SAFE TO SPEAK
(بولنا محفوظ ہے)

گھریلو، خاندانی اور جنسی تشدد کا سامنا کرنے والے کمیونٹی ارکان کے لیے معاون صلاحیتیں و مہارتیں

Urdu | اُردُو

Women Up North Estd. 1987
Canterbury City Community Centre
Community Building Community
Full Stop Australia

خوش آمدید

اس کتابچے میں شامل مواد Full Stop Australia نے 'بولنا محفوظ ہے' (Safe to Speak) پروگرام کی ورکشاپس کے شرکاء کے لیے بطور ایک وسیلہ تیار کیا تھا۔ اس کا ڈیجیٹل ورژن وسیع تر کمیونٹی کے لیے تیار کیا گیا ہے، اور ہم امید کرتے ہیں کہ یہ کتابچہ، آپ کے لیے مفید ثابت ہوگا۔

SAFE TO SPEAK
(بولنا محفوظ ہے)

فہرستِ مضامین

ہماری خدمات ________ 4

گھریلو اور خاندانی تشدد ________ 6

رضامندی اور جنسی تشدد ________ 14

صدمہ کو سمجھنا ________ 18

صدمے کی نوعیت کو مدنظر رکھتے ہوئے ردعمل دینا ________ 20

معاونتی خدمات (سپورٹ سروسز) ________ 27

ہماری خدمات

ہماری خدمات متاثرہ فرد کے ساتھ ساتھ ان کے اہل خانہ، دوستوں اور ان کی مدد کرنے والے پیشہ ور افراد کے لیے ہیں۔

ہماری ہیلپ لائنز

7/24 | مفت | رازدارانہ

1800 FULL STOP نیشنل کاؤنسلنگ اور ریکوری (بحالی) سروس

1800 385 578

آسٹریلیا میں جنسی، گھریلو اور خاندانی تشدد سے متاثر ہونے والے کسی بھی فرد کے لیے

نیو ساؤتھ ویلز جنسی تشدد کی ہیلپ لائن

1800 424 017

آسٹریلیا میں جنسی، گھریلو اور خاندانی تشدد سے متاثر ہونے والے کسی بھی فرد کے لیے۔

RAINBOW کی جنسی، گھریلو اور خاندانی تشدد کی ہیلپ لائن

1800 497 212

جنسی، گھریلو اور خاندانی تشدد سے متاثرہ +LGBTQ کمیونٹیز کے کسی بھی فرد کے لیے

قومی جنسی استحصال اور تلافی کی معاونتی سروس

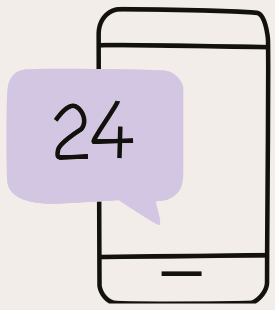
1800 211 028

National Redress Scheme میں شامل اداروں میں بچوں کے جنسی استحصال (CSA) کا شکار ہونے والے بالغ سروائیورز (بچ جانے والوں) کے لیے

ہماری کونسلنگ سروس

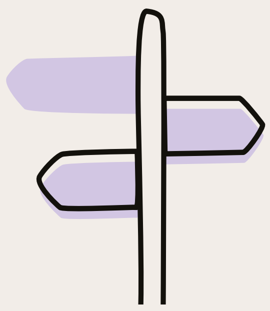
صدمہ کے ماہر پیشہ ور کونسلرز

سوشل ورکرز اور ماہرینِ نفسیات جنہیں 3 سال سے زائد عرصے کا تجربہ اور خصوصی تربیت حاصل ہے



ٹیلیفون اور آن لائن مدد

مفت، رازدارانہ، 24/7



دیگر خدمات کے بارے میں معلومات

بالواسطہ صدمے (VICARIOUS TRAUMA) کے لیے مدد اور ڈی بریفنگ

بشمول صحت، ذہنی و دماغی صحت، قانونی، پولیس اور صحافتی شعبے کے لیے

گھریلو اور
خاندانی تشدد

گھریلو اور خاندانی تشدد سے مراد کوئی بھی ایسا رویہ ہوتا ہے جو:

• تشدد آمیز ہو • دھمکی آمیز ہو • آمرانہ (تسلط جمانے والا) ہو۔

یہ کوئی بھی ایسا رویہ ہوسکتا ہے جو کسی کو خوف زدہ کرے یا غیر محفوظ ہونے کا احساس دلائے۔

خاندانی اور گھریلو تشدد (DFV) ہر طرح کے تعلقات میں کسی کو بھی متاثر کر سکتا ہے، بشمول:

وہ لوگ جو رومانوی تعلق یعنی آپسی عشق و محبت کے رشتے یا قریبی دوستی میں ہیں یا رہ چکے ہوں

معذوری یا طبی کیفیات کے حامل افراد کی دیکھ بھال کرنے والے لوگ

عزیز و رشتہ دار اور سرپرست

ایسے فیملی گروپس جنہیں کسی خاص ثقافت میں تسلیم کیا جاتا ہے

گھریلو اور خاندانی تشدد میں بدسلوکی کی اقسام اور نوعیت کو سمجھنا

ذیل میں ان رویوں کی وضاحت بیان کی گئی ہے جو گھریلو اور خاندانی تشدد میں شمار ہو سکتے ہیں۔

جذباتی بدسلوکی

جذباتی بدسلوکی انسان کا اعتماد اور خود مختاری چھین لیتی ہے۔ یہ انھیں اپنی ہی نظر میں گرانے اور خود کو بُرا سمجھنے پر مجبور کر دیتی ہے۔

مثالیں:

- گھریلو اور خاندانی تشدد کے شکار فرد کو تعلقات کے مسائل کا ذمہ دار ٹھہرانا اور الزام تراشی کرنا
- دوسروں سے موازنہ کر کے کسی کی خود اعتمادی کو کم کرنا
- کسی کو نظر انداز کرنا
- جان بوجھ کر سرِ عام کسی کو شرمندہ کرنا
- برے ناموں یا القابات سے پکارنا
- کسی کو یہ بتانا کہ اسے کیا پہننا چاہیے
- کسی کے جنسی رجحان ، ٹرانس جینڈر یا انٹر سیکس حیثیت کو منظرِ عام پر لانے یا ظاہر کرنے کی دھمکی دینا
- جذباتی بلیک میلنگ کرنا یا یا جذباتی طور پر ڈرانا دھمکانا

زبانی بدسلوکی

زبانی بدسلوکی سے مراد ایسا رویہ ہے جب کوئی مسلسل ایسی باتیں کہتا ہو جو دوسرے فرد کو دکھ پہنچائیں ، یا اپنی ذات کے بارے میں اسے کمتری کا احساس دلائیں۔

مثالیں:

- برے ناموں سے پکارنا یا مخاطب کرنا
- چیخنا / چلانا
- مسلسل تنقید کرنا
- گالی گلوچ کرنا
- کسی کو تنہائی میں یا سرِ عام شرمندگی یا ذلت محسوس کرانا
- کسی کی ذہانت، جنسی رجحان، جسم یا حلیے کے بارے میں تکلیف دہ کمنٹس کرنا
- ایسی باتیں کہنا جو بطور والدین یا شریکِ حیات کسی کی صلاحیتوں کو تنقید کا نشانہ بنائیں

سماجی بدسلوکی

سماجی بدسلوکی سے مراد ایسا رویہ ہوتا ہے جب کوئی کسی شخص کو خاندان، دوستوں اور کمیونٹی کے ساتھ وقت گزارنے، میل جول رکھنے، یا سماجی سرگرمیوں میں حصہ لینے سے روکتا ہے۔

مثالیں:

- کسی کو خاندان، دوستوں یا کمیونٹی سے بالکل الگ تھلگ یا دور کر دینا
- کسی ایسی نئی جگہ منتقل کر دینا جہاں کسی کے پاس سماجی سہارے یا روزگار کے مواقع نہ ہونے کے برابر ہوں
- کسی کو لوگوں سے ملنے کے لیے باہر جانے سے روکنا
- کسی کی فون کالز اور ای میلز کی نگرانی کرنا
- خاندان اور دوستوں پر مسلسل تنقید کرنا
- کسی کو پڑوسیوں سے ملنے یا ان کے ساتھ وقت گزارنے سے روکنا

مالی بدسلوکی

مالی بدسلوکی میں بینک اکاؤنٹس پر قبضہ حاصل کرنا یا کسی کو کام کرنے یا اپنی کمائی ہوئی اجرت خرچ کرنے سے روکنا شامل ہے۔

مثالیں:

- رقم اور بینک اکاؤنٹس پر مکمل کنٹرول حاصل کرنا
- کسی کو بینک اکاؤنٹس استعمال کرنے سے روکنا
- کسی کو گزر بسر کے لیے کافی رقم نہ دینا
- کسی کو ملازمت تلاش کرنے یا کام کرنے کی اجازت نہ دینا
- کسی دوسرے کی محنت سے کمائی ہوئی اجرت چھین لینا

روحانی بدسلوکی

روحانی بدسلوکی میں کسی کو اپنے مذہب یا عقیدے پر عمل کرنے سے روکنا شامل ہوتا ہے۔ اس میں کسی پر کنٹرول پانے یا تسلط جمانے کے لیے مذہبی یا روحانی عقائد کو بطور جواز استعمال کرنا بھی شامل ہے۔

مثالیں:

- کسی کو کمتر یا بے اختیار کردار اپنانے پر مجبور کرنا
- تشدد یا بدسلوکی کو جائز ثابت کرنے کے لیے مذہبی یا روحانی عقائد کا سہارا لینا
- کسی کو اپنے روحانی عقائد پر عمل کرنے سے روکنا
- کسی کو اپنی مذہبی یا روحانی کمیونٹی سے میل جول رکھنے سے روکنا

جسمانی بدسلوکی

جسمانی بدسلوکی سے مراد ایسا رویہ ہے جب کوئی دوسرے شخص کو دکھ پہنچانے یا اسے کسی کام سے روکنے کے لیے جسمانی طاقت کا استعمال کرے۔

مثالیں:

- کسی کے جسم پر مارنا یا اسے تکلیف و زخم پہنچانا
- کسی کو نقصان پہنچانے کے لیے ہتھیاروں یا دیگر اشیاء کا استعمال کرنا
- بچوں کو مارنا یا انہیں تکلیف پہنچانا
- گھریلو پالتو جانوروں کو نقصان پہنچانا
- کسی کو گھر سے باہر نکال کر تالا لگا دینا
- کسی کو سونے یا کھانے سے روکنا
- جائیداد کو تباہ کرنا یا چیزیں پھینکنا

گھریلو اور خاندانی تشدد میں بدسلوکی کی اقسام کو سمجھنا **اگلے صفحے پر جاری ہے**

گھریلو اور خاندانی تشدد میں شامل ہو سکتا ہے، جاری…

جنسی بدسلوکی

جنسی بدسلوکی میں کسی کو ایسی جنسی سرگرمی پر مجبور کرنا شامل ہے جو اس کی مرضی کے خلاف ہو۔

مثالیں:

- جنسی ملاپ کے دوران کسی کو تکلیف پہنچانا
- کسی کو زبردستی جنسی فعل پر مجبور کرنا
- حمل یا جنسی طور پر منتقل ہونے والے انفیکشن (STI) سے بچاؤ کی تدابیر (تدارک یا تحفظ) کے بغیر جنسی فعل پر مجبور کرنا
- کسی کو اس کی مرضی کے خلاف جنسی افعال یا جنسی عمل انجام دینے پر مجبور کرنا
- جنسی عمل کے دوران تکلیف دہ یا توہین آمیز باتیں کہنا
- کسی کو فحش مواد (عریاں تصاویر) دیکھنے پر مجبور کرنا

پیچھا کرنا (تعاقب کرنا)

پیچھا کرنا : سے مراد ایسا روّیہ ہے جس میں کوئی شخص کسی دوسرے کی مرضی کے خلاف مسلسل اس کا پیچھا کرے یا اس سے رابطہ کرنے کی کوشش کرے۔

مثالیں:

- کسی کو بار بار فون کالز کرنا
- کسی کو بہت زیادہ ٹیکسٹ میسجز بھیجنا
- کسی کے گھر یا کام کی جگہ کے آس پاس انتظار کرنا یا منڈلانا
- کسی کی گاڑی پر نوٹ (تحریر) چھوڑنا
- کسی کو سوشل میڈیا پر (ناپسندیدہ) پیغامات بھیجنا یا ڈالنا
- کسی کے ٹیکنالوجی کے استعمال کی نگرانی کرنا

ٹیکنالوجی کے ذریعے بدسلوکی

ٹیکنالوجی کے ذریعے بدسلوکی: اس سے مراد ایسا روّیہ ہے جس میں کوئی شخص ڈیجیٹل ٹیکنالوجی، موبائل فون، ایپ، کیمرہ یا سننے والی ڈیوائس کو کسی دوسرے کی نقل و حرکت کی نگرانی کرنے یا اسے ڈرانے دھمکانے کے لیے استعمال کرے۔

مثالیں:

- کسی کے کمپیوٹر یا فون کے استعمال کی تلاشی لینا
- کسی کی نگرانی (ٹریک) کرنے کے لیے اس کے فون پر جاسوسی کرنے والا سافٹ ویئر یا اسپائی ویئر استعمال کرنا
- کسی کی رضامندی کے بغیر اس کی نجی تصاویر یا ویڈیوز شائع کرنا
- کسی کے جنسی رجحان یا صنفی شناخت کو ظاہر کرنے کے ارادے سے تصاویر یا پیغامات شیئر کرنا یا ایسا کرنے کی دھمکی دینا

جابرانہ تسلط

جابرانہ تسلط سے مراد وہ صورت حال ہے جب کوئی شخص وقت کے ساتھ ساتھ کسی دوسرے فرد کے خلاف جارحانہ رویہ اختیار کرتا ہے تاکہ اس کی آزادی کو سلب کر سکے اور اسے اپنے قابو میں رکھ سکے۔

لوگ بعض اوقات وقتاً فوقتاً جسمانی تشدد کرنے کے ساتھ ساتھ دیگر جارحانہ رویوں کا سہارا بھی لینے لگتے ہیں۔ وہ ایسا کسی پر اپنا کنٹرول (تسلط) مضبوط کرنے کے لیے کرتے ہیں۔
مصنفہ Jess Hill (جیس ہل) نے اپنی کتاب See What You Made Me Do: Power, Control and Domestic Abuse (دیکھو تم نے مجھ سے کیا کروا دیا: طاقت، تسلط اور گھریلو بدسلوکی)—جو 2020 میں Black Inc نے شائع کی—میں جابرانہ تسلط کی 12 علامات بیان کی ہیں۔ ہم نے انہیں ذیل میں درج کیا ہے:

جابرانہ تسلط کی 12 علامات

1. آپ کو اپنے معاونتی نظام (سپورٹ سسٹم) سے کاٹ دینا

بدسلوکی کرنے والا ساتھی آپ کو دوستوں اور خاندان سے کاٹ دے گا، یا ان کے ساتھ آپ کے رابطے کو محدود کر دے گا تاکہ آپ کو مطلوبہ مدد نہ مل سکے۔

2. دن بھر آپ کی سرگرمیوں کی جانچ پڑتال کرتے رہنا

3. آپ کو آزادی، اختیار اور اپنی پسند سے محروم کرنا

جابرانہ تسلط (کوئرسیو کنٹرول) مسلط کرنے والا شخص آپ کی آزادی محدود کر سکتا ہے۔ جیسا کہ، آپ کو کام یا اسکول جانے سے روکنا، سواری کے استعمال پر پابندی لگانا، پیچھا (تعاقب) کرنا، آپ کا فون قبضہ میں لینا اور پاس ورڈز تبدیل کر دینا۔

4. جلتی پر تیل گرانا (گیس لائٹنگ)

بدسلوکی کرنے والا شخص اپنی بات پر اصرار کر کے اور الٹ شواہد کے باوجود واقعات کے بارے میں اپنا ورژن آپ پر مسلط کر کے، آپ کو اپنی سچائی، تجربے اور ذہنی توازن پر شک کرنے پر مجبور کر دیتا ہے۔ گیس لائٹنگ میں جھوٹ اور سچ کے ساتھ چھیڑ چھاڑ (مینوپولیشن) شامل ہے۔

5. گالی گلوچ، بُرے القابات اور شدید تنقید

بدسلوکی کرنے والا شخص اذیت انگیز الفاظ اور بدنیتی پر مبنی تذلیل آمیز جملے استعمال کرتا ہے، جو کہ دھونس جمانے (بُلنگ) کی انتہائی شکلیں ہیں۔

6. مردوں اور عورتوں کے کردار کے حوالے سے فرسودہ خیالات پر مُصّر رہنا

اس میں، ایک عورت ہونے کے ناطے، صفائی ستھرائی، کھانا پکانے اور بچوں کی دیکھ بھال کی تمام ذمہ داریاں تن تنہا نبھانے کے لیے، آپ کو زبردستی مجبور کرنا شامل ہے۔

7. پیسوں کی رسائی محدود تر کرنا اور مالیات پر کُل کنٹرول جمانا

یہ (پابندی) اپنے تعلق ختم کرنے کی آزادی کو سلب کر لیتی ہے۔ مالیاتی کنٹرول کے لیے درج ذیل طریقے استعمال کیے جاتے ہیں:

- آپ کو صرف نپے تلے اتنے پیسے دینا جو خوراک یا کپڑوں جیسی ضروریات کے لیے بمشکل کافی ہوں
- بینک اکاؤنٹس تک آپ کی رسائی کو محدود تر رکھنا
- آپ سے مالی وسائل یا فنانشیل ریسورسز چھپانا
- آپ کو کریڈٹ کارڈ رکھنے سے باز رکھنا
- آپ کے ہر خرچے کے حوالے سے پائی پائی کا حساب مانگنا

جابرانہ تسلط میں مختلف قسم کے جارحانہ رویے شامل ہو سکتے ہیں، بشمول:

- جسمانی بدسلوکی
- جنسی بدسلوکی
- متاثرہ فرد کی سرگرمیوں کی نگرانی کرنا
- متاثرہ فرد کی آزادی یا خودمختاری پر پابندی لگانا
- سماجی بدسلوکی
- دھمکیوں اور ڈرانے دھمکانے کا استعمال
- جذباتی یا نفسیاتی بدسلوکی
- روحانی اور مذہبی بدسلوکی
- مالی بدسلوکی
- جنسی جبر
- افزائشِ نسل سے متعلق جبر—ایسے رویے جو تولیدی صحت سے متعلق فیصلہ سازی پر اثر انداز ہوں
- ہم پلہ تشدد
- نظام کا غلط استعمال—خاندانی تشدد کرنے والوں کی جانب سے قانونی نظام کے ساتھ چھیڑ چھاڑ (مینوپولیشن)، تاکہ اپنے (موجودہ یا سابقہ) ساتھی پر کنٹرول حاصل کرنے کے ساتھ ساتھ اسے دھمکایا اور ہراساں کیا جا سکے
- ٹیکنالوجی کے ذریعے کی جانے والی بدسلوکی
- جانوروں کے ساتھ بدسلوکی۔
- جابرانہ تسلط کی 12 علامات

8. آپ کے بچوں کو آپ کے خلاف اکسانا

اگر بدسلوکی کرنے والے شخص، یا کسی اور فرد سے آپ کے بچے ہوں تو وہ بچوں کو آپ کے خلاف اس طرح استعمال کر سکتا ہے:

- آپ پر تنقید کرنا
- بچوں کے سامنے آپ کو نیچا دکھانا یا آپ کی تذلیل کرنا
- یہ دعویٰ کرنا کہ آپ ایک بُری والدہ /بُرے والد ہیں

بعض اوقات یہ طریقے آہستہ آہستہ پروان چڑھتے ہیں اور ان پر نظر رکھنا آسان نہیں ہوتا، لیکن یہ رفتہ رفتہ ایک ایسا تاثر قائم کر دیتے ہیں جس میں آپ کو غیر معمولی (ایبنارمل) ثابت کیا جاتا ہے۔

9. آپ کی صحت اور جسم سے متعلقہ پہلوؤں پر کنٹرول جمانا

بدسلوکی کرنے والا فرداس بات کی نگرانی کرے گا اور کنٹرول جمانے کی کوشش کرے گا کہ آپ کتنا کھاتے، سوتے یا ورزش کرتے ہیں، یا آپ باتھ روم میں کتنا وقت گزارتے ہیں۔ وہ اس بات پر بھی اپنا کنٹرول جما سکتے ہیں کہ آپ طبی امداد کے لیے کہاں جائیں اور کون سی ادویات لیں۔

10. خاندان یا دوستوں کے ساتھ گزارے گئے وقت کے بارے میں حسد کی بنیاد پر جھوٹی کہانیاں گڑھنا

بدسلوکی کرنے والا فرد بتدریج، اپنے علاوہ آپ کا بیرونی دنیا کے ساتھ تمام روابط ختم کرنے کی کوشش کرے گا۔

11. آپ کے جنسی تعلقات کو ریگولیٹ کرنا

مثال کے طور پر، اس نوعیت کے مطالبات کرنا کہ آپ ہر روز یا ہفتے میں کتنی بار جنسی فعل میں حصہ لیں، اور آپ کس قسم کی سرگرمیاں انجام دیں۔

12. ڈرانے دھمکانے کی انتہائی شدت پیدا کرنے کے لیے آپ کے بچوں یا پالتو جانوروں کو دھمکانا

جب جسمانی، جذباتی یا مالی دھمکیاں، بدسلوکی کرنے والے فرد کے لیے کارآمد نہیں رہتیں، تو وہ گھر میں موجود آپ کے دیگر پیارے اراکین—جیسا کہ آپ کے عزیزوں، بچوں اور پالتو جانوروں—کے خلاف دھمکی آمیز روّیہ اختیار کر سکتا ہے۔

رضامندی اور جنسی تشدد

جنسی سرگرمی کے لیے **رضامندی** صرف اس وقت موجود تصور کی جائے گی جب کوئی فرد:

- (اس میں) شرکت کرنے پر راضی ہو
- اپنی آزاد مرضی سے شرکت کا انتخاب کرے (اور یہ محسوس نہ کرے کہ اسے ایسا کرنا ہی پڑے گا)
- یہ یقینی بنانے کے لیے بار بار جانچ (اور تصدیق) کرے کہ ہر کوئی اپنی رضا کے ساتھ شامل ہونا چاہتا ہے
- واضح اور کھلے انداز میں ظاہر کرے یا کہے کہ وہ شرکت کرنا چاہتا ہے۔

سا ل2025 میں، ڈیپارٹمنٹ آف سوشل سروسز (Department of Social Services) نے رضامندی کی تعریف یوں بیان کی ہے:

رضامندی کسی جنسی فعل میں شرکت کے لیے افراد کے درمیان ایک آزادانہ، رضاکارانہ اور باخبر معاہدہ ہے۔ یہ معاہدہ صرف تب ہی تصور کیا جاتا ہے جب تمام متعلقہ افراد باہمی اور حقیقی طور پر یہ محسوس کریں کہ وہ اس جنسی فعل میں شامل ہونا چاہتے ہیں اور فعال طور پر یہ یقینی بنائیں کہ ان کا ساتھی بھی ایسا ہی چاہتا ہے۔ رضامندی کسی بھی وقت واپس لی جا سکتی ہے اور اسے ہمیشہ تشدد، دباؤ یا کنٹرول (جبر) سے پاک ہونا چاہیے۔ جنسی رضامندی کوئی ایسا مسئلہ نہیں ہے جس کے حل کی ضرورت ہو، اور نہ ہی یہ کوئی ایسا "معاہداتی عمل" (Contractual Agreement) ہے جہاں کوئی رضامندی 'دیتا' یا 'لیتا' ہے۔

جنسی تشدد وہ جنسی سرگرمی ہے جو اس وقت ہوتی ہے جب کوئی فرد:

- اپنی آزادانہ مرضی سے رضامندی نہ دے
- اپنی رضامندی واپس لے یا اپنا ارادہ بدل لے
- رضامندی نہ دے سکتا ہو جیسا کہ اس کی عمر 16 سال سے کم ہو
- دیگر وجوہات کی بنا پر رضامندی نہ دے سکتا ہو
  (مثلاً: وہ بے ہوش ہو، اپنے ہوش و حواس میں نہ ہو، سو رہا ہو، نشے کی حالت میں ہو، ذہنی معذوری کا شکار ہو، یا وہ آپ کو کوئی اور سمجھ رہا ہو)۔

جنسی تشدد کے بارے میں گفتگو کے لیے اہم جملوں کی وضاحت

جنسی تشدد میں مختلف قسم کے رویے شامل ہیں۔ ذیل میں ان کچھ اہم جملوں کی وضاحتیں دی گئی ہیں جو ہم جنسی تشدد کے بارے میں بات کرتے وقت استعمال کرتے ہیں۔

جنسی حملہ

کسی کی مرضی کے خلاف کیا جانے والا جنسی عمل جس میں درج ذیل کا استعمال کیا جائے یا کرنے کی کوشش کی جائے:

- جسمانی طاقت
- ڈرانا دھمکانا
- جبراً یا زبردستی۔

جنسی زیادتی میں شامل ہیں:

- عصمت دری
- عصمت دری کی کوشش
- سنگین جنسی حملہ
- نازیبا حملہ—کسی کی رضامندی کے بغیر چھونے کی کوئی بھی صورت یا چھونے کی دھمکی
- اشیاء کے ساتھ دخول (پینیٹریشن)
- دخول کے بغیر زبردستی جنسی سرگرمی
- کسی کو جنسی سرگرمی پر جبراً مجبور کرنے کی کوششیں۔

جنسی زیادتی تب ہوتی ہے جب کسی فرد کو ان کی مرضی کے خلاف یا ان کی رضامندی کے بغیر—خواہ انھوں نے پہلے رضامندی دی ہو—کسی جنسی عمل کے لیے جبراً مجبور کیا جائے، زبردستی کی جائے یا دھوکہ دیا جائے۔

اس میں شادی کے اندر جنسی زیادتی بھی شامل ہے جسے 1983 میں جرم قرار دیا گیا تھا۔

جنسی طور پر چھونا

کسی دوسرے فرد کی جانب سے کسی فرد کے جسم کو ناپسندیدہ یا غیر ضروری طور پر چھونا۔ اس میں بوسہ لینا یا کسی شخص کے سینے، کولھوں یا جنسی اعضاء کو نامناسب طور پر چھونا شامل ہو سکتا ہے۔

تصویر پر مبنی بدسلوکی

جب کوئی کسی فرد کی رضامندی کے بغیر اس کی نجی تصویر یا ویڈیو شیئر کرتا ہے یا شیئر کرنے کی دھمکی دیتا ہے۔ اس میں ڈیجیٹل طور پر تبدیل شدہ تصاویر یا ویڈیوز بھی شامل ہوسکتی ہیں۔

جنسی ہراسانی

کوئی بھی جنسی نوعیت کی پیش رفت، جنسی فائدے کی درخواست یا ایسا رویہ جو کسی فرد کو ناگوار، شرمندہ یا خوف زدہ کرے۔ جنسی ہراسانی وہ طرزِ عمل ہے جسے کوئی بھی سمجھدار فرد اس صورت حال میں مناسب خیال نہیں کرتا۔

کام کی جگہ پر جنسی ہراسانی کی عام مثالیں درج ذیل ہیں:

- کسی کی شکل و صورت پر جنسی نوعیت کے تبصرے کرنا
- نامناسب طور پر کسی کے جسم کو چھونا
- کسی کو اس طرح گھورنا جو اس کے لیے ناگوار ہو یا جسے وہ پسند نہ کرے۔

بچوں کے ساتھ جنسی زیادتی

کوئی بھی ایسا عمل جس میں 18 سال سے کم عمر فرد کو جنسی سرگرمیوں کی زد میں لایا جائے یا اس میں شامل کیا جائے، جس کے بارے میں وہ:

- سمجھ نہیں رکھتے ہوں
- جس کے لیے وہ رضامندی نہیں دیتے ہوں، یا دے نہیں سکتے ہوں۔

بچوں کے ساتھ بدسلوکی میں ہر وہ عمل بھی شامل ہوتا ہے جو معاشرے میں قابلِ قبول نہ ہو یا خلاف قانون ہو۔

صدمہ کو سمجھنا

صدمہ کیا ہے؟

خواتین اور بچوں کے خلاف تشدد کو ختم کرنے کا قومی منصوبہ
(The National Plan to End Violence Against Women and Children - 2022–2032)
صدمہ کی تعریف یوں پیش کرتا ہے:

صدمہ اُن نقصان دہ تجربات کے، دیرپا جذباتی، جسمانی یا نفسیاتی اثرات کو، کہا جاتا ہے۔ اس کے اثرات کسی بھی وقت سامنے آ سکتے ہیں، خاص طور پر جب متاثرہ افراد اپنے تجربات بیان کریں یا دہرائیں، یا جب وہ ایسے ملتے جلتے تجربات کا سامنا کریں، جو دوسروں نے بھی کیے ہوں۔ صدمہ ہر فرد میں مختلف انداز سے ظاہر ہوتا ہے، جو اس کے ذاتی تجربات اور دیگر عوامل، جیسا کہ سابقہ صدمہ خیز واقعات، امداد کی دستیابی اور ذہنی صحت کی کیفیت پر منحصر ہوتا ہے۔

صدمہ کن صورتوں میں ظاہر ہو سکتا ہے؟

ہر فرد صدمہ مختلف انداز میں محسوس اور ظاہر کرتا ہے۔ بعض افراد ایسی علامات ظاہر نہیں کرتے جو باآسانی دیکھی جا سکیں۔ صدمہ سے آگاہ مدد (ٹروما-انفارمڈ سپورٹ) کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ مفروضے قائم نہ کیے جائیں، اور لوگوں کے لیے ایک محفوظ ماحول فراہم کیا جائے، جہاں لوگ اپنی مرضی اور اپنے وقت کے مطابق، ردعمل یا رائے دے سکیں۔

جذباتی / نفسیاتی اثرات	جسمانی اثرات
• مسلسل خوف، بے چینی، یا گھبراہٹ کے دورے • ڈپریشن یا اداسی • شرمندگی، ندامت، یا خود کو قصوروار ٹھہرانا • بے حسی یا کٹا ہوا محسوس کرنا • ماضی کی تلخ یادوں کا بار بار آنا (فلیش بیکس) ہونا • دوسروں پر بھروسہ کرنے میں دشواری • حد سے زیادہ چوکنا ہوجانا (ہمیشہ کسی خطرے کے انتظار میں رہنا) • خودکشی کے خیالات یا خود کو نقصان پہنچانا	• تھکاوٹ یا نڈھال ہونا • نیند کے مسائل، بشمول ڈراؤنے خواب یا بے خوابی • سر درد، پیٹ کے درد، یا دیگر غیر واضح درد • چونکنے کا ردعمل یا آسانی سے ڈر جانا • پٹھوں میں کھچاؤ یا کپکپی • تناؤ یا چوٹ سے متعلقہ طویل مدتی صحت کے مسائل • جسمانی چوٹ
ذہنی مجموعی اثرات	**رویوں پر اثرات**
• توجہ کو مرکوز کرنے یا ارتکاز برقرار رکھنے میں دشواری • یادداشت کے مسائل (مختصر یا طویل مدتی) • الجھن محسوس کرنا یا خیالات کی بھرمار ہونا • فیصلے کرنے یا واضح طور پر سوچنے میں دشواری	• مخصوص لوگوں، جگہوں یا حالات سے، گریز کرنا • شراب، یا دیگر نشہ آور اشیاء کے استعمال میں اضافہ • کھانے پینے کے معمولات میں تبدیلی (بھوک کی کمی یا زیادہ کھانا) • سماجی رابطوں سے دستبردار ہونا • روزمرہ کے کاموں یا ملازمت کو سنبھالنے میں دشواری ہونا
تعلقات پر اثرات	
• تنہائی، یا مدد/معاونت سے کٹا ہوا محسوس کرنا • بچوں کی پرورش یا دوسروں کی دیکھ بھال میں دشواری • تعلقات میں حدود قائم کرنے یا خود کو محفوظ محسوس کرنے میں مشکلات ہونا • خاندانی یا قریبی تعلقات میں اختلافات یا جھگڑے	

صدمے کی نوعیت کو مدنظر رکھتے ہوئے ردعمل دینا

بطور سوشل ریسپانڈرز (سماجی مددگار)، آپ اکثر وہ پہلا قابلِ اعتماد رابطہ ہوتے ہیں جن کا واسطہ گھریلو، خاندانی یا جنسی تشدد (DFSV) کا سامنا کرنے والے افراد سے پڑتا ہے۔ ایسے مواقع پر آپ کا ردعمل نہایت اہمیت رکھتا ہے۔ صدمہ سے متعلق آگاہ ردعمل، ہر متاثرہ فرد کی ذاتی زندگی کے تجربات اور مہارت کا اعتراف کرتا ہے، اور انہیں محفوظ، باعزت اور بااختیار ہونے کا احساس دلانے میں ان کو مدد فراہم کرتا ہے۔

یہ چار ستون صدمے سے آگاہ طریقے پر، ہمیں جوابی اقدام کے لیے مدد دیتے ہیں

یہ چار ستون گھریلو، خاندانی اور جنسی تشدد (DFSV) کا سامنا کرنے والے کسی فرد کی مدد کرنے میں ہماری رہنمائی کرتے ہیں:

ستون 1: **متاثرہ فرد پر مرکوز طریقۂ کار**	**ستون 2:** **ثقافتی طور پر حساس اور محفوظ طریقۂ کار**
ستون 3: **صدمے کی نوعیت سے آگاہ طریقۂ کار**	**ستون 4:** **صلاحیتوں پر مبنی طریقۂ کار**

یہ پلرز یا ستون، دراصل ہمیں کسی کی مدد کرتے وقت، باوقار رہنے کی رہنمائی کرتے ہیں اور ہمیں ایک محفوظ ماحول فراہم کرنے کے قابل بناتے ہیں۔

ستون 1:

متاثرہ فرد پر مرکوز طریقۂ کار

متاثرہ فرد کو مرکز بنانے والی فہم و فراست پر مبنی طریقۂ کار ، اس شخص کی ضروریات اور اقدار کو فوقیت دیتا ہے۔ اس کا مقصد حل بتانا نہیں، بلکہ اعتماد بحال کرنا اور ان کے فیصلوں کی حمایت کرنا ہے۔

اس کا مطلب یہ ہے کہ:

- کوئی رائے قائم کیے بغیر یا فیصلے کیے بغیر سننا
- ان کے فیصلوں کا احترام کرنا
- ان کے انتخابات کی حمایت کرنا، جیسے کہ کون موجود ہو، کون سی زبان استعمال کی جائے، اور آگے کیا ہونا چاہیے۔

گھریلو، خاندانی اور جنسی تشدد (DFSV) سے متاثرہ افراد اکثر محسوس کرتے ہیں کہ ان کا اپنی زندگی پر قابو ختم ہو گیا ہے۔ چھوٹے چھوٹے اقدامات—جیسا کہ ان کا پسندیدہ نام پوچھنا یا یہ پوچھنا کہ کیا وہ کسی معاون شخص کی موجودگی چاہتے ہیں—ان کے وقار اور اختیار کی بحالی میں مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔

ستون 2:

ثقافتی طور پر حساس اور محفوظ طریقۂ کار

ثقافتی تحفظ محض اختلافات سے آگاہ ہونے سے بڑھ کر ہے۔ اس کا مطلب یہ پہچاننا ہے کہ کس طرح ثقافت، شناخت، طاقت اور تاریخ تجربات کو مرتب کرتی ہے، اور اپنے مفروضوں اور فیصلوں پر نظر ثانی کرنے، سیکھنے اور اپنی سابقہ سوچ کو بدلنے کے لیے تیار رہنا ہے۔

ذہن نشین رکھنے والی باتیں:

- متاثرہ افراد کے لیے خوف، شرمندگی یا خاندان اور برادری کو جوڑے رکھنے کے دباؤ کی وجہ سے بدسلوکی کا ذکر کرنا مشکل ہو سکتا ہے
- تشدد کی کچھ اقسام، جیسے کہ زبردستی شادی یا جہیز کے نام پر بدسلوکی، کے بارے میں شاید کھل کر بات نہ کی جا سکے، لیکن یہ پھر بھی نقصان کا باعث بنتی ہیں
- مہاجرین یا پناہ گزین پس منظر رکھنے والے سروائیورز (متاثرہ افراد) اپنے ویزا یا امیگریشن کے نتائج، انگریزی زبان پر مکمل عبور نہ ہونے، یا اپنی برادری کی بدنامی کے بارے میں فکر مند ہو سکتے ہیں
- مذہبی اور ثقافتی اقدار، ہمت کا ذریعہ بھی بن سکتی ہیں اور دباؤ کا سبب بھی
- ثقافتی طور پر ہم آہنگ طریقے سے کسی کی مدد کرنے کا مطلب یہ ہے کہ ان کے حالات اور پس منظر کو سمجھتے ہوئے اور اس کی اقدار کا احترام کرتے ہوئے تحفظ کو مقدم رکھا جائے

ہمیشہ پوچھیں، قیاس نہ کریں۔

ستون 3:

صدمہ کی نوعیت سے آگاہ طریقۂ کار

صدمے کی نوعیت سے آگاہ ہونے کا مطلب یہ پہچاننا ہے کہ صدمہ لوگوں کو کس طرح متاثر کرتا ہے اور ان کے لیے درپیش معاملات کو آسان بنانے کی کوشش کی جائے۔

ممکن ہے کہ صدمہ سے گزرنے والے افراد:

- خاموش یا الگ تھلگ نظر آئیں اور اپنی کہانی سنانے میں طویل وقت لیں
- حکام یا نظام سے خوف زدہ ہوں
- نظریں ملانے سے کترائیں یا اچانک غصے میں آ جائیں۔

ان رویوں پر رائے قائم کرنے کے بجائے، انہیں حفاظتی ردعمل کے طور پر سمجھنے کی کوشش کریں۔ آپ درج ذیل اقدامات کر سکتے ہیں:

- جذباتی اور جسمانی، دونوں طرز پر تحفظ کا احساس پیدا کریں
- اپنی بات میں واضح، مستقل مزاج اور قابلِ توقع رہیں
- انہیں اپنی رفتار خود طے کرنے دیں اور صرف وہی معلومات شیئر کرنے دیں جس کے لیے وہ تیار ہوں
- تعلق اور اعتماد پر توجہ دیں—یہی وہ بات ہے جو صدمے سے بحالی میں مدد دیتی ہے۔

ستون 4:

صلاحیتوں پر مبنی طریقۂ کار

یہ طریقہ کار صرف غلطیوں پر توجہ دینے کی بجائے ان تمام اقدامات کو تسلیم کرتا ہے جن کے ذریعے متاثرہ فرد نے اپنے آپیا اپنے بچوں کے تحفظ اور مشکلات کا مقابلہ کرنے کے لیے کن طریقوں سے کوشش کی ہے، متاثرہ افراد مضبوط اور ہمت والے ہوتے ہیں۔

آپ درج ذیل طریقوں سے اس کی معاونت کر سکتے ہیں:

- وہ صلاحیتیں اجاگر کرنا جو آپ نے دیکھی ہیں (مثال کے طور پر، 'لگتا ہے کہ آپ نے خود کو محفوظ رکھنے کے لیے بہت کچھ کیا ہے۔')
- یہ پوچھنا کہ اب تک کس چیز نے ان کی مدد کی ہے ('آپ کو ان حالات سے گزرتے رہنے میں کس چیز نے سہارا دیا؟')
- ان کے مذہب، کمیونٹی، بچوں یا کسی بھی چیز کا احترام کرنا جو انہیں قوت یا حوصلہ دیتی ہو
- ایسی زبان استعمال نہ کرنا جو انہیں صرف ایک مظلوم (ظلمسے متاثرہ شخص) کے طور پر محسوس کرائے۔

صدمے سے گزرنے والے فرد سے بات کرنے میں ایک اسکرپٹ مددگار ثابت ہو سکتی ہے

صدمے کا شکار کسی فرد سے بات کرتے وقت کچھ کلیدی الفاظ اور جملے ذہن میں رکھنا مفید ہوتا ہے۔

اس کے بجائے...	یہ کہنے کی کوشش کریں...
آپ نے یہ تعلق یا گھر چھوڑنے کی کوشش کیوں نہیں کی؟	آپ اور آپ کے بچوں کو محفوظ رکھنے میں کون سی چیز مددگار رہی؟
ایسا لگتا ہے کہ یہ بات آپ پر اثر ڈال رہی ہے۔	آپ نے اس مشکل صورتحال سے نمٹنے میں زبردست ہمت دکھائی ہے۔ آپ کو آگے بڑھنے میں کس چیز نے مدد دی؟
محفوظ ترین واحد اختیار یہی ہے۔	ہم چند مختلف طریقے تلاش کر سکتے ہیں تاکہ آپ کے لیے سب سے مناسب حل کا پتہ لگ سکے۔
عام طور پر بدسلوکی اس طرح ظاہر نہیں ہوتی۔	آپ کے اعتماد کا شکریہ۔ ہر شخص کا تجربہ منفرد ہوتا ہے۔
اس کی رپورٹ کریں۔	کیا آپ مختلف اختیارات (آپشنز) پر بات کرنا پسند کریں گے؟

یہاں صدمے سے گزرنے والے کسی فرد کی مدد کرنے کے بارے میں عملی مشورے دیے گئے ہیں، بشمول کیا کہنا چاہیے اور کن باتوں سے گریز کرنا چاہیے۔

کہنے سے گریز کی جانے والی باتیں

- "آپ کو بس اسے چھوڑ دینا چاہیے۔"
- "یہ حقیقی بدسلوکی نہیں لگتی۔ کم از کم وہ آپ کو مار تو نہیں رہا۔"
- "یہ اتنا برا بھی نہیں ہے۔"
- "آپ کو کسی کو پہلے بتانا چاہیے تھا۔"
- "یہ سب ٹھیک ہو جائے گا اگر آپ بس..."
- "لیکن آپ کا خاندان کیا سوچے گا؟"

اپنے آپ سے پوچھنے سوالات

- کیا میں نے ان کے لیے اس بات کو شیئر کرنا محفوظ بنایا ہے؟
- میں نے یہ کیسے ثابت کیا ہے کہ مجھ پر اعتماد کیا جا سکتا ہے؟
- کیا میں ان کے فیصلوں کا احترام کر رہا/رہی ہوں؟
- کیا میں ایسا ماحول بنا سکتا/سکتی ہوں جو ہم دونوں کے لیے محفوظ ہو؟
- کیا میں ان کی صلاحیتوں پر توجہ دے رہا/رہی ہوں؟
- کیا میں ان کی ضروریات اور شناخت کا احترام کر رہا/رہی ہوں؟

معاونتی خدمات (سپورٹ سروسز)

دستیاب خدمات کے بارے میں صاف اور ہمدردانہ معلومات دیں، اور یہ بتائیں کہ ہر سروس کس طرح مدد فراہم کر سکتی ہے۔

براہِ کرم نوٹ کریں کہ یہ فہرست ان مقامات کے لیے تیار کی گئی ہے جہاں Safe to Speak پروگرام منعقد کیا گیا تھا۔ درج شدہ کچھ خدمات نیو ساؤتھ ویلز (NSW) میں Canterbury Bankstown یا Northern Rivers ریجن کے لیے مقامی ہیں۔ تاہم، ان میں سے بہت سی خدمات ریاست کی سطح پر یا قومی خدمات ہیں جن تک لوگ رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔

مدد کی نوعیت	آپ کیا کہہ سکتے ہیں / کیا بات کر سکتے ہیں	سروس کے بارے میں معلومات
ٹیلی فون کے ذریعے معاونت	• "آپ کسی بھی وقت 7/24 ڈومیسٹک وائیلنس کی ہیلپ لائن سے رابطہ کر سکتے ہیں۔ وہ رازدارانہ مدد اور رہنمائی فراہم کرتے ہیں اور آپ کے اختیارات (آپشنز) پر غور کرنے میں آپ کی مدد کرتے ہیں۔" • "یہ خدمات آپ کی بات سننے، آپ کی حفاظت کا جائزہ لینے اور آپ کو مقامی وسائل سے جوڑنے کے لیے دستیاب ہیں۔ اگر آپ پسند نہ کریں، تو اپنا نام بتانے کی بھی ضرورت نہیں ہے۔"	**1800 FULL STOP** فون: 1800 385 578 National Violence and Abuse Trauma Counselling and Recovery Service (قومی خدمت برائے تشدد اور صدمہ کی کونسلنگ اوربحالی)— 7/24،آسٹریلیا میں جنسی، گھریلو یا خاندانی تشدد سے متاثرہ کسی بھی فرد، ان کے اہل خانہ اور مدد کرنے والے پیشہ ور افراد کے لیے 7/24، مفت، رازدارانہ، اور صدمے کے ماہرین کی ٹیلی فون کونسلنگ فراہم کرتی ہے۔
		NSW Sexual Violence Helpline فون: 1800 424 017 NSW میں کسی بھی شخص کے لیے جو جنسی حملے کا شکار ہوا ہو یا اس سے متاثر ہوا ہو، ان کے عزیز اہل خانہ اور مدد کرنے والے پیشہ ور افراد کے لیے 7/24، مفت، رازدارانہ اور صدمے کے ماہرین کی کونسلنگ، معلومات اور متعلقہ خدمات تک رجوع کی سہولت ہے۔
		NSW Domestic Violence Line **فون:** 1800 65 64 63 یا TTY: 1800 671 442 خواتین اور ہم جنس ساتھیوں کے لیے ٹیلی فون کونسلنگ، معلومات اور متعلقہ خدمات تک رجوع کی سہولت جو گھریلو تشدد کا سامنا کر رہی ہیں یا کر چکی ہیں۔
		NSW Health Sexual Assault Services (Bankstown) **دن کے وقت میں فون نمبر:** (02) 8738 4844 دفتری اوقات کے بعد کا فون نمبر: (02) 9828 3000
		NSW Health Sexual Assault Services (Grafton) **دن کے وقت میں فون نمبر:** (02) 6620 2970 دفتری اوقات کے بعد کا فون نمبر: (02) 6624 0200

مدد کی نوعیت	آپ کیا کہہ سکتے ہیں / کیا بات کر سکتے ہیں	سروس کے بارے میں معلومات
عمومی معاونت	• "بعض اوقات صرف کسی سے بات کرنا ہی بہت فرق ڈال سکتا ہے—ایسی خدمات دستیاب ہیں جو مفت اور رازداری کے ساتھ مدد فراہم کرتی ہیں۔" • "مدد حاصل کرنے کے لیے ضروری نہیں کہ آپ کسی بحران میں ہوں—آپ کی خیریت کو متاثر کرنے والے کسی بھی معاملے میں مدد دستیاب ہے۔"	**Jannawi Family Centre** **فون:** (02) 9750 0500 یا ای میل: info@jannawi.org.au ایسے بچوں اور خاندانوں کی مدد کے لیے لچکدار اور ثقافتی طور پر حساس خدمات فراہم کرتا ہے جو تشدد، غفلت، نفسیاتی نقصان یا جنسی زیادتی کے باعث صدمے سے گزر چکے ہوں۔
		CatholicCare Family Support فون: 19 18 13 انٹیک: 0428 292 167 ای میل: fsreferrals@catholiccare.org پتہ: 9 Garrong Rd Lakemba ویب سائٹ: www.catholiccare.org کونسلنگ، جذباتی معاونت اور عملی رہنمائی کے لیے پیشہ ور اور ہمدرد ٹیمیں موجود ہیں۔ یہ منفرد حالات کے مطابق ترتیب دی گئی رازدارانہ خدمات کے ذریعے افراد، جوڑوں اور خاندانوں کو مدد فراہم کرتا ہے۔
		Women Up North **فون:** (02) 6621 7730 ای میل: shs@wunh.org.au Women Up North اُن مہاجر اور پناہ گزین خواتین کی مدد کرتا ہے جو تشدد کا سامنا کر رہی ہوں یا اس کے خطرے سے دو چار ہوں، انہیں تحفظ، بنیادی ضروریات اور عملی معاونت فراہم کرتا ہے، اور رہائش، قانونی، صحت، Centrelink، ویزا اور عدالتی خدمات تک رسائی میں رہنمائی کرتا ہے۔
		Women's Health Northern Rivers (formerly NORWACS) **فون:** (02) 6621 9800 ای میل: womenshealth@norwacs.org.au خواتین کی صحت اور فلاح و بہبود کے لیے محفوظ، جامع اور رازدارانہ خدمات فراہم کرتا ہے، جن میں کونسلنگ، DFV سپورٹ، صحت و فلاح و بہبود کے گروپس، ویمنز ہیلتھ نرس کلینک، نیز ڈراپ اِن سہولت، معلومات اور متعلقہ خدمات تک رہنمائی شامل ہیں۔

عمومی معاونت **(اگلے صفحے پر جاری ہے)**

مدد کی نوعیت	آپ کیا کہہ سکتے ہیں / کیا بات کر سکتے ہیں	سروس کے بارے میں معلومات
عمومی معاونت (جاری)	• "آپ کسی بھی وقت 7/24 گھریلو تشدد کی ہیلپ لائن سے رابطہ کر سکتے ہیں۔ وہ رازدارانہ ممعاونت اور مشورہ فراہم کرتے ہیں اور آپ کے اختیارات پر غور کرنے میں آپ کی مدد کرتے ہیں۔" • "یہ خدمات سننے، آپ کے تحفظ کا جائزہ لینے میں مدد کرنے اور آپ کو مقامی وسائل سے جوڑنے کے لیے موجود ہیں۔ اگر آپ نہ چاہیں تو آپ کو اپنا نام بتانے کی ضرورت نہیں ہے۔"	**Metro Assist** **فون:** (02) 9789 3722 یا ای میل: metroassist@metroassist.org.au مختلف پس منظر رکھنے والے افراد اور خاندانوں کو بااختیار بنانے کے لیے خدمات فراہم کرتا ہے، جن میں مہاجرین اور پناہ گزینوں کے لیے آبادکاری معاونت، خاندانی فلاح و بہبود، رہائش/کرایہ داری سے متعلق مشاورت، نوجوانوں کی معاونت، روزگار میں مدد، مالی شمولیت کے پروگرام اور کمیونٹی تقریبات شامل ہیں۔
		Immigrant Women's Speakout Association NSW **فون:** (02) 9635 8022 تشدد کی شکار مہاجر اور پناہ گزین خواتین کے لیے۔ کونسلنگ اور دو لسانی (Bilingual) ورکرز کی سہولت۔
		Family Support Network فون: (02) 6621 2486 ای میل: admin@fsn.org.au Family Support Network (فیملی سپورٹ نیٹ ورک) Lismore کے علاقے میں پلے گروپس، بچوں کی پرورش کے پروگرامز، انفرادی مدد اور کمیونٹی کی سرگرمیوں کے ذریعے بچوں، والدین اور دیکھ بھال کرنے والوں کی مدد کرتا ہے۔
		Interrelate **فون:** (02) 6623 2700 ای میل: lismore@interrelate.org.au علیحدگی سے متعلق معاونت، کونسلنگ، ذہنی صحت کی مدد، تعلقات اور جنسی رجحان سے متعلق تعلیم، تعلقات اور وبچوں کی پرورش کے کورسز، تعلقات کے وسائل، فرسٹ نیشنز کی خدمات، آئی ریلیٹ ہیلتھ اور آئی ریلیٹ فیملی لا سروسز۔
		Northern NSW Health **فون:** (02) 6639 9109 ای میل: rita.youssefprice@health.nsw.gov.au ملٹی کلچرل اسٹریٹیجیز آفیسر (Multicultural Strategies Officer) صحت کے مسائل اور خدمات کے بارے میں آگاہی فراہم کرنے میں مدد کر سکتا ہے، جس کے لیے گروپ انفارمیشن سیشنز، اسپتالوں کے دورے اور صحت کی خدمات کو سمجھنے کے لیے معاونت فراہم کی جاتی ہے۔

مدد کی نوعیت	آپ کیا کہہ سکتے ہیں / کیا بات کر سکتے ہیں	سروس کے بارے میں معلومات
ہنگامی اور بحرانی رہائش	• "بے گھری سے متعلق معاون خدمات آپ کو خوراک، لباس اور دیگر بنیادی ضروریات تک رسائی میں مدد فراہم کر سکتی ہیں، اگر آپ کو ان کی ضرورت ہو۔"	**Link2Home** فون: 1800 152 152 Link2home بے گھری سے متعلق معلومات اور رہنمائی فراہم کرنے والی سروس ہے جو NSW بھر میں لوگوں کے لیے ضروری معلومات حاصل کرنے، رہائش میں مدد لینے اور مقامی خدمات سے منسلک ہونے کو آسان بناتی ہے۔
		Linking Hearts Multicultural Family Services Muslim Womens Association فون: (02) 9786 4404 or ای میل: info@linkinghearts.org.au ثقافتی اور لسانی لحاظ سے متنوع پس منظر کے حامل خاندانوں کو عارضی یا بحرانی رہائش فراہم کرتا ہے۔
		Momentum Collective فون: 1800 387 867 تمام تر Northern Rivers میں گھریلو و خاندانی تشدد DFV کی وجہ سے بے گھری کا شکار یا اس کے خطرے سے دوچار خواتین اور بچوں کو مدد فراہم کرتا ہے۔ پناہ گاہیں Lismore، Tweed اور Ballina میں واقع ہیں۔

مدد کی نوعیت	آپ کیا کہہ سکتے ہیں / کیا بات کر سکتے ہیں	سروس کے بارے میں معلومات
قانونی معاونت	• "قانونی معاونت کی خدمات مداخلتی احکامات ، امیگریشن، فیملی لا اور کرایہ داری کے مسائل جیسے معاملات میں مدد فراہم کر سکتی ہیں۔" • "آپ کو قانونی مسائل کا اکیلے سامنا کرنے کی ضرورت نہیں—مفت خدمات موجود ہیں جو آپ کو آپ کے حقوق اور دستیاب اختیارات کے بارے میں رازدارانہ مشورہ فراہم کر سکتی ہیں۔"	**Legal Aid NSW** فون: 259 888 1300
		Women's Legal Services NSW فون: 501 801 1800 یا 6988 8745 (02) گھریلو تشدد اور اپریہینڈڈ ڈومیسٹک وائلنس آرڈرز (Apprehended Domestic Violence Orders)، (ADVOs) سے متعلق مفت، رازدارانہ قانونی معلومات، مشورہ اور متعلقہ اداروں کی رہنمائی۔
		Women's Domestic Violence Court Advocacy Services (WDVCAS) - Burwood فون: 227 938 1800 یا ای میل: dvburwood@bcw.org.au WDVCAS خواتین اور ان کے بچوں کو معلومات، وکالت (Advocacy) اور جہاں مناسب ہو تحفظ کی منصوبہ بندی فراہم کرتا ہے۔
		Marrickville Legal Centre فون: 2899 9559 (02) گھریلو اور خاندانی تشدد کا سامنا کرنے والوں کو مفت اور آسان رسائی والی قانونی مدد فراہم کرتا ہے۔ Canterbury City Community Centre (130 Railway Parade Lakemba) میں ہر ماہ کے آخری بدھ کو صبح 9:30 بجے سے دوپہر 12:30 بجے تک دستیاب ہے۔
		Northern Rivers Community Legal Centre فون: 1000 6621 (02) یا 889 689 1800 WDVCAS خواتین اور ان کے بچوں کو معلومات، وکالت اور جہاں مناسب ہو تحفظ کی منصوبہ بندی فراہم کرتا ہے۔
		Women's Domestic Violence Court Advocacy Services (WDVCAS) - Northern Rivers فون: 1044 6621 (02) یا 606 720 1300

مدد کی نوعیت	آپ کیا کہہ سکتے ہیں / کیا بات کر سکتے ہیں	سروس کے بارے میں معلومات
ہم جنس پرست خواتین، ہم جنس پرست مردوں ، بائی سیکشوئل، ٹرانس/ٹرانس جینڈر، کوئیر، انٹر سیکس اور دیگر جنسی، صنفی اور جسمانی طور پر متنوع (+LGBTQI) افراد کے لیے خدمات	• "اگر آپ کو معلوم نہیں کہ کہاں سے آغاز کریں، تو میں آپ کو ان خدمات سے رابطہ کروا سکتا/سکتی ہوں جو +LGBTQI افراد کی مدد کے لیے تربیت یافتہ ہیں۔" • "آپ ایسی مدد کے مستحق ہیں جو آپ کی شناخت کا احترام کرے اور آپ کے تجربات کو سمجھے۔"	**ACON** فون: 2000 9206 (02) +LGBTQI صحت کی تنظیم جو NSW میں گھریلو اور خاندانی تشدد کا سامنا کرنے والے LGBTI افراد کے لیے معلومات، ریفرلز، کونسلنگ، وکالت اور عملی مدد فراہم کرتی ہے۔
		Inner City Legal Centre Safe Relationships Project فون: 1966 9332 (02) NSW میں گھریلو اور خاندانی تشدد کا سامنا کرنے والے +LGBTQI افراد کے لیے مفت قانونی مشورہ اور عدالتی مدد۔
مردوں کے لیے خدمات		**Men's Referral Service** فون: 491 766 1300 مینز ریفرل سروس (Men's Referral Service) اپنے رویے میں تبدیلی کے خواہش مند مردوں کے لیے قومی سطح کی کونسلنگ، معلومات اور ریفرل سروس ہے۔ یہ سروس 7/24 اور مفت دستیاب ہے، اور آپ گمنام رہ سکتے ہیں۔
		MensLine Australia فون: 78 99 78 1300 مفت ٹیلی فون اور آن لائن کونسلنگ سروس جو آسٹریلوی مردوں کو ذہنی صحت، تعلقات، غصے پر قابو پانے، خاندانی تشدد (تشدد کرنے یا اس کا شکار ہونے)، تناؤ اور خودکشی کے خیالات جیسے مسائل میں مدد فراہم کرتی ہے۔

<table>
<tr><th>مدد کی نوعیت</th><th>آپ کیا کہہ سکتے ہیں / کیا بات کر سکتے ہیں</th><th>سروس کے بارے میں معلومات</th></tr>
<tr><td rowspan="3">تشدد کی رپورٹ کرنا</td><td rowspan="3">

"اگر آپ کو فوری خطرہ محسوس ہو رہا ہے، تو پولیس آپ کی حفاظت کو یقینی بنانے اور آپ کو تحفظ فراہم کرنے میں مدد کر سکتی ہے۔"
"اگر آپ تیار نہیں ہیں تو آپ کے لیے کسی بھی چیز کی رپورٹ کرنا لازمی نہیں ہے—لیکن اگر آپ چاہیں، تو ایسا کرنے کے محفوظ طریقے موجود ہیں۔"
"اگر آپ رپورٹ کرنے کا فیصلہ کرتے ہیں تو آپ کسی سپورٹ ورکر یا مترجم (Interpreter) کی موجودگی کا مطالبہ کر سکتے ہیں۔"
"رپورٹ کرنے کا عمل بوجھل محسوس ہو سکتا ہے، لیکن ایسے لوگ موجود ہیں جو اس عمل میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں اور اسے محفوظ بنانے میں معاون ثابت ہو سکتے ہیں۔"

بچوں کے تحفظ کی خدمات (اگر بچے شامل ہوں)

"اگر آپ اپنے بچوں کے تحفظ کے بارے میں فکر مند ہیں، تو بچوں کے تحفظ کی خدمات (Child Protective Services) ان کے تحفظ کو یقینی بنانے اور آپ کے خاندان کی مدد کے لیے وسائل سے آپ کو مربوط کرنے میں مدد کر سکتی ہیں۔"
CPS"آپ کے بچوں کی حفاظت میں مدد فراہم کر سکتی ہے اور آپ کو دوبارہ مضبوط ہونے اور اپنے قدموں پر کھڑا ہونے کے لیے معاونت فراہم کرتی ہے۔"

</td><td>NSW Child Protection Helpline
فون: 111 132 یا TTY: 936 212 1800</td></tr>
<tr><td>Report Sexual Assault or Domestic Violence to NSW Police
فون: 444 131

NSW پولیس کی ویب سائٹ پر گھریلو تشدد اور جنسی زیادتی کے بارے میں مفید معلومات بھی دستیاب ہیں۔</td></tr>
<tr><td>SARO – Sexual Assault Reporting Option

باضابطہ شکایت درج کرائے بغیر غیر رسمی طور پر پولیس کو جنسی حملے سے متعلق معلومات فراہم کرنے کی سہولت دیتا ہے۔ SARO کو گمنام رہ کر مکمل کیا جا سکتا ہے اور اسے پولیس کی ویب سائٹ پر
آن-لائن حاصل کیا جا سکتا ہے۔
(www.portal.police.nsw.gov.au/adultsexualassault)

اگر آپ کو شبہ ہو کہ کوئی (خاتون یا بچی) اعضائے تناسل کے بگاڑ (FGM) کے خطرے سے دوچار ہے، تو فوری طور پر یہاں رپورٹ کریں:

ساؤتھ ویسٹرن سڈنی لوکل ہیلتھ ڈسٹرکٹ میں چائلڈ ویلبیئنگ کوآرڈینیٹر
(Child Wellbeing Coordinator at the South Western Sydney Local Health District)
سے رابطہ کریں: 2803 9780 (02)۔ وہ مقامی سروس کی معلومات اور صحت کی خدمات تک رسائی کے راستے فراہم کر سکتے ہیں؛ یا Child Protection Helpline (چائلڈ پروٹیکشن ہیلپ لائن) 111 132 (TTY 936 212 1800) پر رابطہ کریں۔</td></tr>
</table>

Full Stop Australia