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



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

RegioneEmilia-Romagna

EMILIA ROMAGNA anci

تشدد سے نکلنا ممکن ہے

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۔

مراکز کی فہرست
اپنے فون کیمرہ سے QR کوڈ فریم کریں۔

آپ کے علاقے میں اینٹی وائلنس سینٹرز کون سے ہیں؟

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

بوگنیا کے علاقے میں
کاسا ڈیلے ڈونی پیئر نون سبیر ویولنزا، بوگنیا
051 333173 | 388 4017237 |
accoglienzabologna@casadonne.it
سینٹر اینٹی وائلنس
U.D.I
info@udibo.it | موبائل: 329 2886466 | 051 232313
چیاما - ایسوسی ایشن مونڈوڈونا بوگنیا
337 1201876 | chiamachiama@mondodonna-onlus.it
ایس او ایس ڈونا بوگنیا
واٹس ایپ (صرف پیغامات) 345| 051 434345
5909708 | sosdonna.bo@gmail.com
اینٹی وائلنس سینٹر پرلے ڈونی، امولا
370 3252064 | centroantiviolenzaimola@gmail.com
اینٹی وائلنس سینٹر ٹراما ڈی ٹیرے، امولا
393 5596688 | antiviolenza@tramaditerre.org

فیرا کے علاقے میں
سینٹر ڈونا جسٹسیا، فیرا
247440 0532 | centro@donnagiustizia.it

فیرا-سیسینا کے علاقے میں
سینٹر ڈونا، سینٹر اینٹی وائلنس کمیون آف فیرا
0543 712660 | centrodonna@comune.forli.fc.it
سینٹر ڈونا، سینٹر اینٹی وائلنس کمیون آف سیسینا
0547 355742 | 355738 |
centrodonna@comune.cesena.fc.it

فیرا کے علاقے میں
سینٹر اینٹی وائلنس ایسوسی ایشن کاسا ڈیلے ڈونی
کاؤنٹر لا وائلینزیا آف موڈینا
059 361050 | most@donnecontroviolenza.it
سینٹر اینٹی وائلنس ویویری ڈونا آف کارپی
059 653203 - 338 5793957 | viveredonna@gmail.com
سینٹر اینٹی وائلنس پاؤلا مانزینی آف ویگنولا
059 777684 | 345 1670479 |
centroantiviolenza@terredicastelli.mo.it
سینٹر اینٹی وائلنس ٹینا آف ساسوولو
0536 880598 |
centroantiviolenza@distrettoceramico.mo.it
سینٹر اینٹی وائلنس آف میڈولا
370 3068286 | sportelloascolto2020@libero.it
یونین آف کمیونز آف سوّربارا
371 5361136 sportellounionesorbara@donnecontroviolenza.it

پارما کے علاقے میں
سینٹر اینٹی وائلنس آف پارما
0521 238885 | acavpr@libero.it

پیاچینزا کے علاقے میں
سینٹر اینٹی وائلنس آف پیاچینزا - ایسوسی ایشن لا سٹیڈا ڈلے ڈونی
0523 334833|
centroantiviolenzapc.donne@gmail.com

رونہ کے علاقے میں
لائنیہ روزا آف رونہ
0544 216316 | linearosa@racine.ra.it
فینزا کے علاقے میں
ایس او ایس ڈونا آف فینزا
0546 22060 | info@sosdonna.com |
fenice@racine.ra.it
لوگو کے علاقے میں
ڈیمیٹرا ڈونے ان ایوٹو آف لوگو
0545 27168 |
demetradonneinaiuto@gmail.com
ریجیو ایمیلیا کے علاقے میں
کاسا ڈیلے ڈونی - نون ڈا سولا آف ریجیو ایمیلیا
0522 585643 | 0522 585644 |
info@nondasola.it

ریمی نی کے علاقے میں
رومپی ال سائلنزیو آف ریمی نی
346 5016665 | info@rompiilsilenzio.org
سانٹارکینجلو ڈی رومانیہ میں سینٹر اینٹی وائلنس مارئیل
346 5016665 |
valmarecchia@rompiilsilenzio.org
کاتولیکا کے علاقے میں سینٹر اینٹی وائلنس ڈسٹرکٹ "چیاما چیاما
335 7661501| info@centroantiviolenza.org

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 (معذوریوں 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، قرضے 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۔

چاہے 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 کااحساس ہوتا ہےاور شرمندگی ہوتی ہے، مجھے پانک اٹیک ہوتے ہیں، میں اچھی طرحسے سو نہیں پاتی، مجھے توجہ مرکوز کرنے میںمشکلات پیش آتیہیں۔ میںاب اچھی طرحنہیں کھاتی، کاممیں مشکلات محسوس کرتی ہوں اورہمیشہ 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 خودکو نقصان پہنچانے والے بن سکتے ہیں، کھانے کیخرابیوں کا سامنا کر سکتے ہیں، بدتمیزی کرنے والے بن سکتے ہیں، اور شراب ونشہ آور چیزوں کا استعمال کرسکتے ہیں۔

وہ اکثر یہ سوچتے ہیںکہ وہ برابچہ/بچی ہیں، جو کچھ ہورہا ہے اسکے لیے خودکو قصوروار سمجھتے ہیں اور بےبس محسوس کرتے ہیں۔

وہ آپکی حفاظت کیذمہ داری محسوس کر سکتے ہیںیا آپ اورآپ 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۔

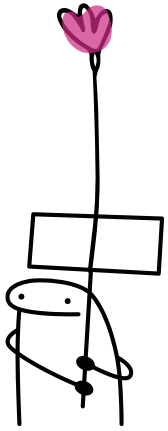
کال کرو

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

البانیا

مراکش

پاکستان

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۔"

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