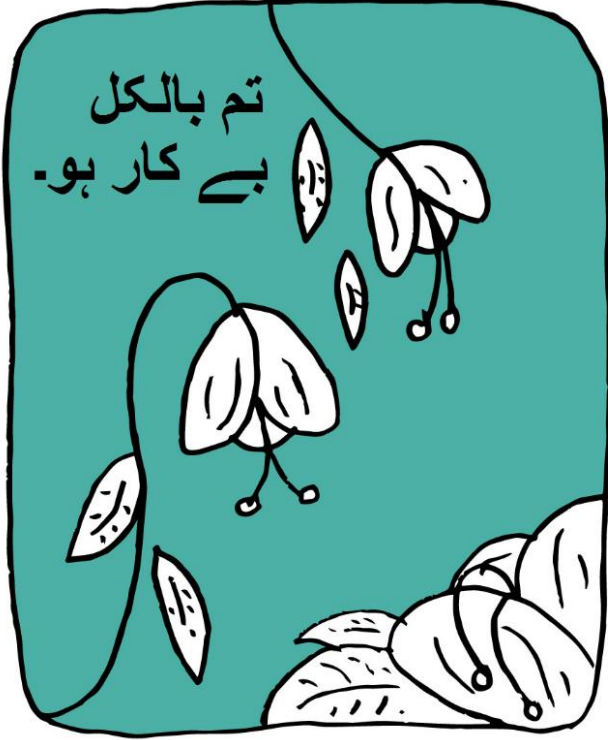


آپ کسے چُنیں گے؟

(2)

(1)



اونیٹریو میں موجود وسائل جو اسکے مدد گار ثابت ہو سکتے ہیں۔

زیادتی زدہ خواتین کی ہیلپ لائن/مدد

200 سے زائد زبانوں میں

24 گھنٹے کی مدد گار لائن

1-866-0511-863

سماعت سے محروم سماعت میں دشواری

رکھنے والے افراد: 1-886-863-7368

awhl.org

آپکے قانونی حقوق

یہ آن لائن کتابچہ بے جو زیادتی زدہ

خواتین کے قانونی حقوق کے بارے

میں ہے۔

cleo.on.ca/en/publications/handbook

جنسی حملہ/ گھریلو تشدد کے علاج کے مراکز۔

اپنا قریبی مرکز تلاش کیجئے۔

satontario.com/en/locate_centre.php

محفوظ منصوبہ بندی۔

آن لائن ایک محفوظ منصوبہ بندی پلان کی

تلاش کیجئے اور اسے پرنٹ کر لیں اور

استعمال کریں۔

immigrantandrefugeenff.ca/need-help/safety-planning

پناہ گاہ تلاش کیجئے۔

محفوظ پناہ گاہ ویب سائٹ۔

sheltersafe.ca

211 Transitional Housing Page

211ontario.ca/211-topics/housing/transitional-housing

لسانی مترجم کی خدمات

ایسی خواتین سے گفتگو کے لئے جو گھریلو

تشدد کی متاثرین ہوں، جنسی تشدد یا انسانی

سمگلنگ کی۔ خدمات فراہم کرنے والوں کے

لئے مترجم موجود ہیں، 70 زبانوں میں (اور

اشاروں کی زبان بھی)۔

languageinterpreters.on.ca

مزید وسائل تلاش کیجئے اور مدد کرنے کے

طریقے سیکھئے۔

ترک وطن اور پناہ گزینوں کی کمیونٹی میں

جائیے۔ ہمسائیوں، دوستوں اور خاندان کی مہم

کی ویب سائٹ

پرجائیے

immigrantandrefugeenff.ca

اونیٹریو میں قانونی مدد کے لئے۔

امیگریشن کی حیثیت کے قطع نظر گھریلو

تشدد کے متاثرین، 2 گھنٹے کی مفت

قانونی مشاورت حاصل کر سکتے ہیں

1-800-668-8258

legallaid.on.ca

جنسی حملہ کے شکار کے امدادی مراکز

اپنا قریبی مرکز تلاش کیجئے۔

sexualassaultsupport.ca/support

OCASI
Ontario Council of Agencies Serving Immigrants

Neighbours, Friends & Families
Immigrant & Refugee Communities

(2) یہ جذباتی زیادتی



(1) یہ محفوظ و صحت مند محبت ہے۔



جذباتی زیادتی کیا ہوتی ہے؟

جب کوئی ایسی باتیں کہے یا حرکات کرے جس سے آپ کی خود اعتمادی، وقعت، وقار اور آزادی جاتی رہے، تو اسے جذباتی زیادتی کہتے ہیں۔ یہ ہو سکتا ہے کہ وہ آپکو اپنی ہی نظروں میں گرا دیں۔ یا ایسا یقین کرنے پر مجبور کر دیں کہ آپکا اُنکے بغیر گزارا نا ممکن ہے۔ وہ آپ پر تنقید بھی کر سکتے ہیں یا ایسا ظاہر کریں گے کہ جیسے آپکا وجود ہی نہیں۔

کسی بھی قسم کی زیادتی کبھی درست نہیں ہے۔

زیادتی جسمانی، جنسی، زبانی، جذباتی، مالی، نفسیاتی یا روحانی بھی ہو سکتی ہے۔ یہ تعاقب بھی ہو سکتا ہے یا ٹیکنالوجی کی مدد آپکا پتہ لگانا بھی۔ یہ تنہا کرنے کا یا قابضانہ رویہ بھی ہو سکتا ہے۔ اس زیادتی میں وسیع خاندان بھی شامل ہو سکتا ہے۔ زیادتی ہر برادری میں ہوتی ہے۔

اگر آپ بدسلوکی کے ساتھ رہ رہے ہیں اس میں آپکی غلطی نہیں ہے۔ آپ اکیلے نہیں ہیں۔ اس کارڈ کی پشت پر دیے گئے وسائل آپکی مدد کر سکتے ہیں۔

مجھے کیسے پتا چلے گا اگر میرا ہمسایہ، دوست یا خاندان کا کوئی فرد زیادتی کی زد میں رہ رہا ہے؟

کیا آپکا دوست...

افسرده اور کچھی کچھی سی نظر آتی ہے؟
اُس کی موجودگی میں بات کرنے سے ڈرتی ہے؟
منصوبے منسوخ کرتی ہے اور آپ سے کتراتے ہے؟
اُسکے رویہ کی معافی مانگتی ہے یا اُسکی طرفداری کرتی ہے؟
بیماری کی بناء پر زیادہ غیر حاضری؟
زخموں کو چھپانے کی کوشش کرتی ہے؟
ان سب سے نمٹنے کے لئے شراب یا منشیات کا استعمال کرتی ہے یا سہارا لیتی ہے؟

آپکے دوست کا ساتھی...

ایسے ظاہر کرتا ہے کہ جیسے اُس کا مالک ہو؟
جب بھی وہ دونوں ساتھ ہوں تو صرف وہی بات چیت کرتا ہے؟
اسے نیچا دکھاتا ہے؟
کہتا ہے کہ وہ مظلوم ہے اور اُداسی کا اظہار کرتا ہے؟
اپنے آپکو اوروں سے برتر تصور کرتا ہے؟
اُسے آپ سے دور رکھنے کی کوشش کرتا ہے؟
اپنے آپ کو اچھا دکھانے کے لئے جھوٹ بولتا ہے؟

اگر آپ ان میں سے کوئی بھی زیادتی کے انتباہی علامات دیکھیں

دیکھو۔ انتباہی علامات دیکھ کر نظر انداز نہ کرو۔

کہو۔ اگر محفوظ ہو تو اُسے بتاؤ کہ آپکو کیا خدشہ ہے۔

روکو۔ اُسے وسائل فراہم کرو جو اُسکے لئے مددگار ثابت ہوں۔ مثلاً کارڈ کی پشت پر دیکھئے

اگر وہ اُسے چھوڑنے کا منصوبہ بنا رہی ہے تو "محفوظ منصوبہ" بنانے پر اسکی حوصلہ افزائی کریں۔