کے ذریعہ صادر کردہ حکم امتناعی کی خلاف ورزی ہوگی۔ اس نے بچوں سے رابطہ ضرور کیا ہے، لیکن انہیں ایک رابطہ مرکز کے حوالے کردیا گیا ہے لہذا مجھے اس سے ملاقات کرنے کی نوبت نہیں آتی ہے۔

ملازمت کا حصول

اگر آپ پہلے سے کام نہیں کرتی ہیں تو آپ کو ملازمت کے حصول کے بارے میں غور کرنا پڑسکتا ہے یا جاب سیکرز الاؤنس تک رسائی حاصل کرنے کے واسطے ایسا کرنے کا تقاضہ کیا جاسکتا ہے۔

بلا شبہہ، ملازمت کا حصول رقم کمانے کے بہ نسبت کہیں زیادہ مشکل امر ہے، اس سے آپ کو نئے دوست بنانے میں بھی مدد مل سکتی ہے اور آپ کو عزت نفس کے حصول میں مدد ملتی ہے۔

ایسے افراد جو کام چھوڑ گئے ہیں انہیں ملازمت کے حصول میں مدد کرنے کے لئے ڈھیر سارا تعاون دستیاب ہے۔ جاب سنٹر پلس آپ کے فون کرنے کی سب سے پہلی جگہ ہوسکتی ہے، لیکن

اگر آپ کے پاس بچے ہیں تو مشورہ کے لئے جنجر بریڈ / وَن پیرنٹ فیملیز سے بات کرنا آپ کے لئے مفید ہوسکتا ہے، اس رہنما کے اخیر میں ملاحظہ کریں۔

جاب سنٹر پلس کا عملہ آپ کو وسیع پیمانے کی معلومات فراہم کرسکتا ہے، جس میں نگہداشت طفل کے بارے میں مشورہ دینا اور یہ پتہ لگانا شامل ہے کہ اگر آپ کام پر واپس جاتی ہیں تو آپ کتنی زیادہ رقم موصول ہونے کی توقع کرسکتی ہیں۔ وہ آپ کا رابطہ کچھ ایسی مقامی تنظیموں سے کروا سکتی ہیں جو کام پر واپس جانے والے افراد کا تعاون کرتی ہیں، ان میں سے کچھ تنظیمیں خواتین اور تنہا والدین کے ساتھ کام کرنے میں خصوصیت کی حامل ہوسکتی ہیں۔ یہ تنظیمیں شاید آپ کو اعتماد سازی سے لے کر، ملازمت کے لئے درخواست دہندگی کے طریقے، تربیت اور ملازمت کے لئے تقرری تک، وسیع پیمانے کی خدمات فراہم کرسکتی ہیں۔

یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ واپس کام پر جانے کی صورت میں کل وقتی کام کرنا آپ کا واحد اختیار نہیں ہے اور کسی مخصوص وقت میں ہی کام کرنا آپ کے لئے بہترین نہیں بھی ہوسکتا ہے۔ آپ کے لئے دستیاب دیگر ا ختیارات میں جزء وقتی کام کرنا، مقررہ وقت تک کام کرنا، یا ملازمت میں اشتراک کرنا شامل ہے۔ آپ کی دلچسپی رضاکارانہ طور پر کام کرنے میں بھی ہوسکتی ہے۔ اس سے آپ کو کچھ نئی اہلیتیں اور عملی تجربہ سیکھنے میں مدد مل سکتی ہے۔ آئندہ کی کوئی راہ منتخب کرنے سے قبل مناسب مشورہ حاصل کریں اور یہ یقینی بنائیں کہ آپ جو بھی کام کرنا پسند کریں اس میں آپ کو وہ تمام رعایتی تعاون موصول ہوتا ہے جس کی آپ مستحق ہیں۔

خاص طور سے، یہ یاد رکھیں کہ آپ کی آمدنی کے اعتبار سے، آپ چائلد ٹیکس کریڈٹ کے چائلڈ کیئر ایلیمنٹ کی معرفت اپنے نگہداشت طفل کے اخراجات میں تعاون کی مستحق ہوسکتی ہیں۔ اس بارے میں جاب سنٹر پلس اور اپنے آجر سے پوچھ لینا ضروری ہے۔

6

تعاون اور معلومات کے دیگر وسائل

مزید معلومات اور تعاون کے لئے وہ جگھیں جہاں آپ جاسکتی ہیں اور وہ افراد جن سے آپ رابطہ کرسکتی ہیں

اگر آپ کو خانگی تشدد کا سامنا ہو رہا ہے:

- ڈومیسٹک وائلنس ہیلپ لائن کا 24 گھنٹے فری فون – ریفیو ج اور ویمینز ایڈ کے اشتراک سے چلتا ہے۔ یہ خدمت خانگی تشدد کا سامنا کرنے والی خواتین کے لئے پناہ گاہوں اور دیگر مقامی تعاون کے حوالے کے ساتھ 24 گھنٹے خفیہ ہیلپ لائن پیش کرتی ہے: 247 2000 0808 (لینڈ لائن سے کی جانے والی کالیں مفت ہیں، موبائل فون سے کرنے پر معاوضے الگ الگ ہوسکتے ہیں)

- خانگی تشدد کا سامنا کرنے والی خواتین کے لئے ڈھیر ساری معلومات، بشمول مالی امور سے متعلق تعاون پر مشتمل ریفیو ج کی ویب سائٹ: www.refuge.org.uk

یہ ہیلپ لائن اور ریفیو ج کی ویب سائٹ ذیل میں بیان کردہ کسی بھی معاملے سے نمٹنے کے لئے ایک اچھا نقطۂ آغاز ہس

اگر آپ ترک وطنی سے وابستہ امور کے بارے میں فکر مند ہیں:

- اسائلم ایڈ: www.asylum.aid.org.uk یا 0207 247 8741
- امیگریشن ایڈوائزری سروس: www.iasuk.org یا 020 7357 6917
- ریفیوجی کونسل: www.refugeecouncil.org.uk یا 020 7346 6777

قانونی مشورہ:

- کمیونٹی لیگل سروسز ڈائرکٹ: www.clsdirect.org.uk یا 0845 345 4345
- لاء سوسائٹی (مقامی وکلاء کے بارے میں معلومات): www.lawsociety.org.uk یا 020 7242 1222
- قومی مرکز برائے خانگی تشدد: www.ncdv.org.uk یا 0870 922 0704
- رائٹس آف ویمین: www.rightsofwomen.org.uk

ہاؤسنگ سے متعلق مشورہ:

- شیلٹر: www.shelter.org.uk یا 0808 800 4444

وظائف کے بارے میں ملعومات:

- ڈپارٹمنٹ فار ورک اینڈ پنشنز: www.dwp.gov.uk
- جاب سنٹر پلس: www.jobcentreplus.gov.uk
- سٹیزنس ایڈوائس بیورو: www.adviceguide.org.uk

ورکنگ ٹیکس اور چائلڈ کریڈٹس کےبارے میں معلومات:

- ہر مجیسٹیز ریونیو اینڈ کسٹمز: www.hmrc.gov.uk/TAXCREDITS/

بچے کے کفالتی اخراجات سے متعلق مشورہ:

- چائلڈ مینٹیننس انفورسمنٹ کمیشن کی مشاورتی اور معلوماتی خدمت www.dsdni.gov.uk/index/csa/cmed-iss.htm یا 0800 028 7439
- چلڈرن اینڈ فیملی کورٹس ایڈوائزری سپورٹ سروس(CAFCASS): www.cafcass.gov.uk

اضافی مالی تعاون:

- ایسوسی ایشن آف چیریٹی آفیسرز: www.aco.uk.net یا 01707 651 777
- فیملی فنڈ: www.familyfund.org.uk یا 01904 / 0845 130 4542 621 115
- فیملی ایکشن: www.familyaction.org.uk یا / 0207 254 6251 0207 254 6251
- وَن پیرنٹ فیملیز / جنجر بریڈ: ویب سائٹ: www.oneparentfamilies.org.uk یا 0800 018 5026
- http://mymoneydiva.com/ - خواتین کے لئے رقم اور مالی امور سے متعلق سائٹ (قیمت / اشیاء ضروریہ کا موازنہ بھی شامل ہے)

رقم کے امور اور بجٹ سازی سے متعلق مشورہ:

- مَنی میڈ کلیئر ایڈوائس: www.moneymadeclear.fsa.gov.uk

اشیاء ضروریہ میں ارزاں تر مول بھاؤ:

- بہت ساری کمپنیاں قیمت کے موازنہ پر مشتمل ویب سائٹیں پیش کرتی ہیں تاکہ ایندھن کے بلوں پر آپ جو بہترین مول بھاؤ کرسکتے ہیں اس کے حصول میں آپ کو مدد ملے۔ ان کمپنیوں کی تفصیلات کے لئے ملاحظہ کریں: www.energywatch.org.uk

کریڈٹ کی جانچ پڑتال:

- ایکسپیریئن - کریڈٹ کی جانچ پڑتال اور دیگر متعلقہ خدمات معمولی فیس کے عوض، یا رکنیت کا معاملہ طے کرنے کی آزمائش کے واسطے مفت پیش کرتا ہے: www.experian.co.uk

اضافی مالی تحفظ:

- CIFAS: www.protective.registration@equifax.com یا 0870 010 2091

قرض کے امور سے متعلق مشورہ:

- نیشنل ڈیبٹ لائن: 0808 808 4000

دیوالیہ پن سے متعلق مشورہ:

- سٹیزنس ایڈوائس بیورو: www.adviceguide.org.uk
- انسولوینسی سروس: www.insolvency.gov.uk یا 0845 602 9848

کریڈٹ یونین کا پتہ لگانے میں مدد:

- ABCUL - کریڈٹ یونینز کا نمائندہ ادارہ:
- www,abcul.org (نوٹ: www.abcul.org.uk نہیں)

چائلڈ ٹرسٹ فنڈ سے متعلق مشورہ

- مَنی میڈ کلیئر: www.moneymadeclear.fsa.gov.uk
- حکومت کی اپنی ویب سائٹ: www.childtrustfund.gov.uk

پنشنز سے متعلق مشورہ:

- پنشن سروس: www.thepensionservice.gov.uk

خواتین اور بچوں کے لئے
خانگی تشدد کے خلاف

رجسٹرڈ چیریٹی
نمبر: 277424

www.refuge.org.uk