

اگر آس پاس کوئی عورت جنسی تشدد کا شکار ہو تو کیا کریں؟

- سب سے پہلے ضروری ہے کہ آپ جنسی تشدد کی پیچیدگی کو سمجھیں۔ معلومات حاصل کریں، خصوصی اہلکاروں کے ساتھ مشورہ کریں۔
- متعدد مواقعوں میں خواتین مختلف وجوہات کی بنا پر اپنے حملہ آور سے کیس نہی کرنا چاہیں گی۔ آپ انکے ساتھ رہیں اور اس کے فیصلوں کا احترام کریں اس پورے عمل میں یہ بات بہت ضروری ہے۔
- اس کی باتیں سنو، اس کا ساتھ دو اور زیادہ سوال نہ کرو۔
- آپ اس سے زیادہ کثرت سے ملنے کی کوشش کریں اور اسکو وہ سرگرمیاں دوبارہ شروع کرنے میں اس کی مدد کریں جو اس نے ترک کر دی ہو۔
- اس کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ دوستوں اور فیملی کے ساتھ صورتحال کو شیئر کرے۔
- اگر وہ چاہے تو اپنے تمام قابل اعتماد لوگوں میں اسکی مدد اور سلامتی کے لیے پلان بنائیں۔
- اگر وہ تشدد کرنے والے کے ساتھ رہتی ہے تو، اسے بتائیں کہ اگر وہ الگ ہونے کا فیصلہ کرے تو اس کے پاس جانے کے لئے محفوظ جگہ ہے۔
- مستقل رابطے میں رہو، اور اسے بتاتے رہو کہ یہ نہ سمجھے کہ یہ آنے جانے کی بات ہے۔
- خطرناک حالات میں اس کے ساتھ حفاظتی لائحہ عمل تیار کریں۔
- اگر آپکو جسمانی خطرہ ہے تو رپورٹ درج کروائیں۔
- اسے خوشحال اور مکمل زندگی گزارنے کے اس کے حق کی یاد دلائیں اور آپ اس کے فیصلوں کا احترام کرتے ہوئے اس کی مدد کریں۔

لاریوفا میں جنسی تشدد سے متاثرین کی دیکھ بھال اور حفاظت کے لئے وسائل

صحت کی دیکھ بھال کی خدمات -

- میڈیکل مراکز: آپ کے لیے نشاندہا پیشہ ور افراد (فیملی ڈاکٹر، نرس، سماجی صحت کا مرکز، دائی، بچوں کے ماہر، ...) آپ کے صحت مرکز باقاعدہ مشاورت کے اوقات کے دوران آپ کی مدد کرسکتے ہیں۔ انہیں جنسی تشدد کے مختلف مراحل اور حالات میں دیکھ بھال کرنے کی تربیت دی گئی ہے۔
- کارپا، لگاتار نگہداشت، 061 یا اسپتال کی ایمرجنسی: سال کے ہر دن، 24 گھنٹے دستیاب ہے۔

سماجی خدمات کے مراکز، مختلف سطحوں پر مشورے اور رہنمائی (آپ جس علاقے میں رہتے ہیں اس علاقے کے مطابق کون سا مرکز آپ سے مطابقت رکھتا ہے) تلاش کریں (<https://www.larioja.org/servicios-sociales/es/red-basica-servicios-sociales/listado-municipios>)

خواتین کا مشاورتی مرکز: 941 29 45 50

Av Gran Vía Rey Juan Carlos I 7,5° - پر معلومات، نفسیاتی نگہداشت اور قانونی مشورہ۔

لاریوفا حکومت کی خواتین کے لئے معلوماتی ٹیلیفون -

24 گھنٹے: 900 71 10 10

جرم کا نشانہ بننے والے افراد کے لئے دفتر برائے تعاون -

قانونی، معاشرتی اور نفسیاتی سطح پر مداخلت۔ 941 29 63 65

جنسی اور تعصب انگیز تشدد کے خلاف ہمسایہ نیٹ ورک -

941 24 49 02/636 759 083.

جنسی تشدد کا نشانہ بننے والی خواتین کے لیے واٹس ایپ اور ٹیلیفون کے ذریعہ امداد - لوگرنیوسٹی کونسل کی سوشل ایمرجنسی سروس (24 گھنٹے): 900 101 555 - خواتین کے لئے ہنگامی ٹیلیفون نمبر۔ مشورے، ہمراہ اور ہنگامی رہائش۔

عام معلومات کے لئے ٹیلیفون پر تشدد سے متاثرہ افراد کے لئے مشورے، 016 - اس تک رسائی میل کے ذریعے بھی کی جا سکتی ہے۔

016-online@igualdad.gob.es

خطرناک حالات کے لئے وسائل

ہنگامی صورتحال 112.... -

نیشنل پولیس 091.... -

مقامی پولیس 092... -

سول گارڈ 062... -

سماجی ایمرجنسی سروس 900 101 555 ... -

جنسی تشدد پر آگاہی اور وسائل

یہ تشدد ہے جب آپ کا ساتھی

جب آپ سے آپکی فیملی یا جاننے والوں کے بارے میں پوچھ کرے اور ان سے آپکو دور کر دے۔

کنٹرول کرے کہ آپ کیا کرتے ہیں، کس سے بات کرتے ہیں۔ کونسا سوشل نیٹ ورک استعمال کرتے ہیں یا آپ کس طرح کا لباس پہنتے ہیں۔

کوشش کرے کہ آپ خود کو پاگل سمجھیں۔ دوسروں کے سامنے آپ کی تضحیک کرے۔

آپکی آمدنی کا کنٹرول لے۔

آپکی اہم چیزوں کو توڑے۔

آپکی توہین کرے، رسوا کرے یا چیخے چلائے۔

اگر آپکو بولے کہ آپ بیکار ہو اور آپکو کوئی کام سہی سے نہیں آتا۔

آپکو ڈرانے کے لیے گھر کے اندر چیزوں کو توڑے۔

آپکو خوفزدہ کرے۔

آپکو آپکے قریبی لوگوں یا پسندیدہ جانوروں کو نقصان پہنچانے کی دھمکی دے۔

آپکو جنسی تعلقات یا کوئی جنسی طرز عمل کرنے پہ مجبور کرے جو آپ نہیں چاہتے۔

آپ پر جسمانی حملہ کرے۔

آپکو ہر چیز کا ذمہ دار ٹھہرائے حتیٰ کہ اپنی غلطیوں کے لیے بھی۔

کیا کریں اگر جنسی تشدد کا شکار ہیں

اپنے آپ کو ذمہ دار نہ ٹھہرائیں، اور نہ شرمندہ ہوں۔ کوئی بھی چیز جنسی تشدد کا جواز پیش نہیں کرتی۔

آپ کو تشدد سے پاک زندگی کا حق ہے اور بہت سے لوگ ہیں جو آپ کی مدد کرسکتے ہیں۔ پہلا قدم اٹھانا وہ فیصلہ آپ کرسکتے ہیں اور کوئی بھی آپ کو ایسی کوئی بھی چیز کرنے پر مجبور کرنے والا نہیں ہے جس کا آپ نے فیصلہ نہیں کیا ہے۔

اس مشکل وقت اور بہت زیادہ الجھنوں میں اپنے حالات کو اپنے دوستوں اور فیملی کے ساتھ بانٹیں آپ خود کو مضبوط اور زیادہ محفوظ محسوس کرنے کے۔ مدد مانگیں، فکر مت کریں اگر آپ نے ان سے خود کو دور کر دیا ہے تو، وہ اس بات کو سمجھ جائیں گے اور اس عمل میں آپ کا ساتھ دیں گے۔

آپ کے پاس ان حالات کے لئے نگہداشت کی خدمات دستیاب ہیں، ان کا استعمال کریں۔ آپ کو مفت اور فوری خصوصی صحت، نفسیاتی اور قانونی مدد کا حق ہے۔

قریبی جنسی تشدد سے لڑنے والی خواتین اور نسوانی جماعتوں کے گروپ تلاش کریں، وہ آپ کو باہمی مدد سے سمجھنے اور بازیافت کرنے میں مدد کریں گی۔

آپ کو تشدد کرنے والے پہ کیس کرنے کا حق ہے۔ کسی بھی صورت میں، مشورہ لینے اور اپنے وسائل اور جو آپ کو پیش کیے جاسکتے ہیں ان سے آگاہی حاصل کرنے کے لیے معلومات لی جا سکتی ہیں۔

اگر آپ کسی خطرناک صورتحال سے دوچار ہیں تو، ہنگامی خدمات کو فون کرنے سے دریغ نہ کریں۔

آپ جس صورتحال کا سامنا کر رہے ہیں وہ پورے معاشرے کی ذمہ داری ہے۔ اور یاد رکھیں حالانکہ بعض اوقات یہ دیکھنا مشکل ہوتا ہے کہ آپ اکیلے نہیں ہیں۔

جنسی تشدد کیا ہے

یہ انسانی حقوق کی خلاف ورزی ہے اور اس میں وہ تمام طرز عمل شامل ہیں جو قانون کی خلاف ورزی کرتے ہیں جیسے کہ خواتین کے وقار، جسمانی، جنسی اور معاشی نقصان یا تکلیف، دھمکیاں، زیادتی اور آزادی سے محرومی، معاشرتی اور نجی زندگی میں۔

جنسی تشدد، امتیازی سلوک، عدم مساوات کی وجہ ہمارے معاشرے میں عورتوں پر مردوں کی طاقت کا وجود ہے۔ لہذا یہ کوئی ذاتی مسئلہ نہیں بلکہ سیاسی اور معاشرتی ہے۔

