

دوستوں اور رشتہ داروں کے لیے معلومات

ریپ کرائس سکاٹ لینڈ ہیلپ لائن (سکاٹ لینڈ میں جنسی تشدد کا شکار ہونے والوں کی مدد کے لیے ٹیلیفون لائن) 08088 01 03 02  
(مفت فون اور مٹی کام)

ریپ کرائس سکاٹ لینڈ کی ہیلپ لائن پورے سکاٹ لینڈ میں 13 سال سے زائد عمر کے ایسے افراد کو مدد اور معلومات فراہم کرتی ہے جو جنسی تشدد سے متاثر ہوئے ہوں اس سے قطع نظر کہ وہ تشدد کب ہوا اور کیسے ہوا۔ یہ ہیلپ لائن ہفتے کے ساتوں دن شام 6 بجے سے آدھی رات تک کھلی رہتی ہے اور ابتدائی قسم کی اور ہنگامی صورت حال میں مفت اور رازداری سے مدد اور معلومات فراہم کرتی ہے۔ یہ ہیلپ لائن زیادتی کا شکار ہونے والوں کے دوستوں اور رشتہ داروں کو بھی مدد فراہم کرتی ہے، جو ہو سکتا ہے کہ زیادتی کے انکشاف کا اُن پر جو اثر ہوا اُس کے بارے میں اور جنسی تشدد کا شکار ہونے والوں کو مدد فراہم کرنے کے مختلف طریقوں کے بارے میں بات چیت کرنا چاہتے ہوں۔ یہ ہیلپ لائن بہرے افراد اور ایسے افراد کے لیے جنہیں صحیح سنائی نہ دیتا ہو ایک مٹی کام سروس بھی فراہم کرتی ہے اور اگر آپ کی پہلی (مادری) زبان انگریزی نہیں ہے تو آپ کے لیے ترجمان کا انتظام بھی کر سکتی ہے۔

### زیادتی کا شکار ہونے والوں کے دوستوں اور رشتہ داروں کے لیے معلومات

یہ بہت ضروری ہے کہ زنا بالجبر یا بچپن میں ہونے والی زیادتی کا شکار ہونے والے کی بات کو غور سے سنا جائے اور اُس پر یقین کیا جائے، چاہے اُن پر یہ حملہ ابھی ہوا ہے یا ماضی میں ہوا تھا، مثلاً اُن کے بچپن میں۔

اس لیف لائن کا مقصد یہ ہے کہ آپ کو کچھ ایسی مفید معلومات فراہم کی جائیں کہ اگر آپ کے خاندان کے کسی فرد، پارٹنر (بیوی یا خاندان) یا دوست نے اپنے ساتھ ہونے والے زنا بالجبر یا بچپن میں ہونے والی جنسی زیادتی کے بارے میں کچھ بتانا شروع کیا ہے تو ایسی صورت حال میں آپ کو کیا کرنا چاہیے۔ آپ اپنے خاندان کے فرد یا دوست کو مناسب موقع محل فراہم کر کے اُن کی بہت اچھے طریقے سے مدد کر سکتے ہیں۔

### جنسی تشدد کے کچھ ردِ عمل۔۔۔

جس طرح ہر انسان دوسرے سے مختلف ہے اسی طرح مختلف لوگوں میں جنسی تشدد کا ردِ عمل اور اس کے اثرات سے نمٹنے کے طریقے بھی مختلف ہوتے ہیں۔ جنسی تشدد کے متعلق کچھ احساسات اور ردِ عمل نیچے دیے گئے ہیں، تاہم وہ کسی بھی لحاظ سے حتیٰ نہیں ہیں اور ہو سکتا ہے کہ زیادتی کا شکار ہونے والے صحت یابی کے عمل کے دوران ان میں سے کچھ، کوئی بھی نہ یا تمام کے تمام احساسات کو محسوس کریں۔

زیادتی کا شکار ہونے والے ہو سکتا ہے کہ اپنے آپ کو قصور وار سمجھیں یا یہ خیال کریں کہ جو کچھ ہوا ہے وہ خود کسی نہ کسی طرح اُس کے ذمہ دار ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ وہ اپنے آپ کو بیکار سمجھیں اور خود اپنے آپ پر اور دوسروں پر اعتماد اور بھروسہ نہ کریں۔ ایسی اذیت ناک صورت حال سے گزرنے کے بعد یہ ایک قدرتی ردِ عمل ہے۔

اگر حال ہی میں حملہ ہوا تھا تو ممکن ہے کہ آپ کا دوست یا رشتہ دار ابھی صدمے (شاک) میں ہو، کچھ لوگ ایسی صورت حال کے نتیجے میں ”بے حس“ ہو جاتے ہیں اور بہت خاموش رہتے ہیں، جبکہ کچھ لوگ ہو سکتا ہے کہ روئیں اور جو کچھ ہوا ہے اُس پر بے یقینی کا اظہار کریں۔ مزاج کی کیفیت کا بار بار تبدیل ہونا اور شرمندگی، گندگی، غصہ اور خوف محسوس کرنا قدرتی بات ہے۔

یہ بھی ممکن ہے کہ آپ کا دوست یا رشتہ دار حملے کے کچھ عرصہ بعد ایسے جذبات محسوس کرے۔ جنسی تشدد کا شکار ہونے والے متعدد لوگوں کو وقوعہ کے بارے میں ڈراؤنے خواب آتے ہیں۔ اسی طرح غیر ارادی طور پر بیداری کی حالت میں دوبارہ وہ حملہ محسوس ہو سکتا ہے یا نظر آ سکتا ہے اور اسے فلیش بیک (دوبارہ تصور میں آنا) کہتے ہیں۔ فلیش بیک بہت پریشان کن ہوتے ہیں اور یہ کئی چیزوں کی وجہ سے ہو سکتے ہیں جن میں بو، لمس، جگہیں یا تفصیلات شامل ہو سکتی ہیں جو زیادتی کا شکار ہونے والے کو حملے کی یاد دلاتی ہیں۔ زیادتی کی یادوں کا تازہ ہونا چاہے یہ خوابوں کی صورت میں ہو چاہے فلیش بیک کی صورت میں یا چاہے دونوں صورتوں میں بذات خود بڑا دردناک ہوتا ہے اور بہت سے لوگ یہ محسوس کرتے ہیں کہ شاید وہ پاگل ہو جائیں۔ ایسا نہیں ہے۔ یہ صحت یاب ہونے کے عمل کا حصہ ہیں جس میں یادوں کو دہرایا جاتا ہے حتیٰ کہ وہ یا ان کے کچھ پہلوؤں کا کسی طرح کا کوئی حل نکل آتا ہے۔ اگر اس شخص کو جسے آپ سپورٹ دے رہے ہیں فلیش بیک محسوس ہوتے ہیں تو ان کا سدباب کیا جاسکتا ہے۔ انہیں تسلی دیں کہ وہ محفوظ ہیں، اور یہ کہ یہ محض ایک یاد ہے اور یہ ماضی کی بات ہے۔ اپنے سانس کو آہستہ کرنا، اپنے پاؤں کو زور سے زمین پر مارنا، اپنے موجودہ ماحول کا جائزہ لینا مثلاً کمرے میں کس رنگ کا پینٹ کیا گیا ہے، اپنی کلائی پر ربر بند سے چٹاخ کی آواز نکالنا یہ سب باتیں حال پر توجہ مرکوز کرنے میں مدد دیتی ہیں۔ ڈراؤنے خوابوں اور فلیش بیک کے متعلق بات چیت کرنا مفید ہو سکتا ہے، یہ معلوم کرنے کی کوشش کریں کہ کیا چیز ان کے شروع ہونے کا باعث بنی ہے اور کیا روزمرہ کے معمول میں یا حالات میں کوئی تبدیلی ان پر قابو پانے میں مدد دے سکتی ہے۔

اگر آپ کا دوست یا رشتہ دار بار بار دہشت زدہ ہو جاتا ہے تو اس صورت حال میں بھی ان طریقوں پر عمل کرنا مفید ہو سکتا ہے۔ دہشت زدگی کے ایسے حملے خوفناک ہوتے ہیں اور ان پر قابو نہ پاسکنا بہت پریشان کن ہو سکتا ہے۔ یہ حملے بھی ایسی صورت حال میں قدرتی ردعمل ہوتے ہیں اور زیادتی کا شکار ہونے والے شخص کو خوف زدہ کر سکتے ہیں۔

### میں کیسے مدد کر سکتا ہوں؟

جنسی تشدد کا شکار ہونے والے شخص کی مدد کرنے کے کچھ مفید طریقے نیچے دیئے گئے ہیں۔ آپ جس شخص کو مدد دے رہے ہیں جب وہ وقوعہ کے بارے میں بتانا شروع کرتا ہے تو قدرتی طور پر آپ اپنے جذبات میں شدت محسوس کر سکتے ہیں۔ ممکن ہے کہ آپ غصے، پریشانی، بدحواسی اور صدمے کی حالت میں ہوں اور اس بارے میں تذبذب کا شکار ہوں کہ اس صورت حال میں بہترین ردعمل کیا ہو سکتا ہے۔ آپ کا ایسے محسوس کرنا بالکل مناسب اور سمجھ میں آنے والی بات ہے اور آپ جو کچھ محسوس کرتے ہیں اس کے بارے میں بات چیت کرنے کے لیے اور اپنے اس امدادی کام کو بہتر طریقے سے کرنے کے لیے مدد لینا آپ کے لیے فائدہ مند ہو سکتا ہے۔

غور سے سنیں۔ زیادتی کا شکار ہونے والا شخص جو کچھ کہنا چاہتا رہتا ہے اسے غور سے سنیں اور اسے اطمینان سے بتانے کے لیے مناسب وقت دیں۔ ایسے واقعے کے بارے میں بات شروع کرنا آسان نہیں ہو سکتا جس کے بارے میں بہت عرصے تک خاموشی اختیار کی گئی ہو۔ زیادتی کرنے والے نے خاموشی کو یقینی بنانے کے لیے ہو سکتا ہے کہ انہیں کسی قسم کی دھمکی دی ہو۔

یقین کریں۔ لوگ زنا بالجبر یا جنسی زیادتی کے متعلق بہت کم جھوٹ بولتے ہیں۔ وہ جھوٹ کیوں بولیں گے؟ یہ ضروری ہے کہ وہ جو کچھ کہہ رہے ہیں اس پر یقین کیا جائے۔

احترام کریں۔ اُن کے احساسات اور فیصلوں کا احترام کریں۔ رونا و صحت یابی کے عمل میں مفید ہو سکتا ہے۔

یاد رکھیں۔ یہ اُن کی غلطی نہیں ہے۔ کوئی شخص بھی کسی کو اپنے ساتھ زیادتی کرنے کی دعوت نہیں دیتا اور نہ ہی کوئی شخص زیادتی کا مستحق ہوتا ہے۔ اس لیے اُسے اس بات کا الزام نہیں دیا جاسکتا کہ وہ زیادتی کی روک تھام نہ کر سکا۔ الزام زیادتی کرنے والے پر آتا ہے۔

اس بات کو سمجھیں۔ زیادتی کا شکار ہونے والے کو بات کرنے کے لیے ہمت کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس بات کو سمجھنا اور اس کی تعریف کرنا انتہائی ضروری ہے۔ خدشات کا سامنا کرنے کے لیے اور اپنے ساتھ پیش آنے والے کسی بھی قسم کے جنسی واقعات کے بارے میں بتانے کے لیے بہت زیادہ ہمت کی ضرورت ہوتی ہے۔

مت کریں۔۔۔

اُنہیں یہ مت کہیں کہ اس بات کو بھول جائیں۔ یہ مت کہیں کہ ”یہ بہت عرصہ پہلے ہوا تھا، اب اچانک اس نے تمہیں پریشان کرنا کیوں شروع کر دیا ہے؟“ صحت یاب ہونے پر وقت لگ سکتا ہے اور کچھ لوگ اذیت ناک واقعات کی یاد کو دبا دیتے ہیں یا بھلانے کی کوشش کرتے ہیں۔ جو کچھ ہو چکا ہے اُس سے نمٹنے کا یہ ایک طریقہ ہے۔ کچھ واقعات یادوں کو تازہ کر سکتے ہیں مثلاً کسی بچے کی پیدائش، کوئی ٹی وی پروگرام، شادی، ملازمت کی تبدیلی، کسی نئے تعلق کا آغاز وغیرہ۔۔۔

اُن سے یہ مت پوچھیں کہ اُنہوں نے مزاحمت کیوں نہ کی۔ لوگوں کو جب کسی خوفناک صورت حال سے واسطہ پڑتا ہے تو وہ بے حس ہو سکتے ہیں۔

اُن سے یہ مت پوچھیں کہ اُنہوں نے جلدی کیوں نہیں بتایا۔ اگر یہ وقوعہ اُس وقت ہوا جب وہ چھوٹے تھے تو ہو سکتا ہے کہ اُنہوں نے بتانے کی کوشش کی ہو لیکن اُنہیں نظر انداز کر دیا گیا ہو یا اُن کی بات پر یقین نہ کیا گیا ہو۔ ہو سکتا ہے کہ وہ اتنے خوفزدہ ہو گئے ہوں کہ کچھ نہ کہہ سکتے ہوں۔ زیادہ تر لوگ کسی نہ کسی کو کسی موقع پر بتانے کی کوشش کرتے ہیں۔

اُنہیں یہ مت بتائیں کہ اُنہیں کیا کرنا چاہیے۔ جو معاملات اُنہیں متاثر کرتے ہیں اُن کے متعلق اُنہیں خود فیصلے کرنے کا اختیار ہونا چاہیے۔ وہ جو فیصلے کر سکتے ہیں اُن کے بارے میں جاننے میں آپ اُن کی مدد کر سکتے ہیں۔

اُن پر ایسے کام کرنے یا ایسی چیزوں کے بارے میں بات چیت کرنے کے لیے دباؤ مت ڈالیں جن کا سامنا کرنے کے لیے وہ تیار نہیں ہیں۔ جب وہ تیار ہو جائیں گے تو خود ہی بول پڑیں گے۔

اگر آپ کے پارٹنر (بیوی/رخاوند) پر حملہ ہوا ہے یا اُسے ماضی میں ہونے والی کوئی زیادتی یاد آگئی ہے جس کی یاد کو اُس نے دبا رکھا تھا تو ہو سکتا ہے کہ اُنہیں آپ کے ساتھ جنسی اور گہرے تعلقات قائم رکھنا مشکل محسوس ہو۔ لہذا اس بات کا احساس کرنا بہت ضروری ہے کہ ایسا آپ کی کسی غلطی کی وجہ سے نہیں ہو رہا بلکہ اس کی وجہ اُن کے احساسات اور خیالات ہیں۔ اُنہیں تسلی دیں اور اُنہیں وقت دیں کہ وہ اپنی رفتار سے آگے بڑھ سکیں۔ اگر آپ اُن کی مدد کریں

گے اور صبر اور سمجھ بوجھ سے کام لیں گے تو وہ اس اذیت سے نجات حاصل کر سکتے ہیں۔

### کیا انہیں پولیس کو رپورٹ کرنی چاہیے؟

اگر آپ کسی کم عمر بچے کے والدین یا سرپرست ہیں جس نے کسی زیادتی کا انکشاف کیا ہے تو یہ آپ کی ذمہ داری ہے کہ اُن کی سلامتی کا تحفظ کریں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کو اس انکشاف پر یقین نہ آ رہا ہو یا آپ اس کی تردید چاہتے ہوں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ زیادتی کرنے والے کو جانتے ہوں یا اُس کے ساتھ آپ کا تعلق ہو۔ بچے جنسی زیادتی کے متعلق جھوٹ نہیں بولتے۔ بچوں کے پاس جنسی افعال یا غیر مناسب جنسی طرز عمل اختیار کرنے کے بارے میں جاننے کا کوئی ذریعہ نہیں ہوتا جب تک کہ یہ چیزیں اُن کے ذہن میں نہ ڈالی جائیں۔ ہو سکتا ہے کہ جو کچھ ہوا ہے اُس پر آپ بہت غصہ محسوس کر رہے ہوں یا آپ اپنے آپ کو قصور وار سمجھتے ہوں کہ آپ اُن کا تحفظ نہ کر سکے۔ بچے کے لیے ایسا انکشاف کرنا اُس کے بہت زیادہ بھروسے کو ظاہر کرتا ہے، آپ نے انہیں یا پوس نہیں کیا اور اُن کا آپ پر اعتماد کرنا بہت قدر و قیمت رکھتا ہے۔ اگر آپ یہ سمجھتے ہیں کہ کسی انکشاف پر آپ نے جس رد عمل کا اظہار کیا اور اس کے آپ پر جو اثرات ہوئے اُن کے بارے میں بات چیت کرنا مفید ہوگا تو ریپ کرانسس سکاٹ لینڈ کی ہیلپ لائن یا اپنے مقامی ریپ کرانسس سینٹر سے رابطہ کریں۔

زیادتی کا شکار ہونے والے متعدد لوگ جن میں 13 سے 19 سال کے لڑکوں سے لے کر بڑی عمر تک کے لوگ شامل ہیں جنسی تشدد کے بارے میں پولیس کو رپورٹ نہ کرنے کا فیصلہ کرتے ہیں۔ زیادتی کا شکار ہونے والے بہت سے لوگ کبھی بھی انکشاف نہیں کرتے۔ ایسا کرنے کی کئی ایک جائز وجوہات ہیں: ہو سکتا ہے کہ انہیں دھمکی دی گئی ہو، ہو سکتا ہے کہ وہ کسی کا بچاؤ کرنے کی کوشش کر رہے ہوں، ہو سکتا ہے کہ انہیں خوف ہو کہ اُن کی بات پر اعتبار نہیں کیا جائے گا، ہو سکتا ہے کہ وہ بہت زیادہ شرمندگی محسوس کر رہے ہوں، یا ہو سکتا ہے کہ وہ یہ محسوس کرتے ہوں کہ ایسا کرنے کا کوئی فائدہ نہیں ہے۔ آپ بجا طور طور پر یہ خواہش کر سکتے ہیں کہ انہوں نے تکلیف اٹھائی ہے اور انہیں انصاف ملنا چاہیے، تاہم، یہ ضروری ہے کہ اُن کے فیصلے کا احترام کیا جائے۔ یہ بہت ضروری ہے کہ جو کچھ ہو اُس پر اُن کا اختیار ہو کیونکہ اُن کے ساتھ زیادتی کرنے والے نے اُن کا اختیار ہی تو چھینا تھا۔

اگر آپ کا دوست یا رشتہ دار پولیس کو رپورٹ کرتا کرتی ہے اور ان کا کیس عدالت میں چلا جاتا ہے تو یہ بھی ایک مشکل وقت ہو سکتا ہے۔ قانونی کارروائی پریشان کن ہو سکتی ہے، مثلاً وقوعہ کی تفصیل عدالت کو بتانا پریشان کن ہو سکتا ہے۔ اس کارروائی کے دوران اپنے دوست رشتہ دار کے لیے (اگر وہ چاہتے ہوں تو) اور بلاشبہ آپ کے اپنے لیے سپورٹ حاصل کرنا مفید ہو سکتا ہے۔

### میرے احساسات کے متعلق کیا ہو سکتا ہے؟

جس شخص کی بہبود کے متعلق آپ فکر رکھتے ہوں اُسے کسی اذیت ناک صورت حال میں دیکھنا بذات خود تکلیف دہ ہو سکتا ہے۔ یہ ضروری ہے کہ آپ اپنے لیے بھی سپورٹ حاصل کریں۔ ایسی سپورٹ کے بغیر اُن کی مدد کرنا آپ کے لیے واقعی مشکل ہو سکتا ہے۔ کسی قابل اعتماد دوست یا خاندان کے کسی فرد سے بات کریں یا اپنے مقامی سینٹر سے رابطہ کریں۔

مقامی ریپ کرانسس سینٹرز (زنا بالجبر کا شکار ہونے والوں کی مدد کے لیے مقامی سینٹرز)

ابرڈین ریپ اینڈ لیپوز سپورٹ: 01224 620 772

آرگائل اینڈ بیوٹریپ کرائس سینٹر: 0800 121 46 85  
ڈنڈی ویمنز ریپ اینڈ سیکھونکل لیو زینٹر: 01382 201 291  
ایڈنبرہ ویمنز ریپ اینڈ سیکھونکل لیو زینٹر: 0131 556 9437  
گلاسگو ریپ کرائس سینٹر: 0141 552 3200  
ایسٹ ایئر شائر ریپ کونسلنگ اینڈ ریسورس سینٹر: 01563 541 769  
لینک شائر ریپ کرائس سینٹر: 01698 527 003  
پتھ ویمنز ریپ اینڈ سیکھونکل لیو زینٹر پتھ اینڈ کن راس: 01738 630 965  
ویسٹرن آئلز ریپ کرائس سینٹر: 01851 709 965