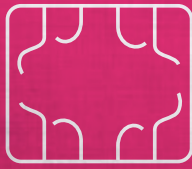


خود مختار رہیں



اگر آپ اہم معاملات کو اپنے قابو میں رکھیں گی تو کافی حد تک مشکل صورتحال سے بچ سکیں گی۔ چنانچہ جس قدر ممکن ہو اپنی خود مختاری یقینی بنائیں۔

مفید مشورے

1. اپنی رقم اور اپنا سونا اپنے شوہر اور سسرال والوں کو ہرگز نہ دیں۔ ہالینڈ میں خواتین اپنے بینک اکاؤنٹ خود کھول سکتی ہیں اور لاکر کرائے پر لے سکتی ہیں۔
2. یہ بات یقینی بنائیں کہ آپ کا پاسپورٹ یا شناختی کارڈ، رہائشی اجازت نامہ، ویزا، نکاح نامہ اور صحت بیمہ کارڈ ہمیشہ آپ کے پاس رہے۔ کیا یہ ممکن نہیں؟ تب ان کی کچھ تصاویر یا نقول حاصل کر لیں۔
3. ہالینڈ میں مختلف کثیر جہتی مضامین کے کئی مختلف کورس اور اسباق دستیاب ہیں۔ انہیں استعمال کریں۔
4. کیا آپ کے بچے ہیں؟ تب ان کے پاسپورٹس کی نقول یا تصاویر بھی یقینی طور پر لے لیں۔
5. یہ بات یقینی بنائیں کہ آپ انٹرنیٹ پر محفوظ ہوں۔ نہ کسی کو اپنا پاسورڈ بتائیں اور نہ ہی اپنا ڈیجیٹل آئی ڈی۔
6. ہالینڈ میں مختلف لوگوں کے ساتھ اچھے رابطے برقرار رکھنے کی کوشش کریں۔ ان لوگوں میں آپ کے جاننے والے، آپ کے زبان سیکھنے کے رابطے والے اور آپ کے پڑوسی ہو سکتے ہیں۔ ضرورت پڑنے پر وہ آپ کی مدد کر سکیں گے۔
7. ملک سے باہر اگر کسی خاندان سے اچھے تعلقات ہوں تو اس سے بھی اچھے رابطے برقرار رکھیں۔
8. آج کل آپ کے موبائل پر ای میل، واٹس ایپ، سنیپ چیٹ، انسٹاگرام، سکاٹپ، واٹس، ٹیلیگرام اور فیس بک جیسی ایپس کے ذریعے رابطے برقرار رکھنا بہت آسان ہو گیا ہے۔
9. یہ جانے بغیر کے کاغذات پر کیا لکھا ہوا ہے، ہرگز دستخط نہ کریں۔ اس طرح آپ، مثال کے طور پر اپنے شوہر کے ساتھ لٹے جانے والے بھاری قرضے کی ذمہ داری یا ممکنہ طور پر طلاق کے کاغذات پر دستخط کرنے سے بچ سکیں گی۔



ڈچ زبان سیکھیں

آپ جس ملک میں رہتے ہوں، جتنا زیادہ اُس کے بارے میں جانیں گے اتنا ہی بہتر انداز میں آپ اپنا خیال رکھ سکیں گے۔ چنانچہ، ہالینڈ کے بارے میں ممکنہ طور پر جس قدر زیادہ جان سکتی ہوں جاننے کی کوشش کریں۔

مفید مشورے

1. ہالینڈ میں تمام نئے آنے والوں کے لئے ڈچ زبان سیکھنا ضروری ہوتا ہے۔ جتنی بہتر آپ زبان بولیں گی اتنا بہتر انداز میں اپنا خیال رکھ سکیں گی۔
2. ڈچ زبان، زبان سیکھنے کے اسباق، ٹیلی ویژن، کتابوں اور رسالوں، اپنے موبائل پر زبان کے پروگراموں وغیرہ کے ذریعے سیکھنے کی کوشش کریں۔
3. Zoek een baan of vrijwilligerswerk. Zo kom je in contact met andere mensen en kun je de taal oefenen
4. آپ ہالینڈ کے بارے میں ان تمام باتوں پر یقین نہ کریں جو آپ کا شوہر اور سسرال والے بتائیں۔ آپ اپنے طور پر پڑتال کریں کہ آیا جو کچھ وہ کہہ رہے ہیں وہ صحیح ہے یا نہیں۔ چنانچہ آپ انہیں خود کو ڈرانے یا پریشان کرنے نہ دیں۔

کیا آپ کی شادی حال ہی میں ہوئی ہے؟ کیا اپنے پیارے کے ساتھ ہالینڈ کا سفر کرنے اور اکٹھے زندگی گزارنے کے بارے میں خوش ہیں؟ کیا آپ اپنی زندگی کا نیا باب شروع کرنے کی منتظر ہیں؟

شادی دنیا میں بہترین چیز ہو سکتی ہے اور ہالینڈ رہنے کے لئے ایک خوبصورت ملک ہے۔ امید ہے آپ اکٹھے ایک لمبی خوشحال زندگی گزارنے کے منتظر ہوں گے۔

بد قسمتی سے ہر عورت کی قسمت میں ایسا نہیں ہوتا۔ بعض کو اپنے شوہر اور سسرال والوں کے ساتھ مسائل کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ اس کے نتیجے میں گھریلو تشدد بھی ہو سکتا ہے۔ بعض اوقات ایسی خواتین پر کڑی نگاہ رکھی جاتی ہے اور انہیں گھر کے اندر بند رکھا جاتا ہے۔ نتیجتاً انہیں 'پوشیدہ خواتین' قرار دیا جاتا ہے۔

کیا آپ کو یقین نہیں ہے کہ جہاں تک ہالینڈ میں رہنے کا تعلق ہے وہاں کیا توقع کی جاتی ہے؟ کیا آپ ہر ممکنہ صورتحال کے لئے خود کو تیار کرنا چاہیں گے؟

تب مندرجہ ذیل مفید مشورے پڑھیں۔ ان سے آپ کو مدد ملے گی کہ خود کو پوشیدہ خاتون بننے سے بچائیں۔



اپنے گھر میں بند ہونے سے بچیں



Femmes for Freedom

Defending Girls and Women's Rights
Laan van Meerdervoort 70 | 2517 AN Den Haag
www.femmesforfreedom.com | 06 65 362 70(0) +31

اپنی زندگی خود گزاریں

امید ہے آپ کو ان مشوروں کی ضرورت نہیں ہو گی اور آپ کو آگے انتہائی پُرمسرت زندگی دکھائی دیتی ہو گی۔ اگر ایسا نہیں ہے تو یاد رکھیں آپ کی زندگی آپ کی اپنی ہے! آپ کو بند کرنے کا کسی کو حق نہیں ہے!



اپنے حقوق کے بارے میں جانیں

علم طاقت ہے! اگر آپ اپنے حقوق کے بارے میں مکمل ادراک رکھیں گی تو اپنا دفاع زیادہ موثر انداز میں کر سکیں گی۔

یہ جانیں کہ کس سے رابطہ کر سکتی ہیں

مختلف افراد اور حکام ہیں جو خرابی کی صورت میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

مفید مشورے

۱. ہالینڈ میں ضرورت پڑنے پر آپ ہمیشہ مدد حاصل کرنے کی مجاز ہیں۔
۲. اپنی واقفیت یقینی بنائیں، مثال کے طور پر، قریبی پولیس والوں، امدادی تنظیموں اور سکول کے اساتذہ سے۔ خواہ یہ آپ کے بچوں کا سکول ہو یا آپ کا اپنا۔



مفید مشورے

۱. اپنے حقوق اور رہائشی حیثیت کے بارے میں بہتر آگہی اور مزید معلومات کے لئے انٹر نیٹ استعمال کریں۔
۲. کسی کو پرگز اجازت نہیں کہ آپ کو بند کر دے، آپ پر تشدد کرے، آپ کو جنسی ملاپ پر مجبور کرے، وغیرہ۔ اس طرح کی حرکتیں قابل سزا جرائم بھی ہیں۔
۳. آپ اپنی روزی خود کمانے اور اپنا بینک کارڈ رکھنے کی مجاز ہیں۔
۴. آپ پولیس، دیگر سرکاری حکام اور اپنے ڈاکٹر پر بھروسہ کر سکتی ہیں۔ اگر آپ کو کسی قسم کا خطرہ درپیش ہو گا تو وہ ہمیشہ آپ کی مدد کریں گے۔ ہالینڈ میں پولیس جیسے سرکاری حکام خود مختار ہیں۔ وہ آپ کے بارے میں معلومات کا تبادلہ کسی سے نہیں کرتے، آپ کے شوہر اور سسرال والوں سے بھی نہیں۔
۵. اپنے ساتھ ہونے والی کسی بھی زیادتی اور زخموں کی تصاویر اور ویڈیو بنائیں۔ کسی بھی امداد فراہم کرنے والے کو ان کے بارے میں بتائیں۔ اگر آپ یہ ثابت کر سکیں کہ آپ گھریلو تشدد کا شکار ہیں تو آپ کے اپنے رہائشی اجازت نامے کے لئے درخواست دینا زیادہ آسان ہو جائے گا: آپ پھر مزید اپنے شریک حیات پر انحصار نہیں کریں گی۔

آپ کی کیا مدد کر سکتے ہیں؟

رابطہ

پولیس

خطرے اور ہنگامی صورتحال میں
بیان دینا یا اطلاع دینا
۱۱۲ (صرف ہنگامی صورتحال میں)
۰۹۰۰ - ۸۸۳۳ (غیر ہنگامی)
politie.nl

VEILIG THUIS (گھر پر محفوظ)

اگر آپ کو مارا پینا جا رہا ہے اور/یا آپ سے زیادتی کی جا رہی ہے۔
۰۸۰۰ - ۲۰۰۰
veiligthuis.nl

HET JURIDISCH LOKET (قانونی امداد)

آپ کے قانونی حقوق کے بارے میں معلومات فراہم کرے گا اور آپ کے سوالوں کے جواب دے گا۔
۰۹۰۰ - ۸۰۲۰
juridischloket.nl

IMMIGRATIE — EN NATURALISATIEDIENST (IND) (ترک وطن اور نیچرلائزیشن سروس)

یہ ادارہ آپ کی رہائشی حیثیت کے بارے میں تازہ صورتحال سے آگاہ کر سکتا ہے۔
۰۸۸ - ۰۳۳ ۰۳۳۰
ind.nl

LANDELIJK KNOOPPUNT HUWELIJKSDWANG EN ACHTERLATING (LKHA)

(ڈچ مرکز برائے جبری شادی اور کنارہ کشی)

کیا آپ خوفزدہ ہیں کہ آپ کا شریک حیات یا سسرال والے آپ کو اصل وطن واپس بھیجنے والے ہیں؟ یا ایسا پہلے ہی ہو چکا ہے تو اس ادارے سے رابطہ کر سکتی ہیں
۰۷۰ - ۳۳۵ ۱۹
huwelijksdwangenachterlating.nl

وزارت خارجہ امور

اگر آپ کو غالباً کہیں ترک کر دیا گیا ہے اور آپ دنیا میں کہیں ہنگامی صورتحال سے دوچار ہیں تو آپ کے پاس وزارت خارجہ امور سے رابطے کا آپشن ہمیشہ موجود ہے۔
۰۲۱ - ۲۳۷ ۲۳۷
/rijksverheid.nl/ministeries
ministerie-van-buitenlandse-zaken

خواتین آزادی کے لئے

کیا آپ کو بند کر دیا گیا ہے؟ کیا آپ چاہتی ہیں کہ کوئی آپ کی مدد کرے اور اس مسئلے کا حل بتائے؟ یا آپ سمجھتی ہیں دوسرا مدد کرنے والا آپ کی کافی مدد نہیں کر رہا؟ تب آپ کے پاس خواتین آزادی کے لئے نامی تنظیم سے رابطے کا آپشن ہمیشہ ہو گا۔
۰۷۰ - ۳۶۲ ۶۵۰۶
femmesforfreedom.com

