Useful resources

End Child Sexual Abuse Foundation
Hugline: 2889 9933
Website: www.ecsaf.org.hk
Facebook: www.facebook.com/ecsafhk

Against Child Abuse
Parent-Child Support Line: 2755 1122
Website: www.aca.org.hk

RainLily
RainLily Hotline: 2375 5322
Email Support: safechat@rainlily.org.hk
Website: rainlily.org.hk

The Family Planning Association of Hong Kong
Service Hotline: 2572 2222
Website: www.famplan.org.hk

TWGH CEASE Crisis Centre
24 Hour Hotline: 18281
Website: ceasecrisis.tungwahcsd.org

Caritas Family Crisis Support Centre
24 Hour Crisis Line: 18288
Website: fcsc.caritas.org.hk

Equal Opportunities Commission
(for sexual harassment complaint)
Tel: 2511 8211
Website: www.eoc.org.hk

Social Welfare Department
Hotline: 2343 2255
Website: www.swd.gov.hk

کیا آپ جانتے ہیں اس کا درد کیسا ہوتا ہے؟
جنسی زیادتی کے شکار افراد کو ہو سکتے ہیں:

جسمانی اثرات

- بنا کسی وجہ کے جسمانی طور پر اچھا محسوس نہ کرنا
- جسمانی تعلق سے ڈرنا
- بے خوابی اور ڈراؤنے خواب کا تجربہ ہونا
- کھانے میں بے قاعدگی یا بھوک میں کمی کا شکار ہونا
- شرا ب اور منشیات پر انحصارکرنے لگنا یا حتٰی کہ عادی ہو جانا

نفسیاتی اثرات:

- خود سے اور دوسروں سے اعتماد اٹھ جانا
- خود کو کمتر محسوس کرنے لگنا
- احساس جرم،غصہ اور شرمندگی محسوس کرنا
- خودکشی کا رجحان دکھانا
- بنا کسی وجہ کے بے چینی اور گھبراہٹ محسوس کرنا
- جنسی تعلق کے بارے میں کراہیت یا خوف کی وجہ سے شادی کے مسائل کا سامنا ہونا

رویہ جاتی / کردار سازی سے متعلق اثرات:

- جنسی تعلق کے لئے عام رویہ اپنانا
- غیر معمولی برتاؤ کرنا یا جذباتی ہو جانا
- ایک بالغ کے طور پر بچوں سے جنسی زیادتی کرنے والا بن جانا

بچوں کا نقصان سے تحفظ کریں
جنسی زیادتی کو نہ کہیں

بچوں سے جنسی زیادتی کے خاتمہ کی فاؤنڈیشن کی جانب سے مواد
فون: 2889 9922 فیکس: 2889 9923
ای میل: info@ecsaf.org.hk
ویب سائٹ: www.ecsaf.org.hk
فیس بک: www.facebook.com/ecsafhk
کمیشن برائے یکساں مواقع کی جانب سے ترجمہ
ویب سائٹ: www.eoc.org.hk

اعداد و شمار کے مطابق، بچوں سے جنسی زیادتی کے آدھے سے زیادہ معاملات میں، زیادتی کرنے والا، مظلوم کا جانا پہچانا فرد ہوتا ہے۔

عام جگہیں جہاں پر بچوں کے ساتھ جنسی زیادتی کا جرم ہوتا ہے:

- علم حاصل کرنے کی جگہیں
- مظلوم فرد کا گھر
- رشتہ داروں/بڑے خاندانی اراکین/نگہداشت کار کا گھر
- تنہا جگہیں

اپنے بچے کا تحفظ کریں

اپنے بچے کو سکھائیں کہ:

- اپنے پوشیدہ اعضاء کے بارے میں معلومات رکھیں (جسم کے حصے جو تیراکی کے کپڑوں میں ڈھکے جاتے ہیں)
- فوری "نہ" کہیں! جب کوئی ان کے جسم کو چھونے کی کوشش کرے، وہ جگہ چھوڑ دیں اور کسی محفوظ جگہ / زیادہ افراد کے پاس جائیں، ایک بالغ سے بات کریں جس پر وہ اعتماد رکھتا/رکھتی ہے۔

اپنے بچے کو ایسا کرنے سے منع کریں:

- دوسروں کو اپنے جسم کو چھونے کی اجازت دینا
- کسی شخص کے ساتھ اکیلا رہنا
- خود سے ویران جگہوں پر جانا

اپنے بچے کی عزت کریں

- اس کے پوشیدہ اعضاء کو اتفاقاً مت چھوئیں
- اسے عمومی انداز میں کپڑے اتارنے کا مت کہیں

بچے سے جنسی زیادتی کے خاتمے کی فاؤنڈیشن کا مقصد 18 سال سے کم افراد کو جنسی زیادتی سے بچانا ہے۔ اگر آپ بچوں سے جنسی زیادتی سے متعلق کوئی سوالات پوچھنا چاہتے ہیں تو براہ مہربانی 2889 9933 پر ہماری ہگ لائن پر کال کریں۔

اگر کوئی فرد ایک بچے/بچی کے پوشیدہ اعضاء کو دیکھنے یا چھونے کی کوشش کرے تو اسے فوری طور پر یہ کام کرنے چاہئیں:

1. "نہیں" کہیں!
2. وہ جگہ چھوڑ دیں اور کسی محفوظ جگہ/زیادہ افراد کے پاس چلے جائیں
3. کسی بڑے فرد سے بات کریں جس پر آپ اعتماد کرتے ہوں۔
4. اگر کوئی بڑا فرد آپ کی بات پر یقین نہ کرے ، تو کسی اور بڑے فرد سے بات کریں جب تک کوئی آپ کا یقین نہ کر لے۔
5. یہ بات اپنے تک محدود مت رکھیں۔ کسی سے بات کریں تاکہ آپ کو مدد مل سکے!
6. جتنی جلدی ہو سکے 2889 9933 پر ہگ لائن کو کال کریں

جب بچہ/بچی بتائے کہ اس سے جنسی زیادتی کی گئی ہے تو ایک بالغ فرد کو یہ کام کرنے چاہییں:

1. بات دھیان سے سنیں اور اس کی بات پر اعتماد ظاہر کریں
2. پرسکون رہیں
3. بچے/بچی کو یہ کہہ کر تسلی دیں کہ "یہ آپ کی غلطی نہیں ہے"۔
4. بچے/بچی کی یہ کہہ کر حوصلہ افزائی کریں کہ "مجھ سے بات کرو، میں تمہاری مدد کرنے کے لئے یہاں ہوں"۔
5. بچے کو مستحکم انداز میں کہیں کہ "میں ایسا دوبارہ ہونے سے روکوں گا"۔
6. جتنی جلدی ہو سکے 2889 9933 پر ہگ لائن کو کال کریں
7. جتنی جلدی ہو سکے پیشہ ور ماہرین سے مدد طلب کریں یا پولیس کو اطلاع دیں

بچے سے جنسی زیادتی

کوئی بھی جنسی سرگرمیاں جن میں بچے ملوث ہوں، جیسا کے ایک بچے کو انعام دے کر یا ورغلا کر مجبور کرنا، یا خطرات، دھمکی یا تشدد کے ذریعہ ایک بچے کے ساتھ جسمانی زیادتی کرنا۔

جسمانی زیادتی

1. زبردستی چومنا
2. بچے/بچی کے جسم کو غیرضروری چھونا یا ہاتھ پھیرنا
3. ایک بچی کے پستان اور پوشیدہ اعضاء کو چھونا
4. مباشرت، جذبات اکسا کر، دھمکا کر، انعامات سے یا ستا کر زبردستی دبانی جنسی عمل، اور پوشیدہ اعضاء کو جنسی طور پر چھونا۔
5. پرتشدد یا زبردستی مباشرت، مثلاً عصمت دری/زنا بالجبر

بنا جسمانی زیادتی

1. ایک بچے/بچی کے ساتھ گندی فلمیں دیکھنا
2. ایک بچے/بچی کے ساتھ فون پر فحش یا غیر اخلاقی بات چیت کرنا
3. ایک بچے/بچی کے نہاتے ہوئے یا کپڑے بدلتے ہوئے تاک جھانک کرنا
4. بچے سے جنسی خواہشات کا اظہار یا جنسی عمل میں پیش قدمی کرنا
5. بچے/بچی کو جنسی افعال پر منکشف کرنا
6. بچے/بچی کے سامنے جسم کے اجزاء کی نامناسب نمائش کرنا
7. بچے/بچی کی برہنہ تصاویر لینا

اپنے پوشیدہ اعضاء کے بارے میں جانیئے