

تشدد

جنسی

دھمکی دا استعمال کرڈاں
 آپٹین شکل، حرکتاں دے اشاریاں
 نال اوکوں ڈراوڈاں • چیزاں
 کون بہنڈاں • اوندے پالتو جانوراں
 نال زیادتی کریندے بوئے اوندی
 جانیداد کون نقصان پہنچاوڈاں۔
 ہتھیار دکھاوڈاں۔

جذباتی بدسلوکی دا استعمال کرڈاں

اوکوں شرمندہ کرڈاں۔ اوکوں اوندے
 بارے اچ بُرا محسوس کرواڈاں۔ اوکوں بے
 عزت کرڈاں • اوکوں محسوس کرواڈاں کہ
 او پاگل اے۔ اودے کولون فائدہ چاون
 واسطے دماغی کھیڈ کھیڈاں • اوندی تذلیل
 کرڈاں • اوکوں آپٹیں آپ کو مجرم
 محسوس کرواڈاں۔

طاقت تے قابو

کلھے کرڈن دا استعمال

جبڈا کجھ او کرے اوکوں قابو کرنا • او
 کیوں ڈھیدی اے دے کیندے نال گال
 کریندی اے • کیا پڑھدی اے • کتھے
 ویندی اے • اوندی باہر دی شمولیت کون
 محدود کرڈاں • آپٹیں عملاں دے جواز
 دے طور دے سڑن کون استعمال کرڈاں۔

گھٹ کرنا، انکار کرنا۔ الزام لاوڈاں

لینا بلکا کون بدسلوکی نال اوبدے
 نال اہمیت کون خدشات اوندے تے
 زیادتی کے اکھٹاں ایویں • ڈیوڈاں
 داری ذمہ دی بدسلوکی • تھنی کینی
 ذمے داری دی زیادتی • بدلنا کون
 اوندی کہ اکھٹاں • کرنا تبدیل کون
 اے۔ تھیا کولون وجہ

بالاں دا استعمال

اوکوں احساس ڈیوڈاں کے بالاں دے
 بارے اچ او مجرم اے • پیغامات
 پہنچاوڈے واسطے بالاں دا استعمال
 کرنا۔ اوکوں تنگ کرنڈے واسطے ملن
 دا استعمال • بالاں کون گھن کے
 ونجڈے دی دھمکی ڈیوڈاں

مردانہ امتیازی حق دا استعمال

اوندے نال ہک ملازم دی کار سلوک کرنا
 • وڈے فیصلے آپ کرنا۔ اینویں دکھاوڈاں
 جیویں "محل دا مالک" بوئے • زنانیاں
 دے مرداں دے کردار دا فیصلہ کرڈن آلا۔

معاشی زیادتی دا استعمال کرڈاں

اوکوں نوکری گھنڈے تون یا کرن تون
 روکڈاں • او کون پیسے منگن تے
 مجبور کڈاں • اوکوں الاؤنس
 ڈیوڈاں • اوندے پیسے گھنڈاں •
 اوکوں خاندان دی آمدنی دے بارے
 اچ نا ڈسڈاں یا اوکوں اتھال تک نال
 پہنچنڈے ڈیوڈاں۔

جسمانی

دھمکیاں دے جبر دا استعمال
 اوکوں نقصان پہنچاوڈے واسطے کجھ
 کرن دی دھمکیاں ڈیوڈاں یا کجھ
 کرنا • اوکوں چھوڑن دی، خودکشی
 کرن دی، ویلفیئر کو ڈسڈن دی
 دھمکی ڈیوڈاں • اوکوں اکھنا کہ
 الزامات واپس گھن گھنے • اوکوں
 غیر قانونی کم کرن دے مجبور کرنا۔

جسمانی

تشدد

جنسی

POWER & CONTROL WHEEL

Saraiki Translation - 2024

Translated by Translation World Ltd (UK)

www.translationworld.org

Supported by

Dr. Aisha Rauf

Rauf Ramooz

Pakistan Canada Association Edmonton Alberta

Sage Seniors Association Edmonton

DOMESTIC ABUSE INTERVENTION PROGRAMS

202 East Superior Street

Duluth, Minnesota 55802

218-722-2781

www.theduluthmodel.org