



صنفي تشدد پر کارروائی کرنے والا کوئی

ادارہ آپ کے علاقے میں موجود نہ ہو

تو صنفی تشدد سے متاثرہ افراد کی مدد

کس طرح کی جائے

فلاحی کارکنوں کے لئے مرحلہ وار پاکٹ گائیڈ

یہ **پاکٹ گائیڈ** اور اس کے ساتھ دیا گیا مواد تمام فلاحی کارکنوں کو درج ذیل کے بارے میں معلومات فراہم کرتے ہیں:

- **صنفی تشدد** سے متاثرہ فرد کی مدد کس طرح کی جائے
- جو آپ کو بتائیں کہ وہ **صنفی تشدد کا شکار** ہوئے ہیں
- ایسی جگہ پر جہاں **صنفی تشدد پر کارروائی** کرنے والے کوئی ادارے یا کردار موجود نہ ہوں (جن میں **صنفی تشدد سے متاثرہ فرد کو مدد اور دادرسی کے لئے بھجوانے کا باقاعدہ طریقہ کار [Referral Pathway]** یا **صنفی تشدد پر معاونت کے لئے رابطہ افسر [GBV Focal Point]** بھی شامل ہے)۔

اس **پاکٹ گائیڈ** میں **صنفی تشدد سے متاثرہ فرد کو مزید کوئی نقصان پہنچانے** بغیر **ابتدائی معاونت اور معلومات کی فراہمی کے لئے عالمی معیارات سے استفادہ کیا گیا ہے**۔ ہمارا مشورہ ہے کہ اس **پاکٹ گائیڈ کو صنفی تشدد پر معاون ماہر کی مدد سے اپنے مقامی حالات کے مطابق ڈھال لیں اور اس بات کا خیال رکھیں کہ یہ کام متاثرہ فرد کی مرکزی حیثیت پر مبنی سوچ کے تحت کیا جائے**۔ اس **پاکٹ گائیڈ** میں "ابتدائی نفسیاتی امداد" کے فریم ورک (تیاری کریں، دیکھیں، سنیں اور رابطہ کرائیں) سے استفادہ کیا گیا امداد پر پہلے سے کوئی معلومات رکھتے ہوں یا کوئی تربیت حاصل کر رکھی ہو۔ البتہ **ابتدائی نفسیاتی امداد پر جامع تربیت کی حوصلہ افزائی ہے، اس لئے ضروری نہیں کہ آپ ابتدائی نفسیاتی کی جاتی ہے**۔

سیکشن	صفحہ	اس مقصد کے لئے استعمال کریں
ضروری باتیں	2-3	فوری رہنمائی کے لئے
فیصلے کی کارروائی	4	
دستیاب خدمات پر معلوماتی شیٹ	5-6	
اگریں!، نہ کریں! اور! کیا کہیں!:	7-10	دیکھیں سنیں رابطہ کرائیں
مرحلہ دار رہنمائی	11-15	تیاری اور جوانی کارروائی کے لئے علم اور مہارتوں میں بہتری مدد حاصل اور جنسی استحصال و زیادتی سے تحفظ [PSEA] تیاری کریں، دیکھیں، سنیں، رابطہ کرائیں
بچے اور نوجوان عمر افراد	16-20	18 سال سے کم عمر بچوں اور نوجوانوں کے لئے فوری رہنمائی

- ہمیشہ سب سے پہلے، جنسی تشدد پر معاون ماہر سے بات کر کے یہ معلومات حاصل کریں کہ آپ کے علاقے میں صنفی تشدد سے متعلق کون کون سی خدمات موجود ہیں۔

بعض خدمات ہاٹ لائن، موبائل ایپ یا گھر بیٹھے مدد حاصل کرنے کے دیگر طریقوں (Remote Support) کی شکل میں بھی ہو سکتی ہیں۔

- اپنے علاقے میں دستیاب کسی بھی دیگر خدمات سے آگاہ ہیں۔ فلاحی پارٹنرز کی طرف سے صحت، نفسیاتی و سماجی معاونت اور رہائش کے علاوہ خوراک سے ہٹ کر دیگر اشیاء وغیرہ کی شکل میں فراہم کی جانے والی معاونت کے بارے میں معلومات حاصل کریں۔ کمیونٹی سطح پر کام کرنے والوں مثلاً مساجد / گر جاگھروں، خواتین کے گروپوں اور معذور افراد کو خدمات فراہم کرنے والی تنظیموں سے ملنے والی خدمات پر غور کریں۔

- اپنے کردار اور ذمہ داریوں کو یاد رکھیں۔ پوری توجہ سے بات سنیں، کسی طرح کی رائے زنی نہ کریں۔ دستیاب خدمات کے بارے میں درست اور تازہ ترین معلومات فراہم کریں۔ متاثرہ فرد کو اپنے فیصلے خود کرنے کا موقع دیں۔ آپ کو معلوم ہونا چاہئے کہ آپ کیا کچھ کر سکتے ہیں۔ چاہے آپ کے علاقے میں صنفی تشدد پر کارروائی کرنے والے کوئی ادارے موجود نہ ہوں لیکن بعض دیگر پارٹنرز، تحفظ اطفال یا ذہنی صحت کے ماہر وغیرہ ضرور موجود ہوں گے جو کسی ایسے متاثرہ فرد کو مدد فراہم کر سکتے ہیں جسے اضافی توجہ اور معاونت کی ضرورت ہو۔ کسی بھی دوسرے شخص یا ادارے سے رابطہ کرانے سے پہلے متاثرہ فرد سے اجازت لیں۔ اگر وہ انکار کر دیں تو زبردستی نہ کریں۔

- صنفی تشدد سے متاثرہ فرد کی شناخت ظاہر نہ کریں یا اس کے پیچھے نہ جائیں۔ اگر کوئی مدد مانگے تو انکار نہ کریں۔

- اپنے فرائض کو یاد رکھیں۔ تمام فلاحی کارکنوں کا فرض ہے کہ وہ ضرورت مندوں کو کسی رائے زنی کے بغیر بلا امتیاز مدد فراہم کریں چاہے ان کی صنف، جنسی رجحان، صنفی شناخت، ازدواجی حیثیت، معذور کی کیفیت، عمر، نسلی / قبائلی / مذہبی وابستگی کچھ بھی ہو یا تشدد کرنے والا شخص کوئی بھی ہو یا وہ حالات جن میں تشدد کیا گیا، جیسے بھی ہوں۔

متاثرہ فرد کی مرکزی حیثیت پر مبنی سوچ اپناتے ہوئے درج ذیل باتوں پر عمل کریں:

- ادب و احترام: اپنے عمل اور ہر فعل میں متاثرہ فرد کے فیصلوں، خواہشات، حقوق اور عزت و وقار کا احترام کریں۔

- حفاظت: متاثرہ فرد کی حفاظت سب سے پہلی ترجیح ہے۔

- رازداری: کسی بھی فرد کو یہ فیصلہ کرنے کا حق حاصل ہے کہ وہ اپنی بات کسے بتانا چاہتا ہے اور کسے نہیں۔ رازداری کا خیال رکھنے کا مطلب یہ ہے کہ کوئی معلومات کسی کو نہ دیں۔

- عدم امتیاز: مدد کی ضرورت چاہے کسی کو بھی ہو، ان کے ساتھ برابر اور انصاف والا برتاؤ رکھیں۔

- صحت کی خدمات موجود ہوں تو جو کچھ دستیاب ہو، ہمیشہ اس کی معلومات دیں: وہی بتائیں جس کے بارے میں آپ جانتے ہیں اور اس سے بھی اہم بات یہ ہے کہ جو بات آپ کو معلوم نہ ہو، بتادیں کہ آپ کو معلوم نہیں ہے۔ متاثرہ فرد کو فیصلہ کرنے دیں کہ انہوں نے خدمات سے استفادہ کرنا ہے یا نہیں۔ 72 گھنٹے کے اندر اندر معیاری طبی نگہداشت کی

سہولت مل جائے تو جنسی طور پر منتقل ہونے والی بیماریوں کی روک تھام ہو سکتی ہے اور 120 گھنٹوں کے اندر ان چاہے حمل کو ختم کیا جاسکتا ہے۔

- معذور افراد کو موقع دیں کہ وہ چاہیں تو اپنی نگہداشت کرنے والے فرد کی غیر موجودگی میں آپ سے بات کر سکیں تاکہ اس فرد کے ساتھ ان کے تعلق کو کوئی ٹھیس نہ پہنچے یا کوئی ناراضگی پیدا نہ ہو۔
- اگر کسی مرد یا لڑکے کا ریپ ہو، وہ تو اس کا یہ مطلب نہیں کہ وہ ہم جنس پرست ہے۔ صنفی تشدد طاقت کے بل پر ہوتا ہے، کسی کی جنسی کیفیت پر نہیں۔
- جنسی اور صنفی اقلیتوں کو اکثر ان کے جنسی رجحان اور/یا صنفی شناخت کے باعث نقصان پہنچنے یا تشدد کی زد میں آنے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ تمام متاثرہ افراد کی بات پوری طرح سنیں اور مدد کرنے کی کوشش کریں۔
- صنفی تشدد کوئی بھی کر سکتا ہے اور اس میں شریک حیات، گھر کا فرد، نگہداشت کرنے والا فرد، سسرال کا کوئی فرد، اجنبی، والد/والدہ کے علاوہ کوئی بھی ایسا شخص شامل ہے جو پیسے یا کوئی چیز دے کر جنسی فعل کرے۔
- صنفی تشدد کا متاثرہ فرد کوئی بھی ہو سکتا ہے اور اس میں شادی شدہ افراد، بزرگ افراد، جنسی کاروبار کرنے والے افراد یا کوئی بھی دیگر افراد شامل ہو سکتے ہیں۔

- متاثرہ فرد کی شناخت اور حفاظت کا خیال رکھیں۔ کوئی بات نہ لکھیں، تصویریں نہ بنائیں، متاثرہ فرد کی کوئی شناختی/ذاتی معلومات یا اس کے ساتھ جو کچھ ہو، اس کے بارے میں کسی کو نہ بتائیں چاہے وہ آپ کا نگران ہی کیوں نہ ہو۔ فون اور کمپیوٹر دور رکھیں تاکہ یہ خدشہ نہ رہے کہ متاثرہ فرد کی آواز ریکارڈ کی جا رہی ہے۔
- ذاتی/شناختی معلومات مثلاً متاثرہ فرد کا نام، ملزم/ملزمان کے نام، تاریخ پیدائش، رجسٹریشن نمبر، گھر کا پتہ، کام کی جگہ کا پتہ، وہ جگہ جہاں ان کے بچے سکول جاتے ہیں، وقت اور مقام جہاں واقعہ رونما ہوا۔
- درج ذیل کو عمومی، شناخت ظاہر نہ کرنے والی معلومات بتائیں

1. اپنی ٹیم یا سیکرٹری یا سٹریٹرز کو تاکہ آپ کا پروگرام محفوظ رہے
2. نگہداشت کے حصول اور حوصلہ افزائی کے لئے اپنے معاون نیٹ ورک کو

"مجھے پتہ چلا ہے کہ لوگوں کو پانی بھرنے کی جگہ پر ہر اسماں کیا جا رہا ہے کیونکہ یہ بہت دور اور الگ تھلگ جگہ پر واقع ہے۔ ہم ہر اسماں کرنے کے ان واقعات کو کم کرنے کے لئے یہ کوشش کر سکتے ہیں کہ لوگوں سے کہیں کہ وہ کسی قریبی جگہ سے پانی بھریں یا گروپوں کی شکل میں پانی بھرنے جائیں، یا..."

"کسی نے مجھے بتایا ہے کہ ان کے ساتھ ایک ناخوشگوار واقعہ پیش آیا ہے۔ میں یہاں تفصیل نہیں بتا سکتا/سکتی لیکن ان باتوں کا میں نے جو اثر لیا ہے، اس پر قابو پانے کے لئے مجھے آپ لوگوں کی مدد کی ضرورت ہے۔"





<p>تیار کریں دستیاب خدمات کے بارے میں آگاہ ہوں</p>	
<p>آپ کو صنفی تشدد کے کسی واقعہ کے بارے میں بتایا جاتا ہے...</p>	
<p>اگر متاثرہ فرد بتائے تو... دیکھیں اور سنیں (صفحہ نمبر 7 اور 8 پڑھیں) اپنا تعارف کرائیں۔ پوچھیں کہ کیا میں آپ کی کوئی مدد کر سکتا/سکتی ہوں۔ ادب و احترام سے پیش آئیں، تحفظ اور راز داری کا خیال رکھیں، کوئی امتیاز نہ برتیں۔</p>	<p>اگر کوئی دوسرا شخص بتائے تو... متاثرہ فرد کو جو بھی خدمات یا معاونت مل سکتی ہو، اس کے بارے میں تازہ ترین اور درست معلومات فراہم کریں۔ ان سے کہیں کہ وہ یہ معلومات محفوظ طریقے سے اور رازداری کے ساتھ متاثرہ فرد تک پہنچائیں تاکہ وہ جو چاہیں، بتادیں۔ نوٹ: صنفی تشدد سے متاثرہ افراد کے پیچھے نہ جائیں۔</p>
<p>کیا صنفی تشدد پر کارروائی کرنے والا کوئی ادارہ یا فرد / متاثرہ فرد کو مدد اور داور سے کے لئے بھجوانے کا باقاعدہ طریقہ کار موجود ہے؟</p>	
<p>نہیں۔ رابطہ کرائیں (صفحہ نمبر 9 اور 10 پڑھیں) دستیاب خدمات کے بارے میں درست معلومات دیں۔</p>	<p>ہاں۔ باقاعدہ طریقہ کار پر عمل کرتے ہوئے متاثرہ فرد کو صنفی تشدد سے متعلق دستیاب خدمات کے بارے میں بتائیں اور اگر متاثرہ فرد اجازت دے تو اسے متعلقہ ادارے میں بھجوائیں۔</p>
<p>کیا متاثرہ فرد ان خدمات سے رابطہ کرنا چاہتا/چاہتی ہے؟</p>	
<p>نہیں۔ رازداری کا خیال رکھیں۔ سمجھادیں کہ ایسا بھی ہوتا ہے کہ متاثرہ فرد بعد میں اپنی سوچ بدل لے اور خدمات سے استفادہ کرنے پر تیار ہو جائے۔ اگر خدمات عارضی نوعیت کی ہوں، یعنی موبائل سنٹر یا صرف مخصوص اوقات میں دستیاب ہوں، تو یہ بھی بتادیں کہ کن اوقات میں یہ خدمات دستیاب نہیں ہوتیں۔</p>	<p>ہاں۔ دستیاب ذرائع / خدمات کی تفصیلی معلومات دیں اور یہ بھی بتائیں کہ ان سے رابطہ کس طرح کرنا ہے، ان کے کھلا رہنے کے اوقات اور پتہ کیا ہے، رابطہ کے لئے متعلقہ افراد کون ہیں، ٹرانسپورٹ کے محفوظ طریقے کون کون سے ہیں، وغیرہ۔ متاثرہ فرد یا اس کے ساتھ جو کچھ پیش آیا، اس کی معلومات کسی کو نہ بتائیں اور اگر بتانا ضروری ہو تو پہلے متاثرہ فرد کو پوری بات بتائیں اور پھر ان کی واضح رضامندی حاصل کر کے بتائیں واقعہ کی کوئی تفصیلات یا متاثرہ فرد کی ذاتی شناخت ظاہر کرنے والی کوئی باتیں ریکارڈ نہ کریں۔</p>

اپنے علاقے میں موجود خدمات کے بارے میں اس معلوماتی شیٹ کو پُر کر لیں اور کسی ایسی جگہ رکھیں جہاں سے ضرورت پڑنے پر آسانی سے مل جائے۔ صنفی تشدد پر معاون ماہر، اپنی ٹیم کے رہنما اور پارٹنرز کے ساتھ مل کر کام کرتے ہوئے ان باتوں کا پتہ لگائیں: (1) فلاحی پارٹنرز کی طرف سے فراہم کی جانے والی دستیاب خدمات، اور (2) کمیونٹی سطح کی خدمات مثلاً مذہبی گروپ عبادت گاہیں، خواتین کے گروپ، معذور افراد کو خدمات فراہم کرنے والی تنظیمیں، وغیرہ۔

	تفصیل:	تحفظ اطفال
	رابطہ معلومات:	
	تفصیل:	ذہنی صحت / نفسیاتی و سماجی
	رابطہ معلومات:	معاونت
	تفصیل:	صحت
	رابطہ معلومات:	
	تفصیل:	جنسی و تولیدی صحت
	رابطہ معلومات:	
	تفصیل:	خوراک سے ہٹ کر دیگر
	رابطہ معلومات:	اشیاء / WASH سہولیات بشمول ذاتی وقار میں مددگار کٹ'
	تفصیل:	رہائش
	رابطہ معلومات:	

	تفصیل:	قانونی
	رابطہ معلومات:	
	تفصیل:	خوراک اور غذائیت
	رابطہ معلومات:	
	تفصیل:	نوعمر افراد/نوجوانوں کے
	رابطہ معلومات:	لئے خدمات
	تفصیل:	معذور افراد کے لئے
	رابطہ معلومات:	خدمات
	تفصیل:	جنسی و صنفی اقلیتوں کے
	رابطہ معلومات:	لئے خدمات
	تفصیل:	بچوں یا خاتون سربراہ والے
	رابطہ معلومات:	گھرانوں کے لئے خدمات
	تفصیل:	دیگر
	رابطہ معلومات:	
	تفصیل:	دیگر
	رابطہ معلومات:	

کوئی بات نہ لکھیں، متاثرہ فرد کی تصویریں نہ بنائیں، ان کی گفتگو اپنے فون سے یا کسی دوسرے آلے سے ریکارڈ نہ کریں، یا میڈیا سمیت دوسرے لوگوں کو نہ بتائیں۔

ایسے سوالات نہ پوچھیں کہ کیا ہوا تھا، کیسے ہوا تھا۔ بلکہ ان کی بات سنیں اور یہ پوچھیں کہ آپ کس طرح مدد کر سکتے ہیں۔

کسی ایک فرد کے ساتھ جو کچھ ہو اس کا موازنہ کسی دوسرے فرد کے ساتھ نہ کریں، کہ فلاں کے ساتھ بھی ایسے ہوا تھا، وغیرہ۔ یہ تاثر نہ دیں کہ "یہ تو کوئی بڑی بات نہیں ہے" یا غیر اہم بات ہے۔ اصل چیز یہ ہے کہ جو کچھ ہو اس پر متاثرہ فرد کے احساسات کیا ہیں۔

کوئی اگر آپ کو کوئی بات بتائے تو ان پر شک نہ کریں یا ان سے اختلاف نہ کریں۔ یاد رکھیں، آپ کا کام سننا ہے، اس پر رائے زنی کرنا نہیں اور آپ کا کام دستیاب خدمات کے بارے میں معلومات فراہم کرنا ہے۔

جو بھی معلومات آپ کو بتائی جائیں، ان میں رازداری کا پورا خیال رکھیں۔ اگر آپ کو اس بارے میں کسی مشورے یا رہنمائی کی ضرورت ہو کہ کسی متاثرہ فرد کی مدد کرنے کا بہترین طریقہ کیا ہونا چاہئے، تو کسی ماہر یا ساتھی سے بات کرنے سے پہلے متاثرہ فرد سے اجازت لیں۔ بات کرنے پر متاثرہ فرد کی ذاتی معلومات یا شناخت ظاہر نہ کریں۔ آپ سے جو بھی توقعات رکھی جائیں، انہیں اپنے حالات اور رازداری کی حدود میں رستہ ہونے پورا کرنے کی کوشش کریں²۔

آپ کا جو کام ہے اس سے وابستہ توقعات پوری کرنے کی کوشش کریں۔

زیادہ سنیں، کم بولیں۔

تسلی دلانے والی اور حوصلہ بڑھانے والی باتیں کریں۔ انہیں سمجھائیں کہ جو کچھ ہو اس میں آپ کا کوئی قصور نہیں۔

کیا بات کریں، کچھ مثالیں...

- "میں کس طرح آپ کی مدد کر سکتا/سکتی ہوں؟"
- "آپ تسلی رکھیں، ہمارے درمیان جو بھی بات ہوگی وہ صرف ہمارے درمیان ہی رہے گی۔ میں آپ کی اجازت کے بغیر کسی کو کچھ نہیں بتاؤں گا/گی؟"
- "آپ کی مدد کے لئے جو ہو سکا، میں کروں گا/گی، لیکن میں کوئی کونسلر (Counsellor) نہیں ہوں۔ میں آپ کو کوئی بھی ایسی معلومات دے سکتا/سکتی ہوں کہ آپ کو مدد کہاں کہاں سے مل سکتی ہے۔"
- "آپ جو بھی بات بتانا چاہتے ہیں، ضرور بتائیں۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ میں آپ کو دستیاب خدمات یا معاونت کے بارے میں معلومات دوں تو اس کے لئے ضروری نہیں کہ آپ مجھے یہ بتائیں کہ آپ کے ساتھ کیا ہوا تھا۔"
- "کتنے افسوس کی بات ہے، ایسا نہیں ہونا چاہئے تھا۔"
- "جو کچھ ہوا، اس میں آپ کا کوئی قصور نہیں۔"

بعض حالات یا سیاق و سباق ایسے بھی ہیں جن پر بعض نوعیت کے واقعات کے حوالے سے لازمی اطلاع دینے کے اصول عائد ہوتے ہیں۔ مزید معلومات اور رہنمائی کے لئے تحفظ کے بارے میں اپنے رابطہ افسر (Focal Point) اور/یا صنعتی تشدد میں معاونت کے ماہر سے بات کریں۔



متاثرہ فرد کے حقوق کا احترام کریں اور یاد رکھیں کہ انہیں اپنے فیصلے خود کرنے کا حق بھی حاصل ہے۔
اپنی مہارتوں کو ضرورت سے زیادہ بڑھا چڑھا کر پیش نہ کریں، جھوٹے وعدے نہ کریں یا غلط معلومات فراہم نہ کریں۔
جو بھی خدمات دستیاب ہوں ان کی معلومات دیں چاہے یہ صنفی تشدد بہترین راستہ کون سا ہو گا یا انکلا قدم کیا ہو ناچاہئے، اس بارے میں اپنے مشورے یا رائے پیش نہ کریں۔

متاثرہ فرد کو سمجھائیں، ضروری نہیں کہ وہ ابھی کوئی فیصلہ کریں، وہ اپنی سوچ بدل بھی سکتے ہیں اور چاہیں تو آئندہ کسی بھی وقت ان خدمات سے استفادہ کر سکتے ہیں۔ متاثرہ فرد سے کسی ایسے فرد، دوست، گھر کے فرد، نگہداشت کرنے والے فرد یا کسی

بھی ایسے فرد کے بارے میں پوچھیں جس پر وہ اعتماد کر سکتے ہوں اور مدد کے لئے اس کے پاس جاسکتے ہوں۔

اگر آپ کو محفوظ لگے تو اپنا فون یا رابطہ کا کوئی بھی آلہ متاثرہ فرد کو پیش کریں تاکہ وہ اپنے کسی با اعتماد فرد سے رابطہ کر سکیں۔

کوئی بھی کام کرنے سے پہلے متاثرہ فرد سے اجازت لیں۔

گفتگو کو مدد کے انداز میں ختم کریں۔

واقعہ کی تفصیلات اور متاثرہ فرد کی ذاتی شناخت کے بارے میں کسی کو نہ بتائیں۔ ان میں متاثرہ فرد کے گھر کے افراد، پولیس / سکیورٹی فورسز، علاقے کے رہنما، دفتر وغیرہ کے ساتھی، مگران وغیرہ بھی شامل ہیں۔ ایسی کوئی بھی معلومات بتانے سے متاثرہ فرد کے لئے مزید نقصان کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔

گفتگو ختم ہونے کے بعد متاثرہ فرد سے رابطہ نہ کریں یا ان سے مزید کوئی سوالات نہ پوچھیں۔





کیا بات کریں! کچھ مثالیں...

- "ہماری گفتگو صرف ہمارے درمیان رہے گی۔"
- میں کوئی کونسلر (Counsellor) تو نہیں ہوں البتہ میرے پاس جو معلومات ہیں وہ میں آپ کو ضرور فراہم کر سکتا/سکتی ہوں۔ کچھ لوگ / ادارے ایسے ہیں جو
- آپ کو اور / یا آپ کے گھر والوں کو شاید مدد فراہم کر سکتے ہیں۔ کیا آپ ان کے بارے میں جاننا چاہیں گے؟
- "یہ خدمات کے بارے میں کچھ معلومات ہیں کہ وہ کہاں واقع ہیں، وہ کن اوقات کے دوران کھلے ہوتے ہیں، ان کی فیس اور دیگر اخراجات وغیرہ (اگر کوئی ہو) کیا
- ہیں، آپ کو ٹرانسپورٹ کی کون سی سہولت، کہاں سے ملے گی اور وہاں جانے پر آپ نے کس سے بات کرنا ہوگی۔"
- "آپ کی نظر میں کوئی ایسا شخص ہے جس پر آپ اعتماد کر سکیں اور مدد کے لئے اس کے پاس جاسکیں، مثلاً گھر کا کوئی
- فریادوست یا سہیلی؟ اگر آپ نے کسی سے رابطہ کرنا ہے یا کسی سے بات کرنا ہے تو کیا آپ میرا فون استعمال کرنا چاہیں گے؟"
- "اب اگر ہم یہ دیکھیں کہ آپ نے آگے کیا کرنا ہے تو آپ کے خیال میں اگلا سب سے اہم کام آپ کون سا کرنا چاہیں گے جس میں آپ کو کوئی پریشانی محسوس نہ ہو۔"
- "آپ کے اوپر کوئی دباؤ نہیں ہے کہ ابھی کوئی فیصلہ کریں۔ آپ چیزوں کے بارے میں سوچیں اور آئندہ جب چاہیں
- آپ اپنی سوچ بدل سکتے ہیں۔"
- میں اس مسئلے کو حل کرانے کے لئے آپ کی جگہ کسی سے بات نہیں کر سکتا/سکتی۔ البتہ اس گفتگو کے دوران آپ کی
- مدد ضرور کر سکتا/سکتی ہوں اور آپ کی پریشانیوں کو سن سکتا/سکتی ہوں۔
- لگتا ہے آپ نے کچھ سوچ لیا ہے کہ آپ نے یہاں سے کیسے جانا ہے۔ یہ اچھی بات ہے۔"

متاثرہ فرد کا نقطہ نظر:

مدد حاصل کرنے کے فائدے اور خطرات

ضروری نہیں ہوتا کہ خدمات سے استفادہ کرنا متاثرہ فرد کے لئے ہمیشہ محفوظ ہو بلکہ یہ مزید نقصان کا باعث بھی بن سکتا ہے۔ یاد رکھیں، آپ کا کام دستیاب خدمات کے بارے میں درست، اپ ٹو ڈیٹ (Up-to-date) معلومات فراہم کرنا ہے۔ اس کے بعد متاثرہ فرد کو خود فیصلہ کرنے دیں کہ ان کے لئے کیا محفوظ ہے اور کیا نہیں۔ نیچے دی گئی فوائد یا خطرات کی مثال پر غور کریں:

مدد حاصل کرنے کے خطرات

- ہو سکتا ہے متاثرہ فرد کے دوستوں، سہیلیوں، گھر کے افراد اور/یا علاقے کے لوگوں کو پتہ چل جائے جس سے ان کی بدنامی کا خدشہ پیدا ہو جائے، ہو سکتا ہے انہیں گھر سے یا علاقے سے نکال دیا جائے، اور/یا ان پر مزید تشدد کیا جائے۔
- ہو سکتا ہے ملازم کو پتہ چل جائے کہ دوسرے لوگوں کو معلوم ہو گیا ہے کہ کیا ہوا تھا جس پر وہ انتقامی کارروائی کرتے ہوئے متاثرہ فرد کو نقصان پہنچانے یا انہیں جان سے مارنے کی کوشش بھی کر سکتے ہیں۔
- ہو سکتا ہے کہ خدمات فراہم کرنے والے مناسب تربیت یافتہ نہ ہوں اور وہ متاثرہ فرد پر کوئی توجہ ہی نہ دیں۔

مدد حاصل کرنے کے فائدے

- جب بھی کسی مسئلے سے دوچار ہوں جان بچانے والی مدد حاصل کریں۔
- رازداری کا خیال رکھتے ہوئے محفوظ انداز میں ماہر ڈاکٹر وغیرہ سے بروقت علاج کرائیں جس سے ایڈز اور ان چاہے حمل کی روک تھام ہو جائے۔
- ایسی دیگر خدمات سے رابطہ کریں جو زیادہ باوقار اور آرام دہ ہوں، جن میں تحفظ اور نفسیاتی و سماجی معاونت کے ممکنہ طریقے بھی شامل ہیں۔
- مزید تشدد کو روکنے کے لئے بھی معاونت حاصل کریں۔

کسی فلاحی کارکن یا فلاحی امدادی ادارے سے وابستہ فرد کے ہاتھوں

جنسی استحصال اور زیادتی

جنسی استحصال اور زیادتی سے تحفظ (پی ایس ای اے) کی اصطلاح ان اقدامات کے لئے استعمال کی جاتی ہے جو فلاحی کارکن یا ادارے اور ان سے وابستہ عملہ کے لوگ کمزور افراد کو جنسی استحصال اور زیادتی سے تحفظ دینے کے لئے کرتے ہیں۔ ان اداروں یا افراد میں فلاحی امدادی کارکن، رضاکار، سیکورٹی گارڈ، کنٹریکٹر، ڈرائیور، اقوام متحدہ مشن کا عملہ، اقوام متحدہ پولیس کا عملہ، امن افواج، فلاحی مقاصد کے لئے اشیاء اور خدمات فراہم کرنے والے ادارے یعنی وینڈر یا سپلائر وغیرہ شامل ہیں۔

ملازم کوئی بھی ہو، صنفی تشدد سے متاثرہ کسی بھی فرد کو معاونت فراہم کرنے کی کارروائی تقریباً یہی ہوتی ہے جو اس پاکٹ گائیڈ میں دی گئی ہے۔ ملازم اگر امدادی کارکن یا فلاحی امداد سے وابستہ کارکن ہو تو اس صورت میں جن اضافی ذمہ داریوں کو پورا کرنے کی ضرورت ہوتی ہے ان کے لئے اپنے "پی ایس ای اے" نوکل پوائنٹ "یا اپنے ملک میں جنسی استحصال اور زیادتی سے تحفظ کے لئے کام کرنے والے نیٹ ورک سے رابطہ کریں۔



تیاری سب سے اہم ہے۔ چاہے آپ کے علاقے میں صنفی تشدد پر کارروائی کرنے والے ادارے (جن میں صنفی تشدد سے متاثرہ فرد کو مدد اور دوسری کے لئے بھجوانے کا باقاعدہ طریقہ کار [Referral Pathway] یا صنفی تشدد پر معاونت کے لئے رابطہ افسر [GBV Focal Point] بھی شامل ہے) موجود نہ ہوں، پھر بھی مثلاً علاقے/ کمیونٹی سطح کی دیگر خدمات ضرور موجود ہوں گی جو کسی کی ضرورت پوری کرنے میں مدد دے سکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے آپ ایسی مزید خدمات کے بارے میں جانتے ہوں لیکن اس وقت وہ آپ کے ذہن میں نہ آرہی ہوں!

دستیاب خدمات کے بارے میں آگاہ ہیں

- دستیاب خدمات کے بارے میں معلومات جمع کرنے کے لئے معلوماتی شیٹ (صفحہ 5 اور 6) استعمال کریں۔ صنفی تشدد پر مدد کے ماہر، اپنی ٹیم کے رہنما، ساتھیوں اور دیگر پارٹنرز کے ساتھ مل کر کام کریں۔ ضروری معلومات لکھ لیں کہ ان خدمات سے استفادہ کس طرح کیا جا سکتا ہے، مثلاً کہاں جانا ہے، کس سے بات کرنا ہے اور کون کون سے لوگ ان سے استفادہ نہیں کر سکتے (مثلاً آپ صرف خواتین کے لئے ہیں، کون کون سی دستاویزات کی ضرورت پڑ سکتی ہے، وغیرہ)۔

- اپنی ٹیم کے رہنما، پروگرام مینجر اور/یا کلسٹر/سیکٹر کو آرڈینیٹر سے اجنبی استحصال اور زیادتی کی روک تھام 'سے متعلق طے شدہ طریقوں کے بارے میں پوچھیں۔ اگر آپ کے ادارے نے جنسی استحصال اور زیادتی کی روک تھام کے لئے کوئی طریقہ کار طے نہ کیا ہو تو اپنے موجودہ حالات اور ماحول کے مطابق رہنمائی کے لئے پی ایس ای اے فوکل پوائنٹ (PSEA Focal Point) سے رابطہ کرنے کی کوشش کریں۔

کام کرنے سے ہی کام آتا ہے

- صفحہ نمبر 7 سے 10 پر دی گئی رہنمائی سے فائدہ اٹھائیں۔ اپنے طور پر یاد دہستوں اور ساتھیوں کے ساتھ مل کر پریکٹس کریں۔ جتنا زیادہ پریکٹس آپ کریں گے اتنا ہی آپ کے اندر بہتری آئے گی اور آپ صنفی تشدد سے متاثرہ فرد کی مدد کر سکیں گے۔

- مزید معلومات کے لئے 'مفید باتوں کا کتابچہ' (User Tips Manual) پڑھیں جس کے ذریعے آپ اس مواد کی مزید تربیت حاصل کر سکتے ہیں/پریکٹس کر سکتے ہیں۔

- یہ پاکٹ گائیڈ ہر اس شخص کے لئے مفید ہے جو کسی مشکل حالات سے گزر رہا ہو۔ اگلی بار جب بھی آپ کا کوئی ساتھی یاد دست مدد یا مشورے کے لئے آپ کے پاس آئے اس پاکٹ گائیڈ میں بتائی گئی باتوں کو آزمائیں اور اس میں دیئے گئے سوالات کو استعمال کریں۔



جب بھی کوئی آپ کو بتائے کہ انہیں صنفی تشدد کا نشانہ بنایا گیا ہے تو...

اپنا تعارف کریں

- اپنا نام بتائیں، اپنے کام کے بارے میں بتائیں اور بتائیں کہ آپ کون ہیں۔ ان سے پوچھیں کہ آپ ان کی مدد کس طرح کر سکتے ہیں۔

فوری بنیادی ضرورتوں کو پورا کریں

- ہر فرد کی بنیادی ضروریات مختلف ہوتی ہیں، مثلاً کسی کو فوری طبی نگہداشت کی ضرورت ہوتی ہے تو کسی کو پانی کی، کسی نے اپنے کسی رشتہ دار یا قریبی عزیز کو تلاش کرنا ہوتا ہے تو کسی کے پاس ہو سکتا ہے کپڑے یا کبل وغیرہ نہ ہوں، یا ہو سکتا ہے یہ پھٹ گئے ہوں یا ان پر داغ لگے ہوں اور وہ انہیں صاف کرنا چاہتے ہوں۔ صنفی تشدد سے متاثرہ فرد کو خاص طور پر کپڑوں کی ضرورت سب سے پہلے ہوتی ہے تاکہ وہ زیادہ باوقار نظر آئیں اور زیادہ پریشانی محسوس نہ کریں۔

- متاثرہ فرد کو اپنی بات کرنے دیں کہ اپنے تحفظ اور سلامتی کے بارے میں وہ کیسا محسوس کر رہے ہیں۔ آپ کو جو کچھ نظر آرہا ہے اس کی بنیاد پر اپنے مفروضے قائم نہ کریں۔

معلومات حاصل کریں کہ لوگ کن کن طریقوں سے مدد حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہیں

- لوگ جس طریقے سے بھی اپنے جذبات کا اظہار کرنا چاہیں انہیں اس کا موقع دیں۔ دباؤ اور پریشانی والی صورتحال میں ہر شخص اپنے اپنے طریقے سے رد عمل ظاہر کرتا ہے۔ بعض لوگ خاموش ہو جاتے ہیں اور بات بھی نہیں کر سکتے، کچھ لوگ چیخنے چلانے لگتے ہیں، جو کچھ ہو اس کا الزام خود کو دینے لگتے ہیں، تشدد پر اتر آتے ہیں، وغیرہ وغیرہ۔

- معذور افراد یا ایسے افراد جو کوئی دوسری زبان بولتے ہوں، اس طرح کے لوگوں کو مدد کے لئے رابطہ کرتے وقت مختلف مشکلات پیش آتی ہیں۔ جب آپ یہ اندازہ لگانے کی کوشش کر رہے ہوں کہ ایسے لوگوں کی بات کس طرح سنا ہے اور ان کی مدد کس طرح کرنا ہے تو متاثرہ فرد کی مرکزی حیثیت اور رازداری کے اصولوں پر عمل کریں۔ چاہے آپ کو کسی کی بات سمجھ نہ آ رہی ہو، پھر بھی آپ ظاہر کر سکتے ہیں کہ آپ کو ان کی فکر ہے اور آپ ان کی مدد کرنا چاہتے ہیں۔

- اس بات کا پورا خیال رکھیں کہ خاتون عملہ مدد فراہم کرنے کے لئے موجود ہو، خاص طور پر ایسے حالات اور ماحول میں جہاں خواتین اور / یا لڑکیوں کا مردوں کے ساتھ میل جول مناسب نہ سمجھا جاتا ہو۔

اس بات کا اندازہ لگائیں کہ آپ کیا کر سکتے ہیں اور کیا نہیں

- بعض حالات میں آپ کو محض اپنے کام سے بڑھ کر ماہرانہ مدد فراہم کرنے کی ضرورت پڑ جاتی ہے، مثلاً ایسے حالات جن میں آپ کا واسطہ کسی بچے سے ہو، جہاں لازمی اطلاع کی شرط عائد ہوتی ہو³، متاثرہ فرد کو کوئی فوری خطرہ درپیش ہو یا جہاں خدشہ ہو کہ متاثرہ فرد اپنے آپ کو یا کسی دوسرے کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ رابطہ کے بعض ایسے مقامات بھی ہوتے ہیں جو ایسے حالات میں مدد فراہم کرنے کی بہتر صلاحیت رکھتے ہیں۔ اپنی معلوماتی شیٹ دیکھیں (صفحہ نمبر 5 اور 6)۔

یاد رکھیں، اگر آپ اپنے نگران یا کسی دوسرے فلاحی کارکن سے مدد حاصل کرنا چاہتے ہیں تو ہمیشہ متاثرہ فرد سے پہلے اجازت لیں۔ متاثرہ فرد کو بتائیں کہ آپ کس سے مدد لینا چاہتے ہیں، آپ ان سے کیوں بات کرنا چاہتے ہیں اور آپ انہیں کون سی معلومات بتائیں گے۔ اگر متاثرہ فرد اس پر پریشانی محسوس کرے یا انہیں معلومات دینے سے صاف انکار کر دے تو اس پاکٹ گائیڈ میں دیئے گئے طریقے استعمال کرتے ہوئے آپ جس حد تک مدد کر سکتے ہیں، ضرور کریں۔

سننے سے بہت فرق پڑتا ہے:

بعض اوقات آپ کا واسطہ ایسی صورت حال سے پڑتا ہے جس میں واقعی ایسی کوئی خدمات یا سہولیات دستیاب نہیں ہوتیں جن کے بارے میں آپ متاثرہ فرد کو بتائیں۔ آپ کو لگتا ہے، آپ بالکل بے بس ہیں۔ اصل چیز یہ ہے کہ آپ دیانتداری سے کام لیں، متاثرہ فرد کو بتائیں کہ یہی بڑی بات ہے کہ آپ کے ساتھ جو کچھ ہو اس کے باوجود آپ نے ہمت کی اور اس کے بارے میں بتایا، انہیں بتائیں کہ افسوس کی بات ہے کہ میں اس وقت آپ کی کوئی مدد نہیں کر سکتا/سکتی اور اس گفتگو کے دوران جس حد تک ہو سکے متاثرہ فرد کی عزت و وقار کا خیال رکھیں۔ آپ کا موجود ہونا اور غور سے بات سننا بھی بذات خود ایک مدد ہے۔

رابطہ کرائیں:



آگے کیا کرنا ہے، اس بارے میں فیصلے کرنے میں متاثرہ فرد کی مدد کرتے وقت...

متاثرہ فرد سے کسی ایسے شخص کے بارے میں پوچھیں جس پر انہیں اعتماد ہو اور جس کے پاس وہ مدد کے لئے جاسکتے ہوں۔

جب تسلی ہو جائے کہ متاثرہ فرد کی بنیادی ضرورتیں پوری ہو گئی ہیں، اور انہیں کوئی فوری خطرہ درپیش نہیں ہے تو، سنیں۔ ہو سکتا ہے متاثرہ فرد بہت پریشان ہو اور/یا اسے کچھ سمجھ نہ آ رہی ہو کہ کیا کرے، لیکن مددگار کی حیثیت سے ضروری ہے کہ جس حد تک ہو سکے آپ پرسکون رہیں۔ متاثرہ فرد جتنی بات بتانا چاہے خواہ یہ پوری بات ہو یا دوسری، اسے موقع دیں۔ آپ کا کام ان کی کونسلنگ (Counseling) کرنا، متاثرہ فرد کو خدمات تک لے کر جانا یا ان کے ساتھ جو کچھ ہو، اس کے بارے میں تفصیلی اثر و یو کرنا نہیں ہے۔ واقعہ کی تفصیلات پوچھنے کے بجائے انہیں ان خدمات کے بارے میں معلومات دینے پر توجہ دیں جن کے بارے میں آپ جانتے ہیں کہ یہ دستیاب ہوں گی۔

مفید بات: عام حالات میں، بہترین طریقہ یہی ہوتا ہے کہ سوالات پوچھنے سے گریز کریں، خاص طور "کیوں" والے سوالات، کیونکہ اس طرح کے سوالات پر ایسے لگتا ہے جیسے آپ واقعہ کا الزام متاثرہ فرد کو دے رہے ہیں۔ آپ صرف سنیں، یا اگر ضروری ہو تو اس طرح کے سوالات پوچھیں جیسے، "کیا میں آپ کو ان خدمات کے بارے میں بتا سکتا/سکتی ہوں جہاں سے آپ کو مدد مل سکتی ہے" یا "آپ بتائیں، میں آپ کی مدد کس طرح کر سکتا/سکتی ہوں؟"

-متاثرہ فرد اگر آپ کی رائے پوچھے تو انہیں بتائیں کہ اب آپ کو یہ فیصلہ کرنا چاہئے کہ آپ نے کس کے پاس، کب اور کیوں جانا ہے۔
-صورت حال کے بارے میں اپنی رائے نہ دیں۔

اگر کوئی خدمات موجود ہوں تو متاثرہ فرد کو دستیاب خدمات کے بارے میں درست معلومات فراہم کریں یا انہیں تسلی دلانے کے مزید طریقوں پر غور کریں

- تیاری سب سے اہم ہے۔ اپنی معلوماتی شیٹ (صفحہ نمبر 5 اور 6) استعمال کریں اور اس بات کی تسلی کر لیں کہ آپ کے پاس درست اور اپ ٹو ڈیٹ معلومات ہیں کہ کون کون سی خدمات دستیاب ہیں اور ان سے کس طرح استفادہ کیا جاسکتا ہے۔

ہمدرد نہ انداز میں بات کرتے ہوئے گفتگو ختم کریں

- رازداری کا خیال رکھیں۔

- متاثرہ فرد جو بھی فیصلے کرے ان پر مثبت انداز میں ان کا حوصلہ بڑھائیں۔

- یہ بات ذہن میں رکھیں کہ متاثرہ فرد جو بھی فیصلے کرے آپ کا کام ان کی مدد کرنا ہے، چاہے وہ کوئی فیصلہ نہ بھی کریں۔ متاثرہ فرد کی کونسلنگ کرنے یا ان کے معاملے کو سنبھالنے کی کوشش میں بار بار ان کے ساتھ سیشن یا ملاقاتیں نہ کریں۔

گفتگو کے بعد

غور کریں اور اپنا خیال رکھیں: ایک اہم بات یاد رکھیں کہ آپ سب کچھ ٹھیک طریقے سے کر سکتے ہیں لیکن کسی فرد پر جو بیتی، آپ اس کا مداوا نہیں کر سکتے یا اس کا درد دور نہیں کر سکتے۔ آپ جب دوسروں کی بات سنتے ہیں اور ان کے ساتھ جو بیتی، اس کے بارے میں جان کر آپ بھی تکلیف دہ کیفیت میں مبتلا ہو سکتے ہیں جسے "ثانوی صدمہ" (Secondary Trauma) کا نام بھی دیا جاتا ہے۔ یہ احساسات جب آپ کے ذہن پر سوار ہونے لگیں تو ایسی کیفیت میں آپ اپنا خیال کس طرح رکھیں گے، اس بارے میں ضرور سوچیں۔ اپنے متعلقہ سسٹم اور نیٹ ورک سے مدد لیں، مثلاً آپ کے ساتھی، ٹیم کے رہنما یا صنفی تشدد پر مدد کے ماہر وغیرہ، جن سے بات کر کے آپ اپنے دل کا بوجھ ہلکا کر سکیں (لیکن اس دوران متاثرہ فرد کی رازداری کا خیال رکھیں)۔

تشدد کی بعض اقسام ایسی ہیں (مثلاً گھریلو تشدد) جو چکر کی شکل میں چلتی رہتی ہیں اس لئے ہو سکتا ہے آپ کی ملاقات دوبارہ اس فرد سے ہو یا آپ کو پتہ چلے کہ انہیں تشدد کے ایک اور واقعہ سے گزرنا پڑا ہے۔ ان کے ساتھ جو کچھ ہوتا ہے آپ اسے بدل نہیں سکتے لیکن آپ اتنا ضرور کر سکتے ہیں کہ:

- ہر بار متاثرہ فرد کی بات غور سے سنیں اور اس پر کوئی رائے نہ زنی نہ کریں، چاہے اس سے پہلے آپ ان سے بات کر چکے ہوں یا نہ کر چکے ہوں۔
- اس بارے میں سوچیں کہ آپ اپنے پروگرام کی سرگرمیوں میں کس طرح بہتری لاسکتے ہیں، آپ جو خدمات پیش کرتے ہیں انہیں زیادہ محفوظ کس طرح بنا سکتے ہیں اور صنفی تشدد کا شکار ہونے والے افراد کے لئے زیادہ مثبت ماحول کس طرح پیدا کر سکتے ہیں۔

ضروری باتیں

- بات کریں۔ اپنے ملک اور حالات کے مطابق پہلے صنفی تشدد پر مدد دینے والے یا تحفظ اطفال کے ماہر سے بات کریں اور اس بات کو سمجھیں کہ: (1) آپ کے علاقے میں کون کون سی خدمات دستیاب ہیں اور (2) مقامی سطح پر طے شدہ طریقے اور قواعد و ضوابط کیا ہیں⁴۔
- نقصان کا باعث نہ بنیں۔ متاثرہ بچوں کے پیچھے نہ جائیں۔ اگر کسی بچے یا نو عمر فرد پر تشدد ہو رہا ہے تو اس کے بارے میں تحقیقات کرنا یا حالات کا پتہ لگانا آپ کا کام نہیں ہے۔ ایسا کوئی بھی کام مزید تشدد کا باعث بن سکتا ہے اور بچے/نو عمر فرد کے لئے خطرات مزید بڑھ سکتے ہیں۔ اگر کوئی بچہ/نو عمر فرد آپ سے مدد حاصل کرنا چاہے تو ضروری ہے کہ وہ آپ سے رابطہ کر سکے۔

- اپنا اصل کام یاد رکھیں۔ اگر کوئی بچہ/نو عمر فرد مدد کے لئے آپ کے پاس آئے تو:

1. ان کی بات غور سے سنیں، کسی قسم کی رائے زنی نہ کریں۔

2. بچے/نو عمر فرد کی مدد کے لئے اس کا رابطہ کسی ایسے بالغ فرد سے کرائیں جس کے بارے میں وہ بچہ/نو عمر فرد بتائے کہ اس پر اعتماد کیا جاسکتا ہے اور اس سے بات کرنے میں کوئی خطرہ نہیں ہے۔ ضروری نہیں کہ یہ فرد ان کی والد، والدہ، نگہداشت کرنے والا فرد یا گھر کا کوئی فرد ہو۔

3. ان کی جگہ فیصلہ نہ کریں، مثلاً بچہ/نو عمر فرد جب آپ سے بات کر رہے ہوں تو انہیں مجبور نہ کریں کہ وہ اپنی نگہداشت کرنے والے یا کسی دوسرے فرد کو ساتھ بٹھائیں۔

- تسلی دلائیں۔ بچے/نو عمر کو موقع دیں کہ وہ گفتگو میں پہل کریں، چاہے اس کے لئے آپ کو خاموشی سے ساتھ بیٹھے رہنا پڑے۔ بچے/نو عمر فرد سے نظریں ملا کر نرمی سے بات کریں اور انہیں محسوس کرائیں کہ وہ چاہیں تو اپنے دل کی ہر بات آپ سے کر سکتے ہیں۔ اس طرح کے سوالات نہ پوچھیں کہ کیا ہوا تھا، کس نے کیا تھا، کیوں کیا تھا، وغیرہ۔ بلکہ تسلی دینے والے باتیں کریں اور بات اس انداز میں کریں کہ انہیں سمجھ آئے۔

یاد رکھیں، صنفی تشدد پر مدد کرنے یا تحفظ اطفال کا کوئی ادارہ یا مدد اور داری کے لئے بھجوانے کا باقاعدہ طریقہ کار [Referral Pathway] اگر آپ کے علاقے میں موجود ہے تو بچے/نو عمر فرد کو محفوظ طریقے سے، رازداری کے ساتھ متعلقہ ماہر کے پاس بھجوانے میں مدد دیں تاکہ وہ بہتر طریقے سے ان کی مدد کر سکیں۔ صنفی تشدد پر مدد کرنے یا تحفظ اطفال کا کوئی ادارہ یا مدد اور داری کے لئے بھجوانے کا باقاعدہ طریقہ کار اگر آپ کے علاقے میں موجود نہ ہو تو اس پاکٹ گائیڈ میں دی گئی رہنمائی سے کام لیں۔

4 اپنے ملک میں صنفی تشدد پر مدد کرنے والے یا تحفظ اطفال کے رابطہ افسر یا فوکل پوائنٹ سے طے شدہ طریقہ کار اور قواعد و ضوابط کے لئے رابطہ کریں، مثلاً (1) رازداری کی حدود کیا ہیں، (2) صنفی تشدد پر مدد کرنے والے اور تحفظ اطفال کے مقررہ فوکل پوائنٹ کون سے ہیں، وغیرہ۔

- ہر بچے کے ساتھ مناسب برتاؤ کریں۔ بچوں کی صنف، عمر، گھریلو حالات، ان کی نگہداشت کرنے والے فرد کی سماجی حیثیت یا ان کی شناخت کے کسی دیگر پہلو کی پرواہ کئے بغیر سب بچوں کے ساتھ ایک جیسا برتاؤ کریں اور انہیں بلا تفریق مدد فراہم کریں۔ صنفی تشدد کا شکار ہونے والے کسی بھی بچے کے ساتھ ایسا برتاؤ نہ کریں کہ وہ خود کو بے بس سمجھے۔ ہر بچہ اپنی جگہ منفرد صلاحیتوں اور خوبیوں کا مالک ہوتا ہے۔ اسی طرح بحالی میں بھی کسی بچے کو زیادہ وقت لگتا ہے اور کسی کو کم۔ متاثرہ بچے کے ساتھ اس طرح بات کریں کہ انہیں آپ کی بات سمجھ آئے، ان کی عزت و وقار کا خیال رکھیں اور ان کی رائے کا احترام کریں۔

- رازداری کا خیال رکھیں۔ کوئی چیز نہ لکھیں، تصویریں نہ بنائیں یا بچے/نوجوانوں کے ساتھ ہونے والی گفتگو یا میل جول کو ریکارڈ پر نہ لائیں۔ فون یا کمپیوٹر وغیرہ دور کر دیں تاکہ یہ خیال نہ آئے کہ گفتگو کو ریکارڈ کیا جا رہا ہے۔ بچے/نوجوانوں کے بارے میں یا ان کے ساتھ جو کچھ ہوا، اس کی کوئی بھی معلومات کسی کو بتانا ہوں تو پہلے اجازت لیں۔ یعنی ان سے پوچھیں کہ کیا آپ یہ معلومات کسی ایسے شخص کو بتا سکتے ہیں جس کے بارے میں اس بچے/نوجوانوں نے بتایا ہو کہ وہ اس پر اعتماد کر سکتے ہیں۔

- بچے کا تحفظ یقینی بنائیں۔ بچے کو جسمانی اور جذباتی طور پر محفوظ رکھنا سب سے پہلی ترجیح ہے۔ بچے کے ساتھ آپ کی جو بھی بات ہو، جو بھی میل جول ہو، اس دوران آگے جو کچھ کرنا ہے، اس دوران بھی بچے کے تحفظ کا پورا خیال رکھیں۔

بعض اوقات ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ آپ کو اندازہ نہ ہو رہا ہو کہ کس طرح کی مدد بچے کے لئے اور اس کی جسمانی و ذہنی بہتری کے لئے سب سے بہتر رہے گی۔ ایسی کسی بھی صورت حال میں جب یہ اندازہ نہ ہو رہا ہو کہ تحفظ کس طرح یقینی بنانا ہے تو بچے کو بتادیں کہ آپ کو ٹیم کے کسی دوسرے رکن یا خدمات فراہم کرنے والے کسی دوسرے فرد سے رازداری کے ساتھ بات کرنا پڑے گی کیونکہ وہ اس بارے میں زیادہ معلومات رکھتے ہیں کہ بچے کا تحفظ کس طرح یقینی بنانا ہے۔

- آپ کو معلوم ہونا چاہئے کہ بچے/نوجوانوں کی نگہداشت کرنے والے افراد کس طرح مدد حاصل کر سکتے ہیں۔ بالغ افراد کے مقابلے میں بچے اور نوجوانوں کے مختلف طریقے سے مدد حاصل کرتے ہیں اور بہت کم ایسا ہوتا ہے کہ وہ سیدھے سیدھے ساری بات بتادیں۔ بچوں کے لئے کسی بالغ فرد، خاص طور پر جسے وہ اچھی طرح نہ جانتے ہوں، سے بات کرنا یا اس پر اعتماد کرنا مشکل ہوتا ہے، وہ اس میں خوف یا شرمندگی محسوس کرتے ہیں، یا وہ اپنے جذبات ظاہر کرنے سے خوفزدہ ہوتے ہیں۔ ہو سکتا ہے: (1) آپ کو بچے کے ساتھ زیادتی کی افواہیں سننے کو ملیں، (2) کوئی بالغ فرد آپ سے سے رابطہ کرے اور کسی بچے کے لئے مدد مانگے، یا (3) بچے کی ظاہری علامات یا طرز عمل سے آپ کو شبہ ہو کہ بچے کے ساتھ زیادتی ہوئی ہے۔

'اگر میں'	'نہ کریں'
جب بھی کوئی آپ سے کسی بچے/نوجوان فرد، جسے مدد کی ضرورت ہو، کی مدد کرنے کو کہے...	
- جو فرد آپ سے مدد مانگے اسے دستیاب خدمات کے بارے میں درست اپ ٹو ڈیٹ (Up-to-date) معلومات فراہم کریں۔	- کوئی افواہ سنیں تو اس کے بارے میں تحقیقات کرنے یا بچے/نوجوان فرد کو تلاش کرنے/اس کا انٹرویو کرنے کی کوشش نہ کریں۔
- رازداری کا پورا خیال رکھیں 4۔	- کسی کے بارے میں بھی جو معلومات آپ کو ملیں ان پر کسی سے بات نہ کریں یا کسی کو نہ بتائیں 4۔
اگر کوئی بچہ/نوجوان فرد آپ سے مدد مانگے...	
 دیکھیں	
- بچے/نوجوان فرد سے پوچھیں کہ کیا وہ کسی خاموش اور باپردہ جگہ پر چل کر بات کرنا چاہتے ہیں۔ انہیں کسی ایسی جگہ لے کر جائیں جہاں آپ دوسروں کو نظر تو نہیں لیکن وہ آپ کی بات نہ سن سکیں۔	- بچے/نوجوان فرد کو ان کی مرضی کے خلاف کسی خاموش، پردہ دار یا الگ تھلگ جگہ پر لے کر نہ جائیں۔
- ایسی جگہ بیٹھیں جہاں آپ ان سے نظر ملا کر بات کر سکیں۔ جسم کے اشارے کنائے ایسے ہوں کہ جن سے کوئی غلط مطلب نہ لیا جاسکے۔	- ہاتھ لگانے، گلے لگانے یا بالکل قریب آنے سے گریز کریں کیونکہ وہ سکتا ہے ان کی صدمے کی کیفیت زیادہ شدید ہو جائے، وہ زیادہ پریشانی محسوس کریں یا مزید دباؤ میں آجائیں۔
- لڑکی ہو تو اس سے پوچھیں کہ کیا وہ کسی بالغ خاتون سے بات کرنا چاہتی ہیں اور اگر لڑکا ہو تو ان سے پوچھیں کہ کیا وہ کسی بالغ مرد سے بات کرنا چاہتے ہیں۔	- انٹرویو یا باہر پرس نہ کریں۔ کوئی چیز نہ لکھیں، تصویریں نہ بنائیں یا بچے/نوجوان فرد کے بارے میں یا ان کے ساتھ جو کچھ ہوا، اس کے بارے میں زبانی طور پر کوئی معلومات کسی کو نہ بتائیں۔
 سنیں	
- پرسکون رہیں، تحمل سے کام لیں، جو بات بتائی جائے اسے کسی باز پرس کے بغیر مان لیں۔	- ایسا بالکل ظاہر نہ کریں کہ آپ چونک گئے ہیں، آپ کو یقین نہیں آ رہا، آپ کو غصہ آ رہا ہے یا کوئی ایسا رد عمل نہ دکھائیں جس سے بچے/نوجوان فرد مزید پریشان ہو جائے۔
- بھاری بھرکم الفاظ میں یا ایسے طریقے سے بات نہ کریں جو بچے/نوجوان فرد کے اوپر سے ہی گزر جائے۔	



<p>- ایسے وعدے نہ کریں جنہیں آپ پورا نہ کر سکیں، مثلاً جب بچے کی بہتری یقینی بنانا آپ کے قابو میں نہ ہو لیکن پھر بھی آپ کہہ دیں کہ، "سب ٹھیک ہو جائے گا"</p>	<p>- بچے/نوعمر فرد کو تسلی دلائیں کہ جو کچھ ہوا اس کے بارے میں بتادینا اچھی بات ہے۔</p>
<p>- بچے/نوعمر اگر مزید بات کرنا نہ چاہے تو اسے مجبور نہ کریں کہ وہ آپ سے بات کرتا/کرتی رہے۔</p>	<p>- بچے کی رائے کیا ہے، وہ کن باتوں پر یقین رکھتا/رکھتی ہے، وہ کیا سوچ رہا/رہی ہے، اس کا احترام کریں۔</p>
	<p>- تسلی دینے والی باتیں کریں جو حالات اور ماحول کے مطابق مناسب ہوں... مثلاً</p> <p>"مجھے آپ کی بات پر یقین ہے" - اعتماد بڑھائیں</p> <p>"مجھے خوشی ہے کہ آپ نے مجھے یہ بات بتائی" - بچے کے ساتھ تعلق بڑھائیں</p> <p>"آپ کے ساتھ جو کچھ ہوا، اس کے بارے میں بتانے پر آپ کا شکریہ"</p> <p>- ہمدردی کا اظہار کریں</p> <p>"آپ تو بڑے بہادر ہیں کہ آپ نے مجھ سے بات تو کی" - تسلی دلائیں اور خود مختار بنائیں</p>



<p>- بچے/نوعمر فرد جب آپ بتائیں کہ ان کی نگہداشت کرنے والے فرد یا کسی دوسرے فرد نے ان پر تشدد کیا ہے تو انہیں اس فرد کے ساتھ رہنے پر مجبور نہ کریں یا ہوسکتا ہے بچے/نوعمر فرد کے ساتھ جو کچھ ہوا، وہ اسے نہ بتانا چاہتے ہوں۔</p>	<p>- کسی ایسے فرد کے بارے میں پوچھیں جس پر بچے/نوعمر فرد کو اعتماد ہو اور یہ بھی پوچھیں کہ کیا وہ اس فرد تک پہنچنے میں آپ کی مدد چاہتے ہیں یا چاہتے ہیں کہ اس فرد کو تلاش کرنے کے لئے آپ ان کے ساتھ جائیں۔</p>
<p>- بچے/نوعمر فرد پریشان ہو (مثلاً رورہا/رہی ہو، غصے یا صدمے کی کیفیت میں ہو) تو انہیں اکیلا نہ چھوڑیں۔</p>	<p>- جب تک بچے/نوعمر فرد خود کو محفوظ نہ سمجھیں یا کسی ایسے شخص کے پاس نہ پہنچ جائیں جس کے بارے میں وہ بتادیں کہ وہ اس پر اعتماد کرتے ہیں اور اس کے پاس محفوظ ہیں، ان کے ساتھ رہیں۔</p>
<p>- مسئلہ خود سے حل کرنے کی کوشش نہ کریں، بچے/نوعمر فرد کی جگہ کوئی ایسا فیصلہ نہ کریں کہ آگے کیا کرنا ہے۔</p>	<p>- بچے/نوعمر فرد کو اور جس بالغ فرد پر انہیں اعتماد ہو، انہیں متعلقہ خدمات کے بارے میں درست معلومات فراہم کریں کہ وہ دستیاب ہیں اور ان سے کس طرح استفادہ کیا جاسکتا ہے۔</p>
	<p>- بتادیں کہ آپ کو کون کون سی چیزوں کا علم ہے اور کون سی چیزوں کا علم نہیں ہے۔ اگر کوئی ایسی معلومات مانگیں جو آپ کے پاس نہ ہوں تو کہہ دیں کہ "مجھے معلوم نہیں ہے" یا "میرے پاس یہ معلومات نہیں ہیں"</p>

بچوں کی عمر اور قابلیت کے مطابق فیصلے کرنے پر رہنمائی

ایک بات یاد رکھیں کہ کوئی بھی خصوصی ماہر جو صنفی تشدد سے متاثرہ بچوں/نوجوانوں کے ساتھ کام کرنے کا تجربہ رکھتے ہوں، خود بچے یا نوجوانوں کے ساتھ مل کر یہ طے کرنے کی بہترین پوزیشن میں ہوتے ہیں کہ کوئی بچہ یا نوجوان اپنے فیصلے کرنے کی کس قدر صلاحیت رکھتا/رکھتی ہے۔

آپ چونکہ خصوصی ماہر نہیں ہیں اس لئے آپ کا کام ہے بچے/نوجوانوں کی بات سنیں، انہیں تسلی دلائیں، ان کا رابطہ کسی ایسے شخص سے کرائیں جس پر انہیں اعتماد ہو اور انہیں دستیاب خدمات کے بارے میں معلومات فراہم کریں۔ نیچے ہر عمر کے مطابق کچھ کیٹیگریز صرف آپ کی رہنمائی کے لئے دی گئی ہیں اور متعلقہ فرد کی عمر، اس کی سوچ کی پختگی، نشوونما اور دیگر پہلوؤں کو دیکھتے ہوئے آپ ان میں تبدیلی کر سکتے ہیں۔

15 سال اور زیادہ عمر کے نوجوانوں پر اس حد تک پختہ سوچ کے مالک ہوتے ہیں کہ اپنے فیصلے خود کر سکیں اور جو کچھ ان کے ساتھ ہو چکا ہو، اسے سمجھ سکیں۔

- **آپ کا کام:** (1) نوجوانوں کو بتا رہا/رہی ہو کہ ان کے ساتھ کیا ہوا، تو ان کی بات غور سے سنیں، (2) نوجوانوں کا رابطہ کسی ایسے شخص کے ساتھ کرنے میں مدد دیں جس پر انہیں اعتماد ہو کہ وہ انہیں مزید مدد فراہم کر سکتے ہیں، اور (3) انہیں دستیاب خدمات کے بارے میں معلومات فراہم کریں اور بتائیں کہ ان سے کس طرح استفادہ کیا جاسکتا ہے۔

6 سے 9 سال عمر کے کم سن بچے اور 10 سے 14 سال عمر کے نوجوانوں میں سے بعض ایسے ہوتے ہیں جو اپنے ساتھ ہونے والے تشدد کی اطلاع خود دے سکتے ہیں جبکہ کچھ ایسے بھی ہوتے ہیں جو ایسا نہیں کر سکتے۔ ان میں بعض افراد اپنے فیصلے خود کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں جبکہ کچھ افراد یہ کام بھی نہیں کر سکتے۔

- **آپ کا کام:** (1) بچے/نوجوانوں کو کسی ایسے بالغ فرد کو تلاش کرنے میں مدد دیں جس پر انہیں اعتماد ہو کہ اب آگے جو کچھ کرنا ہے اس میں وہ ان کی مدد کر سکتے ہیں۔ (2) دستیاب خدمات اور ان سے استفادہ کرنے کے طریقہ کار کے بارے میں معلومات بچے/نوجوانوں کو فراہم کریں۔

5 سال تک عمر کے شیرخوار بچے اگر تشدد کا نشانہ بنیں تو وہ اس کے بارے میں خود نہیں بتا سکتے کیونکہ ان کی بتانے یا بات کرنے کی صلاحیت محدود ہوتی ہے۔ ایسی صورت میں ہو سکتا ہے کوئی دوسرا فرد مثلاً کوئی دوست، نگہداشت کرنے والا فرد، گھر کا کوئی فرد یا علاقے کا کوئی فرد بچے کی جگہ مدد مانگے۔

- **آپ کا کام:** بچے کے ساتھ آنے والے فرد کو دستیاب خدمات اور ان سے استفادہ کرنے کے طریقہ کار کے بارے میں معلومات فراہم کریں۔

ماخوذ از: یو این ایچ سی آر، Best Interest Determination Guidelines, 2008 - آئی آر سی / یونیسف، Survivors of Sexual Abuse, 2012 Caring for Child

اس پاکٹ گائیڈ کے ساتھ 2015 IASC GBV Guidelines سے بھی رہنمائی لیں۔

www.gbvguidelines.org

www.gbvguidelines.org/pocketguide



صنفا تشدر ڀر ڀاڪٽ گائڙڊ

[GBV Pocket Guide]