اپنے کمیون میں TryggEst سے رابطہ کریں

فون نمبر

Politi 112

Ambulanse 113

پولیس
112

ایمبولینس
113

اپنے کمیون میں TryggEst سے رابطہ کریں

فون نمبر

Kristiansand:
Tlf. 482 18 659
post.TryggEst@kristiansand.kommune.no

کیا آپ TryggEst کے بارے میں مزید پڑھنا چاہتے ہیں؟

ویب سائیٹ دیکھیں

یہ مواد بچوں، نوجوانوں اور گھرانوں کے امور کی ڈائریکٹوریٹ نے تیار کیا ہے

Bufdir.no

مجھے مدد کہاں سے مل سکتی ہے؟

اگر آپ تشدّد یا زیادتی کا شکار ہیں، یا اگر آپ سوچ رہے ہیں کہ کیا آپکے ساتھ تشدّد یا زیادتی ہو رہی ہے، تو آپکو کئی جگہوں سے مدد مل سکتی ہے۔

آپکے کمیون میں TryggEst

کچھ کمیونز اور بی دیلر میں ایک TryggEst گروپ ہے جو تشدّد اور زیادتی کا شکار لوگوں کی مدد کا کام کرتا ہے۔ آپ TryggEst سے فون یا ای میل پر رابطہ کر سکتے ہیں۔

جب آپ TryggEst کو فون کرتے ہیں تو آپکی بات ایسے لوگوں سے ہوتی ہے جنہیں مشکل کا شکار لوگوں کی مدد کا تجربہ ہوتا ہے۔

وہ آپکی بات سنیں گے اور آپکو بتائیں گے کہ وہ آپکی مدد کیسے کر سکتے ہیں۔

آپ انہیں بھی بتا سکتے ہیں:

- ڈاکٹر (Fastlegen)
- ایمرجنسی کلینک (Legevakten)
- عورتوں کی پناہ گاہ (Krisesenter)
- زنا بالجبر کا نشانہ بننے والوں کیلئے کلینک (Voldtektsmottaket)
- چلڈرنز ہاؤس (Statens barnehus)
- قریبی لوگوں کی جنسی زیادتی کے خلاف ادارہ (SMISO - Sentre mot incest og seksuelle overgrep)
- زنا بالجبر کا نشانہ بننے والوں کیلئے امدادی مرکز (Dixi – ressurssenter mot voldtekt)

کیا آپ تشدّ د اور زیادتی کے بارے میں اور زیادہ جاننا چاہتے ہیں؟

یہاں پڑھیں www.dinutvei.no

اس ویب سائیٹ پر پورے ملک میں امدادی اداروں کے بارے میں بھی بتایا گیا ہے اور یہاں اپنا نام بتائے بغیر سوال پوچھنے کی سروس بھی ہے۔

اگر آپ کوئی سوال پوچھنا چاہتے ہیں یا پولیس کو اطلاع دینا چاہتے ہیں تو آپ **فون نمبر 02800 پر پولیس** کو فون کر سکتے ہیں۔

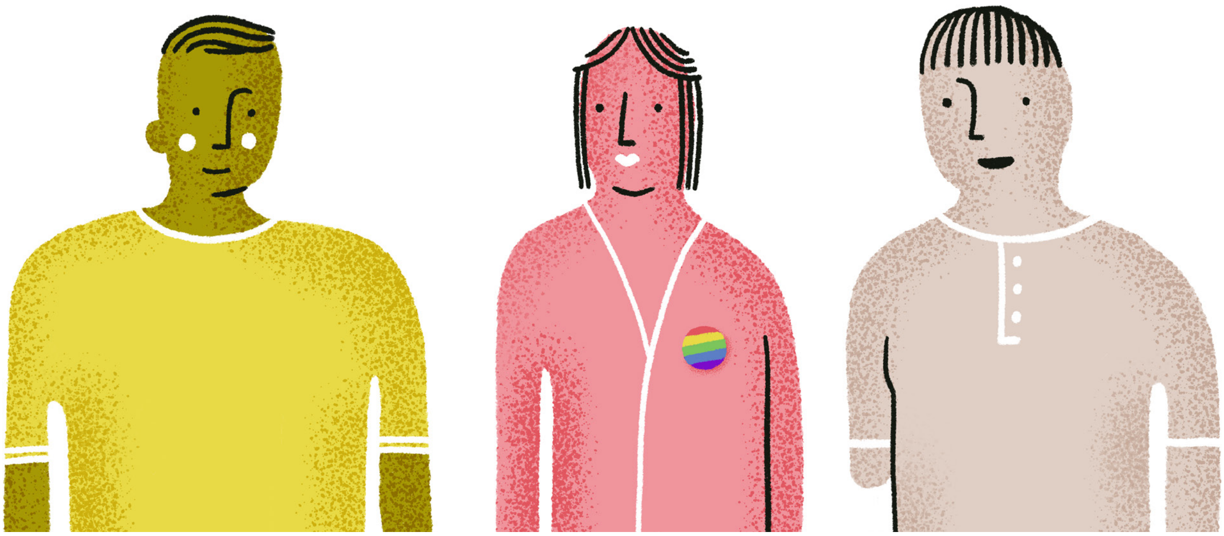
اگر آپکو یا کسی اور کو فوری، **ایمرجنسی مدد** کی ضرورت ہے تو یہاں فون کریں:

اگر میں کسی کو بتاؤں تو کیا ہوگا؟

جب آپ کسی کو بتا رہے ہوں کہ آپ تشدّد یا زیادتی کا شکار ہیں، یا جب آپ پوچھ رہے ہوں کہ کیا آپکے ساتھ تشدّد یا زیادتی ہو رہی ہے، تو جس شخص کو آپ بتا رہے ہیں، اسکا فرض ہے کہ:

- دھیان سے آپکی بات سنے
- آپکو سہارا دے اور ایسے مدد دے کہ آپکو اپنا آپ محفوظ لگے
- آپکے ساتھ بات کرے کہ وہ آپکی مدد کیسے کر سکتا ہے

اگر پہلی بار بتانے پر سننے والا دھیان نہ دے، آپکا یقین نہ کرے یا مدد نہ کرے تو پھر کسی اور کو بتائیں۔ حوصلہ نہ ہاریں۔



میں کسے بتاؤں؟

اگر اس کتابچے میں دی گئی مثالوں میں سے کوئی مثال آپکو اپنے بارے میں درست لگتی ہے یا اگر آپ سوچ رہے ہوں کہ کیا آپکے ساتھ زیادتی ہوتی ہے – تو اپنے بھروسے کے کسی انسان کو بتائیں۔

ایسا انسان آپکے گھر کا فرد، کوئی دوست یا شاید کسی ادارے کا ملازم ہو سکتا ہے۔ آپ TryggEst کوآرڈینیٹر، کانٹیکٹ پرسن، ڈاکٹر، نرس، سوشل ورکر یا پولیس کو بھی بتا سکتے ہیں۔

بتانے کیلئے آپکو یہ یقین ہونا ضروری نہیں ہے کہ آپکے ساتھ جو ہوا ہے، وہ قانون کے خلاف حرکت ہے۔

آپکو یقین ہو یا نہ ہو، آپکو اپنے ساتھ ہونے والی چیزیں کسی کو ضرور بتانی چاہیئں تاکہ آپکو مدد ملے۔

آپکے ساتھ کون زیادتی کر سکتا ہے؟

اکثر لوگ اچھے اور نقصان نہ پہنچانے والے انسان ہوتے ہیں جن پر آپ بھروسہ کر سکتے ہیں۔

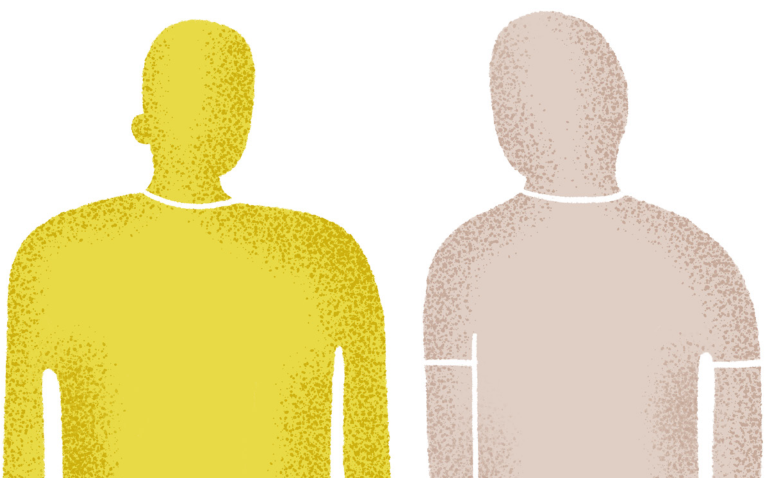
لیکن ایسے لوگ بھی ہوتے ہیں جو آپکے ساتھ زیادتی یا بدسلوکی کر سکتے ہیں۔

ہو سکتا ہے:

- یہ کوئی مرد ہو یا عورت ہو
- آپ سے چھوٹی عمر کا ہو یا آپ سے بڑی عمر کا ہو
- بوائے فرینڈ یا گرل فرینڈ ہو
- دوست یا رشتہ دار ہو
- کسی ادارے کا ملازم ہو
- ایسا انسان ہو جس سے آپ پہلی بار ملے ہوں یا کوئی ایسا ہو جسے آپ بڑی دیر سے جانتے ہوں
- آپکے ساتھ انٹرنیٹ پر بات کرنے والا کوئی انسان ہو

زیادتی کسی بھی جگہ ہو سکتی ہے:

- آپکے گھر میں
- دکان میں
- ہسپتال میں
- سکول میں
- کام پر
- سنٹر میں
- بس یا ٹرین میں
- انٹرنیٹ اور سوشل میڈیا پہ
- موبائل فون پر



نفسیاتی زیادتی

اگر کوئی آپکو ڈراتا ہے، دھمکیاں دیتا ہے یا کسی کی وجہ سے آپکو ایسے لگتا ہے کہ آپ دوسرے لوگوں کے برابر نہیں ہیں تو اس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ آپکے ساتھ نفسیاتی زیادتی ہو رہی ہے۔
نفسیاتی زیادتی یہ ہو سکتی ہے کہ کوئی:

- آپ پر چیخے چلّا ئے یا آپکو گالیاں دے
- آپ سے کہے کہ اگر آپ نے اس کا کہنا نہ مانا تو وہ آپکو نقصان پہنچائے گا
- آپ سے کہے کہ وہ کسی چیز یا کسی انسان کو نقصان پہنچائے گا جس سے آپکو پیار ہے
- آپکو دھمکیاں دے کر ایسے کام کروائے جو آپ نہ کرنا چاہتے ہوں
- آپ سے کہے کہ آپکو وہ مدد نہیں ملے گی جس کی آپکو ضرورت ہے
- آپ کو برے اشارے کرے یا آپکی طرف منفی جسمانی اظہار کرے
- آپکو بری باتیں کہے
- آپکے بارے میں افواہیں پھیلائے
- انٹرنیٹ پر یا موبائل پر آپکے بارے میں بری باتیں لکھے
- آپکے پیٹھ پیچھے باتیں کرے یا آپ پر ہنسے
- آپ پر ایسی چیزوں کا الزام لگائے جو آپکا قصور نہیں ہیں
- آپ سے بات نہ کرے، الگ چھوڑے رکھے اور آپکو توجہ نہ دے

نیٹ پر (آن لائن) زیادتی

آن لائن زیادتی یہ ہو سکتی ہے کہ کوئی آپکو انٹرنیٹ یا موبائل فون پر دھمکیاں دے۔

یہ بھی آن لائن زیادتی ہو سکتی ہے کہ کوئی:

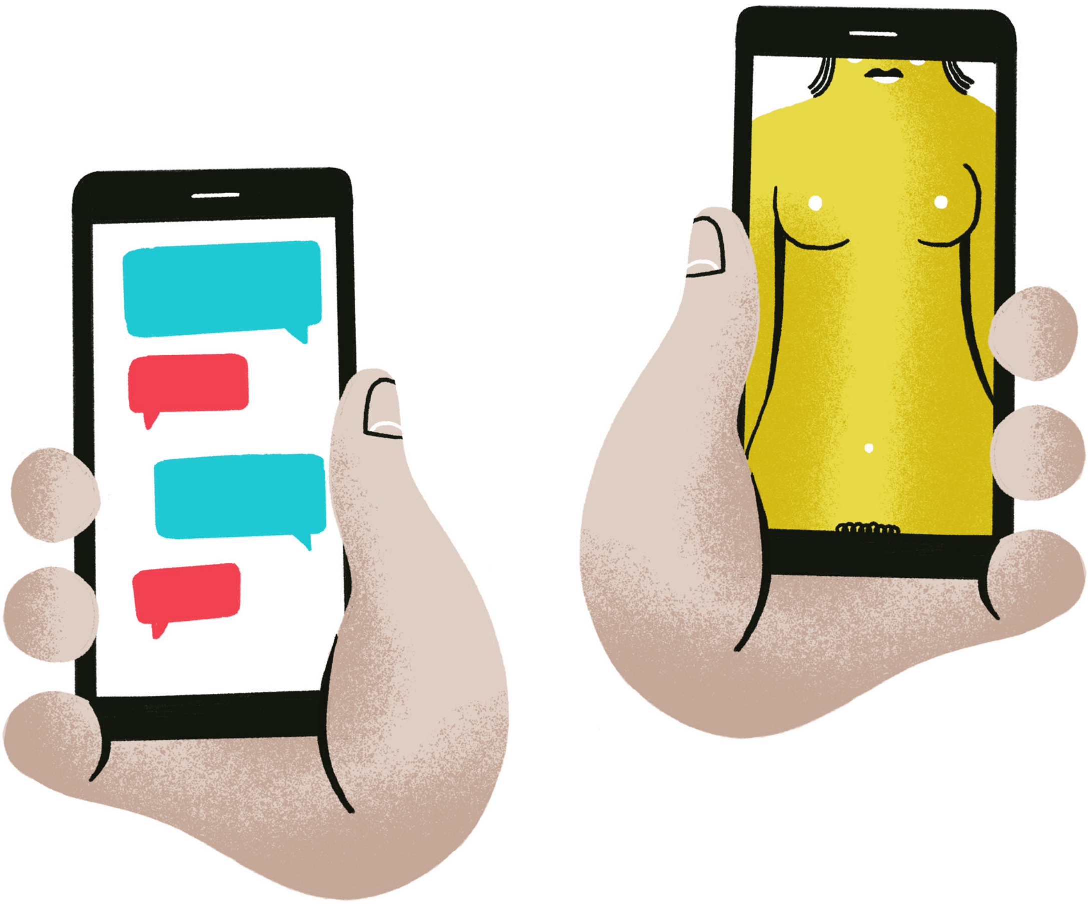
- زبردستی یا چکر دے کر آپ سے آپکی ننگی تصویریں کھنچوائے یا ننگی فلم بنوائے اور اسے انٹرنیٹ یا موبائل فون پر دوسرے لوگوں کے ساتھ شیئر کرے
- زبردستی یا چکر دے کر آپ کو ویب کیمرا کے سامنے ننگا کروائے
- انٹرنیٹ پر آپکو بری باتیں یا ڈرانے والی باتیں لکھے یا آپکے بارے میں دوسروں کو ایسی باتیں لکھے یا آپکو ٹیکسٹ میسیج میں ایسی باتیں لکھے
- آپکو چکر دے کہ آپ انٹرنیٹ پر پیسے ادھار لیں یا چیزیں خریدیں

نفسیاتی زیادتی

اگر کوئی آپکو ڈراتا ہے، دھمکیاں دیتا ہے یا کسی کی وجہ سے آپکو ایسے لگتا ہے کہ آپ دوسرے لوگوں کے برابر نہیں ہیں تو اس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ آپکے ساتھ نفسیاتی زیادتی ہو رہی ہے۔

نفسیاتی زیادتی یہ ہو سکتی ہے کہ کوئی:

- آپ پر چیخے چلّا ئے یا آپکو گالیاں دے
- آپ سے کہے کہ اگر آپ نے اس کا کہنا نہ مانا تو وہ آپکو نقصان پہنچائے گا
- آپ سے کہے کہ وہ کسی چیز یا کسی انسان کو نقصان پہنچائے گا جس سے آپکو پیار ہے
- آپکو دھمکیاں دے کر ایسے کام کروائے جو آپ نہ کرنا چاہتے ہوں
- آپ سے کہے کہ آپکو وہ مدد نہیں ملے گی جس کی آپکو ضرورت ہے
- آپ کو برے اشارے کرے یا آپکی طرف منفی جسمانی اظہار کرے
- آپکو بری باتیں کہے
- آپکے بارے میں افواہیں پھیلائے
- انٹرنیٹ پر یا موبائل پر آپکے بارے میں بری باتیں لکھے
- آپکے پیٹھ پیچھے باتیں کرے یا آپ پر ہنسے
- آپ پر ایسی چیزوں کا الزام لگائے جو آپکا قصور نہیں ہیں
- آپ سے بات نہ کرے، الگ چھوڑے رکھے اور آپکو توجہ نہ دے



نیٹ پر (آن لائن) زیادتی

آن لائن زیادتی یہ ہو سکتی ہے کہ کوئی آپکو انٹرنیٹ یا موبائل فون پر دھمکیاں دے۔

یہ بھی آن لائن زیادتی ہو سکتی ہے کہ کوئی:

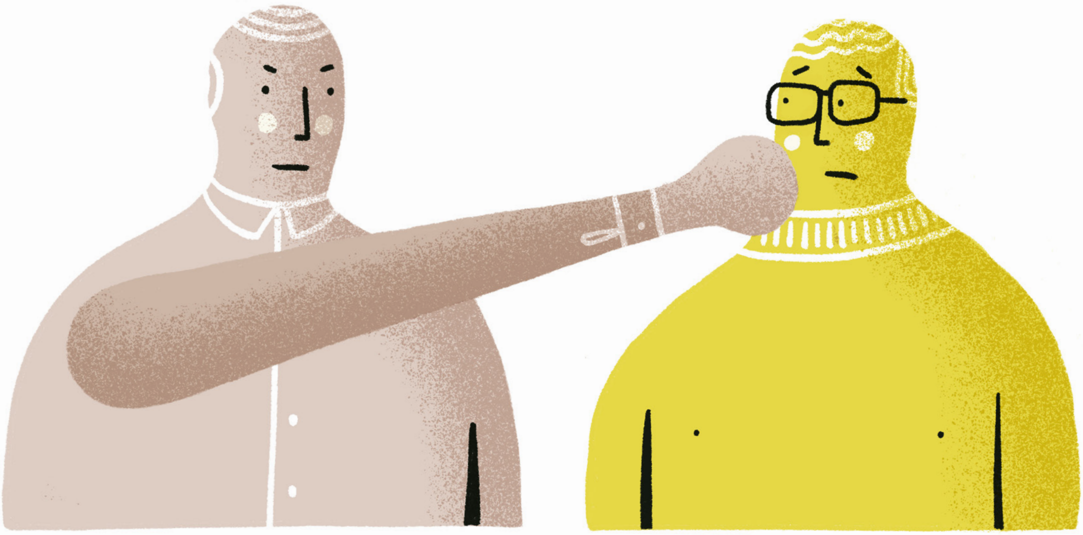
- زبردستی یا چکر دے کر آپ سے آپکی ننگی تصویریں کھنچوائے یا ننگی فلم بنوائے اور اسے انٹرنیٹ یا موبائل فون پر دوسرے لوگوں کے ساتھ شیئر کرے
- زبردستی یا چکر دے کر آپ کو ویب کیمرا کے سامنے ننگا کروائے
- انٹرنیٹ پر آپکو بری باتیں یا ڈرانے والی باتیں لکھے یا آپکے بارے میں دوسروں کو ایسی باتیں لکھے یا آپکو ٹیکسٹ میسیج میں ایسی باتیں لکھے
- آپکو چکر دے کہ آپ انٹرنیٹ پر پیسے ادھار لیں یا چیزیں خریدیں

جنسی زیادتی (زبردستی سیکس کرنا)

اگر کوئی آپکی مرضی کے بغیر آپکے ساتھ کوئی سیکس کی حرکت کرے تو اسکا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ آپکے ساتھ جنسی زیادتی ہو رہی ہے۔

جنسی زیادتی کی مثالیں یہ ہو سکتی ہیں کہ کوئی:

- آپکے جسم کے حصوں کو ہاتھ لگائے جبکہ آپ یہ نہ چاہتے ہوں)کولہوں، چھاتیوں، پیشاب کی جگہ
- پر(آپکی مرضی کے بغیر آپ سے کسی دوسرے کے جسم کو ہاتھ لگوائے
- آپکو سیکس کی فلم اور تصویریں دکھائے جو آپ نہ دیکھنا چاہتے ہوں
- آپکی مرضی کے بغیر آپکے جسم کی تصویریں کھینچے اور فلم بنائے
- آپکو چکر دے کر یا زبردستی آپ سے آپکی ننگی تصویریں کھنچوائے
- زبردستی یا چکر دے کر آپ کے ساتھ سیکس کرے
- آپکی مرضی کے بغیر آپ کو ننگا کروائے
- آپکی مرضی کے بغیر آپکے سامنے ننگا ہو
- آپکی مرضی کے بغیر آپکو چومے
- جب آپ "نہیں" اور "رک جاؤ" کہیں تو باز نہ آئے



جسمانی تشدّد

اگر کوئی آپکے جسم کو تکلیف پہنچائے تو اسکا مطلب ہو سکتا ہے آپ کے ساتھ جسمانی تشدّد ہو رہا ہے۔
جسمانی تشدّد کی مثالیں یہ ہو سکتی ہیں کہ کوئی:

- آپکو ٹھوکر لگائے یا مارے
- آپ پر چیزیں پھینکے
- آپکو کرسی یا بستر پر باندھ دے یا کمرے میں بند کر دے
- کھینچے، دھکا دے، جھٹکے دے یا چٹکیاں کاٹے
- آپکو کسی چیز سے مارے
- آپکے بال کھینچے یا دانت کاٹے
- گرم چیزوں سے آپکو جلائے
- آپکو سردی میں باہر نکال کر دروازہ بند کر لے

یہ تسّلی ہونا آپکا حق ہے کہ کوئی آپکو تکلیف یا نقصان نہیں پہنچائے گا۔

تشدّد اور زیادتی کی مختلف قسمیں ہیں۔ اس کتابچے میں آپ ان قسموں کے بارے میں پڑھ سکتے ہیں اور آپکو پتہ چلے گا کہ آپکو مدد کیسے مل سکتی ہے۔

- آپ یہ کتابچہ اکیلے یا کسی کے ساتھ پڑھ سکتے ہیں
- آپ کسی سے یہ بھی کہہ سکتے ہیں کہ وہ آپ کو یہ پڑھ کر سنائے

اگر آپکے ساتھ تشدّد یا زیادتی ہو تو آپ کو دکھ، غصہ اور ڈر محسوس ہوتا ہے۔ شاید آپ دوسروں کو بتانے سے ڈرتے ہوں؟ چاہے بتانا مشکل لگتا ہو، دوسروں کو پتہ چلنا ضروری ہے کہ کیا ہو رہا ہے۔ بتانے سے آپکو مدد مل سکتی ہے اور زیادتی رک جاتی ہے۔ کچھ لوگ جان بوجھ کر آپکے ساتھ برا سلوک کر سکتے ہیں۔ کچھ لوگوں کو پتہ نہیں ہوتا کہ وہ آپکے ساتھ جو سلوک کر رہے ہیں، وہ غلط ہے۔ تشدّد اور زیادتی ہمیشہ غلط ہوتی ہے۔

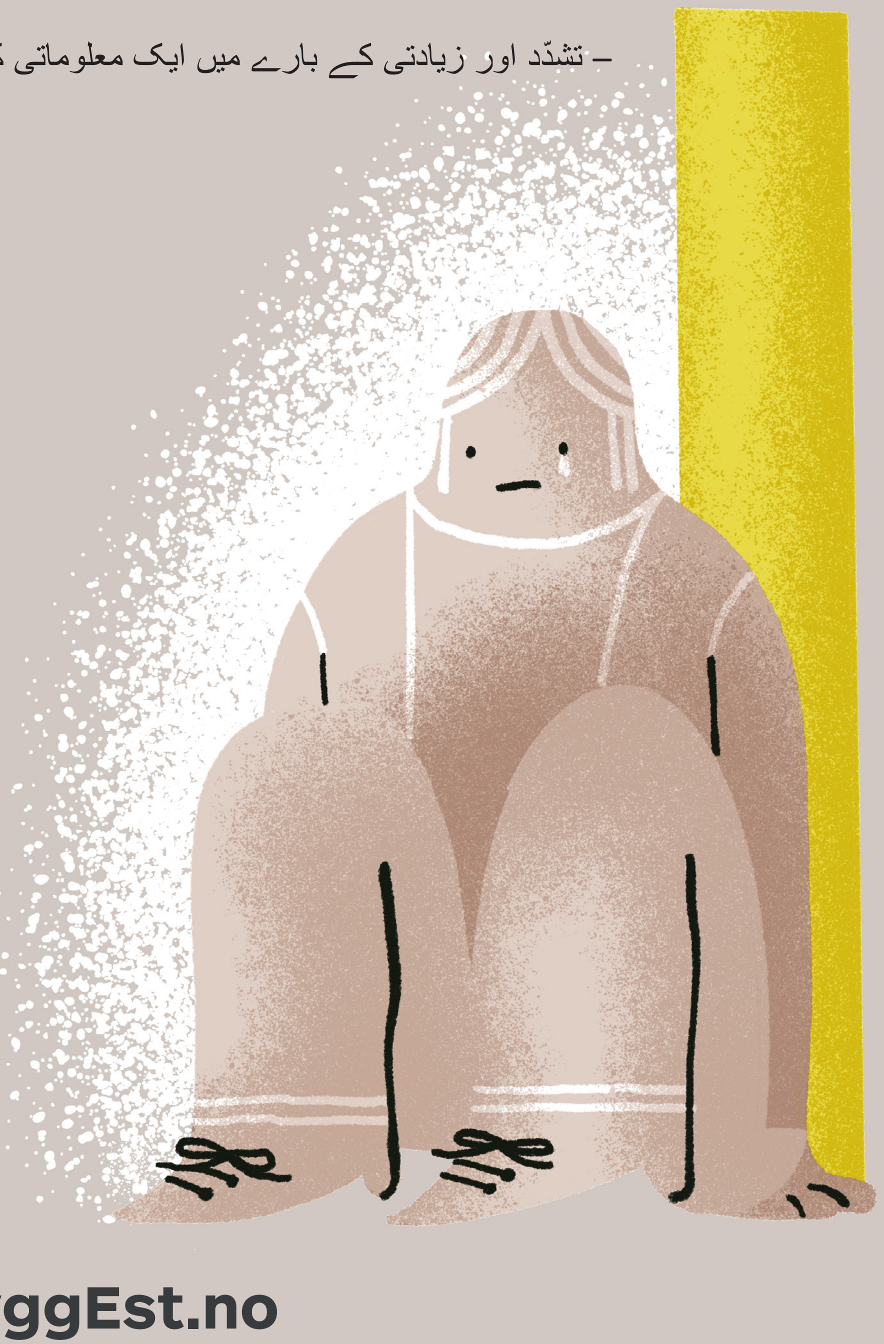
کیا آپ TryggEst کے بارے میں مزید جاننا چاہتے ہیں؟

ویب سائیٹ tryggest.no دیکھیں

URDU

آپکا حق ہے کہ آپ محفوظ رہیں

– تشدّد اور زیادتی کے بارے میں ایک معلوماتی کتابچہ



TryggEst.no
Bufdir