(UK اوبیسٹی) OBESITY UK

جنوبی ایشیائی مسلم خواتین کے لیے ہم عمر افراد کے معاونتی گروپس کے سہولت کار کی تربیتی گائیڈ

موٹاپے کی شکار جنوبی ایشیائی مسلم خواتین کے لیے دستیاب ہم عمر افراد کے معاونتی گروپس کے سہولت کاران کے لیے تربیتی مواد

اس گائیڈ کے بارے میں

یہ مواد جنوبی ایشیائی مسلم خواتین کے تعاون سے تیار کیا گیا ہے، تاکہ موٹاپے کی شکار جنوبی ایشیائی مسلم خواتین کے لیے دستیاب Obesity UK کے ہم عمر افراد کے معاونتی گروپس کے سہولت کاروں کو مرحلہ وار تربیت فراہم کی جا سکے۔

1. جنوبی ایشیائی مسلم خواتین کے لیے ایک اچھا ہم عمر افراد کا معاونتی گروپ قائم کرنا

جنوبی ایشیائی مسلم خواتین کے لیے ہم عمر افراد کا معاونتی گروپ قائم کرتے وقت چند اہم چیزوں کو مد نظر رکھنا ضروری ہے۔ اس میں مندرجہ ذیل چیزیں شامل ہیں:

A.1. ایک محفوظ اور موزوں ترتیب

- جنوبی ایشیائی مسلم خواتین عام طور پر بالمشافہ ہم عمر افراد کے معاونتی گروپ کو ترجیح دیتی ہیں۔ تاہم، جب آپ اپنے گروپ کو ترتیب دے رہے ہوں تو آپ ممکنہ گروپ ممبران سے یہ پوچھ سکتے ہیں کہ آیا وہ بالمشافہ یا آن لائن سیشنز (یا دونوں کا امتزاج) کو ترجیح دیں گے۔
- ہم عمر افراد کے معاونتی گروپ کو جنوبی ایشیائی مسلم خواتین کے لیے ایک محفوظ اور معاون جگہ ہونا چاہیئے۔ اس میں یہ یقینی بنانا شامل ہوتا ہے کہ جگہ:
  - مقامی ہو اور جنوبی ایشیائی مسلم کمیونٹی کے علاقے میں واقع ہو۔
  - محفوظ اور جانی پہچانی ہو۔ مثال کے طور پر، ایک ایسی مسجد یا کمیونٹی کا مرکز جہاں خواتین باقاعدگی سے جاتی ہوں۔
  - ثقافتی طور پر موزوں ہو۔ مثال کے طور پر، ایسی جگہ جو صرف خواتین کے لیے وقف ہو، اور سیشن میں مردوں کے آنے کا کوئی خطرہ نہ ہو۔
  - عوامی نقل و حمل سے آسانی سے قابلِ رسائی ہو اور قریب ہی پارکنگ کی سہولت ہو۔
- جہاں ممکن ہو، اس جگہ پر بچوں کی دیکھ بھال کی سہولت بھی موجود ہونی چاہیئے۔
- ہو سکتا ہے کہ گروپ کے افراد موٹاپے کے سلسلے میں مذہبی مسائل پر بات کرنا چاہیں، اس لیے ایک مذہبی مقام، جیسے مقامی مسجد بہترین رہے گی۔
- مقامی اسکولوں میں والدین کی شمولیت کے افسران (جہاں دستیاب ہوں)، وہاں ہم عمر افراد کا معاونتی گروپ بنانے میں مدد فراہم کر سکتے ہیں۔
- وہ کمرہ جہاں ہم عمر افراد کے معاونتی گروپ کا انتظام کیا گیا ہو، ایسا ہونا چاہیئے:
  - خوشگوار و خوش آئند۔
  - آرام دہ اور دوستانہ۔
  - کشادہ اور روشن (جہاں ممکن ہو قدرتی روشنی کے ساتھ)۔
  - جہاں ممکن ہو، آرام دہ اور مناسب نشستوں کا انتظام (مثلاً بات چیت کو آسان بنانے کے لیے کرسیوں کو قطار کے بجائے دائرے کی شکل میں رکھنا)۔
- کمرہ استعمال کرنے کے لیے اس مقام پر فوری طور پر ادائیگی کرنا ضروری ہے
- جہاں ممکن ہو، صحت بخش ریفریشمنٹس فراہم کی جائیں، یا گروپ کے فرد سے ہر سیشن میں ایک صحت بخش ڈش لانے کو کہیں۔ یہ وہ چیز ہے جو جنوبی ایشیائی مسلم خواتین کو گروپ میں شامل کرنے کی طرف مائل کر سکتی ہے۔
- آپ جنوبی ایشیائی مسلم خواتین کے لیے موجودہ کمیونٹی گروپ کے ساتھ ہم عمر افراد کا معاونتی گروپ قائم کر سکتے ہیں۔ یہ مددگار ثابت ہو سکتا ہے کیونکہ خواتین پہلے سے جگہ اور عملے سے واقف ہوں گی۔ آپ

ہم عمر افراد کے معاونتی گروپ کے سیشنز کمیونٹی گروپ کے سیشنز کے بعد اس طرح انجام دے سکتے ہیں جو گروپ کے لیے بہترین ہو۔

B.1. ایک معاون جگہ

- جہاں ممکن ہو، تمام خواتین کا تعلق جنوبی ایشیائی مسلم پس منظر سے ہونا چاہیئے۔ اس سے گروپ کے افراد کو محفوظ محسوس کرنے اور ثقافت و مذہب کی مشترکہ سمجھ بوجھ حاصل کرنے میں مدد ملے گی۔
- اگر گروپ کے افراد مقررین کو مدعو کرنے کا فیصلہ کرتے ہیں، تو ان کا جنوبی ایشیائی یا مسلم ہونا ضروری نہیں ہے، لیکن انہیں مسلم مذہب اور ثقافت کی اچھی معلومات اور سمجھ بوجھ رکھنے والی خواتین ہونا ضروری ہے۔
- پہلے سیشن کے دوران گروپ کے افراد کے ساتھ گروپ کا معاہدہ (گروپ کے لیے بنیادی اصولوں کا مجموعہ تاکہ گروپ کی حفاظت کو یقینی بنایا جا سکے) تیار کریں۔ ایسا کرنے کے بارے میں خیالات کے لیے، Obesity UK کے ہم عمر افراد کے معاونتی گروپ کے سہولت کار کی تربیتی گائیڈ، اردو میں دستیاب فوری حوالہ جاتی گائیڈ کا سیکشن 'گروپ کا معاہدہ' دیکھیں۔

C.1. جنوبی ایشیائی مسلم خواتین کو شرکت کی دعوت دینا

- گروپ کا ایک اچھا سا نام رکھنا ضروری ہے، جو لوگوں کو شرکت کی ترغیب دے گا۔
  - لفظ 'موٹاپا' کچھ خواتین کو شرکت سے روک سکتا ہے۔
  - جنوبی ایشیائی مسلم خواتین عام طور پر 'سلامتی'، 'صحت' اور 'بہبود' جیسی اصطلاحات کو ترجیح دیتی ہیں۔
  - ہم عمر افراد کے معاونتی گروپ کے قیام کے بعد، آپ گروپ کے افراد سے پوچھ سکتے ہیں کہ وہ اسے کیا نام دینا چاہیں گے۔
- گروپ کا آغاز سال کے ایک موزوں وقت پر کریں، اسکول کی چھٹیوں کے دوران اور فوراً بعد آغاز کرنے سے اجتناب کریں کیونکہ اس دوران خاندانی زندگی مصروف ہو سکتی ہے۔
- درج ذیل طریقوں سے گروپ کی باقاعدگی سے تشہیر کریں:
  - کمیونٹی میں موجود معتبر لوگوں سے کہیں کہ وہ جنوبی ایشیائی خواتین کو اس کے بارے میں بتائیں، مثلاً مسجد میں کام کرنے یا جانے والے افراد۔ زبانی ابلاغ گروپ کی تشہیر کے لیے اہم ہے۔
  - مساجد، جنوبی ایشیائی کمیونٹی کے مراکز، جنوبی ایشیائی گروسری اسٹورز اور مقامی اسکولوں میں پوسٹرز چسپاں کریں۔ یہ یقینی بنائیں کہ پوسٹرز بڑے، دلکش، آسانی سے نظر آنے والے ہوں اور آپ کی ہدف شدہ کمیونٹی کے اندر زیادہ بولی جانے والی زبانوں میں ہوں۔
  - جہاں ممکن ہو، ہم عمر افراد کے معاونتی گروپ کے سہولت کاران کو مسجد میں ہونے والے سیشنز میں شرکت کرنی چاہیئے، تاکہ ہم عمر افراد کے معاونتی گروپ کے بارے میں بات کر سکیں: اس میں کیا ہوتا ہے اور کیسے شامل ہو سکتے ہیں۔
  - قابل اعتبار گروپس یا نیٹ ورکس کا استعمال کرنا، مثلاً سوشل میڈیا پلیٹ فارمز جیسے کہ کوئی بھی Facebook یا کمیونٹی کے WhatsApp گروپس، خاص طور پر ان جنوبی ایشیائی مسلم خواتین کے لیے جن کے بارے میں آپ جانتے ہیں۔
  - ایشین ریڈیو اسٹیشنز استعمال کریں۔

- اپنے مقامی علاقے میں موجود ایسے کمیونٹی مراکز یا گروپس سے رابطہ کرنے کی کوشش کریں جو جنوبی ایشیائی مسلم خواتین کی معاونت کرتے ہیں تاکہ انہیں ہم عمر افراد کے معاونتی گروپ کے بارے میں بتا سکیں۔ وہ جنوبی ایشیائی مسلم خواتین کو گروپ کی طرف رہنمائی کرنے کے قابل ہو سکتے ہیں۔

- پوری مواصلت کے دوران ہم عمر افراد کے معاونتی گروپ کے مقصد کے بارے میں واضح معلومات فراہم کریں، جن میں درج ذیل چیزیں شامل ہیں:

  - اس کا مقصد: خواتین کو صحت، طرزِ زندگی اور موٹاپے کے ساتھ زندگی گزارنے جیسے موضوعات پر بات کرنے کے لیے ایک محفوظ جگہ فراہم کرنا ہے۔
  - گروپ کی قیادت پیشہ ور افراد کے بجائے ہم عمر افراد کریں۔ یہ گروپ کے افراد کی توقعات کا نظم کرنے کے لیے ہے، مطلب یہ کہ لوگ سیشنز میں کسی قسم کی طبی مدد یا مشورے کی توقع نہ کریں۔
  - سہولت کاران گفتگو کو آسان بنانے کے لیے ہوتے ہیں نہ کہ گروپ کو صحت کی معلومات دینے کے لیے۔

- اگر گروپ کے ممبران صحت کی معلومات چاہتے ہیں، تو مہمان مقررین کو مخصوص موضوعات کے بارے میں بات کرنے کے لیے مدعو کیا جا سکتا ہے، یا سہولت کاران اس گائیڈ کے ساتھ منسلک قابل اعتماد معلوماتی ذرائع یا آپ کے مقامی NHS کی جانب سے فراہم کردہ وسائل تک رہنمائی کر سکتے ہیں۔

- اگر ممکن ہو، تو گروپ کے ان ممبران کے لیے نقل و حمل کا انتظام کریں، جنہیں اس کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ یقینی بنائیں کہ ڈرائیور ایک خاتون ہو۔

- گروپ کے افراد سے رابطے کے ان کے ترجیحی طریقہ کے بارے میں دریافت کریں (یہ کئی مختلف طریقے ہو سکتے ہیں)۔ ان سے پوچھیں کہ آیا وہ حاضری والے دن یاد دہانیاں وصول کرنا چاہیں گے۔

- طے شدہ سیشنز کے بارے میں پہلے سے اطلاع فراہم کریں، جس سے گروپ کے ممبران اپنے کام اور بچوں کی دیکھ بھال کی ذمہ داریوں کے مطابق منصوبہ بندی کر سکیں۔

- ہر سیشن میں ہونے والی سرگرمیوں کا ٹائم ٹیبل (یا ایجنڈا) تیار کریں۔ یہ اس لیے ہے کہ گروپ کے افراد کو پہلے سے معلوم ہو کہ ہر سیشن میں کیا ہونے والا ہے اور کون سے موضوعات زیرِ بحث آئیں گے۔

- گروپ قائم ہونے کے بعد، از خود نگہداشت کی اہمیت کے بارے میں بات کریں، جس کے لیے ہم عمر افراد کے معاونتی گروپ میں شرکت کرنا مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ اس سے خواتین کو شرکت جاری رکھنے کی ترغیب مل سکتی ہے۔

D.1. گروپ کے لیے بہترین سہولت فراہم کرنا

- ہم عمر افراد کی معاونت کے گروپ کی سہولت کار ایک خاتون ہونی چاہیئے جو گروپ کے ساتھ یکساں ثقافتی اور مذہبی پس منظر رکھتی ہو،
- ایک ہی زبان بولتی ہو،
- موٹاپے کا تجربہ کر چکی ہو،
- وہ کمیونٹی کے لیے ایک مثالی کردار بن سکتی ہے۔

- جہاں ممکن ہو، جنوبی ایشیائی مسلم خواتین کے لیے دستیاب مقامی سروسز کے بارے میں کچھ جانکاری ہونا مددگار ثابت ہو گا۔ اس گائیڈ کے ساتھ ان سروسز کی کچھ معلومات منسلک ہیں جو جنوبی ایشیائی مسلم خواتین کی ان کی صحت کے سلسلے میں معاونت کرتی ہیں۔

- جہاں ممکن ہو، ہر سیشن کے دوران ایک سے زائد سہولت کاران موجود ہوں، تاکہ ضرورت پڑنے پر گروپ کے ممبران سہولت کار سے اکیلے میں بات کر سکیں۔

- بطور سہولت کار، اپنے کردار میں معاونت کا احساس ہونا ضروری ہے، Obesity UK کے ہم عمر افراد کے معاونتی گروپ کے سہولت کار کی تربیتی گائیڈ، اردو میں دستیاب فوری حوالہ جاتی گائیڈ کا سیکشن 'سہولت کاران کا معاونت تک رسائی حاصل کرنا' دیکھیں۔

- جہاں ممکن ہو، ایک نئے سہولت کار کے طور پر، آغاز کرنے سے پہلے ایک یا دو موجودہ سہولت کاروں کے ساتھ جڑنا ضروری ہے۔ ساتھی ایک ایسا تجربہ کار سہولت کار ہوتا ہے جو آپ کو گروپ کی سہولت کاری کا مشاہدہ کرنے اور سوالات پوچھنے یا خدشات کا اظہار کرنے کے مواقع فراہم کر سکتا ہے۔
  - ایسے سہولت کار کا انتخاب کریں جس کے ساتھ آپ کو رہنمائی حاصل کرنے میں آرام دہ محسوس ہو۔
  - اپنا گروپ خود شروع کرنے سے پہلے کم از کم ایک قائم شدہ ہم عمر افراد کے معاونتی گروپ کے سیشن کا مشاہدہ کریں۔
  - یاد رکھیں کہ ہر سہولت کار کا سہولت فراہم کرنے کا اپنا ایک 'انداز' ہو گا، اس لیے دوسروں سے سیکھیں لیکن اپنا سیشن ہمیشہ اس انداز میں چلائیں جو آپ کے لیے آرام دہ ہو۔

2. جنوبی ایشیائی مسلم خواتین کے لیے ایک اچھا ہم عمر افراد کا معاونتی گروپ کیسا ہوتا ہے

A.2. واضح ساخت

- گروپ کے قیام کے بعد، ان سے پوچھیں کہ وہ ہم عمر افراد کے معاونتی گروپ کے سیشن کس طرح منعقد کروانا چاہیں گے۔ شروعات کے طور پر، آپ ہفتہ وار یا ماہانہ بنیادوں پر دن کے وقت، 1-1.5 گھنٹے تک ہم عمر افراد کے معاونتی گروپ کو منظم کر سکتے ہیں، جو جنوبی ایشیائی مسلم خواتین کی عام ترجیح ہوتی ہے۔

- گروپ کے قیام کے بعد، آپ ان سے پوچھ سکتے ہیں، کہ وہ کب، کتنی بار اور کتنے وقت کے لیے سیشن منعقد کروانا پسند کریں گے۔

- اپنے معاون سہولت کاران کے ساتھ سیشنز کی منصوبہ بندی کریں اور ذمہ داریوں پر اتفاق کریں۔ سہولت کار کا کردار ادا کرنے کے لیے وقت کی نمایاں وابستگی درکار ہوتی ہے:
  - آپ کو ہر سیشن کی منصوبہ بندی اور ترتیب کے لیے تقریباً ایک گھنٹہ صَرف کرنے کی ضرورت ہو گی۔ اس میں کمرے کی ترتیب اور ذرائع کی تیاری شامل ہے، جیسے کہ کتابچے یا ہینڈ آؤٹس/لنکس، یا مقررین کا انتظام۔
  - آپ کو ہر سیشن کے بعد اپنے معاون سہولت کاران کے ساتھ تقریباً ایک گھنٹہ گزارنا ہو گا تاکہ سیشن کا جائزہ لیں اور اگلے سیشن کی منصوبہ بندی کریں۔

- گروپ کے افراد سے باقاعدگی سے پوچھیں کہ وہ کس ساخت کو ترجیح دیں گے۔ مثال کے طور پر، آیا وہ مخصوص موضوعات پر گفتگو کرنا پسند کریں گے اور آیا وہ مہمان مقررین اور سرگرمیاں کرنا پسند کریں گے۔

- اگر گروپ کے افراد مہمان مقررین کو ترجیح دیتے ہیں، تو آپ جن پیشہ ور افراد کو مدعو کر سکتے ہیں ان میں صحت کا مقامی ماہر، غذائی ماہر یا محقق شامل ہو سکتے ہیں تاکہ وہ صحت کے کچھ مخصوص موضوعات پر بات چیت کریں، یا کسی ایسے شخص کو مدعو کر سکتے ہیں جو رہنمائی پر مبنی سرگرمی کے سیشن کا انعقاد کرے، اس پر منحصر ہے کہ آپ کا گروپ کیا پسند کرے گا۔

- اگر گروپ کے افراد کچھ مخصوص موضوعات پر گفتگو کرنا چاہیں، تو ایسے طریقے طے کریں جس سے گروپ کے افراد آپ کو بتا سکیں کہ وہ کن موضوعات کو ترجیح دیں گے، جیسے کہ تجویز کا باکس استعمال کرنا۔

موضوع کے خیالات کے لیے، ذیل میں جنوبی ایشیائی مسلم خواتین کی جانب سے ماضی میں منتخب کردہ صحت اور وزن کی نگرانی سے متعلق کچھ مثالیں موجود ہیں:

- کھانے کے رویے، عادتیں، طریقے اور صحت پر اثرات۔
- موٹاپا اور صحت کی کیفیات۔
- موٹاپے اور وزن کی نگرانی کرنا۔
- مذہب اور وزن کا انتظام۔
- صحت مند طرزِ زندگی کے ذریعے بیماری کو کم کرنا۔
- جذباتی دباؤ کے تحت کھانے کی رغبت (نقصان/غم/تناؤ)۔
- سن یاس اور موٹاپا۔
- جسم کا تصور۔
- ذہنی صحت، بشمول تناؤ/اضطراب اور تنہائی۔
- ورزش کیسے کریں اور ورزش کے لیے ترغیب کیسے حاصل کریں۔
- ذیابیطس کے ساتھ روزہ رکھنا
- NHS کی سروسز تک رسائی حاصل کرنا۔

- گروپ کے افراد کچھ مخصوص سرگرمیوں میں شرکت کرنے کے خواہشمند ہو سکتے ہیں۔ آرٹ یا دستکاری پر مبنی سرگرمیاں اور ورزشیں، جیسے چہل قدمی، اور کرسی پر مبنی ورزش۔ یقینی بنائیں کہ یہ سرگرمیاں گروپ کی تمام خواتین کی ثقافت، عمر اور صلاحیتوں کے لحاظ سے موزوں ہوں۔

B.2. گروپ کے افراد کے ساتھ واضح مواصلت

- یہ اہم ہے کہ گروپ کے افراد کو واضح طور پر بتایا جائے کہ انہیں کسی کام کے لیے کیوں کہا جا رہا ہے، جیسے کہ گروپ کی سرگرمی سے متعلقہ کسی بھی فارمز یا کاغذی کام کو بھرنا۔
- گروپ کے افراد سے پوچھیں کہ وہ مہمان مقررین سے کوئی بھی معلومات کس طرح وصول کرنا چاہیں گے (مثلاً ہینڈ آؤٹس، کتابچے، ویڈیوز، ای میل، WhatsApp گروپ وغیرہ)۔
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ مہمان مقررین ایک وقت میں زیادہ معلومات نہ دیں۔ انہیں متعدد سیشنز میں تقسیم کرنا زیادہ مؤثر ہو سکتا ہے۔
- یقینی بنائیں کہ گروپ کے لیے تمام معلومات بہت ہی مناسب زبانوں میں لکھی گئی ہوں اور پڑھنے اور سمجھنے میں آسان ہوں۔ جہاں ممکن ہو، مترجم کی معاونت کی پیشکش کریں۔
- گفتگو کے آغاز کے لیے ثقافتی طور پر موزوں گفتگو کا آغاز کرنے والی سرگرمیوں کا استعمال کریں۔ مثال کے طور پر، آپ خواتین سے ان کی پسندیدہ چیز کے بارے میں پوچھ سکتے ہیں:
  - اناشید (ایسے گانے جن میں موسیقی کے آلات استعمال نہیں ہوتے)۔
  - کھانا پکانے کا طریقہ/پکوان
  - مشغلہ/دلچسپی۔
  - بیرونِ خانہ سرگرمی یا ایسی کوئی چیز جسے کرنے سے وہ لطف اندوز ہوتی ہوں۔

C.2. گروپ میں باہمی تعلق

- گروپ میں تعلق اور اعتماد پیدا کرنا اور ایک خوش آئند اور معاون ماحول بنانا اہم ہے۔ بات چیت کرنا اور ایک دوسرے سے واقفیت کے لیے وقت نکالنا اکثر فائدہ مند ہوتا ہے۔ ایسا کرتے ہوئے، اپنی ذاتی حدود کے ساتھ ساتھ اس چیز کو مدنظر رکھنا ضروری ہے کہ آپ گروپ کے افراد کے ساتھ کتنا بانٹنے کے لیے تیار ہیں۔ آپ کو گروپ کی ترتیب سے باہر گروپ کے ممبران کے ساتھ اپنی بات چیت کے طریقے پر بھی غور کرنا چاہیئے۔ یہ اس بات کو یقینی بنانے میں مددگار ہے کہ آپ گروپ کے شرکاء کے ساتھ ایک خوشگوار اور پیشہ ورانہ

تعلق قائم کر سکیں۔ حدود کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، Obesity UK کے ہم عمر افراد کے معاونتی گروپ کے سہولت کار کی تربیتی گائیڈ، اردو میں دستیاب فوری حوالہ جاتی گائیڈ کا سیکشن 'اپنے اور گروپ کے لیے حدود قائم کرنا' ملاحظہ دیکھیں۔

D.2. تفریق سے پاک جگہ

- یہ ضروری ہے کہ گروپ تفریق سے پاک ہو، اس لیے براہ کرم ممبران کی عمر، تجربات، مشاغل اور صلاحیتوں میں کسی بھی اہم فرق کو مدنظر رکھیں۔ گروپ کے معاہدے میں یہ نکتہ شامل کرنا ضروری ہے کہ ممبران ایک دوسرے کے اختلافات کا احترام کریں، خاص طور پر ان لوگوں کا احترام جو 'ظاہری طور پر' موٹاپے کا شکار نہیں لگتے۔ چونکہ موٹاپا ایک مستقل بیماری ہے، اس لیے اس بات کا امکان موجود ہے کہ جو افراد اس وقت صحت مند وزن میں ہیں، وہ ماضی میں موٹاپے کا شکار رہے ہوں اور وزن کے انتظام کے سلسلے میں پیش آنے والی تبدیلیوں میں ان کو اب بھی مدد کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

E.2. پیچیدہ گفتگو اور حالات کو منظم کرنا

- ہم عمر افراد کے معاونتی گروپ کی سہولت کاری کے دوران بہت سے چیلنجز کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ گروپ میں چیلنجز کا انتظام کرتے وقت، بطور سہولت کار لوگوں کو اس بات کی یاد دہانی کروانا آپ کے کردار کا حصہ ہے کہ ان کے درمیان کیا طے ہوا ہے۔ چیلنجز کے انتظام میں سب سے مفید چیز گروپ کا معاہدہ ہے۔ اپنے معاون سہولت کار کے ساتھ کام کریں، اگر کوئی ہے، خیالات کا تبادلہ کریں اور سیشنز میں اور سیشنز کے بعد ایک دوسرے کی معاونت کریں۔

3. ہم عمر افراد کے معاونتی گروپ کو مستحکم رکھنا

- گروپ کے ممبران سے پوچھیں کہ آیا وہ گروپ کی سہولت کاری میں تعاون کرنا چاہیں گے، اور اگر وہ کرنا چاہیں، تو انہیں زیادہ تجربہ کار سہولت کاروں کے ساتھ 'جوڑیں' تاکہ ان کی مہارتوں اور اعتماد میں اضافہ ہو سکے۔ یہ اس صورت میں گروپ کو مستحکم رکھنے میں مدد کرے گا جب کوئی سہولت کار اپنے کردار سے دستبردار ہو جائے۔
- گروپ کے ممبران کو گروپ کی بہتری کے حوالے سے رائے دینے یا تجاویز پیش کرنے کے طریقے فراہم کریں، مثلاً ہر سیشن میں ایک تجویز کا باکس فراہم کریں۔ اس سے ممبران کو یہ محسوس کرنے میں مدد مل سکتی ہے کہ وہ گروپ کو مستحکم رکھنے کے طریقے میں اپنا حصہ ڈالنے کے قابل ہیں نیز آپ کو اپنے گروپ کی ضروریات کو مستقل طور پر پورا کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔ یہ آپ کے ممبران کو شرکت جاری رکھنے کی ترغیب دے سکتا ہے، اور ساتھ ہی ممکنہ طور پر نئے ممبران کو بھی شامل ہونے کی طرف راغب کر سکتا ہے۔

گروپ کے ممبران کی مزید معلومات اور معاونت کے ذرائع کی طرف رہنمائی

1. معلوماتی ذرائع

A.1. صحت بخش کھانا اور پکانا

- Diabetes UK (ذیابیطس UK) کی طرف سے جنوبی ایشیائی کمیونٹی کے لیے صحت بخش کھانا: https://www.diabetes.org.uk/resources-s3/2017-11/Can.pdf
- Diabetes UK کی طرف سے جنوبی ایشیائی کھانوں کے لیے آپ کا ذائقے کا ٹول باکس: https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/enjoy-food/cooking-for-people-with-diabetes/getting-started/your-flavour-toolbox
- صحت مند بنیں NHS ذیابیطس سے بچاؤ کے پروگرام (Healthier You NHS Diabetes Prevention Programme) کی طرف سے صحت بخش کھانے سے متعلقہ گائیڈ: https://assets.nhs.uk/campaign-resource-centre-v3-production/documents/221201_HealthierYou_AfricanCaribbeanSouthAsianFoodGuide_Online.pdf
- Heart UK (ہارٹ UK) کی طرف سے جنوبی ایشیائی کھانے اور کولیسٹرول: https://www.heartuk.org.uk/healthy-diets/south-asian-diets-and-cholesterol
- غذائی اجزاء کا شمار اور استعمال شدہ کھانے پینے کو ٹریک کرنے کے لیے کاربوہائیڈریٹ اور کیلوریز کے ساتھ صحت بخش کھانے (Carbs and Cals Healthy Eating) کی موبائل فون ایپ:https://carbsandcals.com/app/free-trial/
- تجویز کردہ کتابیں:
  - Carbs and Cals World Foods: https://carbsandcals.com/books/world-foods/
  - Carbs and Cals Carb & Calorie Counter: https://carbsandcals.com/books/carb-calorie-counter/

B.1. قسم 2 ذیابیطس

- Diabetes UK کی طرف سے ذیابیطس اور رمضان: https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/managing-your-diabetes/ramadan
- Diabetes UK کی طرف سے رمضان کے دوران ذیابیطس کو منظم کرنا: https://www.diabetes.org.uk/resources-s3/2017-09/Ramadan-Imam-Script-0315.pdf
- Diabetes UK کی طرف سے مختلف زبانوں اور فارمیٹس میں ذیابیطس کی معلومات: https://www.diabetes.org.uk/diabetes-the-basics/information-in-different-languages
- بریڈ فورڈ کے اہل NHS ورکرز کی جانب سے ایک WhatsApp گروپ چلایا جاتا ہے جو ذیابیطس کی نگہداشت میں معاونت فراہم کرتا ہے، جو کسی بھی پس منظر یا جنس سے تعلق رکھنے والے فرد کے لیے دستیاب ہے:
  - مزید معلومات کے لیے: https://www.thetelegraphandargus.co.uk/news/24291573.diabetes-care-peer-support-group-helps-people-manage-health/
  - شامل ہونے کا طریقہ جاننے کے لیے، ای میل کریں:info@abilitiestogether.org.ukیا X پر abilitiesb@۔

C.1. وزن کا انتظام کرنا

- NHS کا وزن کے انتظام کا ڈیجیٹل پروگرام (NHS Digital Weight Management Programme): https://www.england.nhs.uk/digital-weight-management/

- NHS بہتر صحت (NHS Better Health): https://www.nhs.uk/better-health/lose-weight/#free-programmes
- موٹاپے کا علاج - NHS: https://www.nhs.uk/conditions/obesity/treatment/
- ریفرل اسکیمز کے تحت جسمانی سرگرمی - یہ فائدہ مند ہو سکتا ہے کہ اپنے GP سے رابطہ کریں تاکہ معلوم ہو سکے کہ آپ کے مقامی علاقے میں کون سی اسکیمز پیش کی جا رہی ہیں۔ مثالوں میں Everyone Active کی GP ایکسرسائز ریفرل اسکیم شامل ہیں:- https://www.everyoneactive.com/content-hub/health/gp-referral/ اور بریڈ فورڈ BEEP کی خوشحال زندگی: https://mylivingwell.co.uk/physical-activity/beep-bradford-encouraging-exercise-in-people/۔

D.1. ذہنی صحت

- ذہنی بیماری کا دوبارہ جائزہ لینا (Rethink Mental Illness) کی طرف سے BAME ذہنی صحت: https://www.rethink.org/advice-and-information/living-with-mental-illness/information-on-wellbeing-physical-health-bame-lgbtplus-and-studying-and-mental-health/black-asian-and-minority-ethnic-mental-health/?gclid=EAIaIQobChMIyZWE8Zav7AIVyuvtCh3N9QtiEAAYASAAEgI-fPD_BwE
- ذہنی بیماری کا دوبارہ جائزہ لینا کی طرف سے جنوبی ایشیائی نوجوانوں کی بہبود کی معاونت کرنا: https://www.rethink.org/aboutus/what-we-do/our-services-and-groups/step-up/step-up-schools-colleges/supporting-young-south-asian-people-with-wellbeing/
- مسلم خواتین کے نیٹ ورک سے ذہنی صحت اور مسلم کمیونٹیز: https://www.mwnuk.co.uk/go_files/factsheets/143970-Mental%20Health%20+%20MC%20Leaflet_WEBFINAL.pdf
- مسلم خواتین کی کونسل کی طرف سے صدمے سے نمٹنا: https://muslimwomenscouncil.org.uk/dealing_with_trauma

E.1. چہل قدمی اور بات چیت کے لیے گروپ ترتیب دینا

- مسلم خواتین کے نیٹ ورک چہل قدمی اور بات چیت کے لیے گروپ ترتیب دینا سے متعلقہ گائیڈ: https://www.mwnuk.co.uk/go_files/factsheets/1697966294-MWNUK-Walk-and-Talk-Booklet.pdf

2. جنوبی ایشیائی مسلم خواتین کے لیے معاونتی تنظیمیں

قومی اور مقامی تنظیموں اور خیراتی اداروں کی مثالیں

A.2. ذہنی صحت، صحت اور بہبود

- **جنوبی ایشیائی صحت کی فاؤنڈیشن (South Asian Health Foundation):** https://www.sahf.org.uk/resources - اس میں ذیابیطس، دل کی بیماریوں اور صحت بخش کھانوں کے ذرائع شامل ہیں۔
- **مسلم کمیونٹی کی ہیلپ لائن:** https://muslimcommunityhelpline.org.uk/ - ایسی قومی تنظیم جو UK میں موجود مسلم کمیونٹی کے ممبران کی بات سننے کی اور جذباتی معاونت فراہم کرتی ہے۔
- **مسلم خواتین کے نیٹ ورک کی MWN ہیلپ لائن:** https://www.mwnhelpline.co.uk/issuesdetail.php?id=49 - اس کی اپنی مشاورتی سروس ہے اور آپ بذریعہ فون مشاورت حاصل کر سکتے ہیں۔ تاہم، ممکن ہے کہ انتظار کی فہرست موجود ہو۔ 0800 999 5786 پر رابطہ کریں۔

- **باتوں کا تبادلہ (Sharing Voices)**: https://sharingvoices.net/ - بریڈ فورڈ کا ایک ایسا چیرٹی ادارہ ہے جس کا مقصد سیاہ فام، ایشیائی اور اقلیتی نسل (BAME) کی کمیونٹیز میں ذہنی صحت اور متعلقہ عدم مساوات کو کم کرنا ہے۔
- **سیاہ فام، افریقی اور ایشیائی افراد کے لیے تھیراپی نیٹ ورک (The Black, African and Asian Therapy Network):** - https://www.baatn.org.uk/ یہUK کی سب سے بڑی خود مختار تنظیم جو کہ نفسیاتی کاموں میں مہارت رکھتی ہے، اور بین الثقافتی تفہیم پر مبنی ہے، نیز ان لوگوں کے ساتھ کام کرتی ہے جن کی شناخت سیاہ فام، افریقی، جنوبی ایشیائی، اور کیریبین کے طور پر ہوتی ہے۔
- **جنوبی ایشیائی صحت کی کارروائی (South Asian Health Action)**کی معاونت کی سروسز: https://amhp.org.uk/resources/support-services/
- **Mind (مائنڈ) -** سیاہ فام، ایشیائی اور اقلیتی نسل (BAME) کی ذہنی صحت سے متعلقہ معاونتی تنظیمیں: https://www.mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/racism-and-mental-health/useful-contacts/
- **روشنی شیفیلڈ (Roshni Sheffield) صحت اور بہبود کی سروسز:** https://www.roshnisheffield.co.uk/services/health-and-wellbeing-services-in-sheffield/ دوستانہ سروس، وکالت اور ذہنی صحت کی معاونت کی پیشکش کرتی ہیں۔
- **ساحل (Sahil)**: https://www.sahilproject.co.uk/ - کوونٹری اور واروکشائر میں جنوبی ایشیائی ذہنی صحت اور بہبود کی معاونت کا مرکز۔
- **شفاء نیٹ ورک (Shifa Network):** https://shifanetwork.org.uk/ - پورے سرے میں جذباتی بہبود کی معاونت۔

B.2. معاونت کی دیگر اقسام

- **شرن (Sharan):** - https://sharan.org.uk/ زد پذیر خواتین کو معاونت اور مشورے فراہم کرنا، خاص طور پر جنوبی ایشیائی نژاد، جو بدسلوکی یا ظلم و ستم کی وجہ سے گھر سے نکالی گئی ہوں یا اس کے خطرے میں ہوں۔
  - شرن کی طرف سے صحت کی معلومات کے ذرائع: -https://sharan.org.uk/wp-content/uploads/2018/09/Health-resource_SP_Oct-2018.pdf
- **Aawaz) آواز:**-https://www.aawaz.org.uk/help-and-advice/ ایک اوپن ڈور سسٹم ہے خواتین اور خاندانوں کو سماجی بہبود کی مراعات، رہائش، بے روزگاری، مالیات، قرض اور دیگر بہت سے مسائل میں معاونت فراہم کرتا ہے۔

- **آنچل خواتین کی امداد (Aanchal Women's Aid)**:- https://aanchal.org.uk/ گھریلو تشدد کا شکار ہونے والی ایشیائی خواتین کے لیے 24 گھنٹے کی ٹیلی فون ہیلپ لائن اور سروسز بشمول، جذباتی معاونت، گروپ ورک اور مشاورت۔
- **مسلم خواتین کا نیٹ ورک:** https://www.mwnhelpline.co.uk/ - ایک قومی ماہر عقیدہ جاتی اور ثقافتی طور پر حساس ہیلپ لائن جو ان لوگوں کے لیے معلومات، مدد، رہنمائی اور ریفرلز کی پیشکش کرتی ہے جو بدسلوکی کا شکار ہیں یا اس کے خطرے میں ہیں یا مختلف قسم کے مسائل کا سامنا کر رہے ہیں۔
- **آشیانہ نیٹ ورک (Ashiana Networ)**: - https://www.ashiana.org.uk/ BAME خواتین کی مدد کرنے میں مہارت رکھتا ہے، خاص طور پر جنوبی ایشیائی، ترکی اور ایرانی کمیونٹیز کی خواتین، جن کی عمریں 16-30 سال ہیں اور جنہیں گھریلو تشدد اور جنسی تشدد کا خطرہ لاحق ہے۔
- **مسلم خواتین کی کونسل** کی گھریلو بدسلوکی کے زمن میں معاونت: https://muslimwomenscouncil.org.uk/media/resources/domestic-violence-services-and-helplines
- **اپنا حق (Apna Haq)**: https://apnahaq.org.uk/about-apna-haq/ - روتھرہم اور جنوبی یارکشائر میں گھریلو تشدد سمیت کسی بھی قسم کے تشدد میں خواتین کی معاونت کرنا۔
- **شمع خواتین (Shama Women) کا مرکز برائے لیسٹر:** https://shamawomenscentre.co.uk/ - لیسٹر میں قائم ایسا مرکز جو خود مختاری، یگانگت، ہم عمر افراد کی معاونت، تربیت اور مہارتوں میں اضافے کے ساتھ ساتھ معلومات، مشورے اور رہنمائی کے سلسلے میں تعاون کی پیشکش کرتا ہے۔

- **مسلم خواتین کی بہبود کی ایسوسی ایشن (Muslim Women’s Welfare Association):**
https://www.mwwa.co.uk/ - ایسیکس بھر میں ESOL کلاسز، سلائی کڑھائی، کمپیوٹر کلاسز، پرورش کی صلاحیتوں کا پروگرام، یوگا اور فٹنس کی سرگرمیوں سمیت دیگر بہت سی سہولیات فراہم کرتی ہے۔
- **مسلم خواتین کا نیٹ ورک برائے ناٹنگھم (Nottingham Muslim Women’s Network):**
- https://nottinghammuslimwomensnetwork.co.uk/ ناٹنگھم میں مقیم مسلم خواتین اور لڑکیوں کو کھیلوں اور ورزش کی کلاسز کے ساتھ ساتھ انگریزی اور ملازمت میں معاونت فراہم کرتا ہے۔
- **آمنہ (Amina)** - مسلم خواتین کے لیے ذرائع کا مرکز: https://mwrc.org.uk/ - اسکاٹ لینڈ میں واقع یہ سروس، کیس ورک اور وکالت، دوستانہ معاونت، اور ماہر کلینکس کے لیے ہیلپ لائنز (پیر سے جمعہ صبح 10 بجے سے شام 4 بجے تک) فراہم کرتی ہے۔

مزید عمومی معلومات اور معاونت کے ذرائع Obesity UK کے ہم عمر افراد کے معاونتی گروپ کے سہولت کار کی تربیتی گائیڈ، اردو میں دستیاب فوری حوالہ جاتی گائیڈ کے مواد 'مزید معلومات اور وسائل کی طرف رہنمائی' میں مل سکتے ہیں۔

"موٹاپے کی شکار جنوبی ایشیائی مسلم خواتین کے لیے ہم عمر افراد کے معاونتی گروپ کی تشکیل"

ہم نے ایسا کیوں کیا

Obesity UK موٹاپے کے شکار افراد کے لیے ہم عمر افراد کے معاونتی گروپس کا انتظام کرتا ہے، لیکن ہم جانتے ہیں کہ بہت سی جنوبی ایشیائی مسلم خواتین یہ معاونتی گروپس استعمال نہیں کرتی ہیں۔ لہٰذا ہم اس کمیونٹی کے ساتھ کام کرنا چاہتے ہیں تاکہ ایک نئے ہم عمر افراد کے معاونتی گروپ کو تشکیل دے سکیں جو ان کی ضروریات کو پورا کرے۔

ہم نے یہ کیسے کیا

- Obesity UK، محققین اور مغربی یارکشائر میں مقیم جنوبی ایشیائی مسلم خواتین سب نے ایک ساتھ مل کر کام کیا۔
- ہم نے سوشل میڈیا اور کمیونٹی لنکس کا استعمال کرتے ہوئے جنوبی ایشیائی مسلم خواتین کو بھرتی کیا اور 4 ورک شاپس (ایک کمیونٹی مرکز، مسجد، کھیلوں کے مرکز، اور آن لائن) کا انعقاد کیا جہاں 44 خواتین نے شرکت کی۔
- ہم نے ستمبر 2023 میں دو مساجد میں ہفتے میں دو بار بالمشافہ طور پر ہم عمر افراد کے معاونتی گروپ کا انتظام کیا تھا۔ بہت کم حاضری کی وجہ سے، ہم نے ایک دوسری مسجد میں قائم کمیونٹی مرکز میں گروپ کو منتقل کیا، جہاں یہ موجودہ کافی مارننگ کے بعد منعقد ہوتا تھا۔ کُل 22 سیشنز پر مشتمل یہ گروپ 10 ہفتوں تک چلا، جس میں فی سیشن اوسطاً 7 خواتین نے شرکت کی۔
- Obesity UK کی جانب سے تربیت یافتہ، تین جنوبی ایشیائی مسلم خواتین نے گروپ کے سیشنز کی قیادت کی۔
- ہم نے سیشنز میں شرکت کرنے والی 4 خواتین کے ساتھ ساتھ دو سہولت کاروں اور سیٹنگ مینیجر سے بات کی تاکہ یہ معلوم کیا جا سکے کہ سیشنز کیسے رہے۔

ہم نے کیا اسباق حاصل کیے

- ہم نے جنوبی ایشیائی مسلم خواتین کے لیے ایک محفوظ، معاون، ثقافتی طور پر موزوں ماحول بنایا، جسے خواتین نے خوب سراہا کیونکہ انہیں سنا گیا تھا۔
- خواتین نے ہم عمر افراد کی معاونت اور تعلیم کے سیشنز کے امتزاج کو ترجیح دی جس میں مہمان مقررین شامل تھے۔ خواتین ہم عمر افراد کی معاونت کے روایتی ماڈل کی بجائے کچھ مختلف چاہتی تھیں، مثلاً وہ چاہتی تھیں کہ اس میں صحت سے متعلق مشورے شامل ہوں۔
- گروپ کو سہولت کاروں اور دیگر اخراجات کی ادائیگی کے لیے پائیدار فنڈنگ کی ضرورت ہے، جیسے کہ کمرے کا کرایہ اور مہمان مقررین کے لیے، تاکہ اس کو جاری رکھا جا سکے۔
- موجودہ سرگرمیوں کے بعد ہم عمر افراد کی معاونت فراہم کرتے وقت، اس کے لیے ایک مخصوص اور الگ جگہ بنانا ضروری ہے۔
- موٹاپے کی اصطلاح کچھ خواتین کو شرکت سے روک سکتی ہے۔ خواتین نے 'سلامتی کا گروپ' یا 'صحت اور بہبود' جیسی اصطلاحات کو ترجیح دی، جو موٹاپے سے متعلق صحت کے مختلف قسم کے مسائل کا احاطہ کرتی ہو، جس کے بارے میں وہ اکثر بات کرتی تھیں۔
- سہولت کاروں کو جامع تربیت، رہنمائی اور جاری تعاون کے ساتھ ساتھ جذباتی معاونت کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ وہ سیشنز کے بعد تفصیل بیان کر سکیں۔
- منتظمین (مثلاً Obesity UK) کے لیے یہ ضروری ہے کہ وہ سہولت کاران کے ساتھ اعتماد کا تعلق قائم کریں تاکہ انہیں معاونت مل سکے اور کام کے ساتھ منسلک ہونے کا احساس ہو۔

اس کام کے نتائج

ہم نے نتائج کا استعمال کرتے ہوئے ذرائع اور ایک ٹول کٹ تیار کی تاکہ دوسرے لوگوں کو اپنی کمیونٹیز میں ہم عمر افراد کے معاونتی گروپس بنانے میں مدد مل سکے۔ آپ یہاں ان ذرائع تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں: