

خواتین کے خلاف تشدد ایک ساختی مسئلہ ہے  
جو دنیا کے تمام ممالک میں مشترک ہے۔



عالمی  
مہذب  
جا  
دن

Regione Emilia Romagna



EMILIA  
ROMAGNA  
anci

یہ تمام عمر کی خواتین کو متاثر کرتا ہے، چاہے وہ  
کسی بھی معاشی، سماجی یا ثقافتی پس منظر سے  
تعلق رکھتی ہوں۔

## میرے ساتھ کیا ہو رہا ہے؟ تشدد کی کئی شکلیں ہیں، جنہیں پہچانا جا سکتا ہے۔

یہ ہو سکتا ہے: (یہاں کچھ تشدد کی مثالیں ہیں)

**جسمانی** تجھ پر مار پیٹ کی جاتی ہے، تجھے کھینچا جاتا ہے، تیرے جسمانی خلا میں مداخلت کی جاتی ہے، تجھے زخمی کیا جاتا ہے، تجھے اشیاء پھینک کر نقصان پہنچایا جاتا ہے، تجھے جسمانی (معدوریوں کا سامنا کرایا جاتا ہے)

**جنسی** تجھ سے بدسلوکی کرتا ہے، تجھے جنسی تعلق بنانے پر مجبور کرتا ہے، تجھے تکلیف دہ جنسی رویوں کے لیے مجبور کرتا ہے، تجھے پریشان کن جنسی اشارے کرتا ہے، تجھے دھمکیاں دیتا ہے، تجھے (تیری جنسیت کے حوالے سے گالی دیتا ہے)

**ریونج پورن** تیرے نجی تصاویر کو تیرے رضا مندی کے بغیر انٹرنیٹ پر پھیلاتا ہے تاکہ تجھے نقصان "پہنچا سکے یا بدلہ لے سکے۔

**نفسیاتی** تجھ کو ذلیل کرتا ہے، تجھے گالی دیتا ہے، تجھے عورت، ماں، بیوی کے طور پر بیزتت کرتا ہے، تیرے پیشہ ورانہ کردار کو کم تر کرتا ہے، تجھے دھمکیاں دیتا ہے، تیرے تعلقات کو کنٹرول کرتا ہے اور تجھے الگ تھلگ کرتا ہے۔

**معاشی** اپنی معاشی برتری کو تیرے اوپر قابو پانے کے لیے استعمال کرتا ہے، تجھے کام کرنے سے روکتا ہے، تیرے رضا مندی کے بغیر مشترکہ کھاتہ کھولتا ہے، خاندان کا وظیفہ ادا نہیں کرتا، تجھے معاشی آزادی سے محروم کرتا ہے، فرضے جمع کرتا ہے۔

**روحانی** (تیرے اقدار کو کم تر کرتا ہے، تجھے اپنی مذہبی عقیدت پر عمل کرنے سے روکتا ہے) **اسٹاکنگ** تجھ کا پیچھا کرتا ہے، تجھے بار بار کالز کرتا ہے یا ای میلز اور پیغامات بھیجتا ہے، اتنی شدت سے کہ تجھے پریشانی یا خوف محسوس ہو۔

**مدد فراہم کی گئی** تمہارے بچے یا بچیاں تمہارے ساتھ یا کسی اور اہم شخصیت کے ساتھ تشدد کے واقعات کو دیکھتے ہیں۔

اچانے یہ کسی بھی قسم کا تشدد ہو، تمہیں قصوروار نہیں سمجھا جانا چاہیے

## جب میں تشدد کا شکار ہوتا ہوں تو مجھے کیسا محسوس ہوتا ہے؟



تنہا، خوفزدہ، مایوس، تھکی ہوئی، فیصلے کرنے کے قابل نہیں، مجھے گناہ کا احساس ہوتا ہے اور شرمندگی ہوتی ہے، مجھے پانک اٹیک ہوتے ہیں، میں اچھی طرح سے سو نہیں پاتی، مجھے توجہ مرکوز کرنے میں مشکلات پیش آتی ہیں۔ میں اب اچھی طرح نہیں کھاتی، کام میں مشکلات محسوس کرتی ہوں اور ہمیشہ ذہنی سکون اور خود اعتمادی کھونے کے خطرے میں ہوتی ہوں۔

تشدد کے واقعات  
کو دیکھتے ہیں۔

## میرے بچے یا بچیاں جب تشدد کا سامنا کرتے ہیں تو وہ کس طرح محسوس کرتے ہیں؟

پریشان، مایوس، جارحانہ۔

وہ سیکھنے میں مشکلات کا سامنا کر سکتے ہیں یا اسکول میں اچھا نہیں کر پاتے۔ وہ اپنی خود اعتمادی کھو سکتے ہیں اور مثبت تعلقات قائم نہیں کر پاتے۔

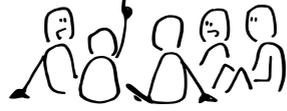
وہ خود کو نقصان پہنچانے والے بن سکتے ہیں، کھانے کی خرابیوں کا سامنا کر سکتے ہیں، بدتمیزی کرنے والے بن سکتے ہیں، اور شراب و نشہ آور چیزوں کا استعمال کر سکتے ہیں۔

وہ اکثر یہ سوچتے ہیں کہ وہ برا بھلا/بچی ہیں، جو کچھ ہو رہا ہے اسکے لیے خود کو قصوروار سمجھتے ہیں اور بے بس محسوس کرتے ہیں۔

وہ اپنی حفاظت کی ذمہ داری محسوس کر سکتے ہیں یا آپ اور آپ کے ساتھی کے درمیان ثالثی کرنے کی کوشش کر سکتے ہیں۔

تشدد کو کبھی بھی جائز نہیں ٹھہرایا جا سکتا، یہ اس شخص کی ذمہ داری ہے جو اسے کرتا ہے۔ اور یہ کبھی بھی خواتین کے رویوں پر منحصر نہیں ہوتا۔

## میں کیا کر سکتا ہوں؟



تنہائی سے باہر نکلو، اس کے بارے میں بات کرو، اور جس ملک میں تمہیں پناہ دی گئی ہے اس کی زبان سیکھو تاکہ تم اپنے



آپ **YouPol** ایپ کے ذریعے ریاستی پولیس سے رابطہ کر سکتے ہیں، جسے **iOS** اور **Android** آلات کے لیے مفت ڈاؤن لوڈ کیا جا سکتا ہے۔

### کال کرو

1522 یا اپنے علاقے کے اینٹی وائلنس سینٹر کو

### کال کرو

اگر آپ زخمی ہیں یا تشدد سے متعلق فوری

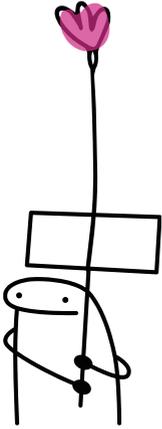
طبی امداد کی ضرورت ہے تو **118** کو کال

کریں۔

اگر آپ کو پولیس کو مداخلت کے لیے بلانے کی

ضرورت ہو تو **112** پر کال کریں۔

## اپنے ارد گرد جو کچھ ہو رہا ہے اسے بہتر طور پر سمجھ سکو۔



میرے آبائی ملک میں کیا ہو رہا ہے؟  
یہ ضروری ہے کہ آپ خواتین کے حقوق اور تشدد کے خلاف لڑنے والی تنظیموں کے پتے اور فون نمبرز جانیں۔  
یہ ضروری ہے کہ آپ ان قوانین کو جانیں جو آپ کی حفاظت کر سکتے ہیں اور جو آپ کے پچھلے ملک میں منظور ہو چکے ہیں۔  
یہ آپ کو اپنے مہاجرین کے سفر میں قانونی طور پر بھی مدد فراہم کر سکتے ہیں۔  
جاننا کہ یہ تنظیمیں موجود ہیں آپ کو کم تنہا محسوس کرائے گا اور آپ کو آگاہ کرے گا کہ ہر جگہ مردوں کے تشدد کو شکست دینے کی کوشش کی جا رہی ہے۔

ویب کے ذریعے مفید معلومات تلاش کرنا شروع کریں۔ یہ ہیں کچھ مثالیں

پاکستان



مراکش



البانیا



کسی بھی وقت کے لیے ہمیشہ کے لیے روایات اور سماجی اصولوں کو محفوظ رکھنے کی ضرورت نہیں ہے۔  
سب سے پہلے، آپ کے طور پر عورت کے عالمی حقوق ہیں جنہیں تسلیم کیا جانا ضروری ہے۔

ianah مواد ریجن ایمیلیا-رومانیا کے محکمہ برابری کے مواقع اور اینچی ایمیلیا-رومانیا کے ذریعے، تڑ کے تعاون سے تیار کیا گیا ہے۔ Dal Pra

## ایک اینٹی وائلنس سینٹر میں آپ کو کیا ملے گا؟

یہ ایک ایسا مقام ہے جہاں آپ کو سنا جاتا ہے، محفوظ اور محفوظ ہوتا ہے، جو آپ اور آپ کے بچوں کو تحفظ فراہم کرتا ہے۔

آپ تشدد سے باہر نکلنے اور اپنی زندگی کے منصوبے کی دوبارہ تعمیر کے لیے ایک راستہ شروع کر سکتی ہیں، اس کے ساتھ ساتھ ایک ثقافتی مداخلت کار کی مدد بھی حاصل کر سکتی ہیں جو آپ کی زبان بولتی ہو۔

اینٹی وائلنس سینٹر آپ کو نفسیاتی مدد فراہم کر سکتا ہے، آپ کو کام کے حوالے سے رہنمائی دے سکتا ہے، قانونی حمایت فراہم کر سکتا ہے، اور علاقے کی دیگر خدمات سے رابطہ کر سکتا ہے۔ اس کے علاوہ، اگر ضرورت ہو، تو یہ آپ اور آپ کے بچوں کو خفیہ پتے پر مفت پناہ فراہم کر سکتا ہے۔

### آپ کے علاقے میں اینٹی وائلنس سینٹرز کون سے ہیں؟

ان میں سے بہت سے مراکز کے چھوٹے شہروں میں بھی دفاتر ہیں۔



### پارما کے علاقے میں

سینٹر اینٹی وائلنس آف پارما  
0521 238885 | [acavpr@libero.it](mailto:acavpr@libero.it)

### پیاجینزا کے علاقے میں

سینٹر اینٹی وائلنس آف پیاجینزا - ایسوسی ایشن  
لا سٹیڈا ڈلے ڈونی  
0523 334833 |  
[centroantiviolenzazpc.donne@gmail.com](mailto:centroantiviolenzazpc.donne@gmail.com)

### رونہ کے علاقے میں

لائبہ روزا آف رونہ  
0544 216316 | [linearosa@racine.ra.it](mailto:linearosa@racine.ra.it)

### فینزا کے علاقے میں

ایس او ایس ڈونا آف فینزا  
0546 22060 | [info@sosdonna.com](mailto:info@sosdonna.com) |  
[fenice@racine.ra.it](mailto:fenice@racine.ra.it)

### لوگو کے علاقے میں

ڈیمیترا ڈونے آن ایوٹو آف لوگو  
0545 27168 |  
[demetradonneinaiuto@gmail.com](mailto:demetradonneinaiuto@gmail.com)

### ریجیو ایمیلیا کے علاقے میں

کاسا ڈیلے ڈونی - نون ڈا سولا آف ریجیو ایمیلیا  
0522 585643 | 0522 585644 |  
[info@nondasola.it](mailto:info@nondasola.it)

### ریمی نی کے علاقے میں

رومی ال سائنزیو آف ریمی نی  
346 5016665 | [info@rompiisilenzio.org](mailto:info@rompiisilenzio.org)  
سائٹارکینجلو ڈی رومانیہ میں سینٹر اینٹی وائلنس  
مارٹیل  
346 5016665 |

### valmarecchia@rompiisilenzio.org

کاتولیکا کے علاقے میں سینٹر اینٹی وائلنس  
ڈسٹرکٹ چیاما چیاما

335 7661501 | [info@centroantiviolenza.org](mailto:info@centroantiviolenza.org)

### بوگنیا کے علاقے میں

کاسا ڈیلے ڈونی بیٹر نون سپیر ویولنزا، بوگنیا  
051 333173 | 388 4017237 |  
[accoglienzabologna@casadonne.it](mailto:accoglienzabologna@casadonne.it)

### U.D.I. سینٹر اینٹی وائلنس

051 232313 | 2886466 329 | [info@udibo.it](mailto:info@udibo.it) | موبائل:  
چیاما - ایسوسی ایشن مونڈوڈونا بوگنیا  
337 1201876 | [chiamachiama@mondodonna-onlus.it](mailto:chiamachiama@mondodonna-onlus.it)

### ایس او ایس ڈونا بوگنیا

وائس ایپ (صرف پیغامات) | 051 434345 | 345  
5909708 | [sosdonna.bo@gmail.com](mailto:sosdonna.bo@gmail.com)

### اینٹی وائلنس سینٹر پرلے ڈونی، امولا

370 3252064 | [centroantiviolenzaimola@gmail.com](mailto:centroantiviolenzaimola@gmail.com)  
اینٹی وائلنس سینٹر ٹراما ڈی ٹیرے، امولا  
393 5596688 | [antiviolenza@tramaditerre.org](mailto:antiviolenza@tramaditerre.org)

### فیرا کے علاقے میں

سینٹر ڈونا جسٹسیا، فیرا  
247440 0532 | [centro@donnagiustizia.it](mailto:centro@donnagiustizia.it)

### فیرا-سیسینا کے علاقے میں

سینٹر ڈونا، سینٹر اینٹی وائلنس کمیون آف فیرا  
0543 712660 | [centrodonna@comune.forli.fc.it](mailto:centrodonna@comune.forli.fc.it)  
سینٹر ڈونا، سینٹر اینٹی وائلنس کمیون آف سیسینا  
0547 355742 | 355738 |  
[centrodonna@comune.cesena.fc.it](mailto:centrodonna@comune.cesena.fc.it)

### فیرا کے علاقے میں

سینٹر اینٹی وائلنس ایسوسی ایشن کاسا ڈیلے ڈونی  
کاؤنٹر لا وائلنزیآ آف موڈینا

059 361050 | [most@donnecontroviolenza.it](mailto:most@donnecontroviolenza.it)

سینٹر اینٹی وائلنس ویویری ڈونا آف کارپی  
059 653203 - 338 5793957 | [viveredonna@gmail.com](mailto:viveredonna@gmail.com)

سینٹر اینٹی وائلنس پاؤلا مانزینی آف ویگنولا  
059 777684 | 345 1670479 |

[centroantiviolenza@terredicastelli.mo.it](mailto:centroantiviolenza@terredicastelli.mo.it)

سینٹر اینٹی وائلنس ٹینا آف ساسولو  
0536 880598

[centroantiviolenza@distrettoceramico.mo.it](mailto:centroantiviolenza@distrettoceramico.mo.it)

سینٹر اینٹی وائلنس آف میڈولا  
370 3068286 | [sportelloascolto2020@libero.it](mailto:sportelloascolto2020@libero.it)