

میں فکرمند ہوں کہ میرا چھوٹی عمر میں جنسی استحصال ہو سکتا ہے۔

میں کیا کر سکتا/سکتی ہوں؟

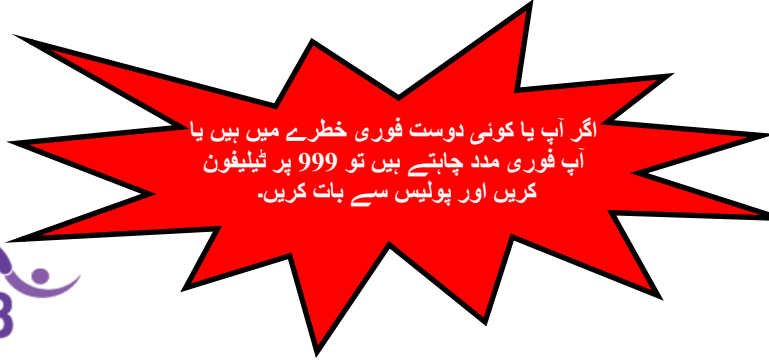
آپ کو کسی ایسے بالغ شخص کے ساتھ بات کرنے کی ضرورت ہے جس پر آپ کو اعتماد ہو۔ یہ کوئی ٹیچر، طالب علم، سپورٹ آفیسر، سپورٹ کوچ ہو سکتا/سکتی ہے اگر آپ کسی ایسے شخص سے بات کرنا نہیں چاہتے جس آپ جانتے ہوں تو آپ مندرجہ ذیل سے بھی بات کر سکتے ہیں:

پیٹریا چلڈرنز سروسز - 864180 01733 یا 864170 01733

کیمبرج شائر چلڈرنز سروسز - 5203 045 0345

کیمبرج شائر چلڈرنز سروسز - 5203 045 0345

چائلڈ لائن: 1111 0800



بچوں کا  
جنسی  
استحصال

جب میں کسی کو بتاؤں گا/گی تو کیا ہو سکتا ہے؟

آپ واقعی بہادر ہیں۔ آپ نے لوگوں کو جو کچھ بتایا ہے وہ اُسے سنیں گے اور آپ کو وضاحت سے بتائیں گے کہ اس کے بعد کیا ہو سکتا ہے۔



ایک نوجوان شخص کی گائیڈ رائے  
ذاتی تحفظ

اس لیفلٹ کو ڈاؤن لوڈ کرنے کے لیے برائے مہربانی  
www.peterboroughlscb.org.uk یا  
ملاحظہ کریں یا پیٹریا یا  
www.cambslscb.org.uk کو (LSCB) کیمبرج شائر لوکل سیف گارڈنگ چلڈرن بورڈ  
ٹیلیفون کریں

## آپ کس پر بھروسہ کر سکتے ہیں؟

آپ کا جنسی استحصال ہو سکتا ہے، اس سے قطع نظر کہ آپ کی جنس، عمر یا پس منظر کیا ہے

اگر وہ شخص آپ کو کنٹرول کرنے کے طریقے آزمانا، ایسے وعدے کرنا جو وہ پورے نہیں کر سکتا، آپ کو دھمکی دینا، اور جو وہ کہتا ہے اگر آپ وہ نہیں کرتے تو تشدد پر اترنا شروع کر دیتا ہے تو یہ ایک مسئلہ بن جاتا ہے۔

وہ آپ کو آپ کے دوستوں، خاندان اور دیگر ایسے لوگوں سے جو آپ کی فکر کرتے ہیں الگ تھلگ کرنے کی کوشش بھی کر سکتے ہیں اور ایسا کر سکتے ہیں۔

گھر میں پریشانیاں اور بڑی عمر کے دوستوں کے جوش کا مطلب یہ ہے کہ بعض اوقات بہت تیزی سے بدسلوکی والی صورت حال میں کھنچتے چلے جانا آسان ہوتا ہے۔

سیرہ کی کہانی  
میری والدہ اب ساتھ نہیں رہی تھی، میرا والد شراب نوشی کرتا تھا اور میری بہن سکول سے بھاگ رہی تھی۔ میری عمر 15 سال تھی اور میں سکول سے باہر دوستوں کے ایک گروپ کے ساتھ شامل ہو گئی۔ وہ بڑی عمر کے تھے/کی تھیں۔ پہلے تو میں نے سوچا کہ بڑی عمر کے دوست ہونا واقعی بہت اچھا تھا، میں نے یہ نہیں سوچا کہ اس میں کوئی خرابی ہے۔ وہ شراب نوشی کرتے تھے/کرتی تھیں اور ارد گرد بہت زیادہ منشیات تھیں۔ میں نے سوچا کہ اگر وہ ایسا کر رہے/رہی ہیں تو پھر یہ لازماً ٹھیک ہی ہوگا۔ اس معاملے میں ساتھیوں کا بہت دباؤ تھا کہ ساتھ شامل ہو جائیں۔ لیکن کسی نے بھی مجھے نہیں بتایا کہ یہ غلط ہے۔ بہر حال، پہلے تو یہ ٹھیک تھا۔ میں اپنے والد سے رقم لے سکتی تھی۔ لیکن تقریباً دو ہفتوں کے بعد، میں اس میں مبتلا ہوتی جا رہی تھی اور کافی رقم نہیں تھی۔ میرے نئے/میری نئی دوستوں نے کہا کہ یہ ٹھیک ہے اور مجھے ایک نئے مرد دوست سے متعارف کروایا۔ انہوں نے کہا کہ وہ مجھے پسند کرتا ہے، انہوں نے کہا کہ مجھے اس کے ساتھ رفاقت رکھنی چاہیے۔ مجھے احساس نہیں ہوا کہ کیا پوربا ہے۔ مجھے بیوقوف بنایا جا رہا تھا۔ جب میں اس کے ساتھ رات سوئی تھی تو اس کے بعد۔ مجھے یہ احساس ہوا کہ مجھے استعمال کیا گیا تھا لیکن اس تک بہت دیر ہو چکی تھی، میں منشیات کی عادی ہو چکی تھی۔ اس کی ضرورت اور خواہش زیادہ سے زیادہ ہوتی گئی۔

## آگاہ رہیں، چوکس رہیں اور محفوظ رہیں - محفوظ رہنے کے لیے تین بہترین تجاویز

1

جب کوئی خرابی ہو تو اسے جاننے کے لیے اپنے آپ پر بھروسہ کریں۔ اگر کسی شخص کی وجہ سے آپ غیر محفوظ، دباؤ میں یا خوفزدہ محسوس کرتے ہیں تو اپنی جبلت پر اعتبار کریں اور مدد طلب کریں۔

2

جن لوگوں کو آپ نہیں جانتے ان پر بھروسہ نہ کریں، چاہے وہ دوستوں کی طرح لگتے ہوں، اور یہ یقین دہی کریں کہ آپ جانتے ہیں کہ ان لائن آپ کس کے ساتھ بات کر رہے ہیں۔ جس شخص کے ساتھ آپ نے صرف ان لائن بات چیت کی ہے اسے کبھی بھی اپنی ذاتی تفصیلات نہ دیں یا ان سے ملنے پر اتفاق نہ کریں۔

3

جن لوگوں کو آپ نہیں جانتے ان پر بھروسہ نہ کریں، چاہے وہ دوستوں کی طرح لگتے ہوں، اور یہ یقین دہی کریں کہ آپ جانتے ہیں کہ ان لائن آپ کس کے ساتھ بات کر رہے ہیں۔ جس شخص کے ساتھ آپ نے صرف ان لائن بات چیت کی ہے اسے کبھی بھی اپنی ذاتی تفصیلات نہ دیں یا ان سے ملنے پر اتفاق نہ کریں۔

## آپ کتنا جانتے ہیں؟

کوئی ایسا شخص آپ کا استحصال کر سکتا ہے جسے آپ ان لائن ملے ہوں۔

یہ کوئی دوست، یا دوستوں کا گروپ ہو سکتا ہے

یہ کوئی ایسا شخص ہو سکتا ہے جسے آپ اپنا بوائے فرینڈ یا گرل فرینڈ سمجھتے ہیں۔

## کیا ہوسکتا ہے؟

وہ آپ کو رقم، منشیات، شراب، تحائف اور رہنے کے لیے کوئی جگہ فراہم کر سکتے ہیں اور پھر بدلے میں آپ کو جنسی افعال کرنے پر مجبور کر سکتے ہیں

وہ آپ سے فائدہ اٹھانے کے لیے چالاک استعمال کر سکتے ہیں

آپ کو خطرے کی علامات سے آگاہ ہونے کی ضرورت ہے کہ ہو سکتا ہے کوئی شخص آپ کا استحصال کرنا چاہتا ہو - اور اس بارے میں بہت محتاط رہیں کہ آپ کس پر بھروسہ کرتے ہیں۔

وہ آپ کو خطرناک صورت حال میں جانے پر مجبور کر سکتے ہیں اور آپ کو نقصان پہنچ سکتا ہے اس سے پہلے کہ آپ کو اس کے بارے میں معلوم ہو