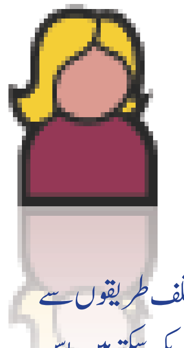
گھر میں ہونے والی زیادتی کیا ہے؟

گھر میں ہونے والی زیادتی کسی خاتون کے ساتھ اسکے شریک حیات یا سابق شریک حیات کی طرف سے جسمانی، ذہنی یا نفسیاتی زیادتی ہے۔

جسمانی زیادتی: چوٹ لگانا، گھونسا مارنا، لات مارنا، نوچنا، چیزوں کو پھینکنا یا توڑ پھوڑ کرنا، کسی کو زخمی کرنے کی دھمکی دینا۔

جنسی زیادتی: کسی کو جنسی حرکات کے لئے آمادہ کرنا جسے وہ نہ کرنا چاہتا ہو، جس میں عصمت دری بھی شامل ہے۔

جذباتی زیادتی: کسی شخص کو مسلسل دبانا، کسی پر مسلسل خفیہ نظر رکھنا، کسی کو کام کرنے یا کالج جانے سے روکنا، اور کسی کو اس کے کنبہ یا دوستوں سے ملنے سے روکنا۔



زیادتی میرے بچے کو کیسے متاثر کرتی ہے؟

گھر میں ہونے والی زیادتی سے بچے مختلف طریقوں سے متاثر ہو سکتے ہیں۔ وہ ان زیادتیوں کو دیکھ سکتے ہیں یا سن سکتے ہیں، اس زیادتی میں مستعمل ہو سکتے ہیں یا شامل بھی ہو سکتے ہیں، وہ نتائج کا تجربہ کریں گے، اور زیادتی سے پہلے پیدا ہونے والے تناؤ کا احساس ہوگا۔ ممکن ہے آپ سمجھتے ہوں کہ جو کچھ ہو رہا تھا اس سے آپ کے بچے ناواقف تھے، لیکن اکثر وہ ان واقعات کی مکمل تفصیلات دے سکتے ہیں۔

مزید برآں جسمانی زیادتی اکثر غیر مہذب تعلقات میں واقع ہوتی ہے، آپ کے بچے ہو رہی جذباتی زیادتی سے یقیناً واقف ہونگے۔ وہ ضرور دھمکیوں اور گالی گلوج کو سن سکتے ہیں اور یہ جذباتی طور پر نقصان پہنچانے والی حرکات آپ کے بچوں کیلئے نقصان دہ اور ان پر دیرپا اثرات مرتب کر سکتے ہیں۔

یادرکھیں: جو کچھ ہوا اس کے لئے بچوں اور عورتوں کو کبھی بھی قصوروار نہیں ٹھرانا چاہئے۔ یہ آپ کی غلطی نہیں ہے اور نہ ہی اپنے بچے/بچوں پر پڑنے والے اثرات کے لیے اپنے آپ کو قصوروار سمجھیں۔

اگرچہ گھریلو زیادتی بچوں اور نوجوانوں کو متاثر کر سکتی ہے تاہم اس بات کو یاد رکھنا ضروری ہے کہ زیادہ تر نوجوان جو ایسے گھروں میں نشو و نما پاتے ہیں جہاں گھریلو زیادتیاں ہوتی رہتی ہیں وہ بڑے ہو کر زیادتی کرنے والے نہیں بنتے اور نہ ہی زیادتی کا شکار ہوتے ہیں۔

آپ کے بچے کا رویہ کیسے تبدیل ہو سکتا ہے اسکی مثالیں

- وہ بے چین اور افسردہ ہو سکتے ہیں
- ان کو سونے میں دشواری ہو سکتی ہے
- ان کو ڈراؤنے خواب نظر آ سکتے ہیں یا ان واقعات کا منظر ان کے ذہن میں بار بار آ سکتا ہے
- ان کو آسانی سے ڈرایا جا سکتا ہے
- وہ جسمانی علامات جیسے درد شکم کی شکایت کر سکتے ہیں
- وہ بستر پر پیشاب کرنا شروع کر سکتے ہیں
- ان کا مزاج غصے والا ہو سکتا ہے
- وہ ایسا رویہ اختیار کر سکتے ہیں گویا کہ وہ اپنی عمر سے بہت چھوٹے ہیں
- ان کو اسکول میں مسائل پیش آ سکتے ہیں
- وہ جارحیت پسند ہو سکتے ہیں یا متبادل صورت میں اپنی پریشانی کو دوسروں کے پاس بیان کرنے سے گریز کر سکتے ہیں اور دوسرے لوگوں سے کنارہ کشی اختیار کر سکتے ہیں
- ان کو اپنی قدر کا کم احساس ہو سکتا ہے
- بڑے بچے اسکول سے غیر حاضر ہونا شروع کر سکتے ہیں یا الکحل یا نشہ آور چیزوں کا استعمال کرنا شروع کر سکتے ہیں

یہ تو صرف چند وہ چیزیں ہیں جن کے بارے میں بچوں اور ان کی ماؤں نے ہمیں بتایا ہے کہ یہ واقع ہو سکتی ہیں۔ یاد رکھئے ہر بچہ ایک فرد ہوتا ہے اور بچے گھر میں ہونے والی ان زیادتیوں کا سامنا اور ان پر ردعمل کا اظہار اپنے طریقے سے کریں گے جن کا وہ تجربہ کر رہے ہوتے ہیں۔ سب سے اہم بات یہ ہے کہ آپکے بچوں کے رویئے میں پیدا ہونے والی تبدیلیوں سے واقفیت حاصل کی جائے جو ان کا معمول کا رویہ نہیں ہے۔

وہ سوالات جو ایک والد/والدہ ہونے کی حیثیت سے آپ کے پاس ہو سکتے ہیں

س اگر میں اس زیادتی کے متعلق رپورٹ کروں تو کیا میں اپنے بچوں کو کھو دوں گی؟

ج اگرچہ شوشل ورک اس بات کی یقین دہانی کریگا کہ آپ کا بچہ/بچے محفوظ ہیں، صرف چند بچے ہی سرکاری حفاظتی کارروائی کے تحت آتے ہیں۔ اگر شوشل ورک اس بات کو یقینی بنانے کے لئے کہ آپ کے بچے محفوظ ہیں آپ کے ساتھ کام کر سکتا ہو تو وہ آپ کے بچوں کو آپ سے نہیں لے کر جائے گا۔

س اگر میں گھر چھوڑ دوں تو کیا میرا بچہ اور میں بے گھر ہو جائیں گے؟

ج Dundee شہر میں امداد برائے خواتین کے پاس پناہ گاہیں ہیں ہیں جو آپ کے لئے اور آپ کے بچوں کے لئے عارضی سکونت فراہم کر سکتے ہیں۔ وہ متبادل اور مستقل یا ہنگامی رہائش حاصل کرنے میں بھی آپ کی مدد کر سکتے ہیں، یا آپ کے اپنے ہی گھر میں رہنے یا اس کو دوبارہ حاصل کرنے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

س کیا اپنے بچوں کو ان کے والد سے دور لے جانا غلط ہے؟

ج آپ کے بچے کا باپ ان کی زندگی میں ایک اہم کردار ادا کرتا ہے لیکن آپ کے بچے کیلیے یہ بھی ضروری ہے کے وہ محفوظ ہونے کا احساس کرے۔ تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ 40 سے 60 فیصد معاملات میں جہاں خواتین کے ساتھ زیادتی کی جاتی ہے، بچے بھی اسی شخص کی طرف سے زیادتی کا شکار ہو رہے ہیں۔ 76 فیصد بچے جن کو عدالتوں نے زیادتی کرنے والے کے ساتھ رابطہ رکھنے کا حکم دیا تھا وہ مسلسل زیادتی کا شکار ہوئے ہیں۔

س جب میرا بچہ بالغ ہو جائے گا تو کیا وہ زیادتی کرنے والا بنے گا یا اس کے ساتھ زیادتی ہو گی؟

ج بیشتر نوجوان اس بات سے گھبراتے ہیں کہ بڑے ہو کر وہ زیادتی کا شکار ہوں گے یا زیادتی کرنے والے بنیں گے۔ بیشتر نوجوان جو ایسے گھروں میں پرورش پاتے ہیں جہاں زیادتی ہو رہی ہو زیادتی کرنے والے نہیں بنتے۔

وہ سوالات جو آپ کے بچے کے پاس ہو سکتے ہیں

اس دستی اشتہار کو پھاڑ کر علیحدہ کرنے والے حصے میں کچھ سوالات ہیں جو آپ کے بچے/بچوں کے پاس ہو سکتے ہیں۔ ان کے ساتھ بیٹھنے اور بات کرنے کے لئے وقت دیں۔ یہ واقعی اہم ہے کہ آپ ان سوالات کے بارے میں اپنے بچے/بچوں کے ساتھ گفتگو کریں اور جتنا ہو سکے ایمان دار بننے کی کوشش کیجئے۔ ان کو بار بار یقین دہانی کرانا اہم ہے کہ یہ ان کی غلطی نہیں ہے، اور واضح کیجئے کہ تشدد اور زیادتی غلط ہے۔

وہ سوالات جو نوجوانوں اور بچوں کے پاس ہو سکتے ہیں

ذیل میں گھر میں ہونے والی زیادتی سے متعلق کچھ سوالات درج ہیں جو بچے اور نوجوان اکثر پوچھتے ہیں۔

س گھر میں ہونے والی زیادتی کیا ہے؟

ج گھر میں ہونے والی زیادتی ہے:

جسمانی زیادتی: چوٹ لگانا، گھونسا مارنا، لات مارنا، دھمکی دینا۔

جنسی زیادتی: کسی کو جنسی حرکات کے لئے آمادہ کرنا جسے وہ نہ کرنا چاہتا ہو۔

جذباتی زیادتی: کسی شخص کو مسلسل دبانا، کسی پر مسلسل خفیہ نظر رکھنا، انہیں ان کے کنبہ اور دوستوں سے ملنے سے روکنا۔

گھر میں ہونے والی زیادتی کو آپ مختلف طریقوں سے دیکھ سکتے ہیں۔ آپ زیادتی کو دیکھ سکتے ہیں، سن سکتے ہیں یا ان میں شامل ہو سکتے ہیں، زیادتی ہونے سے پہلے آپ گھر میں تناؤ محسوس کر سکتے ہیں، یا اس کے نتائج کو دیکھ سکتے ہیں۔ شاید آپ کو چند جذباتی زیادتیوں کا تجربہ ہوا ہو، جیسے گالی گلوج، کہا جائے کہ تم بیوقوف ہو یا تم زیادہ کوشش نہیں کر رہے ہو۔ جو کچھ ہو رہا ہے اس کے بارے میں آپ خوف اور پریشانی محسوس کر سکتے ہیں لیکن یاد رکھئے آپ کو موردالزام نہیں ٹھہرایا جا رہا ہے۔ گھر میں ہونے والی زیادتی نے ہزاروں نوجوانوں کو متاثر کیا ہے، آپ تنہا نہیں ہیں۔

س میری ماں یہ سب کیوں برداشت کرتی ہے؟

ج آپ کی ماں کو اپنے شوہر یا شریک حیات کو چھوڑنا واقعی بہت مشکل لگتا ہوگا۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کی ماں ابھی تک ان سے محبت کرتی ہو اور امید کرتی ہو کہ وہ ایک نہ ایک دن بدل جائیں گے۔ وہ خوفزدہ اور پریشان ہو سکتی ہیں کہ کس طرح وہ اکیلی سامنا کریں گی۔ وہ محسوس کر سکتی ہیں کہ آپ سب کو ایک ساتھ ایک کنبہ کی طرح رکھنا اس بات سے زیادہ بہتر ہے کہ وہ خود تنہا ہو جائے۔

س میری ماں میرے باپ کو چھوڑنے کے بارے میں بات کرتی ہے لیکن ہم کہاں جائیں گے؟

ج اگر آپ کی ماں یہ فیصلہ کرتی ہے کہ آپ کے لئے اپنے باپ سے الگ ہو جانا بہتر ہوگا، تو بہت ساری جگہیں ہیں جہاں آپ جا سکتے ہیں۔ آپ کے دوست یا آپ کا خاندان آپ کے ٹھہرنے کیلئے کسی جگہ کا بندوبست کر سکتے ہیں۔ آپ کی ماں فیصلہ کر سکتی ہے کہ ایک پناہ گاہ آپ کے لئے زیادہ محفوظ جگہ رہے گی۔ پناگاہ ایک عام گھر کی طرح ہے لیکن آپ کی اور آپ کی ماں کی حفاظت کی خاطر پتے پوشیدہ رکھے جاتے ہیں۔ آپ کو معلومات اور مدد دینے کے لئے وہاں بھی لوگ ہوتے ہیں۔

س کیا اب بھی مجھے اپنے باپ سے ملنا چاہئے؟

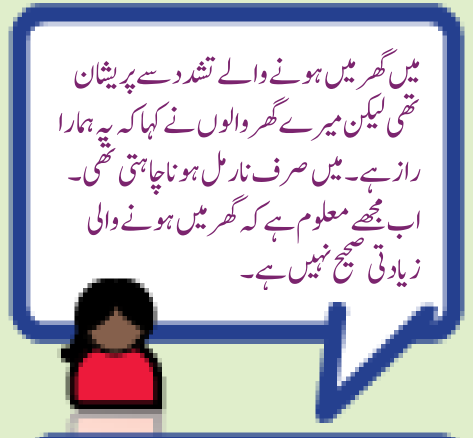
ج اپنے والدین کی علیحدگی کے بعد آپ واقعی الجھن میں پڑ سکتے ہیں اور آپ محسوس کر سکتے ہیں کہ آپ دونوں کے درمیان پھنس گئے ہیں آپ کو اپنے احساسات رکھنے کا حق حاصل ہے۔ یہ قابل فہم ہے کہ جو کچھ ہوا ہے اس کے بارے میں آپ پریشان ہیں اور آپ غصہ میں بھی ہو سکتے ہیں۔ یہ بھی صحیح ہے کہ آپ اب بھی اپنے باپ سے محبت کریں اگرچہ آپ پسند نہیں کرتے جو کچھ انہوں نے آپ کی ماں کے ساتھ کیا۔ آپ اپنی ماں سے گفتگو کر سکتے ہیں اور اپنے احساسات کو واضح کر سکتے ہیں، جن سے اس بات کو سمجھنے میں مدد مل سکتی ہے کہ آپ کیوں اب بھی اپنے باپ سے رابطہ رکھنا چاہتے ہیں۔

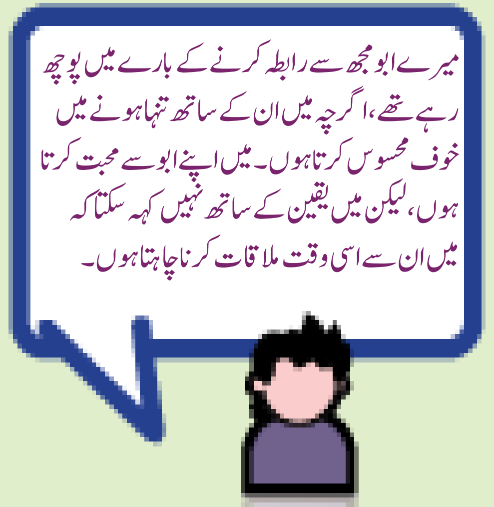
س کیا جب میں بڑا ہو جاؤں گا تو میں متشدد ہو جاؤنگا؟

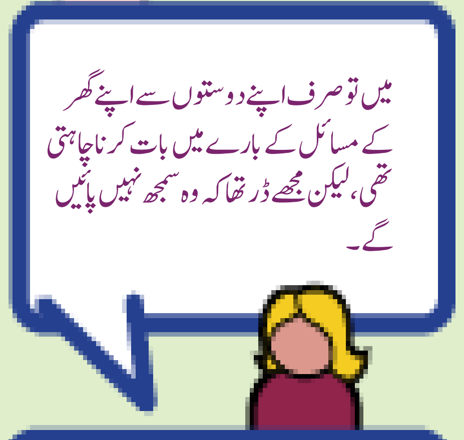
ج بہت سے نوجوان اس بات سے پریشان ہوتے ہیں کہ جب وہ بڑے ہو جائیں گے تو وہ متشدد ہو جائیں گے۔ بہت سے نوجوان جو ایسے گھروں میں پرورش پاتے ہیں جہاں گھریلو زیادتیاں ہوتی ہیں تو وہ زیادتی کرنے والے یا اس کا شکار ہونے والے نہیں بن جاتے۔ درحقیقت ان کے لئے زیادہ کم امکان ہوتا ہے کہ وہ دوسرے لوگوں پر زیادتی کرنے والے بن جائیں کیونکہ وہ اس بات سے واقف ہوتے ہیں کہ زیادتی کرنے سے لوگوں کو کتنی تکلیف پہنچتی ہے۔ یاد رکھیں کہ یہ آپ کے اختیار میں ہے کہ آپ کیا بننا چاہتے ہیں اور آپ کا طرز عمل کیا ہوگا، یہاں تک کہ جب آپ غصے میں یا پریشان ہوتے ہیں تو آپ کو ایسے انداز میں سلوک نہیں کرنا ہے جو دوسروں کو تکلیف پہنچائے۔

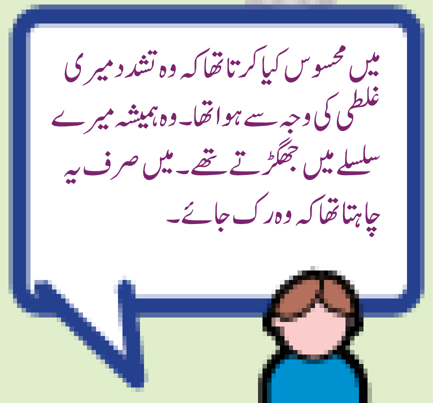
Dundee

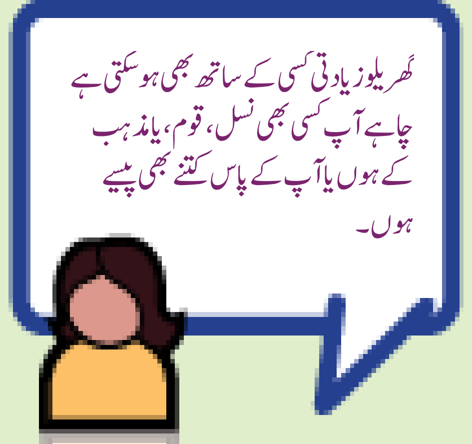
آپ اکیلے نہیں ہیں۔ یہ وہ چند باتیں ہیں جنکو دوسرے نو جوانوں نے کہا ہے

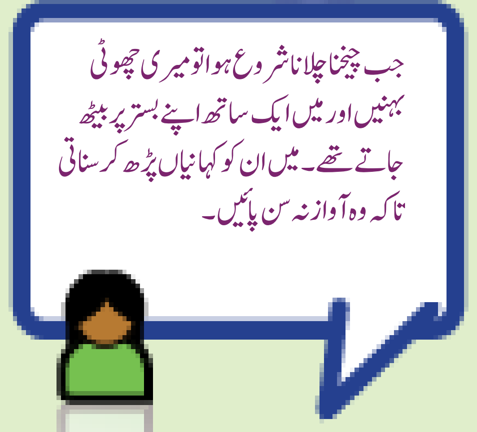












مفید نمبرز

امداد برائے خواتین - 01382 666081

07971727068 (ٹیکسٹ سپورٹ)

یہ ان خواتین، بچوں اور نوجوان کو جو گھریلو زیادتی سے دوچار ہیں مدد، معلومات اور محفوظ سکونت فراہم کرتی ہے۔ یہ سروس ان تمام بچوں کیلئے کھلی ہے جب تک ان کی ماں اس خدمت سے وابستہ ہے اور 8 سال سے زائد عمر کے بچوں کیلئے بھی جو اپنے ذاتی حق پر امداد طلب کرتے ہیں۔

Tayside پولیس - 0300 1112222

اگرچہ پولیس بچوں اور نوجوانوں کی براہ راست مدد نہیں کرتی لیکن وہ وہاں موجود ہوتی ہے اگر آپ کو خطرے میں ہونے کا احساس ہو۔ تاہم وہ مدد کے لئے دوسری ایجنسیوں کے حوالے کرے گی۔ اگر آپ فوری خطرے میں ہیں تو **999** پر فون کیجیے۔

WRASAC - 01382 201291

(خواتین کی عصمت دری اور جنسی زیادتی سے متعلق مرکز)

یہ ایک مفت خدمت ہے جو فون، ای میل یا خط کے ذریعے رازدارانہ 1-1 امداد فراہم کرتی ہے۔ یہ خدمت ان خواتین، اور نوجوانوں (جنکی عمر 12 سال یا اس سے زیادہ ہے) کے لئے کھلی ہے جنکی زندگی میں کسی بھی وقت عصمت دری کی گئی ہے یا ان سے جنسی زیادتی کی گئی ہے۔

Childline (24 گھنٹے) - 0800 1111

یہ ان بچوں اور نوجوانوں کے لئے ایک مفت قومی ہیلپ لائن ہے جو کسی مشکل یا خطرے میں ہیں۔ یہ سال کے ہر دن 24 گھنٹے دستیاب ہے۔

آپ اور آپ کے بچے اکیلے نہیں ہیں- DUNDEE میں آپ کی مدد کیلیے کچھ سروسز ہیں

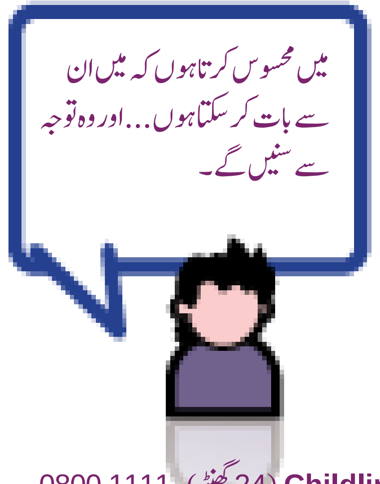
Barnardo’s - 01382 596866

یہ سروس ان خواتین اور بچوں تک مدد پہنچاتی ہے جو گھریلو زیادتی کا شکار ہوئے ہیں۔ Barnardo’s ان خواتین کو امداد فراہم کرنے کے لئے جنھوں نے واقعے کے سلسلے میں پولیس کو رپورٹ دی ہے Tayside پولیس کے ساتھ مل کر کام کرتی ہے، اگرچہ خواتین خود بھی رجوع کر سکتی ہیں۔

امداد برائے خواتین - 01382 666081

07971727068 (ٹیکسٹ سپورٹ)

یہ ان خواتین، بچوں اور نوجوان کو جو گھریلو زیادتی سے دوچار ہیں مدد، معلومات اور محفوظ سکونت فراہم کرتی ہے۔ یہ سروس ان تمام بچوں کیلئے کھلی ہے جب تک ان کی ماں اس خدمت سے وابستہ ہے اور 8 سال سے زائد عمر کے بچوں کیلئے بھی جو اپنے ذاتی حق پر امداد طلب کرتے ہیں۔



Childline (24 گھنٹے) - 0800 1111

یہ ان بچوں اور نوجوانوں کے لئے ایک مفت قومی ہیلپ لائن ہے جو کسی مشکل یا خطرے میں ہیں۔ یہ سال کے ہر دن 24 گھنٹے دستیاب ہے۔

WRASAC - 01382 201291

(خواتین کی عصمت دری اور جنسی زیادتی سے متعلق مرکز)

یہ ایک مفت خدمت ہے جو فون، ای میل یا خط کے ذریعے رازدارانہ 1-1 امداد فراہم کرتی ہے۔ یہ خدمت ان خواتین، اور نوجوانوں (جنکی عمر 12 سال یا اس سے زیادہ ہے) کے لئے کھلی ہے جنکی زندگی میں کسی بھی وقت عصمت دری کی گئی ہے یا ان سے جنسی زیادتی کی گئی ہے۔

Lily Walker Centre - 01382 432001

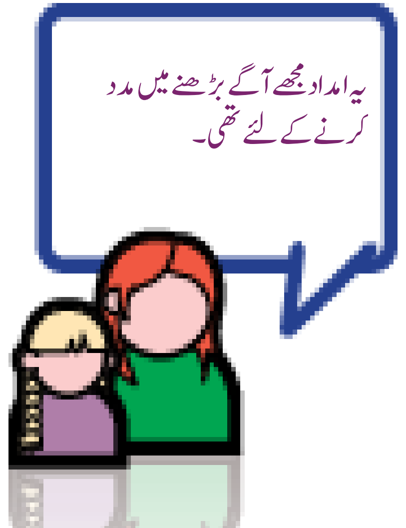
یہ سروس بے گھر لوگوں کے لئے عارضی سکونت فراہم کر سکتی ہے اور طویل المیعاد سکونت حاصل کرنے کے لئے معلومات اور امداد بھی فراہم کرتی ہے۔

سماجی کام - 01382 434350

ان خواتین اور بچوں کے لئے جن کو سماجی کام کی سروس کی ضرورت ہے، ابتدائی طور پر رسائی ٹیم سے رجوع کیا جا سکتا ہے جو ہنگامی امداد کی درخواست پر بھی عمل کریں گے۔

Tayside پولیس - 0300 1112222

اگرچہ پولیس بچوں اور نوجوانوں کی براہ راست مدد نہیں کرتی لیکن وہ وہاں موجود ہوتی ہے اگر آپ کو خطرے میں ہونے کا احساس ہو۔ تاہم وہ مدد کے لئے دوسری ایجنسیوں کے حوالے کرے گی۔ اگر آپ فوری خطرے میں ہیں تو **999** پر فون کیجیے۔



بچے،
نوجوان لوگ
+گھر میں ہونے والی زیادتی

بچے،
نوجوان لوگ
+ گھر میں ہونے والی زیادتی

آپ کے بچے پر پڑنے والے اثرات کیا ہیں؟

کون مدد کر سکتا ہے؟

کون سنے گا؟

Dundee