فرانسیسی میں اصل متن

خوف

تنہائی

بے عزتی

چوٹ

دھمکیاں

اگر آپ

ایک ایسی تارکین وطن خاتون ہیں جو غیر مستحکم صورتحال کی حامل ہیں، تو

یہ بروشر آپ کے لیے معاون ثابت ہو سکتا ہے۔

.

Québec

کیا یہ آپ ہیں؟

کیا یہ آپ کی کوئی شناسا ہیں؟

- میں اپنے شریک حیات سے ملنے کے لیے کینیڈا آئی تھی، جو میرے سر پرست بھی ہیں۔
- میں ایک کیئر گیور (نگہدار) کی حیثیت سے کام کرنے کے لیے کینیڈا آئی تھی۔
- میں پناہ لینے کی درخواست دینے کے لیے کینیڈا آئی۔
- کینیڈا میں میری کوئی قانونی حیثیت نہیں ہے۔
- میں خفیہ طور پر رہتی ہوں۔
- مجھے جسم فروش کی حیثیت سے کام کرنا پڑتا ہے۔
- میں نے معمولی تعلیم حاصل کی ہے۔
- میں ایسی ملازمت میں ہوں جس کے لیے میں بہت زیادہ سند یافتہ ہوں اور جس میں مجھے معمولی تنخواہ ملتی ہے۔
- میں بساء اوقات باہر جاتی ہوں۔ اپنے شریک حیات اور بچوں کے علاوہ بہت ہی کم لوگوں سے میری ملاقات ہوتی ہے۔ میں اپنے آپ کو تنہاء محسوس کرتی ہوں۔
- میرے لیے فرانسیسی یا انگریزی میں بات کرنا مشکل ہے۔

میں اپنے شریک حیات کے ساتھ رہتی ہوں کیونکہ:

- شادی میرے لیے نہایت اہم ہے۔
- وہ مجھ سے اور میں ان سے پیار کرتی ہوں۔
- میں اس بات سے خوف زدہ ہوں کہ وہ میری سرپرستی چھوڑ دے گا اور مجھے کینیڈا سے نکال دیا جائے گا۔
- میں ڈرتی ہوں کہ میرے بچے مجھ سے چھین لیے جائیں گے۔
- میرے پاس کوئی رقم نہیں ہے اور میں اس بات سے خوف زدہ ہوں کہ رہنے کے لیے مجھے کوئی جگہ نہیں ملے گی۔
- مجھے ڈر ہے کہ وہ بدلہ لے گا اور میری رپورٹ کرے گا اور مجھے گرفتار کر لیا جائے گا۔
- میں کینیڈا میں کسی اور کو نہیں جانتی ہوں۔
- مجھے قانون کے بارے میں پتہ نہیں ہے اور نہ ہی اس بارے میں کہ یہاں کون سی خدمات میری مدد کے لیے ہیں۔
- میرے پاس کوئی ویزا، پاسپورٹ یا کوئی ملازمت کرنے کے لیے پرمٹ نہیں ہے۔
- مجھے ڈر ہے کہ وہ میرے شناختی کاغذات چھین لیں گے۔
- مجھے ڈر ہے کہ میں ان کو چھوڑتی ہوں تو میری برادری، اہل خانہ یا میرے شریک حیات کے اہل خانہ مجھے مسترد کر دیں گے۔
- میں نہیں چاہتی ہوں کہ ڈاکٹر، پولیس، سرکاری ملازمین یا ججز میری ذاتی زندگی میں مداخلت کریں۔

اس بروشر میں لفظ "شریک حیات" ("spouse") سے مراد وہ شخص ہے جس کے ساتھ آپ کا قریبی اور مخلصانہ تعلق ہو یا رہا ہو۔

کیا اس طرح کے واقعات آپ کے ساتھ پیش آئے ہیں؟
کیا ان واقعات کو کسی دوسرے کے ساتھ پیش آتے ہوئے آپ نے دیکھا ہے؟

میرے شریک حیات:

- میرے بچوں یا اہل خانہ کے سامنے مجھے شرمندہ کرتے ہیں اور میری بے عزتی کرتے ہیں اور کہتے ہیں میں پاگل ہوں یا میری سرزنش کرتے ہیں۔
- میرا مذاق اڑاتے ہیں، جو کچھ میں کہتی یا کرتی ہوں ان کا مذاق اڑاتے ہیں یا مجھے شرمندہ کرتے ہیں۔
- کہتے ہیں میں ایک بری ماں ہوں۔
- اپنی سرپرستی ختم کرنے کی مجھے دھمکی دیتے ہیں۔
- ان لوگوں کو نقصان پہنچانے کی دھمکی دیتے ہیں جن سے میں محبت کرتی ہیں یا میرے بچوں کو چھین لینے کی۔
- کسی اجنبی شخص سے مجھے تعاون لینے نہیں دیتے۔
- میرے پسندیدہ سامان کو توڑ دیتے ہیں یا توڑ دینے کی دھمکی دیتے ہیں یا ان چیزوں کو چھین لینے کی جن کی مجھے ضرورت ہے، مثلاً فون یا کمپیوٹر جن کا استعمال میں اپنی فیملی سے رابطہ کرنے کے لیے کرتی ہوں۔
- ہمیشہ جاننا چاہتے ہیں میں کہاں ہوں۔
- میری دوستوں اور فیملی پر تنقید کرتے ہیں۔
- فون، متن یا ای میل کے ذریعہ مجھ سے مستقل طور پر رابطہ کرتے رہتے ہیں یا میرا تعاقب کر رہے ہیں جب کہ ہم دونوں مزید ساتھ نہیں ہیں۔

میرے شریک حیات:

- میری ساخ تباہ کرنے کی دھمکی دیتے ہیں۔
- مجھ سے بات کرتے وقت ناشائستہ زبان استعمال کرتے ہیں، اپنی آواز بلند کرتے ہیں یا دھمکی آمیز اشارات کرتے ہیں۔
- مجھے دھمکیاں دیتے ، تھپڑ مارتے، چٹکی لیتے، دم گھونٹتے، جلاتے یا مجھے لات مارتے ہیں یا میرے بال کھینچتے ہیں یا مجھ پر تھوکتے ہیں۔
- مجھے ضرر پہنچانے یا مار ڈالنے کی دھمکی دیتے ہیں۔
- میری مرضی کے خلاف جنسی یا قریبی تعلقات قائم کرنے کے لیے مجھے مجبور کرتے ہیں یا جسم فروشوں کے پاس جانے کی دھمکی دیتے ہیں۔
- مجھے جسم فروشی کرنے پر مجبور کرتے ہیں۔
- مجھے بند کر دیتے ہیں یا میرے شناختی کاغذات لے لیتے ہیں۔
- میرے خرچ کو قابو میں رکھتے ہیں یا میرے تمام روپیے خرچ کر ڈالتے ہیں۔
- اپنے نوکر کی طرح میرے ساتھ سلوک کرتے ہیں۔
- اپنے آپ کو، مجھے یا میرے بچوں کو قتل کرنے کی دھمکی دیتے ہیں۔

ہاں؟

اس طرح کے سلوک **خانگی تشدد** کی مثالیں ہیں۔

یہ بروشر **آپ کے لیے** ہے۔

میں نے اچھی طرح انہیں نہیں پہچانا تھا۔ وہ ہمارے ملک میں دو مہینے کے لیے شادی کرنے کے لیے واپس آئے تھے۔ اس کے بعد ہم دو سال تک الگ الگ رہے۔ جب سے میں کینیڈا پہنچی ہوں، وہ سچ مچ مجھ سے خوش نہیں ہیں اور مجھ پر اور ہمارے بیٹے پر بہت زیادہ چیخ و پکار کرتے رہتے ہیں۔ میں اپنے اہل خانہ سے شکایت کرنے کی ہمت نہیں رکھتی کیونکہ وہ سوچتے ہیں کہ میں بہت خوش قسمت ہوں جو کہ کینیڈا میں رہی ہوں۔

خانگی تشدد بتدریج شروع ہوتا ہے

اور غیر محسوس طریقے سے قریبی اور مخلصانہ تعلقات کو خراب کرتا ہے

آپ کا شریک حیات بار بار ایسی چیزیں کہتا اور کرتا ہے جو آپ کو تکلیف پہنچاتی ہیں۔

وہ آپ کو بتاتا ہے کیا کرنا ہے۔ وہ اطاعت گزاری کا مطالبہ کرتا ہے۔ وہ آپ کے لیے آپ کے تمام فیصلے کرتا ہے۔ اس کا مقصد آپ کو قابو میں رکھنا اور آپ کے اوپر قدرت حاصل کرنا ہوتا ہے۔

آپ کو جانے سے روکنے کے لیے، وہ اپنے آپ میں تبدیلی لانے کا وعدہ کرتا ہے، لیکن برابر آپ کی توہین کرتا ہے اور تشدد پر تلا رہتا ہے۔

آپ کو قابو میں رکھنے کے لیے، آپ کا شریک حیات آپ کے بارے میں آپ کے اندر شک پیدا کرتا ہے اور ایسی باتیں کہہ کر آپ کو کنفیوز کرنے کی کوشش کرتا ہے کہ غلطی آپ کی ہے یا یہ کہ آپ پرتشدد ہیں۔

آپ پر غلبہ حاصل کرنے کے لیے آپ کا شریک حیات زبانی اور جسمانی طور پر تشدد کرتا ہے۔

زیادہ وقت نہیں گزرا، وہ مجھ سے کہا کرتے تھے کہ میں ہمیشہ کتنی خوبصورت اور اچھی لگتی ہوں۔ با لآخر ایک ساتھ ہم ایک ہی ملک میں رہ کر خوش تھے۔ تب میں نے کہا کہ میں ایک ملازمت چاہتی ہوں۔ انہوں نے میری بات تک نہیں سنی۔ اور اسی طرح اس وقت بھی کیا جب میں نے ایک فرنچ کورس کرنا چاہا۔ مجھے پورے دن گھر میں بند رکھا گیا۔ اس میں میرا دم گھٹ رہا تھا۔

تشدد پر تلا شوہر کسی دیگر آدمی کی طرح لگتا ہے اور ممکن ہے سماج میں اس کا معزز مقام ہو۔

ممکن ہے ہر شخص کے لیے وہ پسندیدہ اور اچھا ہو۔

ضروری نہیں ہے کہ اس کو ذہنی صحت، الکحل، رقم یا ملازمت جیسے مسائل ہوں۔

اس کا تعلق کسی بھی برادری سے ہو سکتا ہے یا وہ کسی بھی مذہب کا پیروکار ہو سکتا ہے یا ہو سکتا ہے بالکل وہ کسی کو نہ مانے۔ اس میں پیدائشی شہریت والے کیوبیکر (Quebeckers) شامل ہیں۔

خانگی تشدد کا واقعہ مخالف جنس یاہم جنس جوڑوں میں پیش آ سکتا ہے۔

خانگی تشدد خود بخود ختم نہیں ہوتا۔ نہ ہی وقت، محبت یا زندگی کے بہتر حالات اسے روک سکتے ہیں۔

خانگی تشدد صرف
مارنا پیٹنا یا جسمانی تشدد نہیں ہے

نفسیاتی تشدد کم نظر آنے والا ہوتا ہے، لیکن وہ اتنا ہی المناک ہوتا ہے۔

- دبے ہوئے رہنا، خبطی پکارا جانا یا آپکے جسم اور نسوانیت کا مذاق اڑانا۔
- آپ کی حرکات کو قابو میں رکھنا۔
- اپنے دوستوں یا عزیزوں سے ملاقات کرنے سے روکا جانا یا دھمکی دینا ۔
- آپ کے عقائد اور روحانیت پر بے جا انگلی اٹھانا۔
- پڑھنے یا فرانسیسی یا انگریزی سیکھنے سے روکا جانا۔
- کینیڈا سے نکالنے کی دھمکی دیا جانا۔

یہ سب خانگی تشدد کی شکلیں ہیں۔

وہ ہمیشہ کہتے تھے میں نے اپنا ملک چھوڑ دیا کیونکہ میں بزدل تھی۔ یا یہ کہ مجھ جیسی لڑکی اسی طرح کے سلوک کی مستحق تھی۔ وہ مجھ کو صرف ان چیزوں کو یاد دلانے کو پسند کرتے تھے جنہیں میں بھلانا چاہتی تھی۔ ان کے الفاظ مجھے پہلے سے بھی زیادہ تکلیف دیتے تھے۔

نفسیاتی تشدد آپ کی خوداعتمادی کو برباد کر دیتا ہے۔

آپ اس چیز پر یقین کرنا شروع کر دیتی ہیں جو آپ کے شریک حیات کہتے ہیں۔ آپ کو حماقت یا خبط کا احساس ہوتا ہے۔
آپ یہ سوچنا شروع کر دیتی ہیں کہ آپ ان تمام الزامات کی مستحق ہیں۔

معاشی تشدد کم معروف ہے، لیکن یہ اسی طرح حقارت آمیز ہے۔

- رقم کے لیے بھیک مانگنا پڑنا۔
- آپ کے خرچ کو قابو میں رکھنا۔
- ہر چیز کی قیمت ادا کرنے کے لیے مجبور کیا جانا۔
- اپنے تمام رقم دینے کے لیے مجبور کیا جانا۔
- ملازمت کرنے سے روکا جانا۔
- ذلت آمیز اور حقارت آمیز حالات کے تحت کام کرنا پڑنا۔
- مقروض ہونا۔

یہ سب بھی خانگی تشدد کی شکلیں ہیں۔

مجھے بہت ہی کم اجرت پر کام کرنا پڑتا تھا، کیونکہ میرے کاغذات مکمل اور ترتیب سے نہیں تھے۔ عموما مجھے اس بات پر اختیار حاصل نہیں تھا اور مجھے کرایے کے روپوں کے لیے ہاتھ پھیلانا پڑتا تھا۔ اس صورتحال کی وجہ سے میں مقروض ہو گئی اور وہ اس صورتحال کا فائدہ اٹھانے لگا۔

اگر آپ کو نفسیاتی یا معاشی تشدد کا احساس ہو تو، فوری طور پر **تعاون طلب کریں۔**

ان تنظیموں کے لیے **آخری صفحہ دیکھیں** جو ان تارکین وطن خواتین کو مدد دیتی ہیں جو خانگی تشدد کا شکار ہوتی ہیں۔

تشدد کی تمام شکلوں میں

کچھ کو جرم مانا جاتا ہے

- **دھمکیاں**

  مثلاً آپ کو نقصان پہنچانے یا مار ڈالنے کی دھمکی دینا۔

- **جسمانی تشدد**

  مثلاً بانہوں کو موڑنا یا مارنا۔

- **مجرمانہ غفلت**

  مثلا طبی نگہداشت سےاور کھانے سے جس کی جینے کے لیے ضرورت ہے سے محروم کیے جانا۔

- **جنسی تشدد**

  مثلاً جنسی تعلقات یا جبری جنسی سلوک میں شریک ہونے کے لیے مجبور کیا جانا۔

- **ہراساں کرنا**

  مثلاً مستقل طور پر آپ کو فون کیا جانا یا آپ کا تعاقب کیا جانا تاکہ آپ اپنے تحفظ کے بارے میں مسلسل خوفزدہ رہیں۔

- **جبری حراست**

  مثلاً کسی کمرہ میں بند رکھنا یا گھر سے باہر جانے سے روکا جانا۔

اگر آپ تشدد کی ان شکلوں میں سے کسی کے بھی شکار ہوں تو آپ اس کی رپورٹ کرنے اور تحفظ پانے کے لیے 911 کو کال کر سکتی ہیں۔

وقت کے ساتھ ساتھ، تشدد بڑھ یا نئی شکلیں اختیار کر سکتا ہے۔
وقت کے ساتھ ساتھ، تشدد کے واقعات میں اور اس کی شدت میں اضافہ ہو سکتا ہے۔

ہمارے کینیڈا آنے کے بعد انھوں نے سوچا کہ ان کو ہر وہ چیز مل سکتی ہے جو وہ چاہے۔ ہر رات اور ہر ہفتے کے آواخر میں، مجھے ان کے ساتھ وہاں رہنا پڑتا تھا۔ مجھے وہ سب کچھ کرنا پڑتا تھا جو وہ چاہتے، مثلاً جو کچھ انھوں نے انٹرنیٹ یا اپنی فلموں میں دیکھا۔

آپ کو محفوظ اور عزت سے رہنے کا حق ہے۔

ان حقوق کو کیوبک چارٹر آف ہیومن رائٹس اینڈ فریڈمز (Québec Charter of Human Rights and Freedoms) اور کینیڈین چارٹر آف رائٹس اینڈ فریڈمز (Canadian Charter of Rights and Freedoms) سے صمانت ملی ہوئی ہے۔

یہاں کچھ ایسی وجوہات ہیں
جو آپ کو تعاون طلب کرنے کے لیے فیصلہ کروا سکتے ہیں

- میں خوف زدہ ہوں اور میں زندہ رہنا چاہتی ہوں۔
- میں چاہتی ہوں کہ میں اور میرے بچے محفوظ ہوں۔
- میں اسے تنہا جھیلنا نہیں چاہتی ہوں۔
- میں چاہتی ہوں کہ کوئی میرے شریک حیات کو بتائے کہ میرے ساتھ ان کو اس طرح پیش آنے کی اجازت نہیں ہے۔
- مجھے احترام کے احساس کی ضرورت ہے۔
- مجھے گفتگو کرنے اور تناؤ سے راحت پانے کی ضرورت ہے۔
- میں اپنے حقوق اور امیگریشن کی کارروائی کے بارے میں جاننا چاہتی ہوں۔
- میں اپنی حیثیت کو مستقل کرنا چاہتی ہوں۔
- میں اپنے گھر والوں کے ساتھ ایک پرامن زندگی چاہتی ہوں۔
- میں اپنا اعتماد اور عزت نفس واپس پانا چاہتی ہوں۔ میں جرم اور شرمندگی کے احساس کو ختم کرنا چاہتی ہوں۔
- میں اپنے تحفظ کے لیے ہنگامی صورت حال میں 911 کو کال کرنے کے لیے اپنے کسی قابل اعتبار شخص کو ایک اشارہ بھیجنے کا انتظام کرنے جیسے طریقوں کو تلاش کرنا چاہتی ہوں۔

میں بہت زیادہ خوف زدہ تھی کہ وہ اس کا پیچھا کر سکتے ہیں۔ میں
نہیں چاہتی تھی لیکن میری بیٹی نے ہر چیز کو دیکھا۔ دن بہ دن اسے اپنی
ماں کو بے عزت کیے جانے کو دیکھنا پڑتا تھا۔ مجھے معلوم تھا کہ وہ ہر
بار کتنی ڈری ہوئی ہوتی ہے۔ ہر وقت اس طرح کی اس کی حالت میں
مزید اور برداشت نہیں کر سکتی تھی۔ میں اسے تحفظ دینا چاہتی تھی۔

اگر آپ یا آپ کے اہل خانہ کا **تحفظ**
خطرہ میں ہو تو،
بلا جھجھک 911 کو کال کریں۔

آپ کو مجرم محسوس کرنے کی ضرورت نہیں۔ آپ کے شریک حیات ہی وہ شخص ہے جو پرتشدد سلوک کے لیے ذمہ دار ہے۔

آپ کو شرمندہ ہونے کی بالکل ضرورت نہیں۔ بہت سی خواتین کو اس طرح کی حالات سے گزرنا پڑتا ہے۔

دنیا بھر میں، مرد اپنی عورتوں کو قابو میں رکھنے کے لیے تشدد کا سہارا لیتے ہیں۔

خانگی تشدد ایک سنجیدہ مسئلہ ہے جس کا تعلق ہر شخص سے ہے۔

اس کا تنہا مقابلہ نہ کریں۔

ایسے شخص سے بات کریں جس پر آپ کو اعتماد ہو، مثلاً کسی صحت یا تعلیم کے پیشہ ور فرد یا کسی پڑوسی سے۔

اگر آپ کسی کو رازدار بناتے ہیں، تب بھی آپ کو اپنا انتخاب کرنے کا حق ہے۔

کوئی شخص آپ کو اپنے خاوند کو چھوڑنے یا ان کے ساتھ رہنے کے لیے مجبور نہیں کر سکتا۔

کیا آپ کسی تارکین وطن خاتون کو جانتے ہیں جو غیر مستحکم صورتحال کی حامل ہیں جس کو خانگی تشدد کا سامنا ہو؟

اگر وہ آپ پر اعتماد کرتی ہیں، تو آپ اس کی مدد کر سکتے ہیں۔

کسی بھی قسم کی رائے قائم کیے بغیر سنیں

اس پر یقین کریں

تارکین وطن خواتین کو مختلف اسباب کی بنیاد پر کسی دوسرے شخص کو ہمراز بنانے یا اس سے خانگی تشدد ظاہر کرنے میں پریشانی پیش آ سکتی ہے۔

وہ:

- فیصلہ دیے جانے سے خوف زدہ ہو سکتی ہیں کیونکہ وہ فرانسیسی یا انگریزی نہیں بولتی ہیں۔
- کسی ایسے مسئلہ پر گفتگو کرنے میں شرم محسوس کر سکتی ہیں جسے وہ ذاتی تصور کرتی ہیں۔
- اس بات سے خوف زدہ ہو سکتی ہیں کہ ان کے بارے میں غلط رائے قائم کی جائے گی یا ان کی بات پر یقین سے انکار کیا جائے گا، بالخصوص جب وہ امتیاز یا نسلی عصبیت کا شکار رہ چکی ہوں۔

گفتگو کرنے کے لیے کافی حوصلہ کی ضرورت پڑتی ہے۔ تعاون کرنے کا بہترین طریقہ رائے قائم کیے بغیر باتوں کو سننا ہے اور ان رکاوٹوں کو سمجھنے کی کوشش کرنا جن کا وہ سامنا کر رہی ہوں۔

ان کو بتائیں کہ یہ ان کی غلطی نہیں ہے

تارکین وطن اپنے آپ کو اپنی ثقافت اور اپنی فیملیوں کی سر پرست تصور کرتی ہیں۔ وہ احساس جرم کا شکار ہو سکتی ہیں اور اپنے آپ کو اس بات کے لیے ذمہ دار محسوس کر سکتی ہیں کہ ان کی وجہ ان کے شریک حیات کی عزت پر حرف آرہا ہے اور فیملی یکجہتی کو توڑ رہی ہیں۔ دیگر اس لئے ندامت محسوس کرتی ہے کہ وہ خود کو کنیڈا میں خاندان کے متحد ہونے کے منصوبے کو تباہ کرنے کی ذمہ دار سمجھتی ہیں۔

متاثرین اکثر و بیشتر اپنے خاوندوں کے پرتشدد سلوک کے لیے اپنے آپ کو ذمہ دار محسوس کرتی ہیں۔ پرتشدد خاوند عام طور پر متاثرہ خاتون پر الزام عائد کرنے اور ان کے اپنے پرتشدد سلوک کا انکار کرنے کے ماہر ہوتے ہیں بالخصوص جب انہیں اپنے خاندانوں یا برادریوں کا تعاون حاصل ہوتا ہے۔

متاثرہ خاتون کو بتائیں کہ یہ اس کا خاوند ہے جو اپنے پرتشدد اعمال کا ذمہ دار ہے۔

یہ اس کا پرتشدد سلوک ہے جو فیملی کو تباہ کررہا ہے۔

اس کے پسند کا احترام کریں اور اس کو اپنی رفتار پر جانے دیں

خانگی تشدد تباہ کن ہوتا ہے۔ خود اعتمادی کو بحال کرنے اور کسی شخص کی زندگی کے قابو کو واپس لانے کا راستہ لمبا ہو سکتا ہے۔

یہاں کچھ ایسی وجوہات ہیں جو غیر مستحکم صورتحال والی کسی مہاجر خاتون کو تشدد کو برداشت کرنے کا راستہ دکھا سکتے ہیں:

- محبت سے بھرپور زندگی کی خواہش۔
- کینیڈا سے نکال دیے جانے کا خوف۔
- وسائل اور حقوق کے علم کی کمی۔
- پولیس اور نظام انصاف سے خوف۔
- اپنے بچوں سے محروم ہو جانے یا باہمی تعاون کے مفقود ہونے کا خوف۔

ان کے تجربے کو سمجھنے کی کوشش کریں اور ان کے پسند کا احترام کریں۔ چاہے وہ اپنے شریک حیات کو چھوڑے یا نہ چھوڑے، آپ انہیں حالت کو بہتر طور پر سمجھنے میں مدد کرنے کے لیے ان کو وسائل کی طرف توجہ دلائیں۔ (اس بروشر کا آخری صفحہ دیکھیں۔)

اپنا تعاون پیش کریں

تنہائی خانگی تشدد میں بڑا اہم کردار ادا کرتی ہے۔ یہ تنہائی عموماً غیر مستحکم صورتحال والی اس مہاجر خاتون کے لیے زیادہ اہم ہوتی ہے جس نے اپنا اصلی سماجی نیٹ ورک کھو دیا ہو اور نئے اصول اور اقدار سیکھا ہو۔ بہت سی جینے کے لیے جدو جہد کر رہی ہیں اگر وہ کینیڈا تحفظ کی تلاش میں آئی ہوں۔

متاثرہ کو اپنا تعاون پیش کریں۔ اس کے ساتھ بات کریں۔ اسے بتائیں کہ اسے رازدارانہ تعاون کا حق ہے۔ اگر وہ مزید معلومات چاہتی ہو تو اسے یہ بروشر دکھائیں۔ اگر وہ چاہتی ہو، تو اس کے ساتھ جانے کی پیشکش کریں جب اسے کسی مدد کی ضرورت ہو۔

تعصب اور حقارت سے لڑیں

بہت سے لوگوں کا خیال ہے کہ مہاجر عورتیں اپنی ثقافت یا مذہب کی وجہ سے خانگی تشدد برداشت کرتی ہیں۔ یہ ایک غلط تصور ہے۔ ان کا سادہ طور پر ان عورتوں کے مقابلہ میں زیادہ رکاوٹوں کا سامنا ہوتا ہے جو اس سے نمٹتی ہیں۔ کینیڈا میں غیر مستحکم صورتحال والی مہاجر خواتین کو بہت سارے مسائل کا سامنا ہوتا ہے جو انہیں خانگی تشدد کے لیے مزید غیر محفوظ بنا دیتے ہیں۔

متاثرہ خواتین جتنی زیادہ تنہائی میں ہوگی اس کا شریک حیات اتنا ہی زیادہ بدزبانی کرنے والا ہو سکتا ہے۔ کھلے طور پر ان کی بات سنیں، اور سب سے اہم چیز یہ ہے کہ اس سے بےتوجہی نہ برتیں۔

یاد رکھیں خانگی تشدد کو

بے توجہی سے بڑھاوا ملتا ہے...

وسائل

کیوبک (QUÉBEC) میں کہیں سے بھی کال کریں
روزانہ چوبیس گھنٹے، ہفتے کے ساتوں دن۔

SOS خانگی تشدد

1 800 363-9010 (مانٹریل[Montréal] سے باہر کالیں) (وائس اور TTY)

514 873-9010 (مانٹریل [Montréal] میں) (وائس اور TTY)

SOS خانگی تشدد کو معلوم ہے کہ غیر مستحکم صورتحال والی مہاجر خواتین کو تعاون کہاں مل سکتا ہے۔

یہ مفت، راز دارانہ اور گمنام ٹیلیفون سروس خانگی تشدد میں اختصاص رکھتی ہے۔ ایک ہی کال پر، متاثرین، ان کی فیملیاں، اور گواہ **فوری طور پر** معلومات، صلاح کاری اور رہائش کی خدمات پا سکتے ہیں۔

911 ہنگامی خدمات (سروسز)

فوری مدد کے لیے اگر آپ کسی خطرہ سے دوچار ہوں یا آپ کسی تشدد کے گواہ ہوں:

911 (وائس) (کچھ علاقوں میں TTY دستیاب ہیں)

310-4141 (ایسی میونپلسٹیوں میں جہاں 911 دستیاب نہیں ہے)

***4141** (سیل فون کالوں کے لیے)

انفو سانتے (Info-Santé)

معلومات اور ریفرل کے لیے مثلاً CLSCs اور دیگر صحت اور سماجی خدمات کے مراکز (CSSSs)

811 (وائس)

یہ بروشر فرانسیسی، انگریزی اور ہسپانوی میں بھی دستیاب ہے۔ براہ کرم Secrétariat à la condition féminine (SCF) سے **418-643-9052** پر رابطہ کریں۔

یہ بروشرز (**www.scf.gouv.qc.ca**) SCF اور Table de concertation en violence conjugale de Montréal (**www.tcvcm.ca**) کی ویب سائٹ پر انگریزی، فرانسیسی یا ہسپانوی زبان میں PDF دستاویز کے طور پر بھی دستیاب ہیں۔ ورڈ (Word) ورژن ان زبانوں اور کچھ دیگر زبانوں میں دستیاب ہیں۔ وہ SCF کی ویب سائٹ پر پبلیکیشنز ٹیب کے تحت مل سکتے ہیں۔

Secrétariat à la condition féminine

ریفیوجیوں اور تارکین وطن کی خدمت کرنے والی تنظیموں کی گول میز (**Table de concertation en violence conjugale de Montréal**) کے اشتراک سے تحریر کیے گئے ہیں۔

- ایٹلین ویمنس سینٹر آف مانٹریل (www.centrefim.org) [The Italian Women's Centre of Montréal])
- ریفیوجیوں اور تارکین وطن کی خدمت کرنے والی تنظیموں کی گول میز (Table de concertation des organismes au service des personnes réfugiées et immigrantes)

ویمنز کمیٹی اور ریفیوجی اسسٹنس کمیٹی (Comité femmes et Comité d'aide aux réfugiés)
(www.tcri.qc.ca)

Dépôt légal : 2012
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives Canada
ISBN : 978-2-550-66101-6 (version électronique)
© Gouvernement du Québec, 2012