SASA!

act AIMING CHANGE FOR TOMORROW

PVDP

SDS

ساسا تربیتی کتابچہ برائے
سرگرم مقامی رکن

فہرست

			Page No.
		دیباچہ تعارف	i ii
باب 01	پہلا مرحلہ آغاز	طاقت کا پوسٹر تصویروں کے ذریعے بات چیت رابطے کا مواد	03 04 05-06 07-08
باب 02	دوسرا مرحلہ آگاہی	طاقت کا پوسٹر تصویروں کے ذریعے بات چیت رابطے کا مواد	09 10 12 13-14
باب 03	تیسرا مرحلہ معاونت	طاقت کا پوسٹر تصویروں کے ذریعے بات چیت رابطے کا مواد	15 16 18 19-20
باب 04	چوتھا مرحلہ عمل	طاقت کا پوسٹر تصویروں کے ذریعے بات چیت رابطے کا مواد	21 22 24 25-26
باب 05		فون ڈائریکٹری	28 29 30

دیباچہ

یہ کتابچہ ایکٹ انٹرنیشنل (ACT)، پی۔وی۔ڈی۔پی (PVDP)، اورایس ڈی ایس (SDS) اداروں کی معاونت سے تیار کیا گیا ہے۔اس کتابچہ کی تیاری میں (.Beyond Solution (Pvt. Ltd اور Raising Voices جیسے تکنیکی اداروں کی معاونت بھی شامل ہے۔

یہ کتابچہ پیغام رسائی کے لیےایک مؤثر اور سودافزاء مواد کے طور پر استعمال ہوگا۔اس کا اصل مقصد ساسا (SASA) پروگرام کے مقامی سرگرم ارکان کی معاونت کرنا ہے۔ اس کتابچہ کے حصول سے مقامی سرگرم رکن بہتر طریقہ سے مقامی نمائیند وں، بااثر افرادِعلاقہ،خواتین و حضرات،لڑکے اور لڑکیوں کو تربیت دے سکیں گے۔

اس کتابچہ میں موجود مواد ساسا (SASA) کے چاروں مراحل پر مشتمل ہے۔جس کے ذریعہ پیغام رسائی کے عمل کو تقویت ملے گی۔یہ کتابچہ مقامی سرگرم ارکان کی راہنمائی کرے گا تا کہ وہ صنفی تشدد کی روک تھام کے سلسلے میں اپنی کوششوں کو جاری رکھ سکیں۔

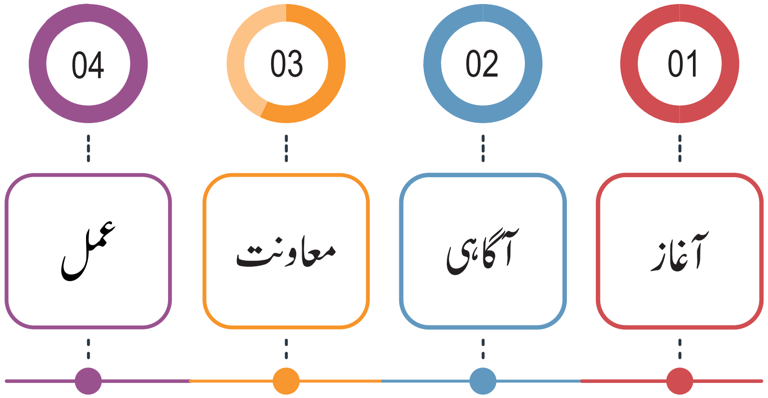
میں ایکٹ انٹرنیشنل (ACT) کی طرف سے تمام متعلقہ اداروں کے افسران، مقامی سرگرم کارکنان اور اس کی تیاری میں مدد کرنے والے ارکان کا بے حد مشکور ہوں۔ جنہوں نے اس کتابچہ کی تیاری میں ہماری بھرپور راہنمائی فرمائی۔

سید مبشر بنوری
ڈپٹی چیف ایگزیکٹو
ایکٹ انٹرنیشنل، اسلام آباد

تعارف

ساسا ایک کشواہلی لفظ ہے جسکے لفظی معنی ہیں "ابھی" ساسا علاقائی مسائل کے حل کے لیے خصوصاً صنفی تشدد کی روک تھام کے لیے استعمال کیا جانے والا طریقہ کار ہے

ساسا کی خصوصیات اسکے چار مراحل ہیں



ہر مرحلہ کم سے کم ایک سال پر مشتمل ہوتا ہے ساسا 2008 میں "Raising Voices" نامی فلاحی تنظیم نے بنایا ہے اور اسکا تجربہ دنیا کے مختلف ممالک میں کیا گیا ہے
پاکستان میں ساسا کا آغاز 2016 میں ہوا۔
ساسا کی چند خصوصیات درج ذیل ہیں۔

۱-ساسا رشتوں کے درمیان طاقت کے بہتر استعمال کے بارے میں آگاہی فراہم کرتا ہے ۲-ساسا کا ہر مرحلہ زندگیوں میں بہتری لانے کا باعث ہے اسکے زریعے مقامی سرگرم رکن بہتر طریقے سے اپنا پیغام دوسروں تک پہنچاتے ہیں ساسا کے زریعے پیغام رسائی کا عمل آسان اور مؤثر ہے ۳- رویوں میں بدلاؤ لانا ایک مشکل عمل ہے۔ جو کے ساسا کے زریعے مقامی سرگرم رکن باآسانی سرانجام دیتے ہیں

ساسا کے چار مراحل

۱-آغاز- ساسا کے پہلے مرحلے کے دوران مقامی سر گرم رُکن اپنے ارد گرد لوگوں کو مقامی مسائل پر سوچنے کے بارے میں مجبور کرتے ہیں ۔

۲-آگاہی ۔ دوسرے مرحلے کے دوران مقامی سر گرم رکن علاقے کے لوگوں کو اُن کے مسائل کے متعلق آگاہی فراہم کرتے ہیں ۔

۳-معاونت۔ تیسرے مرحلے میں مقامی سر گرم رکن علاقے کے لوگوں کو اور اُس علاقے کے سربراہان کو ایک دوسرے کی معاونت کی ترغیب دیتے ہیں۔

۴- عمل۔ چوتھے مرحلے میں مقامی سر گرم رُکن علاقے کے لوگوں کو جو ان کو پچھلے تین مراحل میں بتایا ہے اُس پر عمل کرنے کی تلقین کرتے ہیں ۔

ساسا اور پاکستان

ساسا افریقہ کے ایک ادارے "Raising Voices" نے بنایا جنکی معاونت سے ساسا پاکستان میں عمل میں لایا گیا ۔

یہ پہلی دفعہ ہے کے صنفی تشدد کی روک تھام کے لئے ساسا کو پاکستان میں استعمال کیا گیا ہے ۔ تین فلاحی تنظیموں کی مدد سے یہ پروگرام 31 دیہاتوں میں چلایا گیا یہ پروگرام (خیر پختونخوا) کے ضلع مردان۔ نوشہرہ۔ صوابی۔ اور سوات میں۔ جبکہ سندھ کے ضلع جامشورو اور حیدر آباد میں چلایا گیا اس پروگرام میں کم و بیش 500 مقامی سر گرم رُکن رضاکارانہ طور پر اس پروگرم کا حصہ بنے ۔

START PHASE

پہلا مرحلہ

رابطے کا مواد

طاقت کا پوسٹر

آغاز

بحث طلب سوالات

سوال نمبر 1: اس پوسٹر میں کیا ہو رہا ہے؟ کیا ہماری کمیونٹی میں اس سے ملتی جلتی چیزیں ہو رہی ہیں؟

سوال نمبر 2: کیا عورتوں اور مردوں کے تعلقات میں مرد حاکم ہوتا ہے، اگر ہوتا ہے تو کیوں؟

سوال نمبر 3: طاقت کی غیر مساوی تقسیم کسی فرد پر کیا اثر ڈالتی ہے۔ خاندان یا کمیونٹی اور تعلقات کس طرح متاثر ہو سکتے ہیں؟

سوال نمبر 4: مرد کا رعورت کے اوپر حاکمیت کیسے ایک عورت کو تشدد کے ممکنہ خطرے سے دوچار کر سکتا ہے؟

سوال نمبر 5: کیا آپ اس بات پر یقین رکھتے ہیں کہ مرد اور عورت کے تعلقات مساویانہ طریقے سے ہو سکتے ہیں؟
اور ہاں تو کیوں؟ اور نہیں تو کیوں؟

سوال نمبر 6: آپ اپنی طاقت کو کیسے استعمال کر سکتے ہیں؟ کیا آپ مختلف لوگوں پر طاقت کو مختلف طریقے سے استعمال کر سکتے ہیں؟

ہر کسی کے پاس طاقت ہے

آپ اپنی طاقت کیسے استعمال کر رہے ہیں؟

بحث کے لئے سوال:

1- آپ اپنی طاقت کو اپنے تعلقات کے لئے کیسے استعمال کر سکتے ہیں۔

2- آپ اپنے اثر و رسوخ کو کو اپنی کمیونٹی کے لئے کیسے استعمال کر سکتے ہیں۔

3- آپ کس طرح اپنی طاقت کو دوسروں سے ملا سکتے ہو۔، تاکہ عورتوں پر تشدد کا خاتمہ ہو سکے؟

4- آپ کس قدر اپنے اثر و رسوخ کو استعمال کر سکتے ہیں؟

5- آپ کیسے دوسروں کی مدد کر سکتے ہیں کہ وہ عورتوں پر تشدد اور طاقت کے غیر مساوی تقسیم کے بارے میں گفتگو کریں۔

6- آپ عورتوں پر تشدد کی روک تھام کیسے کر سکتے ہیں؟

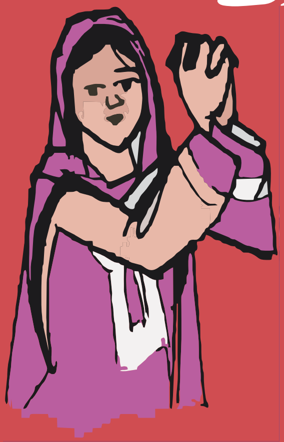
7- ہمارے تعلقات میں تبدیلی کے ذمہ دار کون ہوتے ہیں؟

8- یہ کیوں اہم ہے کہ ہم اپنی طاقت کو انفرادی طور پر یا گروپ میں استعمال کریں۔

www.raisingvoices.org/sasa.php

برائے رابطہ:

SASA!
Preventing Violence Against Women



ہم سب آپ کو آگاہ کرنے

کی **طاقت**

رکھتے ہیں۔

اس کام میں

ہم آپ کی مدد کریں گے۔

تاکہ تشدد کو

روکا جاسکے

خبردار

وہ لڑکیاں اور عورتیں جن کے پاس
طاقت میں کمی ہے وہ سب سے زیادہ
مردوں کے نشانے پر ہوتی ہیں

ہمیں دوسروں سے یہ بات
ضرور کرنی چاہیئے۔۔
کہ عورتوں پر تشدد کی وجہ سے طاقت کا
حصول غیر مساوی ہوتا ہے۔

اگر ہم اپنے تعلقات میں طاقت کو
مساوی طور پر نہیں پھیلائیں گے تو ہم
اس معاشرے کو نہیں بچا سکیں گے۔

رابطے کا مواد

حکمت عملی کا جائزہ

آغاز

کمیونٹی موبلائزیشن کے لئے:

SASA ! کی حکمت عملی:

رابطہ کے طریقہ کار میں زیادہ تخلیقی مواد ہوسکتا ہے۔ جیسا کہ پوسٹر، اشتہار کومک، اور معلوماتی شیٹ وغیرہ وغیرہ۔ ہمیشہ مثبت طرز عمل رکھا جائے اور تمام چیزوں کو اس طرح تخلیق کیا جائے جس میں لوگ طاقت کے توازن اور عورتوں پر تشدد کے متعلق بات چیت کرسکیں۔

روابط کے مواد کو کیوں استعمال کرنا چاہئیے۔

- تا کہ ہم پرانے تجربات اور خیالات کو نئے خیالات کیے ساتھ زیر بحث لاسکیں۔
- گروپ کے اندر صحتمندانہ انداز میں موضوع پر بحث کی جاسکے۔
- عمومی مسائل کو عوام میں بہت دوستانہ انداز میں زیر بحث لایا جائے۔
- کسی بھی ذاتی خیالات کو اپنی طاقت کے لئے استعمال کرسکیں تا کہ ایک مثبت تبدیلی آسکے۔

اھم بات :

!SASA میں رابطہ کے ذرائع مندرجہ ذیل انداز میں آپ کو ملیں گے۔

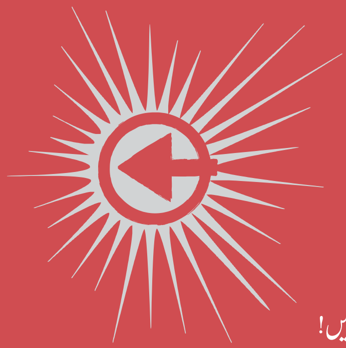
- ایک ہی میں پرنٹ۔
- پورے رنگ میں ڈھلا ہوا تمام مواد کو DVD میں ڈال دیا جائے اور پروفیشنل پرنٹر سے اس کو پرنٹ کروالیا جائے۔
- بلیک اینڈ وائٹ پرنٹ نکالا جائے اور DVD میں منتقل کردیا جائے تا کہ اُس کی مزید فوٹو کاپی ہوسکے اور ترجمہ بھی ہوسکے۔

اِس کے علاوہ !SASA کے رابطہ کے ذرائع کو کوئی بھی غیر منافع بخش ادارہ یا تنظیم نہ صرف مفت حاصل کرسکتا ہے بلکہ استعمال بھی کرسکتا ہے۔ اس کے علاوہ کوئی خیال اور ڈیزائن دیواروں پر "!SASA" کا نعرہ کسی بھی آرٹسٹ کے رابطے کے ہر مواد پر ہوگا۔ اگر آپ اپنے رابطے کا ذریعہ بھی اس میں شامل کردیں گے تو بہتر ہوگا۔ اس چیز کی نقول ہمیں بھیج دی جائیں، تا کہ اس کو مزید پھیلایا جاسکے۔ ہمیں آپ رابطہ کرنا یا کام کرنا پسند ہے۔ شروع میں رابطے کے مندرجہ ذیل ذرائع ہوں گے۔

SASA ! کے لئے کون سے طریقے رابطے کے لئے اھم ھیں۔

- وہ لوگوں کو یہ نہیں بتاتے کہ وہ کیا سوچیں! بلکہ وہ ایسی سوچ پیدا کرتے ہیں کہ وہ سوال خود سے پوچھیں۔
- وہ مثبت طرز عمل کی تشہیر کرتے ہیں تا کہ کمیونٹی کیے ارکان اس کو زیر بحث لاسکیں۔
- وہ زندگی کو بہتر انداز میں گزارنے کے لئے نئی اور مختلف تجاویز پیش کرتے ہیں۔
- وہ اس کو متحرک کرنے کا عمل جانتے ہیں۔ ہمیشہ ایسے سوالات کو تیار رکھتے ہیں، تا کہ تمام تعلقات کو زیر بحث لایا جاسکے۔

اگرچہ طاقت کیے غیر مساوانہ استعمال اور عورتوں پر تشدد کے مسائل بہت مشکل ہیں۔ رابطہ کیے تمام ذرائع حقیقی تشدد، یا منفی طرز عمل کی اصل تصویر پیش نہیں کرسکتے۔ بجائے اس کے کہ ہم مثبت انداز میں کسی حد تک اس مسئلے کو بیان کرسکتے ہیں۔ اور اس طرح کمیونٹی کے ارکان کی بہتر تعلقات بنانے اور خاندان کے مسائل کو حل کرنے میں مددگار ہوسکتے ہیں۔



- !SASA بروشر
- پاور پوسٹر
- رابطے کس طرح استوار کیے جائیں!
- DVD ایک ڈیجیٹل رابطہ ہے جو کہ تمام !SASA کی تنظیم کے لئے ہے۔ اس مواد کو آپ پرنٹ کرسکتے ہیں۔ (اپنے لئے یا پھر کسی بھی ادارے کے لئے)

www.raisingvoices.org/sasa.php

SASA!

act AIMING CHANGE FOR TOMORROW

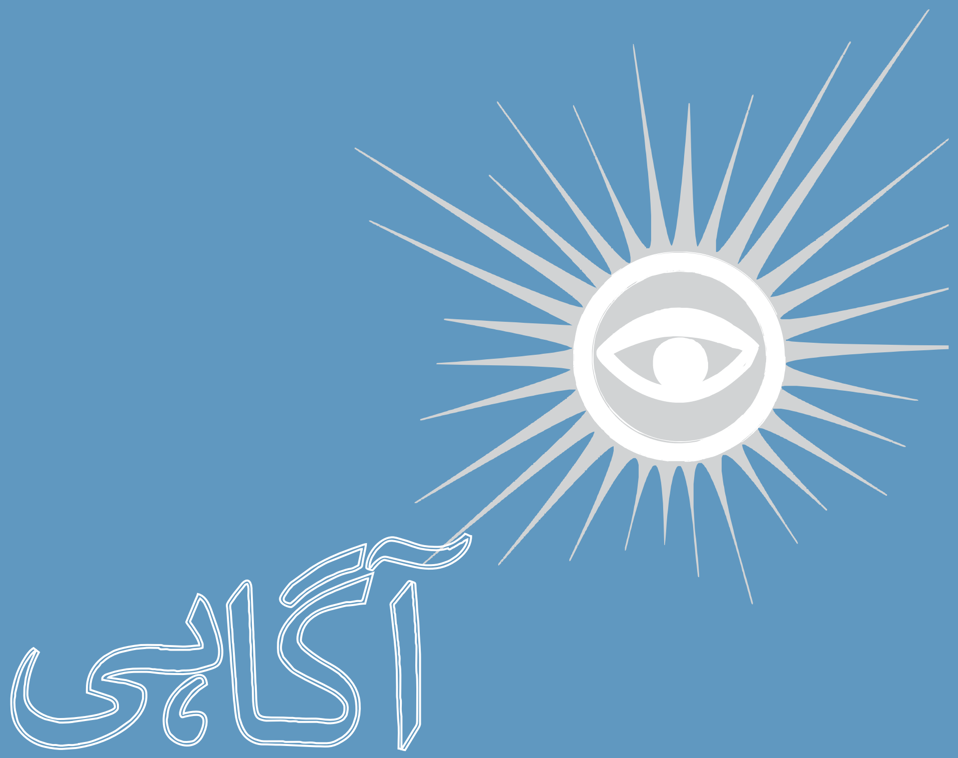
PVDP

SDS

دوسرا مرحلہ

رابطے کا مواد

علاقائی پوسٹر



بحث طلب سوالات

سوال نمبر 1: اس پوسٹر میں کیا ہو رہا ہے؟ کیا معاشرے میں اس قسم کے واقعات اکثر رونما ہوتے ہیں؟

سوال نمبر 2: کیا رشتوں میں ایک فرد کا دوسرے فرد پر طاقت کا جارحانہ استعمال درست ہے؟ کیوں؟ اور کیوں نہیں؟

سوال نمبر 3: رشتوں میں تمام تر طاقت اپنے پاس رکھنے سے آپ کے خیال میں مرد کیا محسوس کرتا ہے؟ کیا یہ ذہنی دباؤ کا باعث بنتا ہے؟ یا مردوں کے لیے پریشانی کا باعث بنتا ہے؟

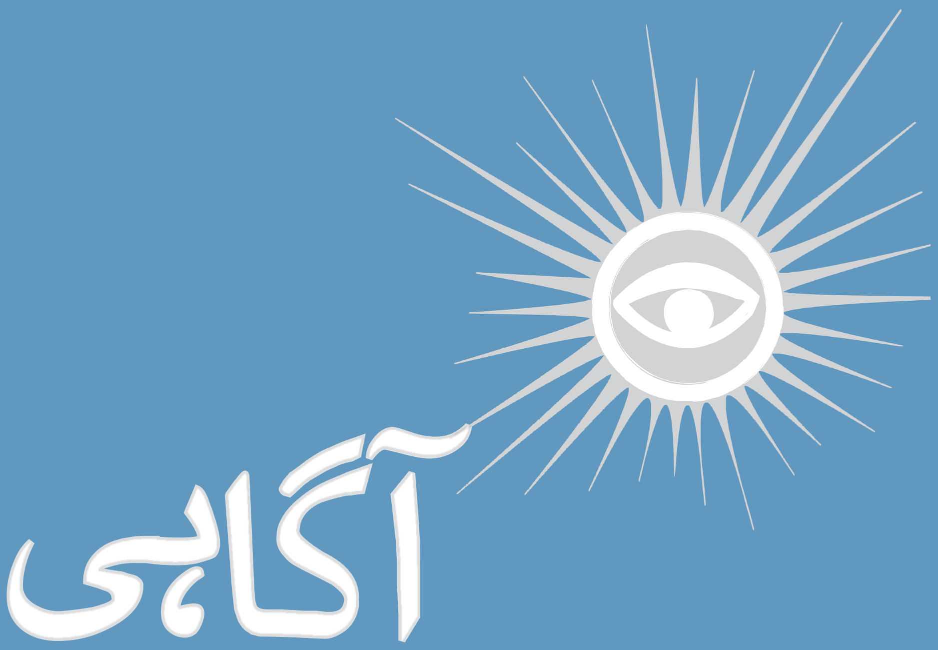
سوال نمبر 4: آپ کے خیال میں عورت بہت کم طاقت ہونے کی وجہ سے کیسا محسوس کرتی ہے؟ کیا اس طرح عورت اپنے آپ کو قابلِ قدر، خوش نصیب اور محفوظ جانتی ہے؟

سوال نمبر 5: کیا مرد کی جارحانہ طاقت عورت پر تشدد کے خطرات کو بڑھا دیتی ہے؟

آگاہ ہونا!
کیا خواتین اور مردوں کے درمیان غیر مساوی طاقت ہونی چاہیے؟
احتجاج

رابطے کا مواد

علاقائی پوسٹر



علاقائی پوسٹر

مباحثے کے لیے سوالات:

-1 تصاویر میں دکھایا جانے والے خاندان کے متعلق آپ کیا محسوس کرتے ہیں۔

-2 کیا ہمارے معاشرے کے روایتی خاندان میں مرد اور عورت کی طاقت کے مساویانہ تعلق کو تصاویر میں دکھایا گیا ہے؟ کیوں اور کیوں نہیں؟

-3 عورتوں، مردوں، بچوں اور معاشرے کے لیے اس طرح کے تعلق کا کیا فائدہ ہوسکتا ہے؟

-4 کیا آپ یہ خیال کرتے ہیں کہ تصاویر میں دکھائے گئے خاندان کے آپس کے تعلقات خوشگوار ہیں؟ کیا وہ خوش اور صحت مند ہیں؟

-5 کیا یہ ممکن ہے کہ عورت اور مرد اپنے تعلقات کو طاقت کے مساویانہ اصول پر استوار کریں جیسا کہ تصاویر میں دکھایا گیا ہے؟ کیوں اور کیوں نہیں؟

-6 آپ طاقت کے مساویانہ استعمال کے لیے دوسروں کی کس طرح مدد کر سکتے ہیں؟

آگاہ ہونا!
ہم ایک دوسرے کی عزت واحترام کرتے
ہیں اور ایک دوسرے کا خیال رکھتے ہیں۔
ہم باہمی مشاورت سے
فیصلے کرتے ہیں۔
کلینک
ہم کام اور منافع آپس
میں تقسیم کرتے ہیں۔
ہم اپنا اور دوسروں
کا خیال رکھتے ہیں۔

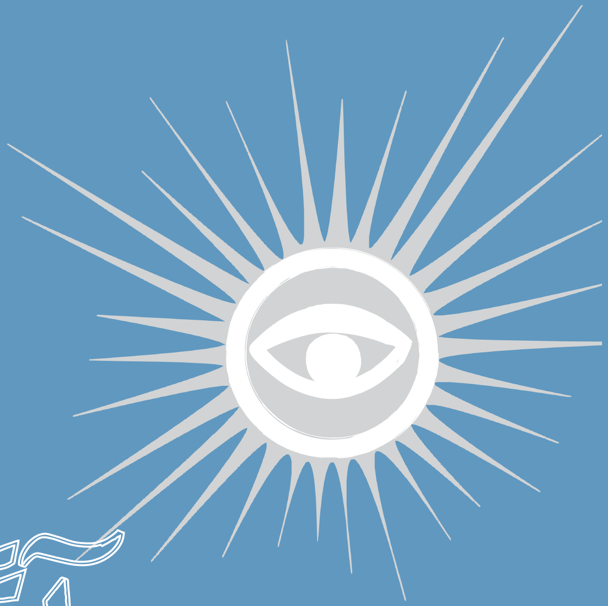
SASA!

act AIMING CHANGE FOR TOMORROW

PVDP

SDS

تشد د اور طاقت سے متعلق
جامع گفتگو
سرگرم کارکنان کے لئے



آگاہی

SASA!
Preventing Violence Against Women

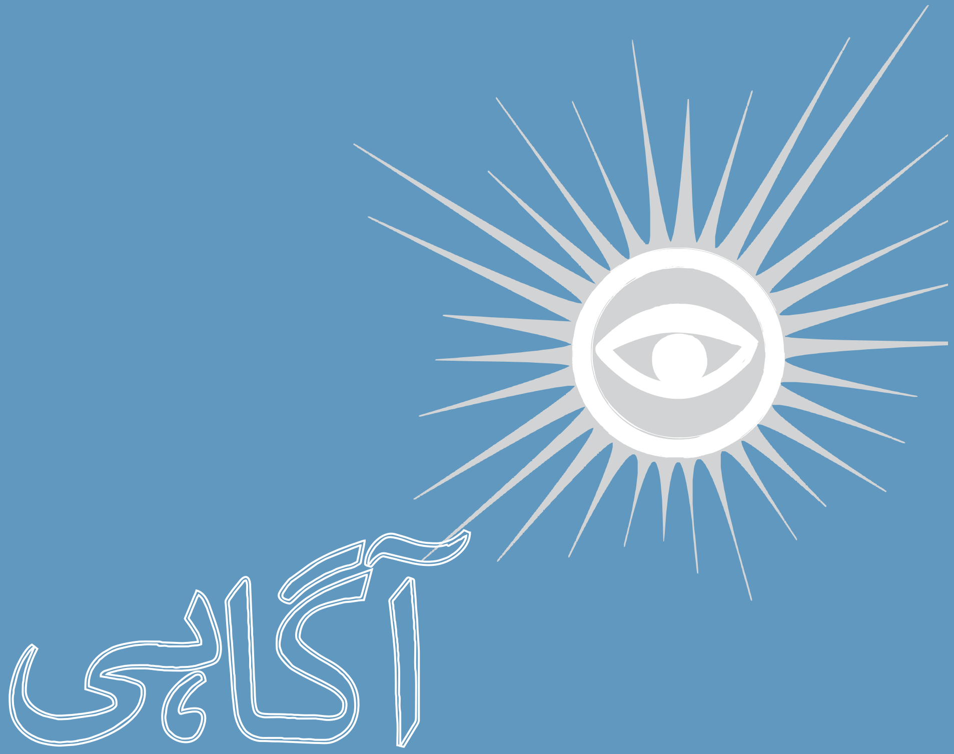
SASA!

act AIMING CHANGE FOR TOMORROW

PVDP

SDS

وہ شادی شدہ جوڑے جو طاقت ک توازن برقرار رکھتے ہیں۔
صحت منداور خوشحال رہتے ہیں۔



ممکنہ ابتدائی کلمات:

- میرا ایک دوست ہے۔ جو اپنے ازدواجی رشتے سے بہت خوش ہے۔ وہ اور اسکی شریک حیات طاقت اور ذمہ داریوں میں توازن رکھتے ہیں۔ مگر میں نے اپنے معاشرے میں اس طرح کے ازدواجی رشتے کے بارے میں زیادہ لوگوں کو بات کرتے نہیں سنا۔
- کچھ رشتوں میں مرد خواتین پر طاقت کا استعمال کرتے ہیں۔ کیا آپ اسے اچھا سمجھتے ہیں۔

گفتگو کے لئے مواد:

- طاقت کے عدم توازن کی وجہ سے خواتین ذہنی، جسمانی اور جذباتی تشدد کا شکار ہوتی ہیں۔ مگر ایسا نہیں ہونا چاہیے۔
- جب مرد خواتین کی عزت اور قدر کرتے ہیں تو وہ اپنی طاقت کو بہتر انداز میں استعمال کرنے لگتے ہیں۔
- ہمارے رشتوں میں طاقت کے توازن کا مطلب یہ بھی ہے کہ ذمہ داریاں بانٹ لی جائیں۔ اپنی شریک حیات کے ساتھ برابری کا سلوک کرنے والے اور ان کے گھر والے، پریشان کم اور خوش زیادہ رہتے ہیں۔
- جب رشتوں میں ایک شخص دوسرے پر حاوی ہوتا ہے۔ تو پریشانیاں اور بُرے احساسات جنم لیتے ہیں جبکہ طاقت کے توازن سے رشتوں میں ہم آہنگی پیدا ہوتی ہے۔

اختتامی کلمات:

گفتگو کے لئے شکریہ! ہمیں یقیناً اس طرح کی گفتگو دیگر افراد سے کرنے کی ضرورت ہے۔ ہمیں اس پیغام کو آگے بڑھانے کی ضرورت ہے کہ خواتین پر تشدد کی وجہ طاقت کا عدم توازن ہے اور یہ عدم توازن خواتین کو مزید تشدد سے متاثر کرسکتا ہے۔ ہم کس کس سے بات کر سکتے ہیں؟

تیسرا مرحلہ

رابطہ کاری کا مواد

پاور پوسٹر

گفتگو کے لیے سوالات:

1- اس پوسٹر میں کیا ہو رہا ہے؟ کیا آپ کو یہی اپنی کمیونٹی میں بھی ہوتا دکھائی دیتا ہے؟

2- آپ کے خیال میں کیا ہر ایک کے پاس طاقت ہوتی ہے یا صرف چند لوگوں کے پاس؟

3- اپنی طاقت کو مثبت انداز میں استعمال کرنے سے کیا مراد ہے؟

4- اگر ہم دوسروں کو مدد فراہم نہیں کریں گے تو کیا ہوگا؟

5- اور کیا ایسے طریقے ہو سکتے ہیں جن سے لوگ اپنی طاقت کو ایک دوسرے سے جوڑ سکتے ہیں؟

6- ایک فرد ہونے کے ناطے آپ عورتوں کی مدد کے لیے کیسے پہنچ سکتے ہیں؟ لڑکیوں کی مدد کے لیے؟ مردوں کی مدد کے لیے؟ خاندانوں کی مدد کے لیے؟ دوسرے سرگرم کارکنان کے لیے؟

معاونت

دوسروں کی مدد کریں!
آپ دوسروں کے ساتھ اپنی طاقت کیسے جوڑ سکتے ہیں ؟

رابطہ کاری کا مواد

کمیونٹی پوسٹر

معاونت

گفتگو کے لیے سوالات

1- پوسٹر میں دیے گئے مناظر کے بارے میں آپ کیا کہتے ہیں؟

2- کیا آپ کے خیال میں دیے گئے طریقوں سے لوگ ایک دوسرے کی مدد کر سکتے ہیں؟ اگر ہاں تو کیسے اور نہیں تو کیوں؟ وضاحت کریں۔

3- کیا آپ کے خیال میں تشدد کا سہارا لینے والے مردوں کو نظر انداز کر دینا چاہیے یا ان سے بات کرنی چاہیے؟

4- ہمارے معاشرے میں جو عورتیں تشدد جھیل رہی ہوتی ہیں ان کی کسی طرح مدد کی جاتی ہے یا انہیں برداشت کرنا سکھایا جاتا ہے؟ اس سے معاشرتی سطح پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں؟

5- اپنے پڑوس میں عورتوں پر تشدد ہوتا ہوا سننے پر معاملے میں مداخلت کرنا کیا آپ کے خیال میں اچھا ہے؟ کیوں؟

6- آپ اپنی کمیونٹی میں ان مردوں، عورتوں اور سرگرم کارکنان کی کس طرح مدد کر سکتے ہیں جو تشدد کے خلاف آواز اٹھا رہے ہیں؟

دوسروں کی مدد کریں!
تشدد سے پاک زندگی گزارنا آپ کا حق ہے۔
وہ آپ کو مجبور نہیں کر سکتی کہ آپ تشدد کا ستعمال کریں۔ تشدد کرنا آپ نے خود چنا ہے اور آپ ہی اس کے ذمہ دار ہیں۔
اگر ہم مدد کے لیے ان لوگوں تک نہیں پہنچتے جو تشدد جھیل رہے ہیں تو اس کا مطلب ہے ہم تشدد سے متفق ہیں۔
رویے میں تبدیلی لانا بہت کٹھن ہے لیکن ہم اس کو ممکن بنانے کے لیے ایک دوسری کی مدد کرتے ہیں۔
اور ہم ایک خوش و خرم فیملی ہیں۔
اپنے گھر والوں سے بات کریں اور آپس میں فیصلہ کریں کہ کیسے خوش رہا جا سکتا ہے۔

SASA!

act AIMING CHANGE FOR TOMORROW

PVDP

SDS

مختصر بات چیت

مہم جو فعال کارکن کے لئے

معاونت

SASA!
Preventing Violence Against Women

معاونت

خاموشی عورتوں کو غیر محفوظ بناتی ہے۔ان عورتوں کی معاونت اور حمایت کیجیے جو تشدد جھیل رہی ہوں۔

ممکنہ افتتاحی کلمات

- میں لوگوں کو اس بارے میں بات کرتے سنتا رہا ہوں کہ کتنی خواتین تشدد کا سامنا کر رہی ہیں اور انہیں کس طرح ہماری معاونت کی ضرورت ہے؟ کیا آپ نے بھی سنا؟
- ان لوگوں کی تعداد بڑھتی جارہی ہے جو اس خیال کی تائید کرتے ہیں کہ عورتوں پہ تشدد کرنا غلط ہے۔کیا آپ بھی ایسا سمجھتے ہیں؟

بات چیت کے لیے مواد:

- بہت سی کمیونٹیز میں عورتوں پر تشدد بہت عام ہے۔لیکن زیادہ تر خواتین یہ سمجھتی ہیں کہ انہیں اس بات کو چھپانا چاہیئے کیونکہ انہیں اس سلسلے میں کوئی تائید وحمایت یا معاونت میسر نہیں آئیگی۔
- ان مختلف خواتین کو، جنہیں تشدد کا سامنا ہے، مختلف قسم کی معاونت درکار ہوتی ہے۔لیکن ہم اس کام کی ابتدا اس طرح کر سکتے ہیں کہ خواتین کو بتائیں: میں موجود ہوں، آپ اکیلی نہیں ہیں۔تشدد میں آپ کا کوئی قصور نہیں ہے۔
- جب ہم تشدد کو نظر انداز کر دیتے ہیں تو ہم عورتوں کی تکلیف اور ابتلا میں اضافہ کرتے ہیں۔اس کی بجائے ہمیں، دوستوں اور پڑوسیوں کی حیثیت میں اکٹھے ہو کر عورتوں کی اور انکے تشدد سے آزاد زندگی جینے کے حق کی تائید وحمایت کرنے کی ضرورت ہے۔
- اگر ہم ان خواتین سے، جنہیں تشدد کا سامنا ہے، بات نہیں کریں گے تو وہ اس سلسلے میں شرم محسوس کرتی رہیں گی۔درحقیقت اس بارے میں کم از کم انہیں شرم محسوس کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔

اختتامی کلمات

گفتگو کے لئے شکریہ۔ہمیں اس طرح کی بات چیت دوسروں سے بھی کرنی چاہیئے۔ہمیں اس پیغام کو عام کرنے کی ضرورت ہے کہ جن عورتوں کو تشدد کا سامنا ہے، انہیں معاونت کی ضرورت ہے۔ہم اور کس کے ساتھ بات کر سکتے ہیں؟

SASA!

act AIMING CHANGE FOR TOMORROW

PVDP

SDS

چوتھا مرحلہ

رابطہ کاری کا مواد

پاور پوسٹر

گفتگو کے لیے سوالات:

1- اس پوسٹر میں کیا ہو رہا ہے؟ کیا آپ کو اپنی کمیونٹی میں ایسا ہی ہوتا نظر آتا ہے؟

2- آپ اپنے خاندان میں کیسے باہمی تعلقات میں مثبت تبدیلی لا سکتے ہیں؟

3- آپ اپنی کام کی جگہ یا سماجی گروپ میں کیسے طاقت کے عدم توازن کے مسئلے کو حل کرنے کے لیے کوشش کر سکتے ہیں؟

4- باہمی سماجی تعلقات میں بہتری کے لیے آپ کیا کر سکتے ہیں؟ عورتوں کے لیے؟ مردوں کے لیے؟ نوجوانوں کے لیے؟

عمل

عملی اقدامات کریں!

تبدیلی کے لیے آپ اپنی طاقت کا کیسے استعمال کر سکتے ہیں؟

SASA!

AIMING CHANGE FOR TOMORROW

PVDP

SDS

رابطہ کاری کا مواد

کمیونٹی پوسٹر

عمل

کمیونٹی پوسٹر

بحث کے لیے سوالات:

1- پوسٹر میں دیے گئے مناظر کے بارے میں آپ کیا سمجھتے ہیں؟

2- آپ کے خیال میں کمیونٹی ممبرز اپنی کمیونٹی کے بارے میں کیسا محسوس کرتے ہوں گے؟

3- آپ کے خیال میں کمیونٹی میں تشدد کی روک تھام کس کی ذمہ داری ہے؟ اور کیوں؟

4- آپ کے خیال میں تشدد کی روک تھام میں محکمہ صحت کے افراد، کمیونٹی کے رہنماء، اساتذہ، مذہبی رہنماء اور پولیس کے افراد کیسے اپنا کردار ادا کر سکتے ہیں؟

5- آپ عورتوں پر تشدد کی روک تھام کے لیے کیا عملی اقدامات اُٹھا سکتے ہیں؟

6- ہماری کمیونٹی اجتماعی طور پر تشدد کی روک تھام کے لیے کیا کر سکتی ہے؟

عملی اقدامات!

SASA!

AIMING CHANGE FOR TOMORROW

PVDP

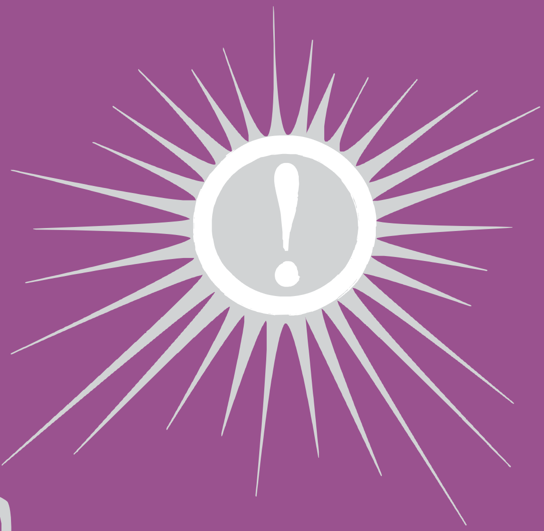
SDS

مختصر اور فوری گفتگو

سرگرم کاکنان کے لیے

عمل

SASA!
Preventing Violence Against Women



عمل

بہت سے چھوٹے چھوٹے عمل
بڑی تبدیلی کا موجب بنتے ہیں۔

ممکنہ ابتدائی جملے:

- میں، ہماری کمیونٹی میں ہونے والی حالیہ تبدیلی پر غور کررہا تھا اور مجھے محسوس ہوا کہ بہت سے لوگ اب اپنے گھریلو تعلقات میں طاقت کے توازن کی بات کرتے ہیں، کیا آپ بھی ایسا سوچتے ہیں؟
- کچھ لوگوں کا یہ کہنا ہے کہ تشدد اور طاقت کے عدم توازن بارے وہ کچھ نہیں کر سکتے لیکن میرا خیال ہے کہ اس حوالے سے ہر ایک شخص کچھ نہ کچھ ضرور کرسکتا ہے، آپ کا اس بارے کیا کہنا ہے؟

گفتگو کے لیے تجاویز:

- اگر ہر سرگرم کارکن ایک یا دو کمیونٹی ممبران سے بھی اس موضوع پر بات کرے تو کمیونٹی میں بڑے پیمانے پر گفتگو شروع ہو جائے گی اور تبدیلی کے لیے ایک تحریک شروع ہو جائے گی۔
- جب ہم میں سے ہر ایک اپنے اپنے خاندان اور کمیونٹی میں ایک مثالی کردار ادا کرنے کا فیصلہ کر لیتا ہے اور گھریلو زندگی میں عدم تشدد کا عملی نمونہ بنتا ہے تو تبدیلی خود بخود شروع ہو جاتی ہے۔
- ہم میں سے ہر ایک کے پاس اپنی زندگی میں کئی مواقع ہوتے ہیں کہ ہم اپنے تعلقات میں باہمی عزت اور انصاف کے حوالے سے چھوٹے چھوٹے کام کر سکتے ہیں جن سے طاقت کے توازن کا عملی نمونہ پیش ہوتا ہو۔
- جو تبدیلیاں ہم اپنے ذاتی تعلقات اور خاندان میں لاتے ہیں وہ کمیونٹی کو بڑے پیمانے ہر ضرور متاثر کرتی ہیں۔

اختتامی کلمات:

اس بات چیت کا بہت شکریہ، ہمیں دوسروں کے ساتھ بھی اس گفتگو کو آگے بڑھانے کی اشد ضرورت ہے۔ ہمیں سب کو یہ بتانا ہے کہ تشدد کی روک تھام اور طاقت کا توازن برقرار رکھنا ہم پر منحصر ہے۔ اس موضوع پر بات کرنے کے لیے اور کس سے رابطہ کیا جا سکتا ہے؟

www.raisingvoices.org/sasa.php

Referral Directory for survivors of Gender Base Violence in Sindh and KP
List of Sevices Providers

District Mardan - KP

S#	Organization	Address	Contact	Name of head	Focal person	E-Mail Add	Services
1	RAHNUMA Mardan	Sector B House No 31 Sheikh Maltoon Town Mardan	0937-880864	Mr. Sohail Iqbal Program Manager 0333-9132492	Mr. Sohail Iqbal Program Manager	sohail@fpapak.org	· Women rights (Suwara) · Child rights · Medical camps
1	Commissioner Mardan Division	PRC Chowk Mardan	0937-9230574	Khalid Hussain Commissioner Mardan Division	Mr Murad	N/A	Administration, Coordination & Monitoring
2	Deputy Commissioner Mardan	PRC Chowk Mardan	0937-9230048	Shahid Ullah Khan, DC	Zia Ullah	N/A	Administration, Coordination & Monitoring
3	DPO (District Police Officer)	PRC, Mardan	0937-9230109	Gul Afzal Khan Afridi DPO	Rozam Khan	N/A	Protection Services
4	DO Social Welfare	Mall Road Mardan	0937-9230290	Mueed Shah Bacha	Haider Zaman	N/A	Social Welfare, Special Education & women Empowerment
2	Aurat Foundation	H # 151, St 3 Sector A Sheikh Maltoon Town	0937-840711	Fayaz Khan District Coordinator	Fayaz Khan Bushra Shah	bushrashahaf@hotmail.com	Women Rights awareness, Conflict Resolution, citizen engagement.
5	Right To Play	House # 10, Sadbarg Road, Sector J, Sheikh Maltoon Town, Mardan	0937-868353	Mr. Mohammad Wali, Project Coordinator 0346-5682602	Lubna Kamal	wali.rtp@gmail.com	Sports & Play Activities. To develop Children Life skilss through Sports activities. Work with children in govt school to change behaviour positivly
17	Human Development Foundation (HDF)	House # 7, Sector G, Sheikh Maltoon Town, Mardan	0937-929004 0937-868840	Mr. Mohammad Ishaq (RPM) 0342-9192364	Ikram	hdfishaq@hotmail.com	health, Education and economic development
18	Frontier Primary Health Care (FPHC)	Nisatta Road, Bijli Ghar P.O, Box -52, Mardan	0937-863837	Dr. Emel Khan Executive Director 0345-9344422	Dr. Wagma Reshteen Dy. Executive Director Mr. Said Zaman Administrator 0334 -8420688	sphcpak@gmail.com	Health
19	Step Towards Empowerment of Pupil (STEP)	H # 40 Sector B Main Fazle Haq Road Shiekh Maltoon Town	0937-796212	Mr. Mohammad Ismail Chairman 0300-9175857	Muhammad Ismail	inform_step@yahoo.com	Child protection Awareness in District Mardan Training on CP issue
21	Khaslat Hospital	Par Hoti Mardan	0937-560505, 560998	Dr. Yousaf Chairman	Dr. Yousaf 0300-9177536	khaslat_hospital@yahoo.com	Provide every Medical Facilty at nominal charges.
22	Saiban Development Organization	Amir Abad, Nisata road Mardan	0937-873887, 03005738828	Mohammad Arif	Mohammad Arif	saiban_org@hotmail.com, Saiban_org@yahoo.com	Awareness regarding Women & Child Rights, Child labour sarvy, GBV
31	SHARP	Sector k, House no 162, Street No 5, Town Mardan, Near Amir Khan Park toro road Mardan	937784212	Sheraz Khan	Sheraz Khan 0345-8580122	sheraz.khan@sharp-pakistan.org, ikramaliadv@yahoo.com	Free legal to Refugee in district Mardan, Swabi, Noshehra, Lower, Upper Dir and chitral

District Swabi - KP

S#	Department/ Organization	Address	Contact	Name of Head	Focal Person	E-Mail Add	Services

2	National Education Foundation (NEF)	Mall Lar, Swabi	0301-5955395	N/A	Fazal Mahbood	N/A	Provide Formal Education to the Primary Level Girls.
3	Department of Social Welfare & Women Development	Swabi Khass	0345-9336042	N/A	Mr. Polail Khan		Free Vocational Training Centers for Female (Tailoring & Embroidery)
5	Baitul Mall School	Topi Khass	0300-9300244	Gulman Shah	Gulman Shah	N/A	• Provide Formal Education to the Primary level Boys Students
6	Marrie Stoppes Society	Mall Lar, Swabi	0938-221693	Mian Ihsan Uddin	N/A	(dpomss_Swabi@yahoo.com)	Reproductive Health Family Planning
8	SPARC	Swabi Khass	0346-9471327	Arif Shah	N/A	N/A	• Legal Aid • Advocacy • Juvenile Justice
9	Al Khidmat Hospital	Swabi Khass & Nawa Kali	0345-9496047	N/A	Pervaiz Mohammad	N/A	Health Facilities,OPD Charges Rs. 50 per Head Free Medicine
10	Pipos Rehabilitation Services Project (PRSP)	Complex Hospital Shah.Mansoor	N/A	N/A	Mr Murad	N/A	• Splint age • Physiotherapy • Rs. 200 Charged as membership Fee from Client.
18	Human Development Program	Topi Road Near Chaungi (Wazir Abad) Swabi	0300-5366459	N/A	Mr. Rangeen Khan	N/A	• Free Medical Camps • CFS • Awareness Sessions on Health & Hygiene
19	Health Department	Swabi	0938-22154 0300-5686694	N/A	Dr. Riaz Malik Dr. Shafiq	N/A	• Indoor & Outdoor Facility • HIV Screening • Free Medicine • Expert Consultancy • Emergency Care
20	Rehnuma	Gadwad Abad, Swabi	0345-9412817	N/A	Syed Mehar Ali Shah Saira	N/A	• Arrangement of free Medical Camps • Sawara Identification
29	ACT International	District Swabi	0315-8385999	N/A	Farooq Muhammad	N/A	· GBV
District Nowshera - KP							
S#	Department/ Organization	Address	Contact	Name of Head	Focal Person	E-Mail Add	Services
1	AASAAN	Nowsehra City ,Nowshera cant ,keshgi Bala Khesgi payan ,Mughalki ,Pirsabaq,mesrebanda	03341929824		M Amir Bathi	mamirbhatti_nsr@yahoo.com	Livelihooh
2	Al Noor	Dagbesood ,pabbi	03349664484		Nook ul Abrar	MANAZ52@yahoo.com	Health and Education
3	CESSD	N/A	03459004225		fakhar Alam	fakhr@CESSD.pk	N/A
4	CRDO	Kehsgi Bala ,Choki town ,Kabul river ,misri banda,Amankot,taru jaba,mohib banda,Cant	03459103794,03339412990		Mir Zaman Moomand	moomand.zaman@gmail.com	Health ,Lively hood ,Community Development ,Disaster Risk Reduction Management
5	CWO Nowshera	Sehdu	03339040535 ,03005710082,0923510243		K.k.khatak	cwo.nsr@gmail.com	Health ,Education,women rights awearness
6	HDI	Whole District	03035114894		Noor ul Islam	info@hdi,com.pk	Education ,Health ,Rights ,DrugsSports
7	Help age international		03349412990		Mujeeb ullah	mujeeb1981@gmail.com	N/A
8	IRSP	Newey Kaley ,Aman Kot ,Muhib Banda	03219770178		Tuseef hussain	touseef_awakum@yahoo.com	WASH

9	Merlin	Jalozai IDP's Camp	03449333300		Dr imran Ali	tl.j3@merlin-pakistan.org	Working in health Sector Services Provided ,1) OPD Consultations ,2)Pharmecy ,3)Nutrition(CMAM),4)MCH Services Including Bemoc/LR,5)Leboratory Services,6)24/7 refrals Sercices,7) EPI Services,8) Health PromotionServices
10	Merlin	Jalozai IDP's Camp	03008552489		Dr Wisal Khan	pc.psh@merlin-pakistan.org	Working in health Sector Services Provided ,1) OPD Consultations ,2)Pharmecy ,3)Nutrition(CMAM),4)MCH Services Including Bemoc/LR,5)Leboratory Services,6)24/7 refrals Sercices,7) EPI Services,8) Health PromotionServices
11	Merlin	Jalozai IDP's Camp	03339157754		haji Muhammad	pc.psh@merlin-pakistan.org	Working in health Sector Services Provided ,1) OPD Consultations ,2)Pharmecy ,3)Nutrition(CMAM),4)MCH Services Including Bemoc/LR,5)Leboratory Services,6)24/7 refrals Sercices,7) EPI Services,8) Health PromotionServices
12	SPARC	misribanda,zarahmena,pirsabaq,keshgi payan,muhib banda,kurvi,pabbi,mughalki,pahari katekheil,taru jaba	0923644301		Wajid Ali Shah	wajidsparc@gmail.com	School and BHU's Repaire in flood effected area of Npwshera
13	SRSP	Kehsgibala,kehsgi Payan,Barabanda,Daggai,Taru ,Choki Memrez	03219713475		younas ahmad	younas_derban@yahoo.com	livelihood
14	SRSP	Kehsgibala,kehsgi Payan,Barabanda,Daggai,Taru ,Choki Memrez	03469310141		ijaz Ali	ijazsrsp@yahoo.com	livelihood

District Swat - KP

S#	Department/ Organization	Address	Contact	Name of Head	Focal Person	E-Mail Add	Services
1	Police Deportment	Madyan	946882149				Security
		Old Behrain	946780149				
2	Bar Council	New Behrain	3469476055	Adv Saeed khan			Legal Aid
3	Civil Hospital	Madyan	946882126				Health Related Issues
4	BHU	Morpandi	3409079432	Fazal Ghafoor			1st Aid
		New Behrain	3145282532	Zubair			
5	NADRA	Ranzra bridge Madyan	3469037128	Alamgir Mian			CNIC and Form B Provision
		Old Behrain	3339447144	Adnan Ahmad			
6	DRC	Madyan	3469424114	Mian Syed Ghafoor			Decision Making, Conflict Resolution

7	VC Office/ Reconciliatory Committee	Koz kalay Madyan	3459147016	Adil Mian			Divorce Certificate, Birth Certificate, Death Certificate, 2nd Marriage Certificate etc.
8	SRSP	Sadar Bazar Madyan	3438986885	Arshad Ali			
		New Behrain	3149822392	Ashtiaq Ahmad			
		Khwaza kheela	3468999534	Abdullah Khan			Data Collection and Survey for BISP
9	BAR AKS	New Behrain	O3456036310	Rafiq Ahmad			Conflict Resolution through Local Jurga, Support Survivors through referral mechanism
		Shegal	3445063414	Shah Abdar Mian			
		Gharai Kalay	3446525252	Hizbullah shahid			
10	Social Welfare Department	ALLAH AKBAR Masjid near consumer court Saidu Shrif Swat					Working for betterment of child rights, GBV survivors, disable and other vulnerable groups.
11	Darul Aaman		946729991	Ms Nusrat			
12	LSO MANDOB	Sadar Bazar Madyan	3459459699	Naseer Ahmad			Awareness regarding GBV
13	LSO UMEED	New Beharin	3469093627	Aqil Zada			Awareness regarding GBV
14	IDEAS	Koz Kalay Madyan	3459458565	M Haleem Mian			Advocacy and Awareness
15	IBT	Kambalai Behrain	3115000233	Zubair Torwali			Advocacy and Awareness
16	AC Behrain Office	Behrain	946781135	Rafiq Ahmad			Tehsil Administration
17	TMA	Ranzra Bridge Madyan	946887620	Umara Jan Khan			Tehsil Administration

District Jamshoro - KP

S#	Department/ Organization	Address	Contact	Name of Head	Focal Person	E-Mail Add	Services
1	Assistant Commissioner Jamshoro		022-3871950 | 0300-3441865				District Management
2	Deputy Commissioner Jamshoro		022-3871299 | 022-3870135				District Management
3	Medical Superintendent LUMHS		022-9210207				Health
4	Irshad Ahmed Channa-Advocate High Court		0344-2095406				Judiciary
5	Faiza Shaikh-Advocate High Court		0313-3033943				Judiciary
6	Saeeda Channa (Counselor RBB colony)		0306-3592022				Local Government
7	Sajjad Shah (Counselor Syedabad)		0333-2942045				Local Government
8	Muhammad Zakir Khattak (Counselor Sikanderabad)		0311-8028366				Local Government
9	Waseem Masih (Counselor Hari Camp)		0340-2124714				Local Government
10	Allah Dino Shah (Counselor Labor Colony)		0342-3062383				Local Government
11	Jahangir Sehro (Counselor Sheerazi Mohalla)		0336-3070005				Local Government
12	Khair Mohammad (Counselor Esab Palari)		0306-3589598				Local Government
13	Kalsoom (Counselor Thano Bula Khan)		0308-8578917				Local Government
14	Raja Anwar Chandio (Kawish-Shaam)		0300-3002235				Media
15	Ali Murad Chandio (Press Club Jamshoro)		0306-2114464				Media
16	Abdul Malik Solangi (News24 Jamshoro)		0313-3313503				Media
17	Asim Solangi (Awaz TV Jamshoro)		0316-3904181				Media
18	Abdul Jabbar Kabooro (Press Club Kotri)		0302-2778296				Media
19	Dhani Bux Barijo (Press Club Kotri)		0346-3811829				Media
20	SOS Children Village Jamshoro		022-2772230				NGO
21	Sindh Development Society (SDS) Office		022-3668660				NGO
22	Complaint Response Mechanism (CRM-SDS)		0336-1117888				NGO
23	In charge Shelter-ABAD		0307-3163548				NGO
24	SSP Office Jamshoro		022-3874976				Police Department
25	Women Complaint Desk, Jamshoro		022-9213680				Police Department
26	Madadgar (Helpline)		15				Police Department
27	In charge Human Rights Cell, Hyderabad		022-9200150				Police Department
28	In charge Women Protection Cell, Hyderabad		022-9200877				Police Department
29	Gender Resource Centre (GRC)		0334-3774295				SDS
30	District Officer-Social Welfare		022-3877170				Social Welfare
31	Deputy Director Darul Aman		022-9239275				Social Welfare
32	EDHI Center		115				Social Welfare / NGO
33	Assistant Director-Women Crisis Center		0333-2629883				Women Development

AIMING
CHANGE FOR
TOMORROW

HEAD OFFICE

Office # 5 & 6, 3rd Floor, Malik Arcade,
E11/2, Islamabad

+92 51 8312 826

info@act-international.org

www.act-international.org