

## چھپائی ہوئی خواتین

کیا آپ گھر میں بند ہیں؟ کیا آپ کو مارا پیٹا جاتا ہے؟ کیا آپ کو گھر سے باہر جانے کی اجازت نہیں ہے؟ کیا آپ کو کھانے کیلئے خاطر خواہ نہیں مل رہا ہے؟ کیا آپ پر مسلسل نظر رکھی جاتی ہے؟ کیا آپ اپنے لیے بات کر سکتے سے ڈرتی ہیں؟ پھر یہ کتابچہ پڑھیں!

### یہ کیا ہے؟

کچھ خواتین گھروں میں تالہ بند ہیں۔ ان کے ساتھی یا سسرال والوں کی جانب سے۔ انہیں بمشکل ہی یا کبھی بھی گھر سے باہر جانے کی اجازت نہیں ہے، یا وہ صرف کسی اور کے ساتھ کہیں جا سکتی ہیں۔ آپ کہہ سکتے ہیں کہ چھپائی ہوئی خواتین قید کی ہوئی ہیں۔ ان پر مسلسل نظر رکھی جاتی ہے اور انہیں خود سے کوئی کام کرنے کی اجازت نہیں ہوتی ہے۔ کچھ چھپائی ہوئی خواتین کو تشدد کا بھی سامنا کرنا پڑتا ہے۔ انہیں ڈرایا دھمکایا، زبانی طور پر بدسلوکی، یا مارا پیٹا جا سکتا ہے۔

### آپ کے کیا حقوق ہیں؟

آپ کو کہیں بھی جانے کا حق حاصل ہے، جہاں آپ جانا چاہیں۔ کسی فرد کو تالے میں رکھنا قانون کے مطابق قابل سزا ہے۔ یہ ایک فرد کی ذاتی آزادی کے خلاف ایک مجرمانہ جرم ہے۔ چھپائی ہوئی خواتین کو اکثر دیگر مسائل، جیسا کہ اپنی مرضی کے خلاف کام کرنے پر مجبور ہونے، سے بھی نمٹنا پڑتا ہے۔ یا وہ ذہنی اور/یا جسمانی طور پر بدسلوکی/زیادتی کا شکار ہیں، جو کہ قانون کے بھی خلاف ہے۔

### میں کیا کر سکتی ہوں؟

کیا آپ ڈرتی ہیں کہ آپ کو گھر میں تالہ بند کر دیا جائے گا؟ یا آپ ایک چھپائی ہوئی خاتون ہیں؟ آپ مدد حاصل کر سکتی ہیں۔ یہ دیکھنے کے لیے ذیل میں دی گئی فہرست کی جانچ کریں کہ آپ کس فرد یا کس تنظیم سے رابطہ کر سکتی ہیں۔

کیا آپ ایک چھپائی ہوئی خاتون ہو؟ فرار ہونے کے بہت سے طریقے ہیں۔ ایک مرحلہ وار پلان کے لیے اس کتابچے کے عقبی حصے پر جائیں۔

### رابطہ کریں

### وہ آپ کی کس طرح سے مدد کر سکتے ہیں؟

112

کیا آپ کسی فوری خطرے میں ہیں؟ پولیس کو بلائیں۔

پولیس: 8844 0900

ویلگ تھوئس (Veilig Thuis):

www.veiligthuis.nl 0800 2000

کیا آپ کو تشدد کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے؟ کیا آپ کو پیچھے چھوڑ دیا گیا ہے؟ پولیس اور/یا ویلگ تھوئس (Veilig Thuis) کو کال کریں۔

www.juridischloket.nl

2000 0900

Juridisch Loket معلومات فراہم کرتا ہے اور آپ کے حقوق کے بارے میں سوالات کے جوابات دے سکتا ہے۔

www.ind.nl

0430 043 088

IND آپ کو آپ کی رہائش کی حیثیت سے آگاہ کر سکتا ہے۔

www.femmesforfreedom.com 070 362

65 06

Femmes for Freedom آپ کی مدد کر سکتا ہے اور مشورہ دے سکتی ہے جب آپ ایک چھپائی ہوئی خاتون ہوں۔

## گھر سے فرار ہو جائیں

کیا آپ ایک چھپائی ہوئی خاتون ہو؟ کیا آپ فرار ہونا چاہتی ہیں؟ تو پھر یہ پڑھیں!

### اپنے فرار کی تیاری کریں

- کسی ایسے پر بھروسہ کریں جس پر آپ اعتماد کر سکتی ہیں۔ بروشر میں ہنگامی منصوبہ کی تجاویز پیش کی گئی ہیں۔
- اگر آپ کو جسمانی بدسلوکی کا نشانہ بنایا گیا ہے تو اپنے زخموں کی تصاویر لے لیں۔ ایسی تصاویر ظاہر کرتی ہیں کہ آپ کے ساتھ پر تشدد سلوک کیا جاتا ہے۔ یہ ایک آزاد رہائشی اجازت نامہ کے لیے درخواست دینا بھی آسان بناتا ہے۔
- ان لوگوں کے فون نمبر لکھیں جن پر آپ بھروسہ کرتی ہیں اور جو آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔
- نیدر لینڈز میں آپ کی زندگی بہت آسان ہو جائے گی جب آپ ڈچ زبان بولیں گی۔ زبان سیکھنے کی کوشش کریں۔ آپ ٹی وی دیکھ کر، کتابیں اور رسالے پڑھ کر، اور اپنے فون پر بھی کچھ ڈچ زبان سیکھ سکتی ہیں: 'Nederlands leren' تلاش کر کے ایپس تلاش کریں۔

### آپ کو ہمراہ کیا لانے کی ضرورت ہے:

- اپنے پاسپورٹ/شناختی کارڈ (کی تصاویر)
- اپنا رہائشی اجازت نامہ
- اپنا ویزا
- اپنا نکاح نامہ
- اپنا ہیلتھ انشورنس کارڈ
- اپنے بچوں کے پاسپورٹ/شناختی کارڈ (کی تصاویر)
- رقم یا سونے کی اشیاء (جیسا کہ زیورات)
- کپڑے (اپنے بچوں کے لیے بھی)
- دوائیں، اگر آپ کوئی استعمال کرتی ہیں (اپنے بچوں کے لیے بھی)

### آپ کہاں جا سکتی ہیں؟

- جب آپ فرار ہونے میں کامیاب ہو جائیں گی تو آپ کو سڑکوں پر نہیں چھوڑا جائے گا۔ مثال کے طور پر آپ خواتین کی پناہ گاہ میں جا سکتی ہیں۔ آپ کے بچے آپ سے چھین لیے جانے کی فکر مت کریں۔ ایسی جگہیں ہیں جہاں خواتین بچوں کے ساتھ رہ سکتی ہیں۔ خواتین کی پناہ گاہ ایک محفوظ جگہ ہے۔
- کیا آپ اب بھی غیر محفوظ محسوس کرتی ہیں؟ پناہ گاہ کی تنظیم آپ کو ایک الارم سسٹم دے سکتی ہے جسے آپ ہنگامی حالات کے سلسلے میں اپنے ہمراہ لے جا سکتی ہیں۔
- مدد طلب کریں۔ آپ امدادی کارکنان پر بھروسہ کر سکتی ہیں اور وہ آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ آپ کس فرد یا کس تنظیم کو کال کر سکتی ہیں، دیکھنے کے لیے صفحہ اول پر جائزہ کی جانچ کریں۔
- کیا آپ ڈرتی ہیں کہ آپ کا شوہر یا خاندان (سسرال) آپ کا تعاقب کرے گا؟ تو امدادی کارکنان کو یہ بتانا یقینی بنائیں۔