حفاظتی منصوبہ

تیار کرنا

Developed by:
The Peel Committee Against Woman Abuse

Peel Committee Against Woman Abuse
1515 Matheson Boulevard East, # 103
Mississauga, Ontario L4W 2P5
Phone: (905) 282-9792
Fax: (905) 282-9669
E-mail: pcawa@pcawa.org
Web Site: www.pcawa.org

July 2005

بہت سی خواتین خطرے سے نکل چکی ہیں اور انہوں
نے بے حرمتی والی صورت احوال کا مقابلہ کیا اور بچ گئیں۔
معلومات کا یہ پیکیج ان خواتین نے ترتیب دیا ہے جو بچ گئیں
اور آپ کو اپنے مشوروں کی پیشکش کرتی ہیں۔

اس کتابچے کی مزید نقول کا آرڈر دینے کے لئے، براہِ مہربانی رابطہ کریں:

Peel Committee Against Woman Abuse (PCAWA) at (905)-282-9792
1515 Matheson Boulevard East, Suite 103, Mississauga, ON. L4W 2P5, Canada

اس کتابچے کی مجموعی طور پر یا اس کے کسی حصے کی فوٹو کاپیاں Peel Committee Against Woman Abuse کی منظوری اور تحریری اجازت سے کی تیار کی جا سکتی ہیں۔

حفاظتی منصوبہ تیار کرنا۔ Peel Committee Against Woman Abuse© ۔ دوسرا ایڈیشن: مارچ 2004ء ۔ تیسرا ایڈیشن جولائی 2005ء

فہرست مضامین

تعارف 2

I. وری بچاؤ کا

II. فوظ ماحول تیار کرنا

1. گھر پر 6

2. محلے میں 8

3. کام کی جگہ 9

III. جذباتی فاظتی منصوبہ 10

IV. بچوں کا فاظتی منصوبہ 12

V. تشدد کے واقعہ کے دوران 14

پیل میں بے حرمتی کی شکار خواتین کے لئے وسائل 15

تعارف

یہ جاننا ضروری ہے کہ اگرچہ آپ کو اپنے ساتھی (سابقہ) کے تشدد پر کوئی اختیار نہیں، مگر جب بھی بے حرمتی کا سامنا ہو آپ اپنی اور اپنے بچوں کی حفاظت بہتر طور پر کر سکتی ہیں۔ حفاظتی منصوبہ تیار کرنے میں حفاظت کے اقدامات کو پہچاننا اور پہلے سے مزید تشدد کے امکان کے لئے تیاری کرنا شامل ہے۔ یہ معلوماتی مسودہ بہت سی تجاویز اور مشورے مہیا کرتا ہے جو ہمارے خیال میں آپ مفید پائیں گی۔ تاہم ہر چیز فوراً کرنے کی کوشش نہ کریں۔ ایک وقت میں ایک چیز کریں اور ان تجاویز سے شروع کریں جو آپ کو کرنے کے زیادہ قابل لگتی ہوں۔

حفاظتی منصوبہ تیار کرنے کے لئے یہ یاد رکھنا ضروری ہے:

- ☑ اگرچہ آپ اپنے ساتھی (سابقہ) کے تشدد کو قابو نہیں کر سکتیں، آپ اپنی اور بچوں کی حفاظت بہتر طور پر کر سکتی ہیں۔
- ☑ جب بھی بے حرمتی کے امکان کا اندازہ ہو، ایک حفاظتی منصوبے کی ضرورت ہے۔
- ☑ یہ معلوماتی حفاظتی منصوبہ ایسے اقدامات پر تیار کیا جاتا ہے جن پر آپ عمل کر سکیں۔
- ☑ اس معلوماتی حفاظتی منصوبے میں وہ چالیں بھی شامل ہیں جن پر آپ بچوں کی حفاظت بہتر طور پر کرنے کے لئے عمل کر سکتی ہیں۔
- ☑ یہ اہم بات ہے کہ آپ اپنے آپ کو اس حفاظتی منصوبے سے مانوس کریں اور اپنے حفاظتی منصوبے کو باقاعدگی سے دہرائیں اور نظر ثانی کریں۔ بے حرمتی کی صورتحال اور خطرے کے عناصر تیزی سے بدل سکتے ہیں۔

I. فوری بچاؤ کا منصوبہ

فوری بچاؤ کا منصوبہ ان چیزوں پر زور دیتا ہے جو آپ پہلے سے بہتر طور پر تیار رہونے کے لئے کرسکتی ہیں اگر آپ کو بے حرمتی کی جگہ سے فوراً فرار ہونا پڑے۔

مندرجہ ذیل ان چیزوں کی فہرست ہے جو کہ آپ کو ایک طرف رکھد ینے کی کوشش کرنا چاہئے اور کسی محفوظ جگہ پر چھپا دینی چاہئیں (مثال کے طور پر کسی دوست یا خاندان کے کسی فرد کے گھر میں، اپنے وکیل کے پاس، کسی محفوظ ڈیپازٹ باکس میں):

(a مندرجہ ذیل چیزوں کی فوٹو کاپی اتارلیں اور کسی محفوظ جگہ پر اصل کاپی سے الگ رکھ دیں۔ اگر ممکن ہو تو اصل کاپی کسی اور جگہ چھپا دیں۔

- ☐ پاسپورٹ، پیدائش کے سرٹیفیکیٹ، امیگریشن کے کاغذات، گھر کے تمام افراد کے لئے
- ☐ سکول اور حفاظتی ٹیکوں کا ریکارڈ
- ☐ ڈرائیونگ لائسنس اور رجسٹریشن
- ☐ ادویات کے نام/نسخہ جات، خاندان کے تمام افراد کے طبی ریکارڈ
- ☐ ویلفیئر کی شناخت(welfare identification)
- ☐ ورک پرمٹ(work permits)
- ☐ طلاق کے کاغذات، نگہبانی کے کاغذات(custody documentation)، عدالت کے حکم نامے(court orders)، ضبط کے حکم نامے(restralnlng orders)، نکاح نامہ
- ☐ ٹھیکہ/کرائے کا معاہدہ، مکان کی دستاویز، قرض (مارگیج) ادا کرنے کی کتاب
- ☐ بینک کی کتابیں
- ☐ انشورنس کے کاغذات
- ☐ ایڈریس/ٹیلیفون کی کتاب
- ☐ ساتھی (شوہر) کی تصویر
- ☐ ہیلتھ کارڈ اپنا اور خاندان کے افراد کے
- ☐ وہ تمام کارڈ جو آپ عام طور پر استعمال کرتی ہیں، مثال کے طور پر کریڈٹ کارڈ، بینک کے کارڈ، فون، سوشل انشورنس

(b وہ سارے کارڈ جو آپ عام طور پر اپنے چھوٹے پرس میں استعمال کرتی ہیں، ساتھ رکھیں:

- ☐ سوشل انشورنس کارڈز
- ☐ چارج کارڈز
- ☐ فون کارڈز
- ☐ بینکنگ کارڈز
- ☐ ہیلتھ کارڈز

(c پنا چھوٹا پرس اور بیگ تیار رکھنے کی کوشش کریں جس میں ندرجہ ذیل چیزیں موجود ہوں:

- ☐ کار/گھر/دفتر کی چابیاں
- ☐ چیک بک، بینک بک/تفصیلات
- ☐ ڈرائیونگ لائسنس، رجسٹریشن، انشورنس
- ☐ ایڈریس/ٹیلیفون بک
- ☐ ساتھی/شوہر کی تصویر
- ☐ ہنگامی صورت حال کی رقم (نقدی کی صورت میں) کہیں چھپا کر رکھیں

(d ندرجہ ذیل چیزیں تیار رکھیں تا کہ وقت پر تیزی سے انہیں اٹھا سکیں:

- ☐ ہنگامی صورت حال کیلئے سوٹ کیس جس میں فوری ضرورت کی چیزیں ہوں
- ☐ خاص کھلونے، بچوں کی رضائیاں گدے وغیرہ
- ☐ زیورات
- ☐ قابل فروخت چھوٹی اشیاء
- ☐ خاص جذباتی لگاؤ والی چیزیں
- ☐ ور کچھ ایسی چیزوں کی فہرست جو آپ دوبارہ گھر آنے کا موقع نے پر اپنے ساتھ لے جا سکتی ہوں

- ☐ اپنے نام سے ایک بینک کاؤنٹ کھولیں اور اس با ت کا بندوبست کریں کہ بینک اکاؤنٹ کی کوئی تفصیلا ت یا دوسری کالیں آپ کو نہ کی جائیں۔ یا، اس با ت کا انتظام کریں کہ آپ کی ڈاک کسی دوست یا خاندان کے کسی فرد کو بھیجی جا ئے۔
- ☐ جتنے ممکن ہوسکیں پیسے بچائیں اور انہیں سنبھال کر ایک طرف رکھیں - اگر ضرورت پڑے تو سودا ف میں سے بھی بچائیں۔
- ☐ 10 ڈالر سے 15 ڈالر تک ٹیکسی کے کرا ئے لیئے، اور پچیس سینٹ فون لیئے کسی ایسی جگہ رکھیں جہاں سے فوری طور پر حاصل کرسکیں۔
- ☐ ہنگامی صورت حال میں نکلنے والے راستے کے بارے میں منصوبہ بنائیں۔
- ☐ چانک بھاگنے کی صورت میں تمام اقدامات کا نصوبہ بنائیں جو آپ کو اٹھانے پڑ سکتے ہیں، ان کی مشق کریں اور ان کو اچھی طرح سے ذہن میں رکھیں۔
- ☐ فالتو کپڑے، گھر کی چابیاں، کار کی چابیاں، رقم وغیرہ کسی دوست کے گھر چھپا کر رکھیں۔
- ☐ ہنگامی صورت حال کا سوٹ کیس بھر کر رکھیں یا پر سہولت جگہ پر تیار رکھیں تا کہ اسے جلدی سے بھرا جا سکے۔
- ☐ کسی ایسے بینک میں ایک فاظتی باکس لینے پر غور کریں جہاں آپ کا ساتھی نہیں جاتا۔

اگر اس کا بندوبست مقامی ڈویژن کے ذر یعے کیا جاتا ہے، تو پولیس بعد میں آپ کو دوبارہ گھر میں لا ئے گی، تا کہ آپ اضافی ذاتی اشیاء لیجا سکیں۔ اوپر دی گئی فہرست والی چیزیں اور کوئی چیزیں بھی لے لیں جو آپ یا آپ کے بچوں کے لئے ضروری ہوں۔

جب آپ گھر چھوڑیں تو اگر آپ لے جاسکتی ہوں تو بچوں کو ساتھ لے کر جائیں۔ اگر آپ ان کو بعد میں حاصل کرنے کی کوشش کرتی ہیں، تو پولیس ان کو ان کے دوسرے والدین سے حاصل کرنے میں مدد نہیں کرسکتی جب تک کہ آپ کے پاس عدالت کا موئثر حکم نامہ نہ ہو۔

II. محفوظ ماحول تیار کرنا

اپنی ماظلت بڑھانے کے لئے ایک عورت بہت سی چیزیں کر سکتی ہے۔ ہو تا ہے کہ ہر چیز ایک دم کرنا لن نہ ہو، لیکن حفاظتی تدابیر قدم بہ قدم بڑھائی جا سکتی ہیں۔ یہاں کچھ تجاویز دی جاتی ہیں:

1. گھر پر

اگر آپ بے حرمتی کرنے والے شوہر/ساتھی کے ساتھ رہ رہی ہیں:

- ☐ اپنا فوری بچاؤ کا نصوبہ ترتیب میں رکھیں اور اکثر اس کا جائزہ لیتی رہیں۔
- ☐ ٹیلیفون نمبروں کی فہرست تیار کریں، جس میں مقامی پولیس، قریب ترین پناہ گاہ، تشدد کی شکار عورتوں کی مدد گار لائن، ہنگامی مدد گار لائن، خاندان کے افراد، کونسلرز، بچوں کے دوستوں کے نمبر شامل ہوں۔
- ☐ اپنے دوستوں یا خاندان سے با ت چیت کر کے انتظام رکھیں تا کہ ضرورت پڑنے پر آپ ان کے ساتھ رہ سکیں۔
- ☐ پیشگی اندازہ لگانے کی کوشش کریں کہ تشدد کا لمنہ اگلا حملہ کب ہوگا اور اس لحاظ سے بچوں کو دوست یا خاندان وغیرہ کے پاس بھیجنے کا نصوبہ بنائیں (اس کے تشدد کا'' دورہ'' پڑنے کا پیشگی اندازہ لگائیں، مثلاً: جب چاند پورا نکلا ہوا ہوتا ہے)۔
- ☐ بچوں کو سکھائیں کہ اگر کوئی دروازے پر آ ئے تو جواب د ینے سے پہلے آپ کو اطلاع دیں۔
- ☐ بچوں کو سکھائیں کہ پولیس اور فائر کے محکمے سے رابطہ کرنے کیلئے ٹیلیفون کیسے ا ستعمال کیا جاتا ہے (اور آپ کا سیلولر فون، اگر آپ کے پاس ہے)۔
- ☐ اپنے بچوں اور/یا دوستوں کے ساتھ ایک خفیہ لفظ (code word) مقرر کریں تا کہ وہ مدد کیلئے کال کرنے کے بارے میں جانتے ہوں۔
- ☐ اپنے بچوں کو سکھائیں کہ آپ کو اور کسی خصوصی دوست کو کولیکٹ کال (collect call) کس طرح کی جاتی ہے اگر آپ کا ساتھی بچوں کو آپ سے لے لیتا ہے۔
- ☐ ہنگامی حالت میں نکلنے کے راستے کے بارے میں منصوبہ بندی کریں، اپنے بچوں کو سکھائیں اور انہیں اچھی طرح ذہن میں رکھیں۔
- ☐ اپنے بچوں کو ان کے اپنے ماظتی منصو بے کے بارے میں سکھائیں (دیکھیں صفحہ نمبر 12)۔

اگر آپ اپنے بے حرمتی کرنے والے شوہر/ساتھی کے ساتھ نہیں رہ رہی ہیں:

- ☐ اپنے دروازوں اور کھڑکیوں کے تالے بدل دیں۔ دروازے میں جھانک کر دیکھنے والا سوراخ نصب کریں۔ اپنے گیراج اور میل بکس کے تالے تبدیل کر دیں۔
- ☐ اپنے بچوں کو سکھائیں کہ اگر کوئی دروازے پر آئے تو آپ کو بتائیں اور اپنے آپ جواب نہ دیں۔
- ☐ اپنا ضبط کا حکم نامہ (restraining order) ہر وقت اپنے پاس رکھیں۔
- ☐ اس بات کو یقینی بنائیں کہ سکول، ڈے کیئر، اور پولیس کے پاس عدالت کے تمام حکم ناموں (court orders)، بشمول ضبط کے حکم ناموں (restraining orders)، حفاظت اور رسائی کے حکم ناموں (custody and access orders) کی نقول ہوں اور آپ کی بے حرمتی کرنے والے ساتھی کی تصویر بھی ہو۔
- ☐ اگر ممکن ہو، تو اگلے ممکنہ تشدد کے حملے کا اندازہ لگانے کی کوشش کریں اور اس کیلئے تیار رہیں۔
- ☐ اگر آپ کے پاس فون پر کال ڈسپلے (call display) کی سہولت ہے تو اس بارے میں محتاط رہیں کہ سٹور شدہ نمبروں تک کس کو رسائی حاصل ہے (مثال کے طور پر آخری ڈائل کیا گیا نمبر وغیرہ)۔
- ☐ اپنا فون نمبر شائع نہ کروائیں کیونکہ اگر آپ کا فون نمبر فہرست میں نہیں ہوگا تو اسے ڈھونڈنا مشکل ہوگا۔ جب آپ فون کریں تو اپنا نمبر بلاک کر دیں۔
- ☐ ایک سیلولر فون حاصل کرنے پر غور کریں اور پہلے سے پروگرام بنائیں کہ کن لوگوں کو فون کرنا ہے۔
- ☐ اپنی مقامی حادثے کا شکار ہونے والوں کیلئے خدمات (Victim Services) سے سپورٹ لنک/ڈی۔وی۔ای۔آر۔ایس ہنگامی صورت حال میں مدد کے پروگرام (Supportlink / D.V.E.R.S. emergency response system program) سے اپنی اہلیت کے بارے میں پوچھنے کیلئے رابطہ کریں۔
- ☐ اپنا فرنیچر مختلف طریقے سے سیٹ کرنے پر غور کریں کیونکہ یہ ایسی چیز ہوگی جس کا آپ کے ساتھی کو پہلے سے اندازہ نہیں ہوگا اور وہ (عورت/مرد) اس سے ٹکرا سکتا ہے اور آپ اس سے خبردار ہو سکتی ہیں کہ وہ مکان میں ہے۔ اپنے باورچی خانے کے برتن اور چاقو کسی الماری میں رکھ دیں تاکہ یہ آسانی سے نہ مل سکیں۔
- ☐ اگر آپ اپارٹمنٹ میں رہتی ہیں تو لفٹ سے اترتے وقت فلور کا ٹھیک طرح جائزہ لیں۔ آئینے میں دیکھیں اور برآمدے میں دروازوں سے خبردار رہیں۔ سیکورٹی سے بات کریں یا ایک بے نام فون کریں کہ آپ کی بلڈنگ میں حفاظت کا انتظام کیا جائے۔
- ☐ اوپر والی منزلوں سے بھاگنے کے لئے رسی والی سیڑھی خرید لیں۔
- ☐ اگر آپ کی بالکنی ہے تو اس کے ارد گرد تار لگانے پر غور کریں۔
- ☐ اگر ممکن ہو تو لکڑی کی جگہ سٹیل/دھات کے دروازے لگوائیں۔
- ☐ ہر منزل پر دھوئیں کا پتہ چلانے والے اور آگ بجھانے والے آلات نصب کروائیں۔
- ☐ ایک محافظ کتا رکھنے کے فوائد پر غور کریں۔
- ☐ گھر سے باہر اس روشنی کے نظام کو نصب کروائیں جو کسی فرد کے آپ کے گھر کے پاس آنے سے روشن ہو جاتا ہے۔
- ☐ سیکورٹی سسٹم لگوانے کے لئے جو کچھ ہو سکے کریں، بشمول اضافی قفل، کھڑکیوں پر سلاخیں، دروازوں کی باڑھ کیلئے لکڑی کے کھمبے، ایک الیکٹرونک سسٹم وغیرہ -- کوئی بھی چیز جس سے حفاظت میں اضافہ ہو جائے۔

2. محلے میں

- ☐ اپنے پڑوسیوں کو بتائیں کہ اگر وہ آپ کے گھر میں سے لڑنے یا چیخنے کی آوازیں سنیں، تو آپ چاہیں گی کہ وہ پولیس کو کال کریں۔
- ☐ لوگوں کو بتائیں کہ آپ نے ن لوگوں کو اپنے بچوں کا خیال رکھنے کو کہا ہے، اور کن لوگوں کو اجازت دی ہے کہ وہ بچوں کو رکھیں۔
- ☐ اپنے محلے میں لوگوں کو بتائیں کہ اب آپ کا ساتھی آپ کے ساتھ نہیں رہتا اور اگر وہ (عورت/مرد) آپ کے گھر کے نزدیک نظر آئے، تو پولیس کو اطلاع کریں۔ اس کے علاوہ آپ اس کی تصویر اور کچھ تفصیلات اور اس کی کار کے بارے میں بھی بتا سکتی ہیں۔
- ☐ ہنگامی حالت میں اپنے پڑوسیوں کو اپنے بچوں کی دیکھ بھال کے لئے کہہ دیں۔
- ☐ اپنے کپڑے اور فوری بچاؤ کے منصوبے کی چیزیں کسی پڑوسی کے گھر میں چھپا دیں۔
- ☐ گھر کے سودے سلف اور خریداری کے لئے مختلف مارکیٹوں میں جائیں، اور اس وقت سے مختلف اوقات میں خریداری کریں جب آپ اپنے بے حرمتی کرنے والے ساتھی کے ساتھ رہتی تھیں۔
- ☐ مختلف بینک اور برانچ استعمال کریں، اور بینکاری کی ضروریات اس وقت سے مختلف اوقات میں پوری کریں جس وقت آپ اپنے بے حرمتی کرنے والے ساتھی کے ساتھ کرتیں تھیں۔
- ☐ اپنا ڈاکٹر، دانتوں کا ڈاکٹر اور دوسری پیشہ ورانہ خدمات جو آپ عام طور پر استعمال کرتی تھیں انہیں تبدیل کر دیں۔
- ☐ اپنے اپارٹمنٹ بلڈنگ کی ڈائریکٹری میں اپنا نام شامل نہ کریں۔

3. کام کی جگہ

عورت کو اپنے طور پر یہ فیصلہ کرنا چاہئے کہ کیا اور یا کب وہ دوسروں کو بتا ئے کہ اس کا ساتھی بے حرمتی کرتا ہے اور وہ خطرے میں ہے۔ دوست، خاندان والے اور ساتھ کام کرنے والے عورت کو تحفظ ہیا کر سکتے ہیں۔ تاہم، ہر عورت کو محتاط طریقے سے سوچنا چاہئے کہ وہ کن وگوں کو مدد کے لئے کہے۔ اگر آپ صحیح سمجھتی ہیں تو آپ ندرجہ ذیل میں سے کوئی ایک یا سب کا انتخا ب کر سکتی ہیں۔

- ☐ اپنے باس، سیکورٹی سپروائزر اور دوسرے خاص لوگوں یا کام کی جگہ پر دوستوں کو بتائیں۔
- ☐ کام کی جگہ پر اپنی کالوں کو سکرین کروائیں اس سے ان کالوں کو ریکارڈ میں رکھنے پر بھی مدد ملے گی۔
- ☐ اپنے ساتھی (سابقہ) سے خطرے کی صورت میں ا پنے ایمپلائر سے پولیس بلانے کے ا کان کے بارے میں تبادلہ خیال کریں۔

کام پر پہنچنے اور کام سے روانہ ہونے کے وقت:

- ☐ کسی کو باخبر رکھیں کہ آپ کب گھر پر ہوں گی۔
- ☐ پنی چابیاں اپنے ہاتھ میں رکھیں۔
- ☐ فاصلے سے کھولنے والا (remote) یا بغیر چابی کے کار کا دروازہ کھولنے والا آلہ رکھیں۔
- ☐ کسی کے ساتھ اپنی کار تک جائیں۔
- ☐ پارکنگ کی جگہ کا جائزہ لیں۔
- ☐ کار کے چاروں طرف چکر لگائیں، ہڈ کے نیچے دیکھیں اور معائنہ کریں کہ کسی چیز کو بدلا تو نہیں گیا۔ بریک کا معائنہ کریں۔ اپنی کار کی سیٹ کو آگے رکھنا یاد رکھیں تا کہ اگر کوئی کار میں چھپا ہوا ہو تو آپ کو پتا چل جائے۔
- ☐ اگر آپ کا ساتھی آپ کا تعاقب کر رہا ہو تو کسی ایسی جگہ گاڑی لیجائیں جہاں آپ کی مدد کرنے والے لوگ موجود ہوں۔ مثال کے طور پر دوست کا گھر، پولیس سٹیشن۔
- ☐ اگر آپ کی پارکنگ زیر زمین ہو تو زمین پر پارکنگ کرنے پر غور کریں۔
- ☐ اپنی کار میں ایک ''پولیس کو کال کریں'' کا بورڈ رکھیں۔
- ☐ اگر آپ ٹہل رہی ہیں تو ایسا راستہ اختیار کریں جہاں لوگ موجود ہوں۔
- ☐ اپنے کام پر پہنچنے اور روانہ ہونے کے طریقے اور گھر جانے کے راستے کو بدل دیں۔
- ☐ اگر آپ اپنے ساتھی کو سٹریٹ پر دیکھیں تو کسی عوامی جگہ مثلاً، سٹور پر جانے کی کوشش کریں۔
- ☐ اگر آپ اپنے ساتھی کو سٹریٹ پر دیکھیں تو لوگوں کی توجہ اپنی طرف کروائیں اور مدد کی درخواست کریں۔

III. ایک جذباتی حفاظتی منصوبہ

ساتھی سے بے حرمتی اور زبانی بے عزتی کا تجربہ بہت تھکا دینے والا اور جذبات منتشر کرنے والا ہوتا ہے۔ بچ جانے اور ایک نئی زندگی کی تشکیل دینے کے عمل میں بہت ہمت اور بے انتہا توانائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اپنی جذباتی توانائی بچانے اور اپنے آپ کو مشکل جذباتی مرحلوں میں سہارا دینے کے لئے بہت ساری ایسی چیزیں ہیں جو آپ کر سکتی ہیں۔

- ☐ آپ مشکل وقت صلاح و مشورہ گروپ (Crisis Counselling group) کے جتنے زیادہ سے زیادہ سیشنوں میں ہو سکے حاضری دیں۔
- ☐ اپنے اکیلے ہونے کے احساس کو کمیونٹی کی سرگرمیوں میں شامل ہو کر کم کریں۔
- ☐ جز وقتی نوکری کریں تا کہ تنہائی کا احساس کم ہو اور مالی حیثیت بہتر ہو۔
- ☐ اپنی مہارتیں بڑھانے کے لئے سکول میں داخلہ لے لیں۔
- ☐ دوسری عورتوں کے سپورٹ گروپوں میں حصہ لیں تا کہ آپ کو سہارا ملے اور لوگوں سے تعلقات مضبوط ہوں۔
- ☐ اپنے لئے پڑھنے، مراقبہ کرنے، موسیقی سننے وغیرہ کے لئے وقت نکالیں۔
- ☐ اپنا وقت ان لوگوں کے ساتھ گذاریں جن سے مل کر آپ بہتر محسوس کریں اور جو آپ کو سہارا دے سکیں۔
- ☐ سماجی سرگرمیوں میں حصہ لیں، مثلاً فلم، ڈنر، ورزش۔
- ☐ اپنی نیند اور غذائی ضروریات کا خیال رکھیں۔
- ☐ اپنے مؤکلوں کا خاکہ (Client Profile) تیار رکھیں۔ یہ آپ کو آنے والے واقعات کے بارے میں تیار رہنے میں مدد دے گا۔
- ☐ ایک ذاتی ڈائری رکھیں جس میں آپ اپنے احساسات لکھ سکیں۔ خاص طور پر جب آپ اپنے آپ کو کمزور اور غیر محفوظ محسوس کریں۔ اس کو کسی محفوظ مقام پر رکھیں یا جلا دیں۔
- ☐ کسی بھی دباؤ والی صورت حال سے پہلے اپنے آپ کو جذباتی طور پر اچھی طرح تیار کر لیں۔ جیسے کہ اپنے ساتھی سے بات کرنا، وکیل سے ملنا، عدالت میں حاضری دینا۔
- ☐ ئی کاموں پر زیادہ جانے سے بچنے کی کوشش کریں -- دباؤ سے بچنے کیلئے اپنے آپ کو دن میں صرف ایک اپوائنٹمنٹ تک محدود رکھیں۔
- ☐ تخلیق کار بنیں اور وہ کچھ کریں جس سے آپ اچھا محسوس کرتی ہوں۔
- ☐ ہر روز اپنے بارے میں کچھ مثبت باتیں لکھیں -- آپ کا اپنا ذاتی اقرار نامہ

- ❑ اپنا سکون بہت زیادہ کھانے یا شرا ب میں نہ ڈھونڈیں -- اس سے صرف آپ کا ڈپریشن بڑھے گا۔
- ❑ بہت زیادہ اور فوری شاپنگ سے پرہیز کریں۔
- ❑ کسی ہیلتھ کلب میں حصہ لیں یا ورزش کا کوئی پروگرام شروع کرلیں۔ اس سے آپ کی توانائی میں اضافہ ہوگا اور آپ اپنے آپ کو بہتر محسوس کریں گی۔
- ❑ غصے کا آنا ٹھیک ہے، مگر اپنے غصے کے اظہار کے لئے مثبت اور تعمیری طریقے اختیار کریں۔
- ❑ یاد رکھیں کہ آپ وہ اہم ترین فرد ہیں جس کا فوری طور پر خیال رکھنا ضروری ہے۔

IV. بچوں کا حفاظتی منصوبہ

یہ منصوبہ ماؤں کے لئے اپنے بچوں کو بنیادی حفاظتی طریقے سکھانے کیلئے تیار کیا گیا ہے۔ یہ اس یقین کی بنیاد پر بنایا گیا ہے کہ جو سب سے اہم چیز بچے اپنی ماں کے لئے کر سکتے ہیں وہ یہ ہے کہ تشدد کی جگہ سے دور بھاگ جائیں۔ وہ بے حرمتی کو روک نہیں سکتے اگرچہ وہ اکثر بے حرمتی کرنے والے کی توجہ مبذول کرنے کی کوشش کرتے ہیں یا براہ راست بے حرمتی کے حملے میں رکاوٹ پیدا کرتے ہیں۔ یہ اہم بات ہے کہ بچے کو بتایا جائے کہ بہترین اور سب سے اہم بات ان کے لئے یہ ہے کہ وہ اپنے آپ کو محفوظ رکھیں۔

وہ بچے جن کو عورتوں کی بے حرمتی کا تجربہ ہوتا ہے وہ بری طرح متاثر ہو سکتے ہیں۔ یہ ان کے لئے بہت تکلیف دہ ہوتا ہے کہ تشدد کا شکار وہ یا کوئی ایسا ہو جس سے وہ محبت کرتے ہیں۔ ذاتی حفاظت اور حفاظت کا منصوبہ ان بچوں کے لئے انتہائی ضروری ہے جن کے خاندان تشدد کا شکار رہتے ہیں۔ بچوں کو اپنے آپ کے بچاؤ کے طریقے سیکھنے چاہئیں۔ ایسے بہت سے طریقے ہیں جن کی مدد سے آپ بچوں کا حفاظتی منصوبہ تیار کر سکتی ہیں۔

- ☐ اپنے بچوں کے لئے گھر میں ایک کمرہ رجگہ منتخب کریں جس میں بہتر ہے کہ دروازے پر تالا اور فون موجود ہو۔ کسی بھی منصوبے کا پہلا قدم یہ ہے کہ بچے اس کمرے سے نکل جائیں جس میں بے حرمتی ہو رہی ہو۔
- ☐ اس بات پر زور دیں کہ محفوظ ہونا اہم ہے اور یہ بچے کی ذمہ داری نہیں ہے کہ وہ دیکھے کہ اس کی والدہ محفوظ ہیں۔
- ☐ بچے کو بتائیں کہ مدد کے لئے کسے بلایا جائے یہ اہم ہے کہ بچے وہ فون استعمال نہ کریں جو بے حرمتی کرنے والے کی نظر میں ہو۔ اس سے ان کو خطرہ ہو سکتا ہے۔ بچوں کو بتائیں کہ اگر وہ گھر کا فون استعمال نہ کر سکتے ہوں تو کسی پڑوسی کا فون یا پیسے دے کر فون استعمال کر لیں۔ اگر آپ کے پاس سیل فون ہے تو بچوں کو بتائیں کہ اس کو کیسے استعمال کرنا ہے۔
- ☐ ان کو سکھائیں کہ پولیس سے ایمرجینسی نمبر پر کس طرح رابطہ کرنا ہے۔
- ☐ اس بات کو یقینی بنائیں کہ بچے اپنا پورا نام اور پتہ جانتے ہوں (دیہی بچوں کے لئے اپنا کنسیشن اور لاٹ نمبر جاننا ضروری ہے)۔

- ☐ اس بات کی مشق کریں کہ جب آپ کے بچے مدد کے لئے کال کریں گے تو کیا کہیں گے۔

مثال کے طور پر:

Dial 911.	911 نمبر ملائیں۔
An operator will answer:	آپریٹر جواب دے گی/گا
"Police, Fire, Ambulance."	''پولیس، فائر، ایمبولینس۔''
Your child says:	آپ کا بچہ کہتا ہے:
Police.	پولیس۔
Then your child says:	پھر آپ کا بچہ کہتا ہے:
My name is ___________	میرا نام ______________________ ہے۔
I am _____years old.	میری عمر ________ سال ہے۔
I need help. Send the police.	مجھے مدد کی ضرورت ہے۔ پولیس کو بھیجیں۔
Someone is hurting my mom.	کوئی میری امی کو تکلیف دے رہا ہے۔
The address here is ___________	یہاں کا پتہ یہ ہے ______________________
The phone number here is _________	یہاں کا فون نمبر یہ ہے ______________________

- ☐ یہ اہم ہے کہ بچے بات کرنے کے بعد فون کو ہک سے ہٹا دیں۔ اگر وہ فون بند کر دیتے ہیں تو پولیس اس نمبر پر دوبارہ کال کر سکتی ہے، اس سے آپ اور آپ کے بچے/بچوں کے لئے خطرناک صورت حال پیدا ہو سکتی ہے۔

- ☐ جب صورتحال آپ اور آپ کے بچوں کے لئے محفوظ ہو جائے تو اپنے بچوں سے ملاقات کے لئے گھر سے باہر محفوظ جگہ کا انتخاب کریں (تاکہ آپ ایک دوسرے کو آسانی سے ڈھونڈ سکیں)۔

- ☐ بچوں کو مخصوص کی ہوئی محفوظ جگہ پر پہنچنے کیلیئے کوئی محفوظ ترین راستہ بتائیں۔

7. تشدد کے دوران

عورتیں ہمیشہ تشدد کے واقعات کو نہیں روک سکتیں۔ تاہم، اپنی حفاظت بہتر بنانے کے لئے یہ کچھ چیزیں ہیں جو آپ کر سکتی ہیں:

- ☐ اپنے آپ کو یاد دلائیں کہ آپ کے پاس ایک فوری بچاؤ کا منصوبہ ہے اور ذہن میں اس کو دہرائیں۔
- ☐ اپنی جگہ ایسی رکھنے کی کوشش کریں جہاں سے آپ تیزی سے نکل سکیں یا فون کے قریب جہاں ضرورت پڑنے پر آپ 911 پر فون کر سکیں۔
- ☐ اس جگہ کی طرف جانے کی کوشش کریں جہاں خطرہ سب سے کم ہو (باتھ روم، گیراج، ہتھیاروں کے پاس، یا ایسے کمرے میں جس میں باہر جانے کا راستہ نہ ہو، وہاں جھڑپ سے پرہیز کریں)۔
- ☐ اپنا خفیہ لفظ (code word) اپنے بچوں کے ساتھ استعمال کریں تاکہ وہ مدد کے لئے کال کر سکیں۔
- ☐ اپنی عقل اور ادراک استعمال کریں -- اگر صورت حال بہت سنگین ہو، تو آپ اپنے ساتھی کے ساتھ متفق ہو سکتی ہیں یا اسے چپ کرانے کیلئے اسے جس چیز کی ضرورت ہو دے سکتی ہیں۔ آپ کو اپنے آپ کو محفوظ کرنا ہے جب تک آپ خطرے سے باہر نہ ہو جائیں۔
- ☐ جب، یا آپ پر حملہ ہونے کے بعد، اگر آپ کر سکتی ہوں، تو پولیس کو 911 پر کال کریں۔ انہیں بتائیں کہ آپ پر کسی مرد/عورت نے حملہ کیا ہے، (یہ نہ کہیں کہ شوہر/ساتھی نے)، اور کال کرنے کے بعد فون کو ہک پر سے ہٹا کر رکھیں۔
- ☐ جتنا ممکن ہو سکے شور مچائیں (فائر الارم بجائیں، چیزیں توڑیں، سٹیریو یا ٹی وی کو اونچا کر دیں) -- تاکہ پڑوسی آپ کے لئے پولیس کو بلا سکیں۔

پیل میں بے حرمت کئے جانے والی خواتین کیلئے وسائل

(اگر کوئی دوسرا نہ لکھا ہوا ہو، تو تمام ایریا کوڈ 905 ہیں)

پولیس

Peel Regional Police
(Emergency)..911
(Non Emergency) 453-3311
Caledon O.P.P 1-888-310-1122
Trillium Health Centre-Sexual Assault & Domestic Violence Services......848-7600
(document and treat injuries sustained as a result of domestic violence)

24 Hour Crisis Lines 24 گھنٹے کی ہنگامی لائنیں

Assaulted Women's Help Line (www.awhl.org)..........................1-866-863-0511
TTY.......................................1-866-863-7868
Caledon/Dufferin Victim Services...................905-951-3838 or 1-888-743-6496
Children's Aid Society of Peel
Mississauga...363-6133
Family Transition Place 1-800-265-9178
Interim Place South 403-0864
Interim Place North 676-8515
Salvation Army Family Life Resource Centre 451-6108
Sexual Assault / Rape Crisis Centre of Peel 273-9442
Sexual Assault / Rape Crisis Centre – Caledon 1-800-810-0180
Victim Services of Peel 568-1068

Shelters پناہ گاہیں

Central Intake Number 416-397-5637
Family Transition Place (Orangeville) 1-800-265-9178
Interim Place South 403-0864
Interim Place North 676-8515
Salvation Army Family Life Resource Centre 451-4115
Armagh (second stage housing) 855-0299
www.shelternet.ca

Financial Assistance مالی امداد

Social Assistance 793-9200
Peel Housing 453-1300
Salvation Army Homelessness Prevention Program..........................451-8840

قانونی خدمات

North Peel & Dufferin Community Legal Services 455-0160
Mississauga Community Legal Services 896-2052
Legal Aid Ontario……………………………………………………………453-1723
Victim Witness Assistance Program (criminal court support services)..... 456-4797
India Rainbow Community Services of Peel (Legal Clinic)……………. …275-2369
Victim Services of Peel (criminal court support at Bail Hearing)…………568-1068

خواتین کے لئے مدد کی خدمات

African Community Services…………………………………………………460-9514

Catholic Cross-Cultural Services

Brampton.. 457-7740 ext. 115

Mississauga.. 273-4140 ext. 109

Catholic Family Services of Peel-Dufferin…………………………..1-888-940-0584

Brampton.. 450-1608

Mississauga.. 897-1644

HEAL Network…………………………………………………450 -1608 ext. 118

Family Services of Peel

Centralized Intake 453-5775

Brampton.. 453-7890

Mississauga.. 270-2250

India Rainbow Community Services

Brampton.. 454-2598

Mississauga.. 275-2369

Malton Neighbourhood Services.. 677-6270

Muslim Community Services

Brampton.. 790-1910

Mississauga ………..……………………………………………………...828-1328

Punjabi Community Health Centre

Mississauga………………………………………………………….301-2978

Salvation Army Women's Counselling Centre 820-8984

United Achievers Community Services 455-6789

Vita Centre of Peel………..………………………………………………….858-0329

غذا کے بینک

Foodpath Foodbank (Mississauga)……………………………………………270-5589

The Salvation Army Foodbank

Brampton.. 451-8840

Mississauga.. 279-2526

ذاتی یادداشتیں

اس کتابچے کی طباعت اور دوبارہ تیاری کیلئے مالی امداد
نسٹری آف کمیونٹی اینڈ سوشل سروسز نے فراخدلی سے فراہم کی۔