

Redbridge میں بالغوں کا تحفظ



Redbridge Safeguarding Adults

بدسلوکی کو نہ کہیں



پڑھنے میں آسان ورژن

لوگوں کو محفوظ رکھنے میں مصروف عمل

NHS

North East London



**METROPOLITAN
POLICE**

Working together for a safer London

NELFT NHS

NHS Foundation Trust

London Borough of

Redbridge



میرے حقوق کیا ہیں؟

ہر کسی کو بدسلوکی سے پاک زندگی گزارنے کا حق ہے۔

آپ کو حق حاصل ہے کہ آپ کے ساتھ عزت سے پیش آیا جائے اور کسی بھی طرح سے آپ کو تکلیف نہ دی جائے یا آپ کا فائدہ نہ اٹھایا جائے۔

آپ کو اپنے انتخاب خود کرنے کے قابل ہونا چاہیے۔

انتخاب میں شامل ہے کہ آپ کہاں رہتے ہیں، آپ کس کے ساتھ رہتے ہیں اور آپ اپنا پیسہ کیسے خرچ کرتے ہیں۔

بدسلوکی کیا ہے؟

بدسلوکی تب ہوتی ہے جب کوئی آپ سے ایسی باتیں کرتا ہے یا کہتا ہے جو غلط ہیں اور آپ کو پریشان یا خوفزدہ کر دیتی ہیں۔

آپ کو کسی ایسے شخص کی جانب سے بدسلوکی کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے جسے معلوم ہو کہ وہ کیا کر رہا ہے یا کسی ایسے شخص کی جانب سے جسے احساس نہ ہو وہ جو کر رہا ہے غلط ہے۔

ہو سکتا ہے آپ اتنے خوفزدہ ہو جائیں کہ نہ کسی کو بتا سکیں نہ انہیں روک سکیں۔



بدسلوکی اور غفلت کی مختلف اقسام یہ ہیں:

جسمانی بدسلوکی تب ہوتی ہے جب کوئی آپ کو جسمانی طور پر تکلیف دیتا ہے۔ اس میں شامل ہو سکتے ہیں:

- مارنا
- ٹھوکر مارنا
- بال نوچنا
- چٹکی کاٹنا یا جھنجھوڑنا
- کسی کو بہت زیادہ دوا دینا تاکہ انہیں کام کرنا مشکل لگے
- آپ کو ایسی جگہ پر رہنے پر مجبور کرنا جہاں آپ نہیں رہنا چاہتے

جنسی بدسلوکی اس وقت ہوتی ہے جب آپ کو جنسی فعل کرنے پر مجبور کیا جاتا ہے یا جہاں آپ کو وہاں چھوا جاتا ہے جہاں آپ نہیں چھوئے جانا چاہتے، مثال کے طور پر:

- آپ کے خفی اعضاء
- آپ کے سرین
- آپ کی چھاتیاں
- آپ کے اعزائے مخصوصہ
- آپ کو خلافِ منشاء مجبور کرنا کہ آپ دوسرے لوگوں کو مباشرت کرتے ہوئے دیکھیں

یا آپ کو مجبور کرنا کہ آپ کسی کو چھوئیں جبکہ آپ نہیں چھونا چاہتے۔

جذباتی بدسلوکی تب ہوتی ہے جب لوگ آپ کے جذبات کو ٹھیس پہنچانے کے لیے برا بھلا کہتے ہیں، آپ پر چیختے ہیں یا آپ کو دھمکاتے ہیں۔ اس میں شامل ہو سکتا ہے:

- برے القابات سے پکارنا
- آپ پر ہنسنا
- آپ کو ان چیزوں کے لیے مورد الزام ٹھہرانا جو آپ کی غلطی نہیں
- آپ سے بچوں جیسا سلوک کرنا
- آپ کو نظرانداز کرنا
- سوشل میڈیا پر آپ کے متعلق غلط باتیں کرنا
- آپ کو فون پر ایسے پیغامات بھیجنا جو آپ کو پسند نہیں



مالیاتی بدسلوکی تب ہوتی ہے جب کوئی پوچھے بغیر آپ کے پیسے یا سامان لے لیتا ہے۔
اس میں شامل ہو سکتا ہے:

- آپ کے پیسے چرانا
- آپ سے دوسرے لوگوں کی جگہ ادائیگی کروانا
- جب آپ سے نہیں پوچھا جاتا کہ آپ کا پیسہ کیسے خرچ کیا جائے
- لوگوں کا آپ کے دروازے پر ایسی چیزیں فروخت کرنے کے لیے دستک دینا جو آپ نہیں خریدنا چاہتے۔ یہ بوگس کالرز کہلاتا ہے

غفلت تب ہوتی ہے جب آپ کی دیکھ بھال یا معاونت آپ کی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے کافی نہ ہو۔ غفلت کی چند مثالوں میں شامل ہیں:

- زیادہ وقت سردمہری سے پیش آنا
 - زیادہ وقت بھوکا رہنا
 - پہننے کو صرف میلے کپڑے ہونا
 - خطرے میں ڈالے جانا
 - ضرورت کے وقت آپ کی دوا کا نہ ہونا
- اس میں خود اپنا خیال رکھنے کے قابل نہ ہونا شامل ہے

امتیازی سلوک تب ہوتا ہے جب لوگ آپ کو برا کہیں یا آپ کے ساتھ برا کریں، یا آپ کے ساتھ اس وجہ سے غیر منصفانہ سلوک کریں کیونکہ آپ ان سے مختلف ہیں۔ اس میں آپ کے ساتھ اس وجہ سے برا سلوک شامل ہو سکتا ہے کیونکہ آپ:

- کی جلد کا رنگ مختلف ہے
- کا مذہب مختلف ہے
- معذور ہیں
- ہم جنس پرست مرد یا خاتون ہیں
- مختلف زبان بولتے ہیں
- کی عمر کی وجہ سے



گھریلو جھگڑا تب ہوتا ہے جب آپ کے خاندان میں کوئی آپ کو تکلیف دیتا ہے یا آپ کو ڈراتا ہے۔
اس میں کسی ایسے شخص سے زبردستی شادی کرنا شامل ہو سکتا ہے جس سے آپ شادی نہیں کرنا چاہتے۔

استحصال تب ہوتا ہے جب کوئی شخص آپ کو جانتا ہے اور آپ کا دوست بن جاتا ہے تاکہ اس کے لیے آپ کے ساتھ زیادتی کرنا زیادہ آسان ہو۔

اس سے آپ یہ سوچنے پر مجبور ہو سکتے ہیں کہ بدسلوکی آپ کی غلطی ہے اور اس کی اطلاع دینا مشکل ہو سکتا ہے۔

بعض اوقات یہ ان کے آپ سے چھوٹی موٹی رعایتیں مانگنے سے شروع ہوتا ہے جیسے انہیں پیسے ادھار دینا اور یہ بڑے احسانات تک پہنچ سکتا ہے۔

جب ان میں سے کوئی بھی بدسلوکی کسی تنظیم جیسے کہ کیئر ہوم، ہسپتال، معاون رہائشی ایجنسی یا گھر میں دیکھ بھال کی وجہ سے ہوتی ہے، تو اسے **تنظیمی بدسلوکی** کہا جا سکتا ہے۔

آپ کے ساتھ بدسلوکی کون کر سکتا ہے؟

آپ کے ساتھ بدسلوکی کوئی بھی کر سکتا ہے۔ یہ کوئی آپ کی جان پہچان والا یا اجنبی ہو سکتا ہے۔

اس میں شامل ہو سکتے ہیں:

- شریکِ حیات
- خاندان کے افراد
- ہمسائے
- دوست
- کوئی شخص جو معاوضہ لے کر آپ کا خیال رکھتا ہے



بدسلوکی کہاں وقوع پذیر ہو سکتی ہے؟

بدسلوکی کہیں بھی، کسی بھی وقت ہو سکتی ہے۔

- گھر پر
- ایک ہسپتال میں
- کام پر
- ایک کلب میں
- ایک ڈسے سینٹر یا کالج پر
- ایک کمیونٹی میں

اگر آپ کسی کو بتائیں گے تو کیا ہو گا

- وہ آپ کی بات سنیں گے
- وہ مزید معلوم کریں گے
- وہ محفوظ رہنے میں آپ کی مدد کریں گے
- وہ آپ کو مدد اور معاونت دیں گے

میں کسے بتا سکتا/سکتی ہوں؟

آپ جتنی جلدی ہو سکے اپنے کسی بااعتماد شخص کو بتائیں

- آپ کے اہل خانہ
- نرس
- پولیس
- نگہداشتی انسپکٹر
- سوشل ورکر
- معاون عملہ
- دوست
- ڈاکٹر



اہم رابطہ نمبر

First Contact Team

سوموار تا جمعہ، صبح 09:00 بجے تا شام 17:00 بجے

020 8708 7333

ای میل: adults.alert@redbridge.gov.uk

ایمرجنسی ڈیوٹی ٹیم (Emergency Duty Team)

شام کے اوقات میں 17:00 بجے سے، ویک اینڈز اور سرکاری تعطیلات میں

020 8553 5825

پولیس

غیر ایمرجنسی 101

ہنگامی حالت میں 999 ڈائل کریں

Samaritans

116 123 (مفت کالیں)

Redbridge Reach Out

گھریلو بدسلوکی کا شعبہ

0800 1456410



مزید معلومات، مشورہ یا رابطہ نمبر

مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر دستیاب ہیں:

www.redbridge.gov.uk

بدسلوکی کو نہ کہیں

