

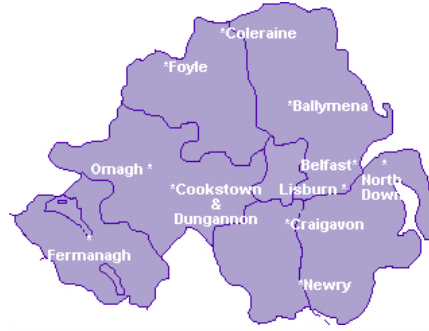


एक सुरक्षा प्लैन

- ✓ जान लें कि सबसे पास का टेलीफोन कहाँ रखा है।
- ✓ जान लें कि शरण कहाँ ली जा सकती है।
- ✓ आवश्यक व इमरजेन्सी नम्बरों की सूची बना लें।
- ✓ बस या टैक्सी के लिए पैसे बचा कर रखें।
- ✓ घर व कार की एक और चाभी पास रखें।
एक इमरजेन्सी बैग पैक कर लें - काफी कपड़े ले लें, जिसमे स्कूल यूनिफॉर्म व बच्चों की पसंद की चीजें भी हों।
- ✓ विचार कर लें कि कब घर छोड़ना सबसे ठीक होगा।
- ✓ बच्चों से बातचीत कर लें। यह आवश्यक है कि सब बच्चों के साथ ही घर छोड़ने की चेष्टा करें।
- ✓ आवश्यक कागजात साथ रखें जैसे बेनेफिट की किताब, मेडिकल कार्ड, सर्टिफिकेट, बैंक की किताब, कानूनी आदेश इत्यादि।
- ✓ परिवार की आवश्यक दवाओं की सूची बना लें।
- ✓ जब जीवनसंगी आसपास न हो तब घर छोड़ें।

सम्पर्क करने के बारे में पूरी जानकारी इस लीफ्लेट के पीछे दी गई है।

यह लीफ्लेट कैन्टनीज़, उर्दू, हिंदी व अरबी में उपलब्ध है।



لوکل و منزائیڈ گروپس

- 028 90666049: بیلفاسٹ
028 25639301: بیلی میٹا/ اینٹرم
028 70356573: کلرین
028 86769300: گلکس ٹاؤن & ڈگلیٹن
028 38343256: کریگایون & بیمرن
028 66328898: فرماناگ
028 71344499: فویل
028 92668142: لڑبرن
028 30250765: نیوری
028 91273196: نارٹھ ڈاؤن & آرڈس
028 82245998: اوماگ

ناردرن آئرلینڈ و منزائیڈ فیڈریشن (NIWAF)
129 University Street
Belfast BT7 1HP
Tel: 028 90249041
Fax: 028 90239296

24 hour domestic violence helpline:
028 90331818

Email: niwaf@dnet.co.uk
Website: www.nlwaf.org

028 90331818: ہیلپ لائن کی ڈومیسٹک وائلنس ہیلپ

اردو

گھریلو تشدد (ڈومیسٹک وائلنس)
- و منزائیڈ کی طرف سے مدد



مدد



گھریلو تشدد کسے کہتے ہیں؟

گھریلو تشدد جسمانی، جذباتی، جنسی، مالی یا ذہنی صورت کا ناجائز سلوک ہوتا ہے جسے ایک فرد دوسرے فرد کے خلاف روا رکھتا ہے، جس کے

ساتھ باہم گہرے تعلقات اور رشتے بندھے رہے ہیں/ تھے۔ کوئی بھی عورت اس کا نشانہ بن سکتی ہے، اس کا لحاظ نہیں کہ اس کی عمر کیا ہے، معاشرتی درجہ، نسل، معذوری یا طرز زندگی کیا ہے۔

ناجائز سلوک والے تعلقات کی بنیاد اکثر خوف و حراس پر قائم ہوتی ہے۔

اس بات کو تسلیم کرنا کہ آپ ایک ناجائز سلوک والے رشتے کا شکار ہیں دراصل تشدد کی روک تھام اور مزاحمت کرنے کا ایک اہم قدم ہوتا ہے۔

اگر میں ایک ناجائز سلوک والے رشتے میں پھنسی ہوئی ہوں تو مجھے کیا کرنا ہوگا؟

پہلا قدم یہ ہوگا کہ آپ کسی سے اس کے بارے بات چیت کریں۔ امید کی جاسکتی ہے کہ آپ اسے تسلیم کر لیں گی کہ یہ ناجائز سلوک آپ کے خلاف جاری ہے اور یہ سوچنا 'آج ہے کل نہیں رہے گا' بیکار ہے۔ اسے بند کریں گی۔

دوسرا قدم یہ ہوگا کہ آپ اس کا اعتراف کریں کہ اس کا الزام آپ پر نہیں آتا۔ کوئی بھی ان حملوں کا مستحق نہیں ہوتا۔ آپ کے خلاف ناجائز مار پیٹ کا سلوک اور شرم ساری جاری رہے اور اس کا ارتکاب کرنے والے وہی پارٹنر ہوں جن سے کم از کم آپ کی بہبود کی توقع کی جاسکتی ہے۔ اکثر طور عورتیں خود کو الزام دیتی ہیں کیونکہ انہیں بار بار بتایا جاتا ہے کہ تم ہی اس کی ذمہ دار ہو۔

تیسرا قدم مدد اور ملنے والی حمایت کو حاصل کرنا ہوتا ہے۔ اس میں جذباتی حمایت اور عملی مدد حاصل کرنا بھی شامل ہوتے ہے۔ اس کی شروعات اپنے بھروسے والے دوست سے بات چیت کرنے، وامنز ایڈ ہیلپ لائن سے رابطہ کرنے یا پھر مقامی وامنز ایڈ گروپ سے ملاقات کرنے سے کی جاسکتی ہے۔ آپ اگر چاہیں تو کسی محفوظ رہائش میں منتقل ہونے کی کوشش کریں جو ناجائز سلوک کرنے والے سے دور ہو یا پھر قانونی کارروائی کریں جس سے آپ محفوظ رہ سکیں گی اور آپ کے خلاف روا تشدد کی روک تھام ہو سکے گی۔

ناجائز سلوک اور تشدد کرنے والے پارٹنر کو چھوڑنا اتنا ہی خطرناک ہوتا ہے جتنا کہ اس کے پاس رہتے ہوئے ہوتا ہے۔ عورت کے لئے باہر نکل کر مدد طلب کرنا بڑی جواں ہمت کا کام ہوتا ہے۔ یہ مرحلہ بڑا تکلیف دہ اور مایوس کن صورت کا ہو سکتا ہے۔

اگر میں ناجائز سلوک / تشدد والے رشتے میں پھنسی ہوئی ہوں تو اس کے لئے میں مدد کہاں سے لے سکتی ہوں؟

اگر آپ یا کسی ایسی عورت کو جانتے ہیں جو گھریلو تشدد کی شکار ہے تو اس صورت میں وامنز ایڈ کی 24 گھنٹوں کی ہیلپ لائن (028 90331818) سے رابطہ کریں۔ ان کا عملہ آپ کو حمایت، مدد اور معلومات فراہم کر سکتا ہے۔ وامنز ایڈ ہیلپ لائن سے رابطہ کرنے کے لئے آپ کا ہنگامی حالت میں ہونا ضروری نہیں ہوتا۔ اگر آپ انگریزی زبان نہیں بول سکتیں تو اپنے ساتھ کسی سہیلی کو اپنی طرف سے ٹیلیفون کروانے کے لئے ساتھ لے جاسکتی ہیں۔ آپ کے اپنے کمیونٹی گروپ مثلاً چائیز و پلےس ایسوسی ایشن، انڈین کمیونٹی سنٹر یا ہیلفاسٹ اسلامک سنٹر والے آپ کے لئے ترجمان کا بندوبست کر سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ مقامی وامنز ایڈ ریفر جو آئر لینڈ کے آر پار موجود ہیں آپ کو ہنگامی حالت میں رہائش فراہم کر سکتے ہیں۔ اگر

آپ ریفر (پناہ گاہ) جانے کا فیصلہ کرتی ہیں، وہاں سے چھٹی پانے کے لئے آپ کے ساتھ بیٹھ کر ایک سیفٹی پلان تیار کیا جائے گا (اگلے صفحہ پر ماڈل پلان ملاحظہ فرمائیں)۔

بہت سے لوکل وامنز ایڈ گروپس دور دراز علاقوں میں ایڈوائس سنٹرز، ڈراپ ان سنٹرز یا آؤٹ ریچ سروسز چلاتے ہیں۔ ریفرج میں جائے بغیر آپ ان سے ملاقات کر سکتے ہیں یا فون پر مشورہ اور حمایت لے سکتے ہیں۔ آپ کے قریب ترین گروپ کے بارے تفصیل اس لیفلٹ کی پچھلی طرف درج ہیں۔

ناردرن آئر لینڈ وامنز ایڈ فیڈریشن (NIWAF) ایک خود مختار ادارہ ہے اس کے وجود سے عادات اور اعتقادات کو لٹکارا جاتا ہے جن کی بدولت گھریلو تشدد ہمیشہ قائم رہتا ہے۔ ہم اپنی کارکردگی کے ذریعے پائیدار اور ایسے رشتے جن میں ناجائز سلوک نہیں پایا جاتا ان کو فروغ دیتے ہیں۔ ہماری کوشش یہ ہوتی ہے کہ اس تشدد کو ہر کوئی مرد یا عورت اسے ناقابل قبول اور بلا ضرورت سمجھے۔ گھریلو تشدد اور لوگوں پر پڑنے والے اس کے اثرات کے بارے عوام کو بہتر طور پر باخبر رکھتے ہوئے یہ ممکن ہے کہ لوگ بہتر طور پر جاننے لگیں کہ محبت بھرا رشتہ کیا ہوتا ہے اور یہ کہ ایسے رشتے میں بندھ کر زندگی کتنی پیاری ہو جاتی ہے اور اس سے کیا کیا فائدے مل سکتے ہیں۔