



آپ بدسلوکی کا سامنا کرنے والے شخص کی مدد کے لیے کیا کر سکتے ہیں؟

اگر آپ کسی ایسے دوست کے بارے میں فکر مند ہیں جو گھریلو تشدد یا بدسلوکی کا شکار ہو یا کسی کے ساتھ غیر محفوظ محسوس کر رہا ہو، تو ان کی حفاظت اور مدد کے لئے ان تجاویز کا جائزہ لیں۔

- اگر آپ کسی دوست کی حفاظت کے بارے میں فکر مند ہیں، تو اس سے رابطے میں رہیں اور ہوشیاری سے کام لیں۔ بدسلوکی کرنے والے کو شک میں ڈالنے سے گریز کریں تاکہ رابطہ قائم رہ سکے۔ مثال کے طور پر، اگر آپ دونوں کے بچے ہیں، تو آپ دونوں اپنے بچوں کا بہانہ بنا کر مشترکہ کال کرنے کا مشورہ دے سکتے ہیں۔ آپ



گفتگو میں استعمال کرنے کے لیے خفیہ کوڈ بنا سکتے ہیں جو آپ کو زیادہ محفوظ طریقے سے بات چیت کرنے میں مدد کریں۔

- اپنے دوست سے پوچھیں کہ وہ رابطہ کے کون سے طریقے کو ترجیح دیں گے۔ ایک محفوظ رابطے کا ذریعہ قائم کرنا ضروری ہے کیونکہ وہ، اکثر جسمانی طور پر بدسلوکی کرنے والے کے قریب ہوں گے جو بات چیت کی نگرانی کر رہا ہو گا۔ ان سے پوچھیں کہ کیا وہ کال پر فوری پیغام یا ٹیکسٹ کو ترجیح دیتے ہیں؟ یا کوئی مخصوص پلیٹ فارم یا ایپ ہے جو وہ استعمال کرنا پسند کرتے ہیں۔

- آپ انکے معاون بنیں اور ان پر یقین کریں۔ انہیں یقین دلائیں کہ وہ اکیلے نہیں ہیں، اور مدد دستیاب ہے۔ اس بات کو سمجھیں کہ ان کے لیے بدسلوکی کے بارے میں بات کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ اگر وہ بات کرنا چاہتے ہیں تو غور سے سنیں اور ہمدرد بنیں۔

- ان کے رضامندی کے حق کا احترام کریں۔ جب تک کہ آپ کو پختہ یقین نہ ہو کہ آپ کے دوست کی جان خطرے میں ہے، اس کی رضامندی کے بغیر اقدامات کرنے سے گریز کریں۔ وہ خطرات کو بخوبی جانتے ہیں، اور، اس لیے، انہیں اپنے ساتھ ہونے والی زیادتی سے متعلق کوئی بھی فیصلہ خود کرنا چاہیے۔

- ان کی رازداری کا احترام کریں۔ مظلوموں کو حفاظتی مسائل، کلنک، شرمندگی کا احساس، اور الزامات، کا سامنا اکثر کرنا پڑتا ہے، اس لیے یہ ضروری ہے کہ ان کے تجربات اور شناخت کو خفیہ رکھا جائے، جب تک کہ وہ انہیں ظاہر کرنے کے لیے واضح رضامندی نہ دیں۔

- عملی مدد کی پیشکش کریں اور وسائل کا اشتراک کریں۔ اپنے دوست کو تسلی دیں کہ آپ انکی مدد کرنا چاہتے ہیں۔ اگر آپ اس قابل ہیں، تو انہیں ٹھہرنے کے لیے ایک محفوظ جگہ، نقل و حمل، یا مدد کی دیگر اقسام کی پیشکش کریں جو ان کو محفوظ رکھ سکتی ہیں۔