

# میں گھریلو، عائلی تشدد اور جنسی تشدد سے دوچار کسی شخص کی مدد کے لیے کیا کر سکتا/سکتی ہوں؟

گھریلو تشدد، عائلی تشدد اور جنسی تشدد (DFSV) کے موضوع پر بات کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ یہ ایسا موضوع سمجھا جا سکتا ہے جس پر بات نہیں کرنی چاہیے یا اسے ایک نجی، خاندانی مسئلہ سمجھا جا سکتا ہے۔ اگر آپ ایسے اشارے پہچان لیں کہ کچھ ٹھیک نہیں ہے تو آپ کچھ قدم اٹھا سکتے ہیں۔

## میں کیسے مدد کر سکتا/سکتی ہوں؟

آپ DFSV سے متاثرہ لوگوں کی بات کس طرح سنتے ہیں اور اس پر کیسا جوابی اظہار کرتے ہیں، وہ ایک فرد اور گھرانے کے لیے بہت اہم ہو سکتا ہے۔

یہ اہم ہے کہ بات سنی جائے اور سہارا پیش کیا جائے تاہم ضروری ہے کہ لوگوں کو اپنے فیصلے خود کرنے کا موقع دیا جائے جب وہ تیار ہوں۔ لوگوں کو سہارا دینے کے کچھ طریقے یہ ہیں:

- ہنگامی صورتحال میں یا کسی کو فوری خطرہ ہونے پر فوراً 000 کو کال کریں
- لوگوں کا اعتبار کریں اور ان کے خوف کو سنجیدگی سے لیں۔ یہ اہم ہے، چاہے انہیں تکلیف پہنچانے والے شخص یا لوگوں کے بارے میں آپ جو بھی سمجھتے ہوں
- بات کاٹے یا بری رائے قائم کیے بغیر ان کی بات سنیں
- جس شخص پر تشدد ہو رہا ہے، اسے ہرگز الزام نہ دیں۔ تشدد کبھی بھی ٹھیک نہیں ہوتا
- انہیں تکلیف دینے والے شخص کے لیے عذر نہ تراشیں
- یہ سمجھیں کہ شاید وہ ابھی وہاں سے نکلنے کے لیے تیار نہیں ہیں یا ان کے لیے یہ محفوظ نہیں ہے
- انہیں ایسے قدم اٹھانے پر مجبور کرنے کی کوشش نہ کریں جو آپ کے خیال میں بہترین ہیں

## میں کسی سے یہ کیسے پوچھوں کہ کیا انہیں DFSV کا سامنا ہے؟

ایسے لوگوں کو سہارا فراہم کرنا اور محفوظ رہنے میں مدد دینا اہم ہے جنہیں غالباً DFSV کا سامنا ہے۔ ان کے لیے ایسا محفوظ ماحول پیدا کریں کہ وہ اپنے تجربات بتا سکتے ہوں۔ بات کرنے کے لیے کوئی پرسکون وقت چنیں جب تشدد نہ ہو رہا ہو یا DFSV برتنے والا شخص آس پاس نہ ہو۔

انہیں اپنی رفتار سے بات کرنے دیں؛ اس سے زیادہ بتانے کے لیے اصرار نہ کریں جس کے لیے وہ آمادہ محسوس کر رہے ہیں۔ اگر آپ کا مخاطب ایسا ردعمل نہ دکھائے جس کی آپ کو توقع تھی تو برا نہ مانیں۔ اپنی رائے دینے کی بجائے بہتر ہے کہ ان کے ساتھ ان چیزوں کا ذکر کریں جو آپ نے نوٹ کی ہیں اور جو آپ کو فکرمند کرتی ہیں۔ آپ ایسے سوال پوچھنے کی کوشش کر سکتے ہیں:

- میں سوچ رہا ہوں کہ کیا گھر میں سب ٹھیک ہے؟
- میں نے آپ کے جسم پر کچھ نیل دیکھے ہیں؟ یہ کیسے ہوا؟ کیا یہ کسی نے آپ کے ساتھ کیا ہے؟
- میں نے نوٹ کیا ہے کہ آپ اپنے پارٹنر (یا جس شخص کے متعلق بھی آپ کو انہیں تکلیف دینے کا شبہ ہے) سے خوفزدہ لگتی ہیں۔ کیا یہ درست ہے؟ کیا سب کچھ ٹھیک ہے؟
- انہیں علیحدگی میں بات کرنے کا موقع دیں۔ بات سننے کے لیے تیار رہیں لیکن اگر وہ آمادہ نہ ہوں تو انہیں مجبور نہ کریں۔

## Migrant Women's Support Service Inc

(تارک وطن خواتین کے لیے مدد کی سروس)

08 8346 9417 یا

1800 800 098

دو زبانوں اور دو تہذیبوں کا علم رکھنے والا عملہ متنوع تہذیبی و لسانی پس منظر رکھنے والی ان تارک وطن خواتین کو مدد دے سکتا ہے جو غیر محفوظ رشتوں میں ہیں اور جنہیں تشدد کا سب سے زیادہ خطرہ ہے۔ یہ عملہ گھریلو تشدد کے اداروں اور دوسری خدمات فراہم کرنے والوں کے ساتھ کام کرتا ہے جن میں پیشہ ور زبانی مترجم بھی شامل ہیں اور انہیں کلائنٹ کے معاملات راز میں رکھنے کی ضرورت کا احساس ہوتا ہے۔

## Nunga Mi:Minar

08 8367 6474 یا 1800 003 308

گھریلو تشدد کے ساتھ رہنے والی یا اس سے بچ کر نکلنے والی ایبوریجنل خواتین اور بچوں کو مدد دینے والی سروس۔

## Yarrow Place Rape and Sexual Assault Service

(زنا بالجبر اور جنسی حملے کے لیے سروس)

1800 817 421 یا 8226 8777

ان سب لوگوں کے لیے مفت اور رازدارانہ سروس جن کے ساتھ زنا بالجبر یا جنسی حملہ ہوا ہے۔

## میں DFSV کے بارے میں کہاں سے مزید معلوم کر سکتا/سکتی ہوں؟

DFSV کو بہتر سمجھنے میں مدد کے لیے بہت سے آن لائن وسائل دستیاب ہیں۔ ان میں یہ شامل ہیں:

Break the Cycle (سلسلہ توڑیں)

[breakthecycle.sa.gov.au](http://breakthecycle.sa.gov.au)

Our Watch (گھریلو تشدد کی روک تھام کا ادارہ)

[www.ourwatch.org.au](http://www.ourwatch.org.au)

Stop it at the start (شروع میں ہی روک دیں)

[www.respect.gov.au](http://www.respect.gov.au)

White Ribbon

[www.whiteribbon.org.au](http://www.whiteribbon.org.au)

WSSSA

[www.womenssafetyervices.com.au](http://www.womenssafetyervices.com.au)

• یاد رکھیں کہ گھریلو اور عائلی تشدد صرف جسمانی نہیں ہوتا

• عملی طریقوں سے مدد دیں - ٹرانسپورٹ، اپائنٹمنٹس، بچوں کی نگہداشت یا چھٹکارے کی خاطر کہیں جانے کی جگہ فراہم کریں

• انہیں مختلف امکانات دریافت کرنے میں مدد دیں۔ آپ، یا جس شخص کی آپ مدد کر رہے ہیں، وہ مزید معلومات اور مدد کے لیے 1800RESPECT کو فون کر سکتے ہیں یا 1800RESPECT کی ویب سائٹ دیکھ سکتے ہیں

• کچھ لوگوں کو مختلف امکانات دریافت کرنے کے لیے یا 1800RESPECT سے رابطہ کرنے کے لیے ایڈووکیسی (حمایتی) سروس کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ آپ اپنے علاقے میں سروس ڈائریکٹری میں ایڈووکیسی سروس تلاش کر سکتے ہیں۔

## میں ان کا رابطہ کس سے کروا سکتا/سکتی ہوں؟

ہمیشہ ایسی معلومات رکھیں جن سے آپ کو آگہی کی بنیاد پر اور مناسب ریفرل (رابطہ کروانے) کرنے میں مدد ملے۔ مندرجہ ذیل ادارے معلومات اور مدد فراہم کرتے ہیں:

## 1800RESPECT

(1800 737 732) (ساتوں دن، 24 گھنٹے)

جنسی حملے، گھریلو اور عائلی تشدد کے لیے قومی کاؤنسلنگ سروس جو تشدد کے شکار لوگوں، ان کے دوستوں اور رشتہ داروں کے ساتھ ساتھ کارکنوں اور پیشہ ور افراد کو بھی فون پر آن لائن کاؤنسلنگ فراہم کرتی ہے۔

## Australian Refugee Association

(آسٹریلین ریفریو جی ایسوسی ایشن) 08 8354 2951

نئی آنے والی کمیونٹیوں اور افراد کی مدد کے لیے بہت سی مختلف خدمات فراہم کرتی ہے۔

## Domestic Violence Crisis Service

(گھریلو تشدد کے شدید مسائل میں سروس)

1800 800 098 (24 گھنٹے)

گھریلو اور عائلی تشدد سے دوچار خواتین اور بچوں کو مدد، محفوظ حل اور خدمات پیش کرتی ہے۔ DVCS خواتین کو مناسب ایبوریجنل اور متنوع تہذیبی و لسانی خدمات کے پاس ریفر بھی کر سکتی ہے۔

یہ DFSV کے متعلق 4 معلوماتی پرچوں میں سے ایک پرچہ ہے۔ DFSV کو پہچاننے اور جوابی اقدام کرنے کے متعلق مزید معلومات پرچہ 1 میں ہیں۔ صنفی برابری اور احترام کے فروغ کے بارے میں جاننے کے لیے معلوماتی پرچہ 3 اور 4 دیکھیں۔



Government of South Australia



MCCSA  
Multicultural Communities Council of South Australia



Women's Safety Services SA

**BREAK  
THE  
CYCLE**  
OF DOMESTIC ABUSE