اپنی زندگی کی/کے مالک خود بنیں

مندرجات

'غیرت کی بنیاد پر' تشدد 3

زبردستی چھوڑ دینا 4

جبری شادی 6

ازدواجی قید 8

خواتین کا ختنہ 10

مانع حمل 12

ساتھی کے انتخاب میں خود ارادیت 15

تعلیم کی آزادی 16

آزادی سے جینے کا حق 18

ہنگامی منصوبہ 19

دستیاب سپورٹ 20

تعارف

نیدرلینڈز میں موجود تمام شہریوں کو حق خود ارادیت اور اپنی جان اور جسم پر کنٹرول حاصل ہے۔ اس میں اپنے ساتھی کا انتخاب کرنے، پڑھائی کرنے، مانع حمل ادویات استعمال کرنے، اور کسی عقیدے یا مذہب کا حصہ بننے – یا نہ بننے کا حق شامل ہے۔

بصد افسوس، ایسے لوگ ہیں جو اپنے آپ کو ایسے حالات میں پاتے ہیں کہ اس طرح کے حقوق محدود ہیں۔ انہیں یہ کنٹرول کرنے کی اجازت نہیں ہے کہ ان کی زندگیوں اور جسموں کے ساتھ کیا ہوتا ہے۔ ان کا خاندانی یا سماجی ماحول ان سے یہ حق خودارادیت چھین لیتا ہے اور اگر وہ اس کے خلاف جاتے ہیں تو وہ مشکلات میں پڑ جاتے ہیں۔

یہ کتابچہ نیدرلینڈز میں آپ کے حقوق کی وضاحت کرتا ہے۔ یہ اس بارے میں بھی معلومات فراہم کرتا ہے کہ جب آپ کے ساتھ کچھ ایسا واقع ہوتا ہے تو آپ کیا کر سکتی ہیں اور آپ مدد اور مشورہ کے لیے کہاں جا سکتی ہیں۔

'غیرت کی بنیاد پر ' تشدد

یہ کیا ہے؟

غیرت کی بنیاد پر تشدد خاندان میں واقع ہوتا ہے۔ خاندان کے افراد ناراض ہیں کیونکہ وہ اس سے اتفاق نہیں کرتے جو کام آپ کرتی ہے۔ وہ ڈرتے ہیں کہ آپ خاندان کی ساکھ کو نقصان پہنچائیں گی۔

غیرت سے متعلق تشدد کی مثالیں:

- ایک لڑکی کو مارا پیٹا جاتا ہے کیونکہ وہ بھاگ گئی تھی۔
- ایک ہم جنس پرست مرد کو ایک لڑکی سے شادی کرنے پر مجبور کیا جاتا ہے۔
- والدین اپنی بیٹی کو گھر میں تالہ بند کر دیتے ہیں کیونکہ اس کا ایک بوائے فرینڈ ہے۔
- والدین ایک بچے کو پیچھے ملک میں چھوڑ جاتے ہیں کیونکہ وہ اس کے دوستوں کو منظور نہیں کرتے ہیں۔
- ایک مرد بچوں کو ان کی ماں سے دور کر دیتا ہے کیونکہ وہ طلاق لینا چاہتی ہے۔
- ایک سابق شوہر اپنی طلاق یافتہ بیوی کو دوبارہ شادی کرنے کی اجازت نہیں دیتا ہے۔
- ایک لڑکا اپنی بہن کو مار ڈالتا ہے کیونکہ اس نے شادی سے پہلے جنسی تعلقات قائم کیے تھے۔

"میرا بوائے فرینڈ مشتعل ہو گیا تھا جب میں نے اسے بتایا کہ میں اس سے رشتہ توڑنا چاہتی ہوں۔ اس نے دوسرے لوگوں کو بتانا شروع کر دیا کہ ہم نے پہلے ہی جنسی تعلقات قائم کر رکھتے ہیں، جو کہ جھوٹ تھا۔ اس نے مجھے دھمکی بھی دی۔ اس وقت میں پولیس کے پاس گئی۔ انہوں نے واقعی میری مدد کی۔"

آپ کے کیا حقوق ہیں؟

آپ آزادی اور تحفظ کی حقدار ہیں۔
نیدرلینڈز میں غیرت سے متعلق تشدد ایک قابل سزا جرم ہے۔ سزا کی حد اس بات پر منحصر ہے کہ آپ کے ساتھ کیا کیا گیا تھا۔

میں کیا کر سکتی ہوں؟

کیا آپ غیرت سے متعلق تشدد کا شکار ہیں؟ یا آپ کو ڈر ہے کہ آپ کے ساتھ ایسا ہو سکتا ہے؟ دستیاب سپورٹ صفحہ پر جائیں 20 یہ دیکھنے کے لیے کہ آپ کو کہاں سے مدد یا مشورہ مل سکتا ہے۔

کیا آپ کسی فوری خطرے میں ہیں؟ پھر آپ کو ہمیشہ 112 پر کال کرنی چاہیے۔
اپنی صورتحال کے بارے میں کسی سے بات کریں۔ مثال کے طور پر، ایک دوست، آپ کا ڈاکٹر یا ایک استاد کے ساتھ
آپ ایمرجنسی پلان میں مزید تجاویز حتلاش کر سکتی ہیں صفحہ 19
کیا آپ کا خاندان آپ کی زندگی کو کنٹرول کر رہا ہے؟ کیا آپ کو لگتا ہے کہ آپ کی آزادی آپ سے چھین لی گئی ہے؟ اپنے خاندان سے بات کریں۔ اور اگر اس سے مدد نہیں ملتی ہے، تو آپ کسی ایسے شخص سے مدد مانگنے کی کوشش کر سکتی ہیں جس کی بات آپ کے گھر والے سنتے ہیں۔
غیرت کی بنیاد پر تشدد سے متاثرہ افراد کو بعض اوقات دوسرے ملک میں پیچھے چھوڑ دیا جاتا ہے۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کے ساتھ ایسا ہو سکتا ہے تو بھاگنے کے لیے ہنگامی منصوبہ بنائیں۔ ہنگامی منصوبہ کے صفحہ پر ایسا کرنے کے لیے تجاویز تلاش کریں۔
اگر آپ تشدد کا سامنا کر رہی ہیں، تو آپ ایک آزاد رہائشی اجازت نامہ کے لیے بھی درخواست دے سکتی ہیں۔ اس صورت میں، آپ کو یہ ثابت کرنا ہوگا کہ آپ کے ساتھ پرتشدد سلوک کیا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر، زخموں کی تصاویر لے کر اور/یا تشدد کے بارے میں پولیس رپورٹ درج کرا کر۔ سپورٹ آرگنائزیشن *Veilig Thuis* درخواست میں آپ کی مدد کر سکتی ہے۔
جب آپ تشدد کی وجہ سے اپنے ساتھی یا والدین کو چھوڑ دیتی ہیں، تو آپ کا رہائشی اجازت نامہ زیادہ سے زیادہ 1 سال کے لیے کارآمد رہے گا۔ اسی لیے آپ کو اپنے آزاد رہائشی اجازت نامے کے لیے درخواست دینے کی ضرورت ہو گی۔ آپ کو اپنے موجودہ اجازت نامے کی میعاد ختم ہونے سے پہلے 4 ہفتوں کے اندر درخواست کا عمل شروع کر دینا چاہیے۔ اس میں *Veilig Thuis* آپ کی مدد کر سکتا ہے۔
کیا آپ کو تشدد کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے؟ پھر آپ کسی بھی پناہ گاہ میں آ سکتی ہیں۔ اس کو منظم کرنے کے لیے *Veilig Thuis* یا *Sterk Huis* کو کال کریں۔

زبردستی چھوڑ دینا

یہ کیا ہے؟

زبردستی چھوڑ دینے کا مطلب ہے کہ کسی فرد کو اس کے خاندان یا ساتھی کی جانب سے دوسرے ملک میں چھوڑ دیا جاتا ہے۔ یہ عام طور پر بچوں، نوجوان بالغ، یا خواتین (بچوں کے ساتھ یا بغیر) کے ساتھ ہوتا ہے۔ خاندان یا ساتھی ترک شدہ شخص کا پاسپورٹ اور دیگر دستاویزات لے جاتا ہے تاکہ اسے نیدرلینڈز واپس جانے سے روکا جا سکے۔

ترک کرنے کی مختلف وجوہات ہیں، جیسا کہ:

- آپ کا خاندان اور/یا ساتھی یقین رکھتے ہیں کہ آپ نے ان کی غیرت کو نقصان پہنچایا ہے۔
- آپ کے گھر والے سوچتے ہیں کہ آپ غلط لوگوں کے ساتھ گھوم پھر رہی ہیں۔
- آپ کا خاندان چاہتا ہے کہ آپ ان کےمنتخب کردہ کسی فرد سے شادی کریں۔
- آپ کا خاندان چاہتا ہے کہ آپ کسی دوسرے ملک میں کسی فرد، جیسا کہ خاندانی رکن کی دیکھ بھال کریں۔
- آپ کا خاندان چاہتا ہے کہ آپ کی ختنہ کرائی جائے۔
- آپ کا ساتھی آپ کو طلاق دینا چاہتا ہے۔

آپ کے کیا حقوق ہیں؟

جب آپ باضابطہ طور پر بالغ (18+) ہوتی ہیں، تو آپ کے پاس جہاں چاہیں، وہاں رہنے کا حق ہے۔ بالغوں کو زبردستی چھوڑ دینا گھریلو تشدد سمجھا جاتا ہے۔ گھریلو تشدد بلحاظ قانون مستوجب سزا ہے؛
بچوں کو زبردستی چھوڑنا بچوں کے ساتھ بدسلوکی/زیادتی تصور کیا جاتا ہے۔ بچوں سے زیادتی بھی بلحاظ قانون، قابل سزا ہے۔ جج فیصلہ کر سکتا ہے کہ والدین (عارضی طور پر) والدینی حقوق سے محروم کر دیئے جائیں۔

میں کیا کر سکتی ہوں؟

متاثرین کو اکثر یہ احساس نہیں ہوتا کہ انہیں پیچھے چھوڑ دیا جائے گا۔ لیکن، بعض اوقات، ایسے اشارے ملتے ہیں کہ جن سے آپ کچھ اندازہ لگا سکتی ہیں، جیسا کہ

آپ کے گھر والے آپ سے ناراض ہیں۔ وہ آپ کو دھمکی دیتے ہیں اور/یا زودوکوب کرتے ہیں۔
اب آپ کو گھر سے باہر جانے یا اپنے دوستوں کو فون کرنے کی اجازت نہیں ہوتی ہے۔
آپ کا خاندان یا ساتھی اچانک چھٹی پر جانا چاہتے ہیں۔ آپ کے نام کی کوئی ریٹرن ٹکٹ بک نہیں کرائی گئی ہے۔
آپ کے پاس ڈچ پاسپورٹ نہیں ہے یا آپ کے رہائشی اجازت نامے کی میعاد ختم ہو چکی ہے۔
آپ کا پاسپورٹ یا رہائشی اجازت نامہ آپ سے چھین لیا گیا ہے۔
آپ کے خاندان نے پہلے ہی دھمکی دی ہوئی ہے کہ اگر آپ اپنا رویہ جاری رکھتی ہیں تو وہ آپ کو پیچھے چھوڑ دیں گے۔

کیا آپ ڈرتی ہیں کہ آپ کو یا کسی اور کو پیچھے چھوڑ دیا جائے گا؟ دستیاب سپورٹ صفحہ پر جائیں 20 یہ دیکھنے کے لیے کہ آپ کو کہاں سے مدد یا مشورہ مل سکتا ہے۔

کیا آپ کسی فوری خطرے میں ہیں؟ 112 پر کال کریں
Veilig Thuis کو کال کریں۔ وہ آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔
اپنی صورتحال کے بارے میں کسی سے بات کریں۔ یہ ایک دوست، آپ کا ڈاکٹر یا استاد ہو سکتا ہے۔ آپ اس بارے میں ہنگامی منصوبے سے متعلق مزید تجاویز تلاش کر سکتی ہیں صفحہ 19
نیدرلینڈز میں رہنے کی کوشش کریں۔ یہاں مدد تلاش کریں۔ جب آپ پہلے ہی کسی دوسرے ملک میں ہوں گی تو مدد حاصل کرنا مشکل ہو گا۔
اپنا پاسپورٹ یا دیگر اہم کاغذات کبھی بھی کسی کو نہ دیں۔ ان کاغذات کی نقول بنا لیں اور انہیں پوشیدہ رکھیں یا کسی ایسے شخص کو دیں جس پر آپ بھروسہ کرتی ہیں۔
جانے سے پہلے اپنی تمام ذاتی تفصیلات اکٹھی کر لیں۔ اس میں پاسپورٹ کی تصویر، آپ کے پاسپورٹ کی ایک کاپی، آپ کا پتہ، اور آپ کا BSN نمبر شامل ہیں۔ اپنی کہانی لکھ لیں۔ اسے کسی ایسے شخص کو میل کریں جس پر آپ بھروسہ کرتی ہیں۔ اگر آپ کے پاس ای میل ایڈریس ہے تو آپ کو تمام کاپیاں اور اپنی کہانی خود کو بھی ای میل کر لینی چاہیے۔
ایسا فرد جس پر آپ اعتماد کرتی ہیں کو بتائیں کہ آپ کہاں جا رہی ہیں اور اگر آپ کے پاس پتہ ہو تو اسے بتائیں۔ انہیں یہ بھی بتائیں کہ آپ کس کے ساتھ رہیں گی اور واپسی کب متوقع ہے۔

جب آپ ہوائی جہاز میں سفر کر رہی ہوں تو اپنے کپڑوں کے درمیان ایک چمچ چھپا لیں۔ یہ یقینی بنائے گا کہ ہوائی اڈے پر موجود سیکورٹی اہلکار آپ کا نوٹس لیں گے۔ وہ مزید جانچ کے لیے آپ کو علیحدہ کر لیں گے اور آپ انہیں بتا سکتی ہیں کہ آپ کے ساتھ کیا ہو رہا ہے۔

آپ کے جانے سے پہلے، یہ www.minbuza.nl یا www.ambassade.startpagina.nl پر جا کر اس ملک میں قریب ترین ڈچ سفارت خانے (یا قونصل خانے) کا مقام معلوم کیا جا سکتا ہے جہاں کا آپ سفر کر رہی ہیں۔ پتہ اور فون نمبر لکھ لیں۔

آپ ڈچ سفارت خانوں کے رابطے کی تفصیلات کے لیے ڈچ وزارت خارجہ کی ReisApp [ٹریول ایپ] بھی ڈاؤن لوڈ کر سکتی ہیں۔ فون نمبر بھی لکھ لیں، یا اسے یاد رکھیں، تاکہ اگر دوسرے لوگ آپ سے فون لے لیں تو بھی آپ کے پاس نمبر موجود رہے گا۔

"میری عمر 17 سال تھی جب میرے والدین نے مجھے ایک دوسرے ملک میں چھوڑ دیا۔ وہ ناراض تھے کیونکہ میرا ایک بوائے فرینڈ تھا۔ وہاں پر میری زندگی بہت خراب تھی۔ وہ مجھے ایک سال بعد نیدرلینڈز واپس لینے آئے اور ہم نے ایک ماہر نفسیات سے مدد لی۔ شکر ہے، کہ اب معاملات بہتر ہیں۔

کیا آپ کو پیچھے چھوڑ دیا گیا ہے؟ یہ دیکھنے کے لیے کہ آپ کو مدد یا مشورہ کہاں سے مل سکتا ہے، دستیاب سپورٹ پیج پر جائیں۔

مشورہ اور مدد کے لیے *Landelijk Knooppunt Huwelijksdwang en Achterlating* [ڈچ سینٹر آف فورسڈ میرج اینڈ ابانڈونمنٹ] کو کال کریں۔ وہ محفوظ طریقے سے نیدرلینڈز واپس جانے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں اور آپ کے لیے یہاں پناہ کا بندوبست کر سکتے ہیں۔

ڈچ سفارت خانے سے رابطہ کریں۔ وہ پاسپورٹ اور/یا واپسی کے ویزا میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

ڈچ وزارت خارجہ سے رابطہ کریں۔

کیا آپ شادی شدہ ہیں؟ اپنے امدادی کارکن کو اپنی کہانی اور خوف سے متعلق بتائیں۔

کیا آپ کے پاس اب بھی اپنا پاسپورٹ اور رہائشی اجازت نامہ موجود ہے؟ پھر تو آپ خود سے نیدرلینڈز واپسی کا سفر کر سکتی ہیں۔

کیا آپ نیدرلینڈز واپس آ گئی ہیں؟ یہ دیکھنے کے لیے کہ آپ کو مدد یا مشورہ کہاں سے مل سکتا ہے، دستیاب سپورٹ پیج پر جائیں۔

ایک محفوظ جگہ تلاش کریں جہاں آپ (عارضی طور پر) ٹھہر سکتی ہیں۔ *Veilig Thuis* کو کال کریں۔

کیا بیرون ملک رہتے ہوئے آپ کی شادی ہو گئی تھی؟ پھر آپ کو ایک وکیل حاصل کرنے کی ضرورت ہے جو آپ کو طلاق حاصل کرنے میں مدد کرے گا۔ یقینی بنائیں کہ یہ وہی وکیل نہیں ہے جسے آپ کا پارٹنر استعمال کرتا ہے۔

اگر آپ کی اپنی کوئی آمدن نہیں ہے، تو آپ کو سماجی بہبود کے بینیفٹس (مالی مدد) حاصل کرنے کے لیے اپنی میونسپلٹی سے رابطہ کرنا ہوگا۔

جبری شادی

یہ کیا ہے؟

جبری شادی کا مطلب یہ ہے کہ والدین، یا دوسرے لوگ کسی پر (ان کی مرضی کے خلاف) شادی کرنے کے لیے دباؤ ڈالتے یا مجبور کرتے ہیں۔ یہ دباؤ یا جبر ہمیشہ واضح نہیں ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر ایسا عمل اس شخص کے بارے میں بہت مثبت بات کرتے ہوئے کیا جا سکتا ہے جس سے وہ آپ سے شادی کرانا چاہتے ہیں۔ جب دھمکیاں ہوں یا تشدد بھی ہو تو جبر بھی بہت واضح دکھائی دے سکتا ہے۔

کیا آپ محسوس کرتی ہیں کہ آپ مجوزہ شادی کے سلسلے میں 'نہیں' نہیں کہہ سکتی ہیں؟ یا آپ انکار کرتی ہیں لیکن آپ کے گھر والے آپ کی بات نہیں سن رہے ہیں؟ تو اس کا مطلب ہے آپ کو مجبور کیا جا رہا ہے۔

آپ کے کیا حقوق ہیں؟

آپ کے پاس اپنے ساتھی کو منتخب کرنے کا حق اور آزادی ہے۔
جبری شادی بلحاظ قانون مستوجب سزا ہے؛ مجرموں کو زیادہ سے زیادہ 2 سال قید کی سزا ہو سکتی ہے۔
نیدرلینڈز میں نہ رہنے والے شخص کو شادی کے لیے مجبور کرنا بھی ایک مجرمانہ جرم ہے۔
نیدرلینڈز میں، مذہبی شادی کی تقریب منعقد ہونے سے پہلے ہر ایک کو قانونی طور پر شادی کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایک امام، پادری یا ربی اس صورت میں ایک مجرمانہ جرم کا ارتکاب کرتے ہیں جب وہ ان لوگوں کے درمیان مذہبی شادی کراتے ہیں جو کہ اس وقت تک قانونی طور پر شادی شدہ نہ ہوں۔
نیدرلینڈز میں شادی کرنے کے لیے آپ کی عمر 18 سال یا اس سے زیادہ ہونی چاہیے۔ کیا آپ نے بیرون ملک شادی کی ہے؟ پھر آپ کی شادی کو صرف نیدرلینڈز میں قانونی حیثیت دی جا سکتی ہے اگر آپ دونوں کی عمر 18 سال یا اس سے زیادہ ہے۔
آپ کو خاندان کے کسی فرد سے شادی کرنے کی اجازت نہیں ہے، جیسا کہ والدین، دادا دادی، بچے، پوتے، بھائی، بہن یا گود لیے ہوئے بہن بھائی۔ کزنز کے درمیان شادی کی اجازت صرف اس صورت میں ہے جب آپ دونوں ایک دوسرے سے شادی کرنے کا فیصلہ کرتے ہیں۔

"میرے والدین چاہتے ہیں کہ میں اپنے مصر کے ایک کزن سے شادی کر لوں۔ لیکن میں پڑھنا چاہتی ہوں، اور پھر میں اس شخص سے شادی کرنا چاہتی ہوں، جس سے میں محبت کرتی ہوں۔ اگر انہوں نے مجھے میرے کزن سے شادی کرنے پر مجبور کیا تو میں بھاگ جاؤں گی یا پولیس کے پاس چلی جاؤں گی۔

میں کیا کر سکتی ہوں؟

دستیاب سپورٹ صفحہ پر جائیں 20 یہ دیکھنے کے لیے کہ آپ کو کہاں سے مدد یا مشورہ مل سکتا ہے۔
کیا آپ کسی فوری خطرے میں ہیں؟ 112 پر کال کریں
اپنے احساسات پر اعتماد کریں۔ آپ اپنے دل میں جان لیں گی کہ آپ کس سے شادی کرنا چاہتی ہیں یا نہیں کرنا چاہتی ہیں۔ اگر آپ شادی نہیں کرنا چاہتی ہیں، تو آپ کو یہ بات بالکل واضح کر دینے کی ضرورت ہے۔ آپ کے نہیں کا مطلب ہے نہیں۔ اپنے والدین کو خوش کرنے یا لڑائی جھگڑوں سے بچنے کے لیے شادی مت کریں۔ انہیں بتائیں کہ آپ کیا چاہتی ہیں، جیسے اپنا اسکول مکمل کرنا یا پڑھائی، کام کرنا، یا اپنے ساتھی کا خود سے انتخاب کرنا۔
اگر آپ کا خاندان آپ کی بات سننے سے انکار کر دیتا ہے، تو آپ خاندان کے کسی فرد یا دوست سے مدد مانگ سکتی ہیں جو آپ کی بات سن سکیں۔
کیا آپ کو دھمکیاں دی گئی ہیں؟ یا آپ اپنے والدین کو قائل کرنے سے قاصر رہی ہیں؟ اگر آپ کو فرار ہونے کی ضرورت ہے تو صفحہ 19 پر جائیں اور ہنگامی منصوبہ کے بارے میں پڑھیں۔
اپنے والدین کو سمجھائیں کہ زبردستی کی شادی کرانا قابل سزا جرم ہے۔
کیا آپ کے والدین مذہبی ہیں؟ انہیں بتائیں کہ کوئی بھی مذہب یا عقیدہ طاقت کو پسند نہیں کرتا ہے۔
خاندان کے افراد، یا پولیس، شادی کو آگے بڑھنے سے روکنے کے لیے عدالتی حکم حاصل کر سکتی ہیں اگر وہ جانتے ہیں یا شک ہے کہ کسی لڑکی یا فرد کو مجبور کیا جا رہا ہے۔ انہیں مدد کرنے کا کہیں۔
جج جبری شادی کو کالعدم بھی کر سکتا ہے۔ یہ ایک وکیل کی مدد سے اور آپ کی شادی کے دن سے چھ ماہ کے اندر ترتیب دیا جانا چاہیے۔
کیا آپ کو بہت پہلے ایک شادی پر مجبور کیا گیا تھا اور کیا آپ طلاق لینا چاہتی ہیں؟ ازدواجی قید سے متعلق مزید معلومات کے لیے صفحہ 8 پر جائیں۔

ازدواجی قید

یہ کیا ہے؟

جب کوئی خاتون طلاق لینا چاہتی ہے تو وہ نکاح میں پھنس جاتی ہے، جبکہ اس کا شوہر تعاون سے انکار کر دیتا ہے۔ یہ زیادہ تر ان خواتین کے ساتھ ہوتا ہے جو (ابھی تک صرف) مذہبی طور پر شادی شدہ ہیں۔ وہ اکثر قانونی طور پر طلاق لینے کامیاب ہو جاتے ہیں لیکن وہ مذہبی شادی کو ختم کرنے میں ناکام رہتے ہیں کیونکہ اس کے لیے شوہر کے تعاون کی ضرورت ہوتی ہے۔ نتیجہ یہ ہے کہ بہت سی خواتین کو اپنی زندگی کے ساتھ آگے بڑھنا ناممکن سا لگتا ہے۔

آپ کے کیا حقوق ہیں؟

آپ طلاق دینے کا حق رکھتی ہے (قانونی اور مذہبی طور پر)۔
نیدرلینڈز میں ازدواجی قید کا عمل بلحاظ قانون قابل سزا جرم ہے۔
جج آپ کے پارٹنر کو مذہبی طلاق دینے میں تعاون کرنے پر مجبور کر سکتا ہے۔ ایسا نہ کرنے پر اسے جرمانہ ہو سکتا ہے۔
نیدرلینڈز میں، مذہبی شادی کی تقریب منعقد ہونے سے پہلے ہر ایک کو قانونی طور پر شادی کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ڈچ قانون آپ کا تحفظ کرتا ہے اور طلاق لینے کی صورت میں آپ کے لیے کئی امور کا انتظام کرتا ہے، جیسا کہ بچوں کی دیکھ بھال کے لیے رقم یا ذاتی اشیاء کی تقسیم کا طریقہ۔
آپ کی شادی صرف ایک ہی فرد سے ہو سکتی ہے۔

میں کیا کر سکتی ہوں؟

کیا آپ نے ابھی تک شادی نہیں کی ہے؟ بعد میں اپنی شادی میں 'اسیر' ہونے سے بچنے کے لیے درج ذیل پہلوؤں سے متعلق انتظام کریں:

شادی کرنے سے پہلے، آپ اور آپ کے مستقبل کے ساتھی کو نوٹری کے دفتر میں اہم قانونی مسائل پر اتفاق کرنا چاہیے۔ ایک نوٹری ایسے اہم معاہدوں کی باضابطہ طور پر دستاویز بندی کرنے میں لوگوں کی مدد کرتا ہے۔ جب آپ پہلے سے شادی شدہ ہوں تو آپ یہ بھی کر سکتی ہیں۔ وہ معاہدے جو آپ کسی امام، پادری یا ربی کے سامنے کرتے ہیں، وہ نیدرلینڈز میں قانونی طور پر کارآمد یا درست نہیں ہیں۔

- ✔ آپ اس بات سے اتفاق کر سکتی ہیں کہ آپ دونوں نیدرلینڈز یا بیرون ملک مذہبی طلاق میں تعاون کریں گے۔
- ✔ آپ اس بات سے اتفاق کر سکتی ہیں کہ قانونی طلاق خود بخود مذہبی طلاق میں بدل جاتی ہے۔
- ✔ آپ اس بات سے اتفاق کر سکتی ہیں کہ اگر پارٹنر تعاون نہیں کرتا ہے تو اسے جرمانہ ادا کرنا پڑے گا۔
- ✔ دوسرے معاہدے جہیز سے متعلق ہو سکتے ہیں۔

یقینی بنائیں کہ آپ مندرجات کو غور سے پڑھنے سے پہلے کسی کاغذ پر دستخط نہ کریں۔ آپ کسی وکیل سے بھی اس کی جانچ کرا سکتی ہیں۔ کیا آپ کو دستخط کرنے پر مجبور کیا جا رہا ہے؟ پھر آپ اپنے معمول کے علاوہ کسی دوسرے دستخط کو استعمال کرتے ہوئے دستاویز پر دستخط کر سکتی ہیں کیونکہ یہ درست نہیں ہو گا۔
اگر آپ صرف مذہبی طور پر شادی شدہ ہیں، تو آپ کو اپنی میونسپلٹی میں جا کر قانونی طور پر شادی کرنی ہوگی۔

"ہم قانونی طور پر طلاق یافتہ تھے لیکن اس نے مذہبی طور پر طلاق دینے سے انکار کر دیا تھا۔ جج نے اسے تعاون پر مجبور کیا۔ اور اب ہم میں مذہبی طور پر بھی طلاق ہو گئی ہے۔

کیا آپ کو شادی میں 'قیدی' بنا کر رکھا گیا ہے'؟ دستیاب سپورٹ صفحہ پر جائیں 20 یہ دیکھنے کے لیے کہ آپ کو کہاں سے مدد یا مشورہ مل سکتا ہے۔

کیا آپ کسی فوری خطرے میں ہیں؟ 112 پر کال کریں
اپنی صورتحال کے بارے میں کسی سے بات کریں۔ یہ ایک دوست، آپ کا ڈاکٹر یا استاد ہو سکتا ہے۔ آپ ایمرجنسی پلان میں مزید تجاویز حتلاش کر سکتی ہیں صفحہ 19
کیا آپ قانونی طور پر طلاق لے رہی ہیں؟ آپ عدالت سے درخواست کر سکتی ہیں کہ وہ آپ کے شوہر کو مذہبی طلاق دینے میں تعاون کرنے کو یقینی بنائے۔
کیا آپ کے رہائشی اجازت نامے میں کہا گیا ہے کہ آپ اپنے ساتھی کے ساتھ رہتی ہیں؟ اور آپ گھریلو تشدد کی بنیاد پر طلاق لینا چاہتی ہیں؟ پھر آپ ایک آزادانہ رہائشی اجازت نامے کیلئے درخواست دے سکتی ہیں۔ اس میں *Veilig Thuis* آپ کی مدد کر سکتا ہے۔

خواتین کا ختنہ (خاتون کے جنسی اعضاء کو کاٹنا)

یہ کیا ہے؟

خواتین کے ختنے میں لڑکی کے کلیٹورس کے بیرونی حصے کو جزوی یا مکمل طور پر کاٹنا شامل ہوتا ہے۔ کلیٹورس اندام نہانی کے اوپری حصے میں موجود ایک حساس چھوٹا سا دانہ ہوتا ہے۔ بعض صورتوں میں، لڑکی کی لیبیا بھی کاٹ دی جاتی ہے یا قریب کر کے سلائی کر دی جاتی ہے۔ جب ایسا ہوتا ہے، تو اس کے پاس صرف ایک چھوٹا سا سوراخ ہوگا جس کے ذریعے اسے پیشاب کرنے اور ماہواری خارج کرنے کی ضرورت ہو گی۔

خواتین کا ختنہ بے حد خطرناک عمل ہے۔ یہ طریقہ کار خون کے بھاری نقصان اور انفیکشنز جیسا کہ پیشاب کی نالی کے انفیکشن کا باعث بن سکتا ہے۔ لڑکیاں بہت بیمار ہو سکتی یا مر بھی سکتی ہیں۔ ختنہ شدہ خواتین کو بھی اپنی جنسی زندگی میں شدید مشکلات کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔

خواتین کے ختنہ کے حامی ایسی کہانیاں سنا سکتے ہیں جو بالکل درست نہیں ہیں، جیسا کہ:

خواتین کا ختنہ خواتین کے لیے حاملہ ہونا آسان بناتا ہے۔ سچ نہیں۔ خواتین کا ختنہ انفیکشن کا سبب بن سکتا ہے جو حاملہ ہونا مشکل یا ناممکن بنا سکتا ہے۔
ولادت کے دوران، بچہ اس وقت مر سکتا ہے جب اس کا سر کلیٹورس کو چھوتا ہے۔ سچ نہیں۔ کلیٹورس بچے کے لئے مکمل طور پر بے ضرر ہے۔
- اگر کلیٹورس کو نہ کاٹا جائے تو یہ بڑھنا جاری رکھتا ہے۔ سچ نہیں۔

آپ کے کیا حقوق ہیں؟

آپ کے پاس خود ارادیت اور اپنے جسم پر کنٹرول کا مکمل حق ہے۔
خواتین کا ختنہ کرنا یا جنسی اعضاء کو کاٹنا ایک مجرمانہ جرم ہے۔ ایک شخص جو خواتین کا ختنہ انجام دیتا ہے یا اس سلسلے میں تعاون کرتا ہے اسے زیادہ سے زیادہ 12 سال کی قید یا جرمانے کی سزا ہو سکتی ہے۔
نیدرلینڈز میں رہنے والی لڑکی کو بیرون ملک ختنہ کرانے پر مجبور کرنا بھی غیر قانونی ہے۔ اس میں تعاون کرنے والے کو سزا مل سکتی ہے۔ نیز اس وقت بھی جب وہ نیدرلینڈ میں نہیں رہتی ہے۔
بالغ خواتین (18+) کا ختنہ بھی غیر قانونی ہے۔ یہاں تک کہ اگر وہ خود بھی ایسا کرنا چاہے۔
کیا آپ کا ختنہ ہوا ہے؟ آپ 38 سال کی عمر تک پولیس میں رپورٹ درج کرا سکتی ہیں۔

"میری عمر آٹھ سال تھی، جب سوڈان میں میرا ختنہ کیا گیا۔ میں نے سوچا کہ یہ معمول کی بات ہے، کہ دنیا کی تمام لڑکیوں کا ختنہ کیا جاتا ہے۔ اب میں جانتی ہوں کہ ایسا کرنا تو بہت ہی خطرناک عمل ہے۔ دو سال پہلے، میرے شوہر نے کہا کہ وہ چاہتا ہیں کہ میری بیٹیوں کا بھی ختنہ کیا جائے، لیکن میں نے ایسا ہونے دینے سے انکار کر دیا۔

میں کیا کر سکتی ہوں؟

کیا آپ کا ختنہ ہوا ہے اور کیا آپ کو مسائل کا سامنا ہے؟ دستیاب سپورٹ صفحہ پر جائیں 20 یہ دیکھنے کے لیے کہ آپ کو کہاں سے مدد یا مشورہ مل سکتا ہے۔

کیا آپ خطرے میں ہیں یا آپ کسی کو جانتی ہیں جو خطرہ میں ہے؟ 112 پر کال کریں
اپنے/اپنی ڈاکٹر کو مدد کرنے کا کہیں۔ وہ آپ کو گائناکالوجسٹ، ماہر نفسیات یا سیکس تھراپسٹ کے پاس بھی بھیج سکتا/سکتی ہے۔ وہاں آپ محفوظ رہ سکیں گی۔
ختنہ شدہ خواتین کے لیے مشاورت کے خصوصی اوقات ہیں۔ یہ یقینی بناتا ہے کہ آپ کسی ڈاکٹر سے بات کر سکتی ہیں جو آپ کی مدد کر سکتی/سکتا ہے۔ اپنے قریب مشاورت کے اوقات کے بارے میں معلومات حاصل کرنے کے لیے www.fsan.nl پر جائیں۔
اپنے مسائل کے بارے میں بات کریں۔ اس سے آپ کے دماغ پر بوجھ کم ہو سکتا ہے۔ ایک فرد تلاش کریں جس کے ساتھ آپ خود کو محفوظ محسوس کرتی ہیں۔
تعمیر نو کی سرجری کرانا بھی ممکن ہے۔ آپ اپنی ڈاکٹر سے اس کے بارے میں بات کر سکتی ہیں۔

کیا آپ خوفزدہ ہیں کہ آپ یا کسی دوسری لڑکی کو ختنہ کرانے پر مجبور کیا جائے گا؟ یہ دیکھنے کے لیے کہ آپ کو مدد یا مشورہ کہاں سے مل سکتا ہے، دستیاب سپورٹ پیج پر جائیں۔

وضاحت کریں کہ خواتین کا ختنہ کرنا خطرناک اور بلحاظ قانون مستوجب سزا ہے۔ یہ 'ہلکے' طریقہ کار کے لیے بھی جاتا ہے۔ کیا وہ سننے سے انکاری ہیں؟ کوئی فرد جس پر آپ اعتماد کرتی ہیں، سے مدد حاصل کریں۔

2006 میں، پوری دنیا کے اعلیٰ درجے کے اماموں نے اعلان کیا کہ خواتین کے ختنے پر پابندی لگائی جانی چاہیے۔ انہوں نے اس بات کی تصدیق کے لیے ایک بیان پر دستخط بھی کیے۔ مختلف زبانوں میں دستاویز تلاش کرنے کے لیے www.fsan.nl پر جائیں۔ اسے اپنے خاندان کو دکھائیں۔

کیا آپ اپنی بیٹی کا ختنہ کرانے کو تیار نہیں لیکن بیرون ملک آپ کا خاندان آپ پر دباؤ ڈال رہا ہے؟ اس کے بعد جب آپ اپنے ملک کا دورہ کریں تو آپ "خواتین کے جنسی اعضاء کاٹنے سے متعلق بیان" کی ایک نقل لا سکتی ہیں۔ یہ دستاویز حکومت نے جاری کی ہے۔ اس میں کہا گیا ہے کہ نیدرلینڈز میں خواتین کا ختنہ کرنا خطرناک اور فوجداری کا جرم ہے۔ آپ اپنے اہل خانہ کو اسے پڑھنے کا کہہ سکتی ہیں۔ سات زبانوں میں دستاویز تلاش کرنے کے لیے www.fsan.nl پر جائیں۔

مانع حمل

یہ کیا ہے؟

جو خاتون کسی مرد کے ساتھ جنسی تعلق رکھتی ہے حاملہ ہو سکتی ہے۔ اسے روکنے کے لیے مانع حمل استعمال کیا جاتا ہے۔ مانع حمل کا استعمال کر کے، آپ یہ فیصلہ کر سکتی ہیں کہ آپ بچے پیدا کرنا چاہتی ہیں یا نہیں، آپ کب بچہ پیدا کرنا چاہتی ہیں اور کتنے بچے چاہتی ہیں۔

تمام قسم کے مانع حمل موجود ہیں، جیسا کہ مانع حمل گولیاں، IUD (انٹراوٹرائن ڈیوائس، جسے کوائل بھی کہا جاتا ہے)، یا کنڈوم۔ کنڈوم جنسی بیماریوں جیسے ایڈز اور کلیمیڈیا سے بھی بچاتے ہیں۔ مانع حمل گولیاں صرف جنسی طور پر فعال خواتین کے لیے نہیں ہیں۔ انہیں مہاسوں اور ماہواری کے درد کے خلاف بھی تجویز کیا جا سکتا ہے۔ ویب سائٹ www.anticonceptievoorjou.nl مانع حمل کی مختلف اقسام کے بارے میں مزید معلومات فراہم کرتی ہے۔

جب مرد اور خاتون جنسی عمل انجام دیتے ہیں، تو مرد اپنا عضو تناسل خاتون کی اندام نہانی میں ڈال سکتا ہے۔ جب مرد کا انزال ہوتا ہے تو منی عضو تناسل سے نکل کر اندام نہانی میں داخل ہو جاتی ہے اور اس سے خاتون حاملہ ہو سکتی ہے۔

آپ کے کیا حقوق ہیں؟

آپ کے پاس خود ارادیت اور اپنے جسم پر کنٹرول کا مکمل حق ہے۔ آپ فیصلہ کرتی ہیں کہ آپ کون سا اور کب اور کس قسم کا مانع حمل استعمال کرنا چاہتی ہیں۔
کوئی بھی آپ کو حاملہ ہونے یا نہ ہونے پر مجبور نہیں کر سکتا ہے۔ کوئی بھی جو آپ کو مجبور کرتا ہے مجرمانہ جرم کا ارتکاب کرتا ہے۔
نیدرلینڈز میں، مانع حمل کا استعمال ایک حق ہے۔ اس کے علاوہ جب آپ کے رہائشی اجازت نامے میں کہا گیا ہے کہ آپ اپنے ساتھی کے ساتھ رہتی ہیں۔
18 سال سے کم عمر لڑکیوں کے لیے مانع حمل مفت ہے۔ ویب سائٹ www.zorgwijzer.nl/vergoeding/anticonceptie اخراجات کے بارے میں مزید معلومات فراہم کرتی ہے۔
ایک اور اہم بات یہ جاننا ہے کہ آپ کی ڈاکٹر یا کسی دوسرے معالج کو منع کیا گیا ہے کہ وہ کسی کو بتائیں کہ آپ ان سے کیا بات کرتی ہیں۔

میں کیا کر سکتی ہوں؟

میں مانع حمل کیسے کر سکتی ہوں؟

کیا آپ مانع حمل کا استعمال شروع کرنا چاہتی ہیں؟ پھر آپ کو اپنی ڈاکٹر کے پاس جانے کی ضرورت ہے۔ وہ جاننا چاہے گی کہ آپ کی صورت حال میں کون سا مانع حمل بہترین ہوگا اور وہ آپ سے کچھ سوالات پوچھے گا/گی۔ اس کے بعد، ڈاکٹر ایک نسخہ لکھتی ہے اگر آپ گولی استعمال کرنے کا انتخاب کرتی ہیں اور آپ اس نسخے کی ادویات لینے کے لیے فارمیسی میں جاتی ہیں۔

"مجھے میرے کزن سے شادی کرنے پر مجبور کیا گیا تھا۔ میں اسے طلاق دینا چاہتی ہوں اور میں اس کے ساتھ بچے پیدا نہیں کرنا چاہتی ہوں۔ یہی وجہ ہے کہ میں چپکے سے مانع حمل گولیاں استعمال کرتی ہوں۔ میں نے ڈبی کو احتیاط سے چھپایا ہے تاکہ کوئی بھی اسے تلاش نہ کر پائے۔"

خفیہ طور پر مانع حمل استعمال کرنا

آپ اپنے جسم کی انچارج ہیں۔ اس کے باوجود، آپ ایسی صورتحال میں ہو سکتی ہیں جہاں آپ کسی کو یہ نہیں بتانا چاہتی ہیں کہ آپ مانع حمل استعمال کر رہی ہیں۔ آپ کو کن باتوں کا خیال رکھنا ہے؟

جب آپ جنسی تعلقات قائم کرنے کے قریب ہوں تو آپ ایک **کنڈوم یا خواتین کے کنڈوم** (ایک کنڈوم جو آپ نے اپنی اندام نہانی کے اندر رکھتی ہیں) استعمال کیے جاتے ہیں۔ اگر آپ ساتھ نہیں رہتے ہیں تو آپ انہیں اپنے ساتھی کے گھر پر رکھ سکتی ہیں۔ کنڈوم نسخے کے بغیر، سپر مارکیٹوں، ادویات کی دکانوں اور فارمیسیوں، پیٹرول اسٹیشنوں پر، یا آن لائن خریدے جا سکتے ہیں۔
جب آپ مانع حمل کی گولیاں لیتی ہیں اور آپ اسے صحیح طریقے سے استعمال کرتی ہیں، تب بھی آپ کی ماہواری جاری رہے گی۔ آپ کو ڈبی کو اچھی طرح سے چھپانے کی ضرورت ہے۔

مانع حمل آلات جیسا کہ IUD یا راڈ آپ کے جسم کے اندر ایک معالج کی مدد سے لگائے جاتے ہیں۔ آپ کے ساتھی کو اس طرح کی ڈیوائس محسوس نہیں ہو سکے گی۔ ان کے ضمنی اثرات ہو سکتے ہیں، جیسا کہ آپ کی ماہواری نہ ہونا یا ماہواری کا ہلکا یا بھاری ہونا۔ کوئی یہ نوٹس کر سکتا ہے کہ آپ پیڈز کم استعمال کر رہی ہیں یا نہیں کر رہی ہیں۔
آپ اپنے گھر کے پتے پر **مانع حمل کی رسید** بھی وصول کر سکتی ہیں۔ اگر آپ اس سے بچنا چاہتی ہیں، تو آپ کو اپنے جی پی/فزیشن، فارمیسی اور انشورنس کمپنی کو مطلع کرنا چاہیے۔ آپ مل کر اس کا کوئی حل نکال سکتے ہیں۔
ویب سائٹ www.femmesforfreedom.com مانع حمل ادویات کو خفیہ طور پر استعمال کرنے کے بارے میں مزید نکات پیش کرتی ہے۔

کیا آپ نے مانع حمل حمل کے بغیر جنسی عمل انجام دیا؟
کیا آپ لڑکی ہیں یا خاتون اور کیا آپ نے کنڈوم یا کسی اور قسم کے مانع حمل کا استعمال کیے بغیر جنسی تعلق قائم کیا تھا؟ تب آپ حاملہ ہو سکتی ہیں۔ اگر آپ یقینی بنانا چاہتی ہیں کہ آپ حاملہ نہ ہوں، تو آپ کو جنسی تعلقات کے 5 دن کے اندر صبح کے بعد گولی لینے کی ضرورت ہے۔ آپ دوائی کی دکان یا فارمیسی میں نسخے کے بغیر صبح کے بعد کی گولی خرید سکتی ہیں۔

اگر آپ کو معلوم ہوتا ہے کہ آپ حاملہ ہیں، تو اہم فیصلے کرنے ہیں۔ آپ حمل کو پوری مدت تک لے جا سکتی ہیں جس کے بعد آپ فیصلہ کرتے ہیں کہ آپ بچے کو رکھنا چاہتی ہیں یا اسے گود دینے کی پیشکش کرتی ہیں۔ دوسرا آپشن اسقاط حمل (حمل ختم کرنا) ہے۔ نیدرلینڈز میں رہنے والی تمام خواتین کے لیے اسقاط حمل مفت ہے۔ اگر آپ اسقاط حمل پر غور کرتی ہیں تو آپ کو اپنی ڈاکٹر سے رابطہ کرنا ہوگا۔

"میری دوست 32 سال کی ہے اور اس کے پہلے ہی 7 بچے ہیں۔ اس کے پاس اپنے بچوں کی دیکھ بھال کے لئے بمشکل ہی کوئی پیسے ہیں۔ لیکن اس کا شوہر پھر بھی اسے مانع حمل ادویات استعمال کرنے دینے سے انکار کر دیتا ہے۔

مرد اور مانع حمل
بعض اوقات، حاملہ ہونا اچھا خیال نہیں ہے (ابھی تک)۔ مثال کے طور پر، کیونکہ آپ بچے کی پرورش کے لیے اتنے پیسے نہیں کماتی ہیں۔ یا اس لیے کہ خاتون نے کچھعرصہ پہلے بھی بچے کو جنم دیا ہے۔ اس کے باوجود، ایسے مرد بھی ہیں جو نہیں چاہتے کہ ان کی بیویاں مانع حمل استعمال کریں۔ یا وہ اس پر غور ہی نہ کرنا چاہیں گے۔ مانع حمل کے بارے میں ساتھ مل کر بات کرنا اہم ہے۔

مردوں کے لئے تجاویز:
- آپ مباشرت سے منتقل ہونیوالی بیماری کا شکار نہیں ہونا چاہتی ہیں؟ کیا آپ بچہ پیدا نہیں کرنا چاہتی ہیں؟ پھر یقینی بنائیں کہ جب آپ جنسی تعلق کرتی ہیں تو آپ ہمیشہ کنڈوم استعمال کرتی ہیں۔
- آپ اور آپ کا ساتھی اس پر تبادلہ خیال کر سکتے اور فیصلہ کر سکتے ہیں کہ آپ کی صورت حال میں کس قسم کا مانع حمل بہترین ہے۔ آپ ایک ساتھ اپنے ڈاکٹر سے مل سکتے ہیں۔
- جب آپ کی گرل فرینڈ/ساتھی کو اپنے مانع حمل کے لیے ادائیگی کرنا پڑتی ہے، تو اس کے لیے ادائیگی میں مدد کرنا اچھا ہے۔
- دوسرے مردوں کے ساتھ جنسی تعلقات رکھنے والے مرد نام نہاد PrEP ادویات استعمال کر سکتے ہیں۔ PrEP وہ گولیاں ہیں جو HIV انفیکشن سے اس وقت حفاظت کرتی ہیں جب کوئی بھی آدمی HIV سے پاک ہوتا ہے۔

اپنے بچے سے بات کریں
اپنے بچے سے ان کے جسم، جنس اور مانع حمل کے بارے میں بات کرنا لازمی ہے۔ اپنے بچے کی بات سنیں۔ انہیں یہ احساس دلائیں کہ وہ آپ کے پاس ان موضوعات سمیت کسی بھی چیز کے بارے میں بات کرنے کے لیے آ سکتی ہیں۔ اپنے بچے کے ساتھ اس طرح کی بات چیت کرنے کے طریقے کے بارے میں تجاویز کے لیے www.femmesforfreedom.com پر جائیں۔

کیا آپ کو مدد یا مشورے کی ضرورت ہے؟ یہ دیکھنے کے لیے کہ آپ کس سے رجوع کر سکتی ہیں، دستیاب سپورٹ صفحہ 20 پر جائیں۔

سچ یا سچ نہیں

کیا مانع حمل کا استعمال مجھے بانجھ بنا دے گا؟ نہیں جب آپ مانع حمل کا استعمال بند کر دیں گی تو آپ حاملہ ہو سکتی ہیں۔ یہ اس بات پر منحصر ہے کہ آپ نے جس مانع حمل دوا کا استعمال کیا ہے اس میں کتنا وقت لگ سکتا ہے۔

کیا آپ اس وقت بھی حاملہ ہو سکتی ہوں اگر مرد فراغت پانے سے پہلے اپنے عضو تناسل کو اندام نہانی سے باہر نکال لیتا ہے؟ ہاں۔ منی انزال ہونے سے پہلے اندام نہانی میں داخل ہو سکتی ہے۔
کیا مانع حمل گولی سے آپ کا وزن بڑھ سکتا ہے؟ بعض اوقات۔ کچھ خواتین کے ساتھ، جب وہ گولی لیتی ہیں تو ان کے جسم میں زیادہ سیال پیدا ہوتا ہے۔ یہ آپ کی بھوک کو بھی بڑھا سکتا ہے۔ ایسا ہمیشہ یا تمام مانع حمل گولیوں کے برانڈز کے ساتھ نہیں ہوتا ہے۔
کیا آپ دوبارہ حاملہ ہو سکتی ہیں جبکہ آپ ابھی بھی دودھ پلا رہی ہیں؟ ہاں۔ حاملہ ہونے کے امکانات کم ہیں لیکن یہ ممکن ہے۔
کیا مانع حمل کے کوئی منفی پہلو ہیں؟ ہاں۔ تمام قسم کے مانع حمل کے اپنے فوائد اور نقصانات رکھتے ہیں۔ جب آپ پہلی بار دردناک ماہواری کے خون کا IUD مانع حمل گولی کا استعمال شروع کریں گی تو آپ کو سر درد لاحق ہو سکتا ہے۔ تانبے کا سبب بن سکتا ہے۔ اس طرح کے مضر اثرات تھوڑی دیر بعد اکثر ختم ہو جاتے ہیں۔ لیکن اگر جاری رہیں تو اپنی ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

پارٹنر کا آزادانہ انتخاب

یہ کیا ہے؟

نیدرلینڈز میں، ہر ایک کو اپنی مرضی کے فرد سے محبت کرنے اور شادی کرنے کا حق حاصل ہے۔ جنس، پس منظر، مذہب، جلدی رنگت، معذوری، اور مالیات جیسے پہلو کبھی اہمیت نہیں رکھتے ہیں۔

آپ کے کیا حقوق ہیں؟

آپ کے پاس اپنے ساتھی کو منتخب کرنے کا حق اور آزادی ہے۔
نیدرلینڈز میں ہم جنس پرستوں کی شادیاں قانونی ہیں، اس لیے ایک خاتون دوسری خاتون سے شادی کر سکتی ہے اور مرد دوسرے مرد سے شادی کر سکتا ہے۔

”میں ایک ایسے آدمی سے پیار کرتی ہوں جس کا کوئی دوسرا عقیدہ ہے۔ میں واقعی جدوجھد کر رہی ہوں۔ ایک طرف میرے والدین ہیں، جنھوں نے ہمارے مذہب کے مطابق میری پرورش کی ہے۔ اور دوسری طرف میرے پاس اپنا پسندیدہ کامل شخص ہے۔ مجھے نہیں معلوم کہ میں کیا کروں۔“

میں کیا کر سکتی ہوں؟

کیا آپ کا خاندان آپ کے پارٹنر کے انتخاب پر اعتراض کرتا ہے؟ دستیاب سپورٹ صفحہ پر جائیں 20 یہ دیکھنے کے لیے کہ آپ کو کہاں سے مدد یا مشورہ مل سکتا ہے۔

اپنے ساتھی کے انتخاب کے حق خود ارادیت کی آزادی ایک انسانی حق ہے۔ اپنے گھر والوں کے سامنے اس کی وضاحت کریں۔
اپنے والدین سے بات کریں۔ اور اگر یہ کام نہیں کرتا ہے، تو آپ خاندان کے کسی رکن یا دوست جو آپ کی بات سنتے ہوں، سے مدد مانگ سکتی ہیں۔
اپنی پریشانی کے بارے میں کسی ایسے شخص سے بات کریں جس پر آپ بھروسہ کرتی ہیں۔ مثال کے طور پر، ایک دوست، خاندان کا دوسرا رکن، ایک ساتھی، ایک استاد یا آپ کا جی پی۔ وہ اپنا مشورہ دے سکتے ہیں اور حل کے بارے میں سوچ بچار کر سکتے ہیں۔
یہ معلوم کرنے کی کوشش کریں کہ آپ کے خاندان کو کیوں اعتراض ہے۔ اس سے آپ کو یہ وضاحت کرنے میں مدد مل سکتی ہے کہ انہیں پریشان ہونے کی ضرورت کیوں نہیں ہے۔
کیا کوئی ایسا فرد ہے جسے آپ جانتی ہیں جو اسی طرح کی تعلق داری میں ہے؟ کیا وہ خوش ہیں؟ شاید وہ شخص آپ کے والدین سے مل سکتا/سکتی ہے۔
جتنی جلدی ممکن ہو اپنے والدین سے اس بارے میں بات کریں کہ آپ اپنے ساتھی کے طور پر کس کا انتخاب کرتی ہیں۔ اس سے انہیں اس خیال کی عادت ہو جانے کا وقت ملتا ہے کہ آپ اپنے ساتھی کا انتخاب خود کرتی ہیں۔
یقینی بنائیں کہ آپ کیا چاہتی ہیں اور اپنے خاندان کو بتائیں اور اسے محسوس کریں۔
کیا آپ کو شادی پر مجبور کیا گیا ہے؟ صفحہ 6 پر جبری شادی سے متعلق معلومات سے آپ کو پتہ چلے گا کہ آپ کیا کر سکتی ہیں۔

تعلیم کی آزادی

یہ کیا ہے؟

تعلیم کی آزادی کا مطلب ہے کہ آپ کو اپنے مطلوبہ اسکول اور تعلیم کا انتخاب کرنے کا حق حاصل ہے۔ منتخب کرنے کے لیے مختلف سطحات پر سینکڑوں مطالعات ہیں۔ ایک ایسی تعلیم یا پروگرام منتخب کرنا اہم ہے جس سے آپ راحت محسوس کریں اور جس سے آپ لطف اندوز ہو سکیں کیونکہ اس سے آپ کے ڈپلومہ حاصل کرنے کے امکانات بڑھ جائیں گے۔

مطالعہ کے انتخاب کے کئی ٹیسٹ ہیں جو آپ آن لائن کر سکتی ہیں۔ وہ آپ کے لیے یہ معلوم کرنا آسان بنا سکتی ہیں کہ آپ کیا پڑھنا چاہتی ہیں۔ ایک مثال www.studiekeuze123.nl پر تلاش کی سکتی ہے۔

آپ کے کیا حقوق ہیں؟

آپ تعلیم حاصل کرنے کی حقدار ہیں۔ مطالعہ کا انتخاب آپ کا ہے۔
نیدرلینڈز میں رہنے والے ہر شخص کو تعلیم حاصل کرنے کا حق حاصل ہے۔ یہ نیدرلینڈز میں پناہ گزینوں اور شادی شدہ تارکین وطن پر بھی لاگو ہوتا ہے۔
ڈچ قانون کے مطابق بچوں کو 16 سال کی عمر تک سکول جانا پڑتا ہے۔ 16 سال کی عمر سے لے کر 18 سال تک، اگر ان کے پاس ثانوی تعلیم کا ڈپلومہ نہیں ہے، تو انہیں اپنی اسکولنگ جاری رکھنا ہوگی۔ یہ نام نہاد "قابلیت کی ذمہ داری" ہے۔

"میرے والد بڑھئی ہیں۔ وہ چاہتا ہے کہ میں بھی بڑھئی بنو اور ایک دن اس کا کاروبار سنبھال لوں۔ میرے والد ناراض ہوئے جب میں نے اسے بتایا کہ میں تو ہیئر ڈریسر بننا چاہتا ہوں۔ لیکن میں اس سلسلے میں اپنا فیصلہ خود کر رہا ہوں اور ہیئر ڈریسر بننے کی تربیت لوں گا۔

میں کیا کر سکتی ہوں؟

کیا آپ کے والدین (یا آپ کا ساتھی) آپ کے اس انتخاب پر اعتراض کرتے ہیں جو آپ پڑھنا چاہتی/چاہتے ہیں؟ یہ دیکھنے کے لیے کہ آپ کو مدد یا مشورہ کہاں سے مل سکتا ہے دستیاب سپورٹ صفحہ 20 پر جائیں۔

تعلیم کی آزادی ایک انسانی حق ہے۔ اپنے گھر والوں کے سامنے اس کی وضاحت کریں۔
آپ کے والدین آپ کو بخوبی جانتے ہیں۔ ان کی بات سنیں لیکن حتمی فیصلہ آپ نے خود ہی کرنا ہے۔
اپنے خاندان سے بات کریں۔ اور اگر یہ کام نہیں کرتا ہے، تو آپ خاندان کے کسی رکن یا دوست جو آپ کی بات سنتے ہوں، سے مدد مانگ سکتی ہیں۔
شاید آپ کے خاندان کو تعلیم اور ملازمت کے دستیاب مواقع کے بارے میں علم نہیں ہے۔ انہیں مزید معلومات دیں۔ جب آپ ان اسکولوں یا اداروں میں کھلے دنوں میں جاتے ہیں جن میں آپ دلچسپی رکھتی ہے تو انہیں ساتھ لے کر جائیں۔
اپنے استاد سے اپنے والدین سے بات کرنے کا کہیں۔
یہ جاننے کی کوشش کریں کہ وہ آپ کے انتخاب سے کیوں اتفاق نہیں کرتے ہیں۔ اس سے آپ کو یہ وضاحت کرنے میں مدد مل سکتی ہے کہ انہیں پریشان ہونے کی ضرورت کیوں نہیں ہے۔
کیا کوئی ایسا فرد ہے جس نے یہی پروگرام کیا ہوا ہے؟ کیا اس شخص کے پاس اچھی ملازمت ہے؟ ہو سکتا ہے وہ آپ کے خاندان سے ملاقات کر سکے۔
جتنا جلد ممکن ہو، اپنے والدین سے اس اسکولنگ کے بارے میں بات کریں جو آپ اپنے لیے منتخب کرتی ہیں۔ اس سے انہیں اس خیال کی عادت ہو جانے کا وقت ملتا ہے کہ آپ اپنا انتخاب خود کرتی ہیں۔
کیا آپ اپنی پسند کے بارے میں یقینی ہیں؟ پھر یقینی بنائیں کہ آپ کو وہاں موجود تمام معلومات مل گئی ہیں۔ جان لیں کہ آپ کو کس قسم کی نوکریاں مل سکتی ہیں اور آپ اپنے خاندان کو قائل کرنے میں آسانی پیدا کرنے کے لیے کیا کما سکتی ہیں۔
اگر آپ اپنی پڑھائی کے لیے خود سے ادائیگی کرنے سے قاصر ہیں تو آپ اسٹوڈنٹ لون کے لیے درخواست دے سکتی ہیں۔ اگر آپ کے والدین کی آمدنی کم ہے تو آپ اضافی قرض کے لیے بھی درخواست دے سکتی ہیں۔ اس بارے میں مزید معلومات کے لیے www.duo.nl پر جائیں کہ آپ اپنی پڑھائی کے لیے کس طرح ادائیگی کر سکتی ہیں۔

"میری بیٹی صحافت کی تعلیم حاصل کرنا چاہتی تھی۔ میں نے اس کے انتخاب سے اتفاق نہ کیا۔ میں نے اسے قانون کی تعلیم حاصل کرنے پر مجبور کیا تاکہ وہ زیادہ پیسہ کما سکے۔ وہ اب ایک وکیل کی حیثیت سے کام کر رہی ہیں لیکن میں جانتا ہوں کہ وہ خوش نہیں ہے۔ مجھے اسے اس شعبہ میں جانے پر مجبور کرنے پر برا محسوس ہوتا ہے۔"

آپ کے بچے کی تعلیم کا انتخاب

یہ اہم ہے کہ آپ کا بچہ اپنی مرضی کی تعلیم حاصل کر سکے۔ آپ صحیح انتخاب کرنے میں ان کی مدد کر سکتی ہیں، لیکن آپ انہیں کبھی بھی مجبور نہیں کر سکتی ہیں۔ بچوں کو اسکول میں مختلف قسم کے مطالعے اور تعلیم کے بارے میں آگاہ کیا جاتا ہے جو وہ حاصل کر سکتے ہیں۔ کیا آپ کا بچہ کچھ ایسا پڑھنا چاہتا ہے جس کے بارے میں آپ کو زیادہ معلومات حاصل نہیں ہیں؟ یا کسی ایسی چیز جس کے بارے میں آپ کو واضح خیال نہیں ہے یا آپ کو ابتدائی طور پر اعتراض ہے؟ مزید معلومات حاصل کریں۔ اس کے علاوہ کم مقبول مطالعہ کے ساتھ، اب بھی آس پاس ایسی ملازمتیں اور اچھی زندگی گزارنے کے مواقع موجود ہیں۔

آزادی سے جینے کا حق

یہ کیا ہے؟

آزادانہ زندگی گزارنے کا مطلب یہ ہے کہ اب آپ اپنے والدین کے ساتھ نہیں رہتے ہیں۔ آپ کے پاس اپنا گھر ہو۔ نیدرلینڈز میں، بہت سے نوجوان جو اب بھی تعلیم حاصل کر رہے ہیں وہ اپنے والدین کے ساتھ نہیں بلکہ طلباء کی رہائش یا مشترکہ رہائش گاہوں میں رہ رہے ہیں۔ بہت سے لوگ جو ایک تعلق داری میں ہیں لیکن شادی شدہ نہیں ہیں وہ بھی ساتھ رہتے ہیں۔

آپ کے کیا حقوق ہیں؟

18 سال کی عمر سے آپ کو آزادی سے جینے کا حق حاصل ہے۔ اگر آپ ابھی بھی نابالغ ہیں، تو آپ کو اپنے والدین سے اجازت مطلوب ہو گی۔

"میرا اسکول اس جگہ سے بہت دور تھا جہاں میں اپنے والدین کے ساتھ رہتا/رہتی تھی۔ مجھے وقت پر وہاں پہنچنے کے لیے صبح 5 بجے اٹھنا پڑتا تھا۔ میرے والد نے دیکھا کہ میں کس قدر تھکا ہوا/تھکی ہوئی ہوں۔ انہوں نے مجھے اپنی جگہ تلاش کرنے کی اجازت دی۔ میں اب شہر میں ایک کمرہ کرائے پر لے کر رہ رہا ہوں جہاں میں پڑھتا/پڑھتی ہوں اور مجھے بہتر نمبر ملتے ہیں۔

میں کیا کر سکتی ہوں؟

کیا آپ آزادانہ طور پر زندگی گزارنا چاہتے/چاہتی ہیں لیکن آپ کے والدین آپ کو اجازت نہیں دیتے ہیں؟ دستیاب سپورٹ صفحہ پر جائیں 20 یہ دیکھنے کے لیے کہ آپ کو کہاں سے مدد یا مشورہ مل سکتا ہے۔

اس بارے میں ان سے بات کریں۔ اگر آپ کے والدین آپ کے استدلال کو سننے سے انکار کرتے ہیں، تو آپ خاندان کے کسی رکن یا دوست سے مدد مانگ سکتی ہیں جو بات سن سکیں۔

کیا آپ پڑھائی کر رہی ہیں یا گھر سے دور کام کر رہی ہیں؟ اپنے والدین کو بتائیں کہ یہ کتنا مشکل ہے۔ ہر صبح، آپ کو بہت جلدی جاگنا پڑتا ہے اور آپ رات کو دیر سے گھر پہنچتی ہیں۔ آپ اپنا ہوم ورک ختم نہیں کر سکتے‌سکتی ہیں۔

وضاحت کریں کہ آپ کا خود سے رہنا کیوں اچھا ہوگا۔ آپ اپنا خیال رکھنا سیکھ جائیں گے۔ آپ کو بہتر گریڈز ملیں گے کیونکہ آپ کے پاس مطالعہ کرنے کے لیے زیادہ وقت ہوگا۔

کیا آپ کسی ایسے فرد کو جانتی ہو جو گھر سے دور رہتی ہو اور جو بہت اچھی زندگی گزار رہی ہو؟ شاید وہ شخص آپ کے والدین سے مل سکتا/سکتی ہے۔

یہ جاننے کی کوشش کریں کہ آپ کے والدین کیوں اعتراض کرتے ہیں۔ اس سے آپ کو یہ وضاحت کرنے میں مدد مل سکتی ہے کہ انہیں پریشان ہونے کی ضرورت کیوں نہیں ہے۔

جتنی جلدی ممکن ہو آزادانہ طور پر زندگی گزارنے کی خواہش کے بارے میں اپنے والدین سے بات کریں۔ اس سے انہیں اس خیال کی عادت ہو جانے کا وقت ملتا ہے کہ آپ اپنا انتخاب خود کرتی ہیں۔

کیا آپ کو لگتا ہے کہ آپ کے والدین آپ پر بھروسہ نہیں کرتے، یا وہ آپ کو یہ بات بتاتے ہیں؟ ان سے پوچھیں کہ آپ ایسا کیا کر سکتے/سکتی ہیں کہ وہ آپ پر بھروسہ کر سکیں۔

یقینی بنائیں کہ آپ وہاں موجود تمام معلومات حاصل کرتے/کرتی ہیں۔ یا کیا آپ اس کے متحمل ہو سکتے/سکتی ہیں۔

شاید آپ ہاؤسنگ بینیفٹ وغیرہ حاصل کرنے کی اہل ہوں۔ اس سے اپنے والدین کو راضی کرنا اور ان کے سوالات کا جواب دینا آسان ہو سکتا ہے۔

اگر آپ ثانوی اسکول کے بعد اپنی تعلیم جاری رکھنے کا ارادہ رکھتی ہیں، تو یہ ضروری ہے کہ طلباء کی رہائش کے لیے وقت پر اندراج کرائیں۔ آپ www.kamers.nl یا www.kamernet.nl جیسی ویب سائٹس بھی استعمال کر سکتی ہیں۔ اس کے علاوہ، بہت سے فیس بک پیجز ہیں جہاں لوگ نئے فلیٹ میٹ تلاش کرتے ہیں۔

بہت ساری میونسپلیٹیز میں، آپ 18 سال کی عمر سے کرایہ کی پراپرٹی/گھر کے لئے اندراج کرا سکتی ہیں۔ یقینی بنائیں کہ آپ یہ کام بروقت کرتی ہیں۔ یہاں تک کہ اگر آپ کو اب بھی اپنے والدین سے دور جانے کا یقین نہیں ہے کیونکہ انتظار کی فہرستیں بہت طویل ہیں۔

اس بارے میں کہ آپ کو آزادانہ طور پر زندگی گزارنے کے لیے کیا کرنا ہے، مزید معلومات کے لیے www.femmesforfreedom.com اور www.wijzeringeldzaken.nl پر جائیں۔

فوائد اور الاؤنسز کے بارے میں معلومات کے لیے www.toeslagenaanvraag.nl پر جائیں۔

ہنگامی منصوبہ

کیا آپ کے گھر کی صورتحال غیرمحفوظ ہے؟ کیا آپ کو کسی سے شادی پر زبردستی مجبور کیا جا رہا ہے؟ کیا آپ بیرون ملک پیچھے چھوڑ دیئے جانے ک خوف کا شکار ہیں؟ ایسے فرد بات کریں جس پر آپ بھروسہ کرتی ہیں اور مدد کی درخواست

کریں۔ یہ ایک دوست، استاد (آپ کا یا آپ کے بچے کا)، آپ کا جی پی، یا کوئی اور امدادی کارکن ہو سکتا ہے۔ ایک بااعتماد یا خفیہ کونسلر آپ کی کہانی سن سکتا، آپ کی مدد کر سکتا اور/یا آپ کو کسی مخصوص تنظیم کے پاس بھیج سکتا ہے۔

اپنے بااعتماد اور/یا امدادی کارکن سے بات کرنے کے لیے تجاویز:

- کیا آپ اپنے جی پی سے بات کرنا چاہتی ہیں؟ پھر ملاقات کا وقت طے کریں اور اکیلے چلی جائیں۔ اگر آپ اس کا انتظام کرنے سے قاصر ہیں، تو آپ ایک نوٹ لکھ سکتی ہیں کہ آپ اپنے ڈاکٹر سے اکیلے میں بات کرنا چاہتی ہیں اور اسے خفیہ طور پر ان کی پریکٹس پر چھوڑ سکتی ہیں۔
- اپنی کہانی بتانے پر شرمندہ مت ہوں۔ ہر بات کی وضاحت کریں، کوئی تفصیلات نہ چھوڑیں۔
- کال کرنے، ٹیکسٹ کرنے یا ای میل کرنے کے انتظامات کریں اور آپ کب رابطہ کریں گی۔ آپ اس سے بھی اتفاق کر سکتی ہیں کہ اگر آپ 24 گھنٹے تک جواب نہیں دیتی ہیں تو آپ کی بااعتماد فرد پولیس کو کال کر سکتی/سکتا ہے۔
- آپ ایک کوڈ ورڈ پر اتفاق کر سکتی ہیں جو آپ اس وقت استعمال کریں گی، جب آپ کی صورتحال نازک ہو لیکن آپ بات نہ کر سکتی ہوں۔
- اپنے فون اور/یا اپنے براؤزر کی ہسٹری سے کالز اور پیغامات کو حذف کر دیں۔
- ان انتظامات پر قائم رہیں جو آپ مل کر کرتے ہیں۔
- ان لوگوں یا تنظیموں کے فون نمبر لکھ لیں جو آپ کی مدد کر سکتی ہیں۔ یہ یقینی بناتا ہے کہ اگر آپ کا فون چھین لیا جاتا ہے تو بھی آپ کے پاس نمبرز بدستور موجود ہوتے ہیں۔
- ایک مترجم کا بندوبست کریں۔ جب آپ ڈچ زبان بالکل نہیں بول سکتی ہیں یا مشکل سے بولتی ہیں تو آپ ایک مترجم کی حقدار ہیں۔ جو کہا جا رہا ہے اس کا ترجمہ کرنے کے لیے ایک مترجم موجود ہوتا/ہوتی ہے۔ امدادی تنظیمیں آپ کے لیے اس کا بندوبست کر سکتی ہیں۔
- آپ اپنے امدادی کارکن پر بھروسہ کر سکتی ہیں کیونکہ امدادی تنظیمیں رازداری کی ذمہ داری کی پابند ہوتی ہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ وہ آپ کے خاندان یا ساتھی کو کچھ نہیں بتا سکتے ہیں۔

اپنے ارد گرد ایسے لوگوں کا ہونا ہمیشہ اچھا ہوتا ہے جن سے آپ بات کر سکتی ہیں۔ لیکن نئے لوگوں کو کیسے جانیں؟

- اپنے پڑوسیوں کے ساتھ چیٹ کریں۔ کمیونٹی سینٹر یا اپنے قریب کی کوئی چیز دیکھیں۔
- رضاکارانہ کام تلاش کرنے کی کوشش کریں۔ مقامی تنظیموں کے پاس جائیں اور آن لائن تلاش کریں۔
- اگر آپ کے بچے ہیں جو اسکول جاتے ہیں، تو دوسرے والدین سے بات کرنا اچھا ہے۔ آپ اسکول کی سرگرمیوں میں مدد کرنے کی پیشکش کر سکتی ہیں۔
- آپ کسی کھیل یا ہابی کلب میں شامل ہو سکتی ہیں۔ اگر آپ رکنیت کی متحمل نہیں ہیں، تو آپ کی میونسپلٹی آپ کی مالی معاونت کر سکتی ہے۔

آپ جو چاہتی ہیں اس پر یقین کرنے کا حق، یا نہ ماننے کا حق

نیدرلینڈز میں، ہر کسی کو حق حاصل ہے کہ وہ جو چاہتے ہیں اس پر یقین کرے، یا یقین نہ کرے۔ کیا آپ خود کو غیر مذہبی، ملحد، یا انسان پرست سمجھتے/سمجھتی ہیں اور کیا آپ محفوظ ماحول میں اپنے تجربات کے بارے میں بات کرنا چاہتی ہیں؟ ڈچ تنظیم Humanistisch Verbond اس بارے میں بات کرنے کے لیے وقت کو منظم کرتی ہے (انگریزی اور ڈچ میں)۔ www.humanistischverbond.nl پر جائیں یا freedomofthought@humanistischverbond.nl پر ای میل کریں۔

دستیاب معاونت

آپ کو کس قسم کی مدد کی ضرورت ہے؟	رابطہ کریں
کیا آپ کو خواتین کی ختنہ، غیرت سے متعلق تشدد، جبری پیچھے چھوڑ دینا، ازدواجی جبر اور/یا ازدواجی اسیری کے	کیا آپ کسی فوری خطرے میں ہیں؟ پولیس کو بلائیں: 112. کیا آپ فوری خطرے میں نہیں ہیں لیکن آپ کو مدد کی ضرورت ہے؟ Veilig Thuis کو کال کریں: 0800-2000 یا

معاملات کے سلسلے میں مدد کی ضرورت ہے؟ پھر پولیس اور/یا Veilig Thuis سے رابطہ کریں۔	بیرون ملک سے: +31 703 11 90 07 کا استعمال کرتے ہوئے۔ آپ Veilig Thuis کے ساتھ ان کی ویب سائٹ www.veiligthuis.nl کے ذریعے بھی چیٹ کر سکتی ہیں۔
آپ اپنے ڈاکٹر سے ان تمام موضوعات اور کسی دوسرے مسئلے کے بارے میں بات کر سکتی ہیں۔ آپ GGD (میونسپل ہیلتھ سروسز) سے بھی رابطہ کر سکتی ہیں۔	اپنے قریب GGD کے رابطے کی تفصیلات تلاش کرنے کے لیے www.ggd.nl پر جائیں۔
کیا آپ کو ملک سے باہر مدد کی ضرورت ہے؟ وزارت خارجہ امور نیدرلینڈز جبری شادی اور پیچھے چھوڑ دیئے جانے والے متاثرین کی مدد کرتی ہے جو نیدرلینڈ واپس آنا چاہتی/چاہتے ہیں۔	آپ جس ملک میں ہیں وہاں کے ڈچ سفارت خانے سے یا وزارت خارجہ کے 24/7 رابطہ مرکز سے +31 247 247 247 پر، WhatsApp کے ذریعے +316 8238 7796، ٹوئٹر سے @247BZ اور امور خارجہ اور کسٹمز ریس ایپ[ٹریول ایپ] سے رابطہ کریں۔
کیا آپ کو دوسرے میں پیچھے چھوڑ دیا گیا ہے؟ کیا آپ کو دوسرے ملک میں جبری شادی پر مجبور کیا گیا تھا؟ یا آپ کسی اور فرد سے متعلق خوفزدہ ہیں؟ Landelijk Knooppunt Huwelijksdwang en Achterlating [LKHA - جبری شادی اور دوسرے ملک میں چھوڑ دینے سے متعلق ڈچ سینٹر] سے رابطہ کریں۔	www.huwelijksdwangenachterlating.nl فون: +31 (0)70 34 54 319
آپ IND کے ساتھ رہائشی اجازت نامے کے لئے درخواست دے سکتی ہیں۔ اس درخواست کا مطلب ہے کہ آپ ایک ایسا اجازت نامہ چاہتی ہیں جو آپ کو نیدرلینڈز میں رہنے کی اجازت دے۔ IND آپ کو رہائشی اجازت نامے سے متعلق تمام امور کے بارے میں مزید بتا سکتا ہے۔	www.ind.nl فون: 088 043 04 30 دوسرے ملک میں، آپ کو +31 88 043 04 30 پر کال کرنے کی ضرورت ہے۔ خط یا ای میل کے ذریعے رابطہ کریں: Algemene vragen Immigratie- en Naturalisatiedienst, Postbus 17, 9560 AA Ter Apel
سپورٹ آرگنائزیشن *Het Juridisch Loket* آپ کو اپنے قریب وکیل ڈھونڈنے میں مدد کر سکتی ہے۔	www.juridischloket.nl فون: 0900-8020.
Strk Huis تنظیم اس وقت مدد فراہم کرتی ہے جب آپ (گھریلو) تشدد کا سامنا کر رہی ہوں اور جب آپ کو پناہ کی ضرورت ہو۔	www.sterkhuis.nl وہ اپنی ویب سائٹ کے ذریعے چیٹ کا آپشن بھی پیش کرتے ہیں۔ آپ 013 543 30 73 پر Sterk Huis کو کال کر سکتی ہیں۔ کیا آپ کو فوری طور پر سونے میں مدد یا جگہ کی ضرورت ہے؟ 013 751 11 11 پر کال کریں
ایوا اور ظاہر، (دھمکی آمیز) غیرت کی بنیاد پر تشدد اور جبری شادی کے بعد 14-23 سال کی عمر کی لڑکیوں اور نوعمر خواتین کو پناہ، تحفظ اور مدد کی پیشکش کرتی ہیں۔	ایوا کے بارے میں مزید معلومات: www.kompaanendebocht.nl ظاہر کے بارے میں مزید معلومات: www.fier.nl/voor-professionals/zahir
کیا آپ کی مرضی کے خلاف کچھ ہوا ہے؟ کیا آپ کو مجبور کیا یا آپ پر دباؤ ڈالا جا رہا ہے؟ آپ چیٹ میٹ فائیر کے ذریعے اپنی کہانی (گمنام طور پر) کا اشتراک کر سکتی ہیں۔ ان کا عملہ بات سنتا ہے، معلومات فراہم کرتا ہے، اور اگر آپ یہی چاہتی ہیں تو عملی امور میں آپ کی مدد کرتے ہیں۔	www.fier.nl/chat کے ذریعے چیٹ کریں۔ آپ Fier! کو 088 – 20 80 000 پر بھی کال کر سکتی ہیں۔
کیا آپ ابھی 25 سال کے نہیں ہوئے ہیں؟ اس کے بعد اگر آپ مانع حمل، جنس، جنسی امراض، اسقاط حمل، اور خواتین کے ختنے کے بارے میں سوالات پوچھنا چاہتی ہیں، تو آپ تنظیم Sense سے رابطہ کر سکتی ہیں۔	www.sense.info پر جائیں۔ آپ ایک ای میل بھیج سکتی، چیٹ کر سکتی، یا Sense کنسلٹیشن اوقات کے دوران دورہ کر سکتی ہیں۔ آپ انہیں 0900-402 402 0 پر (گمنام طور پر) کال کر سکتی ہیں۔ کالز مفت میں ہیں۔
کیا آپ کو اپنے بچے کی پرورش میں مشکلات کا سامنا ہے؟ یا کسی دیگر خاندانی مسائل کا سامنا ہے؟	اپنے تمام سوالات کے لیے، آپ رابطہ کر سکتی ہیں: ○ آپ کے علاقے میں کام کرنے والے امدادی کارکنان میں سے کسی ایک سے۔ آپ انہیں Google کے ذریعے تلاش کر کے ڈھونڈ سکتی ہیں "wijkteam + اپنی ہمسائیگی کا نام + قصبہ/گاؤں کا نام)

	○ The *Centrum voor Jeugd en Gezin*. www.centrumvoorjeugdengezin.nl پر جائیں۔ ○ The *Opvoedpoli*: www.opvoedpoli.nl.
کیا آپ ابھی تک نابالغ ہیں؟ آپ کسی بھی امور کے بارے میں بات کرنے کے لیے *Kindertelefoon* کو کال کر سکتی ہیں۔	www.kindertelefoon.nl کے ذریعے چیٹ کریں یا 0800-0432 پر کال کریں۔
Femmes for Freedom نیدرلینڈز میں لڑکیوں اور خواتین میں جبری شادیوں، بچوں کی شادیوں، زبردستی چھوڑ دیئے جانے، چھپائی ہوئی خواتین اور ازدواجی اسیری کو روکنے کے لیے پرعزم و وقف ہے۔ تنظیم مدد اور مشورے کی پیشکش کرتی ہے۔	www.femmesforfreedom.com. کیا آپ کوئی سوال پوچھنا چاہتے ہیں یا مدد کی ضرورت ہے! 070-362 65 06 پر کال کریں یا info@femmesforfreedom.com پر ای میل بھیجیں۔
آرگنائزیشن UAF ان مہاجرین کی مدد کرتی ہے جو تعلیم یا نوکری حاصل کرنا چاہتے ہیں۔	www.uaf.nl.