



**UNHCR**  
The UN Refugee Agency

کیا کرنا چاہیے، کیا  
نہیں کرنا چاہیے اور  
صنفی (جنسی) تشدد  
سے بچ جانے والوں  
سے کیا کہنا چاہیے۔

صنفی تشدد مرد اور عورت کے  
درمیان سماجی فرق کی وجہ سے  
کسی شخص کے خلاف کوئی بھی  
نقصان دہ عمل سمجھا جاتا ہے۔ اس  
میں ایسی حرکتیں شامل ہیں جو  
جسمانی، جنسی یا نفسیاتی نقصان یا  
درد، دھمکیاں، تشدد اور دیگر آزادی  
کی پابندیوں کا باعث بنتی ہیں۔ یہ  
حرکتیں سرعام یا نجی (در پردہ)  
طور پر ہو سکتی ہیں۔ صنفی تشدد  
سے مرد، عورتیں یا بچے متاثر ہو  
سکتے ہیں، لیکن بنیادی طور پر تمام  
معاشرہ میں خواتین اور لڑکیاں  
متاثر ہوتی ہیں۔



صنفی تشدد سے زندہ بچ جانے والے کی صحت، دماغی حالت، حفاظت یا مالی صورتحال متاثر ہو سکتی ہے، اس لیے اس شخص کو متعلقہ امدادی اداروں سے رابطہ کرنا چاہیے۔

**\*\* تشدد کبھی بھی اس شخص کی غلطی نہیں ہے جو اس کا سامنا کر رہا ہے اور تمام افراد کا سامنا اور حمایت احترام کے ساتھ کرنا چاہیے\*\*۔**

### آپ کو چاہیے:

- ✓ اپنے علاقے میں دستیاب خدمات / محکموں کو جانیں اور درست معلومات کا اشتراک کریں۔
- ✓ سنیں اور ضروریات اور دھمکیوں کے بارے میں پوچھیں۔
- ✓ پوچھیں اگر کوئی آپ کا بھروسے والا بندہ ہے جو آپ کی مدد کر سکے۔
- ✓ اگر زندہ بچ جانے والے کی جانب سے کسی سے رابطہ کرنا ہو (مثال کے طور پر پولیس یا تنظیم) تو اس سے اجازت مانگیں، اگر جان لیوا صورتحال نہ ہو تو۔
- ✓ اس شخص کے اپنے فیصلے کرنے کے حق کا احترام کریں، لیکن اس بات کو ذہن میں رکھیں کہ بچے اپنے فیصلے خود کرنے کے قابل نہیں ہو سکتے۔
- ✓ آپ جو بھی معلومات بانٹتے ہیں اسے خفیہ سمجھیں۔
- ✓ حمایتی انداز میں بات کریں اور بچ جانے والے کو یقین دلائیں کہ تشدد کبھی بھی ان کی غلطی نہیں ہے۔

### آپ کو چاہیے:

- X غلط معلومات فراہم نہ کریں یا جھوٹے وعدے نہ کریں۔
- X اپنا مشورہ نہ دیں، دوسروں سے موازنہ نہ کریں اور یہ فرض نہ کریں کہ آپ جانتے ہیں کہ سب سے بہتر کیا ہے۔
- X ثالثی کی کوشش نہ کریں، فریق بنیے یا نقصان پہنچانے والے سے حل تلاش کرنے کی کوشش کریں۔
- X واقعے یا شخص کے بارے میں معلومات کسی کے ساتھ اشتراک نہ کریں جب تک کہ آپ کے پاس زندہ بچ جانے والے کی رضامندی نہ ہو۔
- X تفصیلات نہ پوچھیں یا یہ جاننے کی کوشش نہ کریں کہ بعد میں کیا ہوا۔
- X شق نہ کریں، فیصلہ نہ کریں اور نہ ہی کسی کی باتوں کی مخالفت کریں۔

## کیا کہنا چاہیے کی مثالیں (عام ضروری جملے)

- ✓ "مجھے تم پر یقین ہے۔"
- ✓ "ہماری بات چیت ہمارے درمیان رہے گی۔"
- ✓ "میں جتنا ممکن ہو سکا آپ کی مدد کرنے کی کوشش کروں گا، لیکن میں ماہر نہیں ہوں اس لیے میں آپ کو بتاؤں گا کہ آپ کو کہاں سے مدد مل سکتی ہے۔"
- ✓ "میں کیسے آپ کی حمایت کر سکتا ہوں؟"
- ✓ "جو ہوا اس میں تمہاری کوئی غلطی نہیں۔"
- ✓ "مجھے افسوس ہے کہ یہ آپ کے ساتھ ہوا۔"
- ✓ "کیا یہ جگہ آپ کو محفوظ لگ رہی ہے؟ کیا کوئی اور جگہ ہے جہاں آپ یہ گفتگو کرنے میں محفوظ محسوس کریں گے؟"
- ✓ "میرے ساتھ اس بات کا اشتراک کرنے کے لیے شکریہ۔"

## کہنے سے گریز کریں :

- ✗ "یہ اور بھی بدتر ہو سکتا تھا۔ تم خوش قسمت ہو کہ کچھ زیادہ خوفناک نہیں ہوا۔"
- ✗ "تمہارا قصور نہیں ہے، لیکن شاید تمہیں کچھ ایسا نہیں کرنا چاہیے تھا جس کی وجہ سے یہ ہو۔"

## صنفی (جنسی) تشدد سے بچ جانے والوں کے لئے خدمات دستیاب



بچ جانے والے سے اس کی فوری ضروریات کے بارے میں پوچھیں۔ یاد رکھیں کہ اگر اس شخص کو پچھلے ۷۲ گھنٹوں میں جنسی تشدد یا جسمانی زیادتی کا سامنا کرنا پڑا ہے، تو آپ اسے جلد از جلد قریبی ہسپتال میں جانے کو کہیں۔ واقعے کے ۷۲ گھنٹے یا تین دن بعد تک HIV انفیکشن اور حمل کو روکنے کے لیے علاج حاصل کرنے کے لیے ابھی بھی وقت باقی ہوتا ہے۔

اگر وہ خوف اور غیر محفوظ محسوس کرتے ہیں، تو آپ انے گزارش کریں ان کی حوصلہ افزائی کریں تاکہ وہ پولیس (ٹیلیفون نمبر: ۱۰۰) یا مدد کے لیے نیچے دیے گئے ٹیلی فونی خدمت ہیلپ لائن میں سے کسی ایک پر رابطہ کریں۔ تشدد کسی کے بھی خلاف ہو، عورت، مرد یا بچہ، یونانی قانون کے تحت سزا یافتہ جرم ہے اور تشدد کا شکار ہونے والے کو یونانی ریاست تحفظ فراہم کر سکتی ہے۔ اگر آپ کسی بھی قسم کے تشدد کی کارروائی دیکھتے ہیں، تو قانون کے مطابق آپ کو واقعہ کی فوری طور پر پولیس کو مطلع کرنے کی ضرورت ہے، اور ایسے مقام پر پولیس کی مداخلت مددگار ہو سکتی ہے۔ ۱۸ سال سے کم عمر کے لوگوں کے خلاف تشدد کی صورت میں، قانون کے مطابق نہ صرف اس مقام پر واقعہ کے وقت، بلکہ آپ کی ذمہ داری ہے کہ پولیس کو ہر صورت میں مطلع کریں۔



## ہیلپ لائن ، مددگار ٹیلی فون نمبر

پولیس 100	ایمبولینس 166	ہنگامی صورتحال ٹیلی فون نمبر 112
--------------	------------------	-------------------------------------

خواتین کے خلاف تشدد 15900 : خواتین کی مدد کے لیے معاشرتی اور خاندانی پالیسی اور صنفی مساوات کے جنرل سیکریٹریٹ (.G.G.D.O.P.I.F) کی SOS ہیلپ لائن (یونانی، انگریزی)۔

انسانوں کی اسمگلنگ 1109 : A۲۱ ، انسانوں کی غیرقانونی نقل و حرکت (اسمگلنگ) کے خطرے سے دوچار افراد اور اسمگلنگ کا شکار ہونے والے افراد کے لیے قانونی اور نفسیاتی مدد (ترجمانی ۲۰۰ سے زیادہ زبانوں میں دستیاب ہے)۔

ہنگامی سماجی امداد 197 : (EKKA) قومی مرکز برائے معاشرتی تحفظ کے لیے مددگار ٹیلی فون نمبر ہیلپ لائن، معلومات، رہنمائی، نفسیاتی مدد اور حوالہ (یونانی، انگریزی)۔

+LGBTQI 6971693446 : ہیلپ لائن «Emantes» (Whatsapp)، یونان میں پناہ گزین نسوانی ہم جنس پرست، ہم جنس پرست، ایلنگی، ٹرانس جینڈر، queer اور (LGBTQI+) intersex کے لیے معلومات اور حمایت (بنیادی طور پر متن اور Google translate کے ذریعے کام کرتے ہیں لیکن اگر درخواست کی جائے مختلف زبانوں میں ترجمانی دستیاب ہے)۔



**UNHCR**  
The UN Refugee Agency

Υπατη Αρμοστέία του ΟΗΕ για τους Πρόσφυγες  
Αντιπροσωπεία στην Ελλάδα

Μιχαλακοπούλου 91, 11 528, Αθήνα  
Τηλ. 216 2007800 | Fax 210 6726417  
Email: great@unhcr.org | www.unhcr.org