

اپریل 2020

کووڈ 19/کرونا وائرس – گھریلو تشدد، جنسی تشدد، اور جنسی بنیاد  
پر تشدد کی دیگر قسمیں

آپ کیسے مدد کر سکتے ہیں؟

دوستوں، اہل خانہ، پڑوسیوں اور کمیونٹی کے ممبران کے لئے مشورے



کووڈ 19 کے بحران کے دوران گھریلو تشدد، جنسی تشدد، اور جنسی بنیاد پر تشدد کی دیگر قسموں میں اضافہ ہوگا۔ گھر ہر ایک کے لئے محفوظ جگہ نہیں ہے، اور ہماری کلیدی سروسز پر بہت بوجھ ہے۔ دوستوں، اہل خانہ، پڑوسیوں اور کمیونٹی کے ممبران کے طور پر، آپ سروائوز (تشدد سے نبرد آزما لوگوں) کے لئے بہت ہی اہم لائف لائن (جو زندگی بچاتا ہو) کا کام انجام دے سکتے ہیں۔ ہمیں سروائزز کو بتانا ہوگا کہ وہ اکیلے نہیں ہیں۔ یہ بھی بہت اہم ہے کہ ہماری طرف سے ایک واضح پیغام جائے کہ بدسلوکی کے لئے کوئی بہانہ نہیں ہے۔

ہم بحران کے دوران کمیونٹی کے اکھٹے ہونے کی طاقت پہلے ہی دیکھ چکے ہیں۔ ہم جانتے ہیں کہ آپ میں سے بہت سے سروائزز کو مزید سپورٹ دینا چاہتے ہیں۔ ہم نے کچھ بنیادی ہدایات ترتیب دی ہیں کہ ایسا کیسے بہتر طور پر کیا جاسکتا ہے۔

یہ بات ہمیشہ یاد رکھنا انتہائی اہم ہے کہ سروائزز اپنی زندگی کے میں ماہر ہوتے ہیں۔

## جنسی بنیاد پر تشدد اور بدسلوکی کی مختلف قسمیں کونسی ہیں؟

- جنسی تشدد، بدسلوکی اور استحصال؛
- گھریلو تشدد بشمول [جبری کنٹرول؛
- زنانہ ختمہ؛
- جبری شادیاں؛
- نام نہاد 'غیرت' کی بنیاد پر تشدد؛
- تعاقب کرنا؛
- انسانی سمگلنگ۔

## تشدد کی ایک دوسرے کو پار کرتی ہوئی قسمیں

ہوسکتا ہے کہ وہ لوگ جو بدسلوکی کی ان قسموں کے شکار ہیں، انہیں تشدد کی بہت ساری اشکال کا بیک وقت سامنا ہو۔ تشدد کی مختلف قسمیں اس بات پر اثر انداز ہوتی ہیں کہ لوگ کیسے بدسلوکی کا سامنا کرتے ہیں اور انہیں کس طرح سپورٹ ملتی ہے۔ یہ قسمیں ایک دوسرے کو اوور لپ ('انٹرسیکٹ') کرتی ہیں (یعنی ایک قسم دوسرے سے جا کر ملتی ہے) اور ان میں جنس پرستی، نسل پرستی، ہوموفوبیا (ہمجنس پرستوں سے نفرت)، ٹرانسفوبیا (مخلوط الجنس لوگوں سے نفرت) اور معذور افراد کے تئیں امتیاز شامل ہے۔

مائگرنٹ (دوسرے ملکوں سے آنی والی) خواتین کے تجربات اور ان کے لئے اضافی رکاوٹوں کو سمجھنے کے لئے:

- یہاں کلک کریں۔
- لزیبنن (خاتون ہمجنس پرست)، گے (مرد ہمجنس پرست)، بائی سیکشول اور ٹرانسجنڈر (LGBT) سروائورز - یہاں کلک کریں۔
- سیاہ فام اور اقلیتی خواتین - یہاں کلک کریں۔
- معذور سروائورز - یہاں کلک کریں۔
- قوت سماعت سے محروم سروائورز - یہاں کلک کریں۔
- خواتین جنہیں کئی ناموافق حالات کا بیک وقت سامنا ہو۔ یہاں کلک کریں۔
- UK میں خواتین اور لڑکیوں کے خلاف تشدد کا رواج - یہاں کلک کریں۔

## کووڈ 19 کا اثر

وہ جنہیں بدسلوکی کا سامنا ہے، ان پر کووڈ 19 کے اثر کے بارے میں ہم کیوں فکرمند ہیں؟ - یہاں کلک کریں۔

## مرد ویکٹمز (بدسلوکی کا شکار)

گھریلو تشدد مردوں پر بھی اثر انداز ہوسکتا ہے، اور ان کے لئے مشورے اور سپورٹ دستیاب ہے۔ یہ بات یاد رکھنا بھی بہت اہم ہے کہ ایک ہی جنس کے جوڑوں میں گھریلو تشدد کا رواج ویسا ہی ہے جیسا کہ مخالف جنس والے جوڑوں میں۔ مرد سروائورز کی کیسے سپورٹ کی جائے، اس بارے میں صلاح و مشورے کے لئے - یہاں کلک کریں، یا LGBT سروائورز کے لئے یہاں کلک کریں۔

## عام مغالطے

گھریلو بدسلوکی اور جنسی تشدد کے حوالے سے بہت سے مغالطے موجود ہیں۔ ان میں ویکٹمز کو مورد الزام ٹھہرانے کے نقصان دہ رویے شامل ہیں جیسا کہ 'وہ نکل کیوں نہیں جاتی' جس سے وہ یہ تاثر دینے کی کوشش کرتے ہیں کہ سروائور کے رویے سے بدسلوکی کی حوصلہ افزائی ہوئی۔ یہ انتہائی اہم ہے کہ ہم ان مغالطوں پر سوال اٹھائیں۔

گھریلو بدسلوکی کے حوالے سے مزید مغالطوں کے بارے میں جاننے کے لئے یہاں کلک کریں۔

جنسی تشدد کے حوالے سے مزید مغالطوں کے بارے میں جاننے کے لئے یہاں کلک کریں۔

آپ کیا کرسکتے ہیں؟

## ایمرجنسی میں

- سروائورز کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ ایمرجنسی میں 999 کو کال کریں۔

- 0 انہیں سائلنٹ سلوشن سسٹم کے بارے میں بتائیں جہاں 999 کو کال کرنے والا بولنے کی پوزیشن میں نہیں ہوتا۔ مزید معلومات کے لئے یہاں کلک کریں۔
- 0 اگر سروائورز اس لئے کال نہیں کرسکتے کیونکہ وہ بہرے میں یا الفاظ کے ذریعے گفتگو نہیں کرسکتے، تو انہیں ایمرجنسی ٹیکسٹ سروس کے بارے میں بتائیں۔ معلومات کے لئے یہاں کلک کریں۔

- اگر آپ کو فکر ہے کہ کوئی خطرے سے دوچار ہے تو آپ کو 999 کو کال کرنی چاہیئے۔

- 0 یہ بات یاد رکھنا اہم ہے کہ ہوسکتا ہے کہ کسی کو اپنے پارٹنر، سابقہ پارٹنر، اہلخانہ کے کسی فرد یا کیئرر کی جانب سے بدسلوکی کا سامنا ہو۔
- 0 ہم سمجھتے ہیں کہ ہوسکتا ہے کہ پڑوسیوں کو پولیس کو کال کرنے میں ہچکچاہٹ محسوس ہوگی۔ تاہم یہ یاد رکھنا بہت اہم ہے کہ آپ کے اقدامات سروائور کو ایک انتہائی اہم لائف لائن (زندگی بچانے والی چیز) مہیا کرسکتے ہیں۔
- 0 آپ اس حوالے سے بھی فکرمند ہوں گے کہ اگر (بدسلوکی) کے مرتکب کو شک ہوا کہ آپ نے پولیس کو تشدد کی رپورٹ دی ہے تو کیا ہوگا۔ ایسے اقدام اٹھائیں تاکہ آپ کی حفاظت یقینی ہو، اور کبھی بھی مرتکب سے محاذ آرائی نہ کریں۔
- 0 آپ پولیس کو 101 پر کال کرکے بھی جرم کی رپورٹ دے سکتے ہیں؛ یا نامعلوم انداز سے کرائم سٹاپرز کو 0800 555 111 کو کال کرکے یا آن لائن جرم کی رپورٹ کریں۔

پولیس کا فرض ہے کہ سب کی حفاظت کرے۔ کسی کے ساتھ بھی کسی بھی وجہ سے امتیازی سلوک نہیں ہونا چاہیئے، بشمول ان کی ایمرجنسی سٹیٹس کے۔

## کنیکٹڈ یعنی رابطے میں رہیں

- یہ بہت اہم ہے کہ ہم اس بحران میں ایک دوسرے کے ساتھ جڑے رہنے کے طریقے ڈھونڈیں۔ اگر آپ کرسکتے ہیں، تو اپنے دوستوں، اہلخانہ اور پڑوسیوں کے ساتھ باقاعدہ رابطہ رکھیں اور ان سے پوچھیں کہ وہ

کیسے ہیں۔ یہ بہت ضروری ہے کہ ہم محفوظ جگہیں اور مواقع پیدا کریں جہاں ہم مدد مانگ سکیں۔

• اس بات سے باخبر رہنا بھی ضروری ہے کہ لاک ڈاؤن کے اقدامات کے باوجود لوگ عوامی جگہوں میں ہوسکتے ہیں کیونکہ ان کے گھر ان کے لئے محفوظ جگہیں نہیں ہیں، اس میں بچے اور لڑکے لڑکیاں شامل ہیں۔ **حکومت نے تصدیق کی ہے کہ اگر کسی کو بدسلوکی کا سامنا ہو تو وہ مدد حاصل کرنے کے لئے گھر سے نکل سکتے ہیں۔**

• سروائورز مدد تک پہنچنے کے لئے مواقع کی تلاش میں وہ ایکٹیویٹیز یعنی سرگرمیاں بھی کرسکتے ہیں جن کی ہمیں اب بھی کرنے کی اجازت ہے مثلاً اشیائے خوردونوش کی خریداری، طبی اپوائنٹمنٹس، ضروری کام اور ورزش۔

## کیسے ریسپانڈ کرنا چاہئے

اگر کوئی آپ سے کہے کہ انہیں بدسلوکی کا سامنا ہے تو بہت اہم ہے کہ آپ:

- ان کو جانچنے کی کوشش کئے بغیر انہیں سنیں۔  
0 انہیں بدسلوکی کا ذمہ دار نہ ٹھہرائیں، بدسلوکی کرنے والے کے رویے کو حق بجانب قرار نہ دیں، ان سے یہ نہ پوچھیں وہ نکلے کیوں نہیں اور نہ ہی انہیں جانے کا کہیں۔  
ان پر یقین کریں۔
- وہ جو آپ کو بتا رہے ہیں اس کی تائید کریں۔  
0 مثال کے طور پر، 'مجھے بہت خوشی ہے کہ آپ نے مجھے بتایا،' 'یہ آپ کی غلطی نہیں ہے،' 'آپ اکیلے نہیں ہیں!'
- ان سے پوچھیں کہ انہیں کیا چاہئے، اور ان سے رہنمائی لیں۔  
0 ہمیشہ سروائور ہی اپنی زندگی کا ماہر ہوتا ہے۔ یہ بہت اہم ہے کہ صبر سے کام لیں اور انہیں ان کی رفتار سے چلنے دیں۔
- اگر ممکن ہو، تو ان کے ساتھ معلومات شیئر کریں کہ مخصوص سپورٹ کیسے حاصل کی جائے۔
- اگر ممکن ہو، تو انہیں فون پر یا آن لائن رابطے میں رہنے کی آفر کریں، اور ان سے ایسا کرنے کے لئے محفوظ طریقے کے بارے میں پوچھیں۔
- اگر آپ نے سروائور کے ساتھ ایک مضبوط اور اعتماد والا رشتہ استوار کر لیا ہو - تو آپ ان کے ساتھ کوڈ ورڈ پر بھی بات کرسکتے ہیں۔ یہ کوڈ ورڈ اس وقت استعمال ہوسکتا ہے جب آپ کو ان کی جانب سے پولیس کو کال کرنی ہو۔

اپنا خیال رکھیں

یہ بھی بہت اہم ہے کہ آپ اس کا خود پر ہونے والے اثر کو سمجھیں۔ آپ دوسروں کو سپورٹ فراہم کرتے وقت اپنا خیال رکھنا بہت ضروری ہے۔ حد سے زیادہ بوجھ نہ لیں اور اپنے آپ کو خطرے میں نہ ڈالیں - سپیشلسٹ سپورٹ دستیاب ہے۔

## نیشنل ہیلپ لائنز

دوستوں، اہل خانہ، پڑوسی اور کمیونٹی کے ممبران نیشنل ہیلپ لائنز پر بھی کال کرسکتے ہیں اگر انہیں کسی چیز کے بارے میں تشویش ہو۔ تمام نیشنل ہیلپ لائنز کو کال کرنا مفت ہے اور اگر انگریزی آپ کی پہلی زبان نہیں ہے تو وہ مترجم بھی مہیا کرسکتے ہیں۔

### انگلینڈ:

#### 24 گھنٹے نیشنل ڈومیسٹک ایبوز ہیلپ لائن

0808 2000 247

اس ہیلپ لائن تک بہرے اور سننے میں مشکل رکھنے والے کالرز ہی ٹی ٹائپ ٹاک سروس کا استعمال کر کے رسائی حاصل کرسکتے ہیں۔ آپ اس ہیلپ لائن کے ساتھ آن لائن بھی رابطہ کرسکتے ہیں۔

#### ریپ کرائسس نیشنل ہیلپ لائن - جنسی تشدد

08088 029 999

دوپہر 12 سے 2:30 بجے اور شام 7 سے 9:30 روزانہ کھلا ہوتا ہے۔  
0208 239 1124 پر منی کام سے بھی ایکسس ایبل ہے۔

#### کرما نروانا - 'غیرت' کے نام پر تشدد اور جبری شادیوں کے لئے

#### ہیلپ لائن

0800 5999 247

آپ ان کے ساتھ آن لائن بھی رابطہ کرسکتے ہیں۔

#### دی نیشنل لیزبین، گے، ہائی سیکشول اور ٹرانسجنڈر+

#### ڈومیسٹک ایبوز (گھریلو تشدد) ہیلپ لائن:

0800 999 5428

[help@galop.org.uk](mailto:help@galop.org.uk)

#### مرد سروائوز

مردوں کے لئے ایڈوائس (مشورے کی) لائن

0808 801 0327

[info@mensadviceline.org.uk](mailto:info@mensadviceline.org.uk)

#### ویلز:

**24 گھنٹے لیو فیئر فری ہیلپ لائن، خواتین کے خلاف تشدد،  
گھریلو بدسلوکی، اور جنسی تشدد کے لئے:**

0808 80 10 800

ٹیکسٹ: 07800 77333

[info@livefearfreehelpline.wale](mailto:info@livefearfreehelpline.wale)

**سکاٹلینڈ:**

**24 گھنٹے گھریلو تشدد اور جبری شادیوں کی ہیلپ لائن**

0800 027 1234

آپ اس ہیلپ لائن کو ٹیکسٹ ریلے سروس کے ذریعے بھی کال کر سکتے  
ہیں [helpline@sdaafh.org.uk](mailto:helpline@sdaafh.org.uk)

**ریپ کرائسس (آبروریزی کے بحران کے لئے) ہیلپ لائن**

08088 01 03 02

ٹیکسٹ: 077537 410 027

[support@rapecrisisScotland.org.uk](mailto:support@rapecrisisScotland.org.uk)

**شمالی آئرلینڈ:**

**24 گھنٹے گھریلو اور جنسی تشدد کی ہیلپ لائن:**

0808 802 1414

[help@dsahelpline.org](mailto:help@dsahelpline.org)

---

**دوستوں، اہل خانہ اور پڑوسیوں کے لئے مفید ریسورسز**

بدسلوکی کا سامنا کرنے والوں کو کیسے سپورٹ کیا جائے، اس پر مزید مفید  
ریسورسز (ذرائع) کے لئے:

- ریپ کرائسس - جنسی تشدد کے سروائور کو سپورٹ کرنا
- سیف لائیوز بلاگ - دوستوں اور اہل خانہ کے لئے ایڈوائس [گھریلو تشدد]
- سیف لائیوز یوڈکاسٹ - اہل خانہ اور دوست کیسے مدد کر سکتے ہیں؟  
[گھریلو تشدد]
- ویمنز ایڈ - گھریلو تشدد، اور جبری کنٹرول کی علامت کیسے پہچانی  
جائیں
- ویمنز ایڈ سروائور بینڈبک - کسی اور کے بارے میں فکرمند ہیں؟ [گھریلو  
تشدد]
- کرما نروانا کے جبری شادیوں اور نام نہاد 'غیرت' کی بنیاد پر بدسلوکی  
کے حوالے سے اکثر پوچھے جانے والے سوالات۔
- انسانی سمگلنگ اور جدید دور کی غلامی کی علامات پہچاننا
- سروائونگ ایکنامک ایبوز۔ کرونا وائرس کے پھیلاؤ کے دوران معاشی  
بدسلوکی کی علامات پہچاننا - دوستوں، اہل خانہ، پڑوسیوں اور کولیگز  
کے لئے۔

- اسے LGB اور/یا T+ لوگوں کے دوستوں/اہلخانہ کے لئے ایڈوائس جنہیں رشتے میں بدسلوکی کا سامنا ہو
- اسے LGB اور/یا T+ لوگوں کے دوستوں/اہلخانہ کے لئے ایڈوائس جو کہ بدسلوک/کنٹرولنگ پارٹنر ہوں۔

## شعور پھیلائیں

بطور کمیونٹی ہم بدسلوکی کے حوالے سے خاموشی توڑنے میں ہم مدد کرسکتے ہیں۔ ہماری طرف سے ایک واضح پیغام جانا چاہیے کہ بدسلوکی کے لئے کوئی بہانہ نہیں ہے اور یہ کہ سروائورز اکیلے نہیں ہیں۔

## دستیاب سپورٹ کے بارے میں معلومات شیئر کریں:

آپ اس بات کی یقین دہانی کراکے مدد کرسکتے ہیں کہ سروائورز آگاہ ہوں کہ نیشنل ہیلپلائنز، پناہ گاہیں، آن لائن سپورٹ اور مقامی سپورٹ کی سروسز ابھی بھی دستیاب ہیں۔

آپ اپنی سوشل میڈیا، اپنی کھڑکی، عوامی مقامات اور دوسری نمایاں مقامات پر سروسز کے بارے میں معلومات شائع کرکے اس بارے میں آگہی پھیلا سکتے ہیں۔ اگر آپ مختلف زبانیں بولتے ہیں تو ان میں بھی معلومات شیئر کرسکتے ہیں، اور سروائورز کو مطلع کرسکتے ہیں کہ قومی ہیلپ لائنز مترجم کی سروسز فراہم کرسکتی ہیں۔ دستیاب سپورٹ کے بارے میں مزید معلومات کے لئے برائے مہربانی [یہاں](#) کلک کریں، اور سرکاری گائیڈنس کے لئے [یہاں](#) کلک کریں۔

## خاموشی توڑیں

آپ معلومات اور ریسورسز، اپنے دوستوں، اہلخانہ، کولیگز اور کمیونٹی گروپس کے ساتھ شیئر کرسکتے ہیں۔ آپ اپنی سوشل میڈیا پر عوامی شعور اجاگر کرنے کی مہمات بھی چلا سکتے ہیں۔

## بدسلوکی کرنے والو - بدسلوکی کے لئے کوئی بہانہ نہیں

بدسلوکی کرنے والے کے پاس پہنچتے وقت احتیاط سے کام لینا چاہیے کیونکہ اس سے سروائور کو لاحق خطرہ بڑھ سکتا ہے۔ ان لوگوں کے لئے مدد دستیاب ہے جو دوسروں پر اپنے رویے کے اثر کے بارے میں فکرمند ہوں۔ ریسپیکٹ ان لوگوں کے لئے ایک ہیلپ لائن چلاتی ہے جو اپنا رویہ کنٹرول کرنا چاہتے ہوں۔ یہ ہیلپ لائن دوستوں، اہلخانہ، کمیونٹی ممبرز اور پروفیشنلز کے لئے بھی کھلا ہے جو کسی کے رویے کے بارے میں فکرمند ہوں۔

- **ریسپیکٹ ہیلپ لائن**



0808 8024040.

ویب چیٹ کی سہولت بھی دستیاب ہے  
مزید معلومات ان کی ویب سائٹ پر دستیاب ہے۔

## سپورٹ کے دوسرے طریقے

- لوکل سپورٹ سروسز میں عطیات دیں۔
- اپنے مقامی فوڈبنک میں عطیات دیں۔
- اپنے ایم پی (UK)، اے ایم (ویلز)، ایم ای پیز (سکاٹلینڈ) اور ایم ایل اے (شمالی آئرلینڈ) کے ساتھ رابطہ کریں اور ان سے یہ یقینی بنانے کے لئے کہیں کہ حکومت کووڈ 19 کے اپنے رسپانس میں بدسلوکی کے سروائورز کو ترجیح دیں۔
- 0 آپ اپنا مقامی ایم پی یہاں، اے ایم یہاں، ایم ایس پی یہاں، ایم ایل اے یہاں معلوم کرسکتے ہیں۔
- 0 ویمنز سیکٹر (شعبہ خواتین) کی جانب سے کہلا خط بنام وزیر اعظم یہاں پڑھیں۔
- جنسی بنیاد پر تشدد کے بارے میں، اور اس بارے میں کہ آپ کمیونٹی میں اس کا مقابلہ کرنے کے بارے میں اور کیا کرسکتے ہیں، مزید جانیئے:
- 0 ای-لرننگ کورس:
- خواتین کے خلاف تشدد کو سمجھنا
- ریپ (آپریری) اور جنسی تشدد
- 0 جنسی تشدد اور بدسلوکی پر سپیشلسٹ ریپ کرائسس ٹریننگ کے لئے، برائے مہربانی رابطہ کریں [training@rapecrisis.org.uk](mailto:training@rapecrisis.org.uk).
- 0 ویمنز ایڈ کا 'اسک می (مجھ سے کہیئے)' کمیونٹی ایمبیسڈر بنیئے
- انگلینڈ
- ویلز
- 0 ویمنز ایڈ کا کمپین چیمپئن بنیئے۔