

اپنے گھر سے فرار ہوں



اچھی طرح تیاری کریں

اگر آپ اپنے گھر سے فرار ہونا چاہتی ہیں تو یہ سوچ یقینی بنائیں کہ آپ اس معاملے سے انتہائی احتیاط سے کیسے نمٹ سکتی ہیں۔ آپ کا تحفظ سب سے زیادہ اہم ہے۔ چنانچہ آپ کو یہ فیصلہ کرنا چاہیئے کہ آپ کیا کرنے والی ہیں اور کیسے فرار ہونا چاہتی ہیں۔

ہاں؟

تب کہا جاتا ہے کہ آپ ہالینڈ میں ایک 'پوشیدہ خاتون' ہیں۔

آپ کے جاننے کی سب سے اہم بات یہ ہے کہ یہ معمول کے مطابق نہیں ہے۔ آپ 'پوشیدہ خاتون' کے طور پر رہنے کی مجاز نہیں ہیں۔

عزت و وقار اور آزادی سے رہنا آپ کا حق ہے۔ اس لئے ہالینڈ میں خواتین اور بچوں کو گھر پر بند رکھنے کی اجازت نہیں ہے۔



Femmes for Freedom

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



اچھی طرح تیاری کریں

اگر آپ ڈچ زبان بول سکتی ہیں اور لکھ سکتی ہیں تو آپ اپنا خیال زیادہ بہتر انداز میں کر سکتی ہیں۔ یہ زبان تیلی ویژن، کتابوں، رسالوں یا اپنے موبائل سے سیکھنے کی کوشش کریں۔ آپ ایسا کر سکتی ہیں مثال کے طور پر ڈچ سیکھنے کی ایپس دیکھیں۔

اگر آپ ڈچ زبان بول سکتی ہیں اور لکھ سکتی ہیں تو آپ اپنا خیال زیادہ بہتر انداز میں کر سکتی ہیں۔ یہ زبان تیلی ویژن، کتابوں، رسالوں یا اپنے موبائل سے سیکھنے کی کوشش کریں۔ آپ ایسا کر سکتی ہیں مثال کے طور پر ڈچ سیکھنے کی ایپس دیکھیں۔

اگر آپ ڈچ زبان بول سکتی ہیں اور لکھ سکتی ہیں تو آپ اپنا خیال زیادہ بہتر انداز میں کر سکتی ہیں۔ یہ زبان تیلی ویژن، کتابوں، رسالوں یا اپنے موبائل سے سیکھنے کی کوشش کریں۔ آپ ایسا کر سکتی ہیں مثال کے طور پر ڈچ سیکھنے کی ایپس دیکھیں۔

اگر آپ ڈچ زبان بول سکتی ہیں اور لکھ سکتی ہیں تو آپ اپنا خیال زیادہ بہتر انداز میں کر سکتی ہیں۔ یہ زبان تیلی ویژن، کتابوں، رسالوں یا اپنے موبائل سے سیکھنے کی کوشش کریں۔ آپ ایسا کر سکتی ہیں مثال کے طور پر ڈچ سیکھنے کی ایپس دیکھیں۔

اگر آپ ڈچ زبان بول سکتی ہیں اور لکھ سکتی ہیں تو آپ اپنا خیال زیادہ بہتر انداز میں کر سکتی ہیں۔ یہ زبان تیلی ویژن، کتابوں، رسالوں یا اپنے موبائل سے سیکھنے کی کوشش کریں۔ آپ ایسا کر سکتی ہیں مثال کے طور پر ڈچ سیکھنے کی ایپس دیکھیں۔

اگر آپ ڈچ زبان بول سکتی ہیں اور لکھ سکتی ہیں تو آپ اپنا خیال زیادہ بہتر انداز میں کر سکتی ہیں۔ یہ زبان تیلی ویژن، کتابوں، رسالوں یا اپنے موبائل سے سیکھنے کی کوشش کریں۔ آپ ایسا کر سکتی ہیں مثال کے طور پر ڈچ سیکھنے کی ایپس دیکھیں۔

اگر آپ ڈچ زبان بول سکتی ہیں اور لکھ سکتی ہیں تو آپ اپنا خیال زیادہ بہتر انداز میں کر سکتی ہیں۔ یہ زبان تیلی ویژن، کتابوں، رسالوں یا اپنے موبائل سے سیکھنے کی کوشش کریں۔ آپ ایسا کر سکتی ہیں مثال کے طور پر ڈچ سیکھنے کی ایپس دیکھیں۔

اگر آپ ڈچ زبان بول سکتی ہیں اور لکھ سکتی ہیں تو آپ اپنا خیال زیادہ بہتر انداز میں کر سکتی ہیں۔ یہ زبان تیلی ویژن، کتابوں، رسالوں یا اپنے موبائل سے سیکھنے کی کوشش کریں۔ آپ ایسا کر سکتی ہیں مثال کے طور پر ڈچ سیکھنے کی ایپس دیکھیں۔



قابل بھروسہ شخص/خاتون تلاش کریں

یہ بات نہایت اچھی ہو گی کہ ہر چیز کا سامنا آپ خود نہ کریں۔ ایسا/ایسی شخص/خاتون تلاش کریں جس پر آپ بھروسہ کرتی ہوں اور اُس شخص/خاتون سے رابطہ کرنے کی کوشش کریں۔

مفید مشورے

- کسی سے بات کرنے کے لئے صحیح وقت کا انتخاب کریں۔ آپ اُس شخص سے خاص وقت پر ملاقات کرنے یا اُس کے لیٹر بکس میں ایک تحریری ڈالنے سے اتفاق کر سکتی ہیں۔
- اگر آپ کے بھروسے والا/والی شخص/خاتون آپ سے ملنے آ رہی ہو تو پہلے اُس سے رابطہ کرنے کی کوشش کریں۔ غالباً تحریری میسج یا ایک نوٹ کے ذریعے۔
- اپنے پڑوسیوں سے اچھا رابطہ برقرار رکھنے کی کوشش کریں۔
- اُن سے مدد طلب کرنے کی جرأت کریں اور اگر مدد کی پیشکش کی جائے تو اسے قبول کریں۔
- آپ کے ساتھ جو کچھ ہو رہا ہے اُس پر شرمندہ ہونے کی ضرورت نہیں۔ یہ آپ کی غلطی نہیں ہے۔
- کیا آپ ڈچ زبان نہیں بول سکتی لیکن آپ کے بچے بول سکتے ہیں؟ تب اس کا استعمال یقینی بنائیں۔
- اپنے پر بیٹی باتیں دوسروں کو بتانے سے نہ ڈریں۔ بعض اوقات اپنی داستان سناتے سے بڑا سکون ملتا ہے۔
- اگر آپ اپنے گھر سے فرار ہونے کا منصوبہ بنا رہی ہوں تو یہ بات یقینی طور پر اپنے/اپنی قابل بھروسہ شخص/خاتون کو بتائیں تاکہ وہ جان سکے کہ آپ کیا کر رہی ہیں اور وہ آپ کی مدد کر سکے۔
- اپنے/اپنی قابل بھروسہ شخص/خاتون سے کہیں کہ وہ آپ کے حقوق یا آپ کی رہائشی حیثیت کے بارے میں معلومات حاصل کرے۔
- آپ کا/کی قابل بھروسہ شخص/خاتون آپ کے پاسپورٹ اور دیگر اہم چیزیں آپ کے لئے محفوظ رکھ سکے۔



پولیس کے پاس جائیں

مفید مشورے

- اگر آپ کو مارا پینا جاتا ہے یا زیادتی کی جاتی ہے تو پولیس کے پاس جا کر اپنا بیان دیں۔
- بیان دینا ایسے نہیں ہے کہ آپ کسی کے خلاف پولیس کو پرچہ دے رہی ہیں، لیکن اس سے پولیس یقینی طور پر جان جائے گی کہ کیا ہو رہا ہے اور وہ کیس کی فائل تیار کر سکے گی۔ بعد میں کسی مرحلے پر آپ کسی کے خلاف پرچہ دینا چاہیں گی تو اس سے آپ کی پوزیشن مضبوط تر ہو گی۔
- آپ اپنے قابل بھروسہ شخص/خاتون سے بھی کہہ سکتی ہیں کہ وہ آپ کے لئے مدد کا حصول ممکن بنانے کی غرض سے آپ کی جانب سے بیان دے یا کسی کے خلاف پرچہ دے۔

انٹرنیٹ اور اپنا موبائل استعمال کریں

آپ انٹرنیٹ اور اپنے موبائل کے ذریعے اہم معلومات تلاش کر سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ ان سے آپ اپنے قابل بھروسہ شخص/خاتون سے رابطے میں رہیں گی۔

مفید مشورے

- انٹرنیٹ کے ذریعے آپ اپنے حقوق اور رہائشی حیثیت کے بارے میں بہتر سمجھ بوجھ اور مزید معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔ اسے استعمال کریں۔
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ انٹرنیٹ کا استعمال محفوظ ہو۔ کوئی آپ کا پاس ورڈ، حتیٰ کہ آپ کی ڈیجیٹل آئی ڈی نہ جان سکے۔
- کیا آپ کے موبائل یا کمپیوٹر کی کوئی اور پڑتال کر رہا ہے؟ ایسی صورت میں اپنی انٹرنیٹ بستر پر وقت حذف کر دیا کریں۔
- آپ آن لائن معلومات کی تلاش کے لئے اپنے موبائل پر دیا گیا فرضی نام یا پرائیویسی کا آپشن بھی استعمال کر سکتے ہیں۔
- کیا آپ اپنے قابل بھروسہ شخص/خاتون کو کال کر رہی ہیں؟ تب فوراً بعد بات چیت حذف کر دیں۔
- آپ زبان نہیں بولتے؟ بعض انٹرنیٹ براؤزرز ویب سائٹس کا ترجمہ اُس زبان میں کر دیتے ہیں جو آپ سمجھتی ہوں، یا آپ translate.google.nl استعمال کریں۔
- اپنے قابل بھروسہ شخص/خاتون سے ای میل، فیس بک، سنیپ چیٹ، انسٹا گرام، وٹس ایپ، واٹس ایپ، ٹیلیگرام یا سکاٹپ کے ذریعے بات کرنے کے لئے اپنا موبائل استعمال کریں۔
- یاد رکھیں کہ اُن افراد کے نمبر، جو آپ کی مدد کر سکتے ہوں یا جن پر آپ بھروسہ کرتی ہوں، لکھ لیا کریں۔ تب اگر آپ کا موبائل آپ سے لے لیا جائے تو یہ نمبر آپ کھوئیں گی نہیں۔
- کیا آپ اپنے قابل بھروسہ شخص/خاتون کو کال کر رہی ہیں؟ تب فوراً بعد بات چیت حذف کر دیں۔



اپنے گھر سے فرار ہوں

خواتین کی پناہ گاہ

مفید مشورے

1. خواتین کی پناہ گاہ عورتوں اور بچوں کے لئے محفوظ مقام ہے۔
2. خواتین کی پناہ گاہ میں کوئی 'طوائف' نہیں ہے۔ اس لئے آپ جب ایسی کسی پناہ گاہ میں قیام کریں گی تو آپ 'طوائف' نہیں ہوں گی!
3. خواتین کی پناہ گاہ میں قیام کرنے سے آپ کو شرمندہ ہونے کی ضرورت نہیں۔ ان میں تمام ایسی خواتین ہیں جو تکلیف دہ حالات سے دو چار ہوئی ہیں۔ اس لئے وہ سب جانتی ہیں کہ آپ کے احساسات کیا ہیں۔ یہاں جو آپ کی دیکھ بھال کی جائے گی اس سے آپ کو آزادانہ زندگی کی راہ پر چلنے میں مدد ملے گی۔

3. رقم کے بارے میں فکر مند ہونے کی ضرورت نہیں۔ آپ ہالینڈ میں فراہم کی جانے والی سہولیات کے بارے میں درخواست دے سکتی ہیں، ملازمت تلاش کر سکتی ہیں، تعلیم اور اس کے بعد کام کر سکتی ہیں۔

5. کیا آپ کو ڈر ہے آپ کا شوہر یا سسرال والے آپ کا پیچھا کریں گے؟ ایسی صورت میں پولیس اور مدد فراہم کرنے والوں کو آگاہ کریں۔

6. اگر آپ ابھی تک خود کو محفوظ تصور نہیں کرتیں تو خواتین کی پناہ گاہ میں الارم کا نظام قائم کرنے کے لئے کہہ سکتی ہیں۔ ہنگامی حالات کی صورت میں یہ نظام اپنے ساتھ رکھ سکتی ہیں!

7. اس موضوع کے بارے میں مزید معلومات کے لئے درج ذیل ویب سائٹ ملاحظہ کریں
femmesforfreedom.com/themas/gedwongen-achterlating



امداد

ہالینڈ میں مختلف تنظیمیں ہیں جن سے آپ مدد طلب کر سکتی ہیں۔

مفید مشورے

1. مدد فراہم کرنے والوں پر بھروسہ کریں۔ وہ آپ کی مدد کے لئے ہیں۔
2. اس بات سے خوفزدہ نہ ہوں کہ آپ کے بچوں کو آپ سے الگ کیا جا رہا ہے۔ آپ کا شوہر، سسرال والے یا حکام کسی اچھی وجہ کے بغیر ایسا کبھی نہیں کر سکتے۔
3. یہ بات یقینی بنائیں کہ طبی علاج معالجے کے لئے اپنے ڈاکٹر یا گائناکالوجسٹ جیسے معالجے کے پاس اپنی نند، ساس یا شوہر کے ہمراہ نہ جائیں۔ اکیلی جائیں۔

3. کیا آپ اکیلی نہیں جا سکتیں؟ تب اپنے ڈاکٹر یا اس کے/کی اسسٹنٹ کو ایک تحریر بھیجنے کی کوشش کریں کہ آپ اپنی مرضی کے وقت پر ملاقات کرنا چاہیں گی۔

5. کیا آپ کا سکول جائے والا/والی بچہ/بچی ہے؟ آپ سکول کے/کی سماجی کارکن یا استاد/استانی کو بتا سکتی ہیں کہ آپ کو گھر پر بند رکھا جا رہا ہے۔

6. آن لائن مدد حاصل کرنے کی کوشش کریں۔ یہ جانیں کہ مدد فراہم کرنے والوں سے رابطہ کیسے کیا جا سکتا ہے اور اس طریقے کا استعمال یقینی بنائیں۔

7. مدد فراہم کرنے والے کو واضح اور مختصر انداز میں بتائیں کہ آپ کو کیسی مدد درکار ہے۔ کہیں کہ میں ایک پوشیدہ خاتون ہوں۔ میں اپنے گھر سے فرار ہونا چاہتی ہوں۔

8. مدد فراہم کرنے والوں سے ممکنہ طور پر پُرسکون انداز میں بات کریں۔ یہ بات اہم ہے کہ پُرسکون رہیں اور گھبراتیں نہیں۔ تحمل کا مظاہرہ کریں۔



جبراً ترک کرنا

کئی پوشیدہ خواتین کو ان کے شوہر یا سسرال والے ان کے اصلی وطن میں چھوڑ دیتے ہیں۔

مفید مشورے

1. کیا آپ کو شبہ ہے کہ آپ کے ساتھ ایسا بھی ہو سکتا ہے؟ تب کسی کو فوراً مطلع کریں۔ ترجیحاً پولیس، ڈچ مرکز برائے جبری شادی اور کنارہ کشی یا وزارت خارجہ امور۔

2. کیا مطلع کرنا ممکن نہیں ہے؟ تب اپنے ماحول میں کسی سے رابطہ کرنے کی کوشش کریں جو آپ کی طرف سے ایسا کرے۔

3. اگر آپ کو ترک کر دیا گیا ہے تو یہ بات آپ کے لئے انتہائی اہم ہے کہ آپ کا اور آپ کے کسی بچے کا پاسپورٹ آپ کے پاس ہونا چاہیئے۔

3. کیا آپ کے شوہر نے آپ کا پاسپورٹ چُرا لیا ہے؟ تب یقینی طور پر اس کی اطلاع دیں۔

5. تیار ہونا: اپنی پیدائش کے ملک میں ہالینڈ کے سفارتخانے کا پتہ معلوم کریں اور اس بارے میں اطلاع دیں۔

6. کیا آپ کو ترک کر دیا گیا ہے؟ تب اس بارے میں ہالینڈ کے سفارتخانے کو فوری طور پر اطلاع دیں۔

7. اپنے مقامی حکام کو نئے پاسپورٹ کے لئے اور ہالینڈ کے سفارتخانے یا قونصل خانے کو واپسی کے ویزے کے لئے درخواستیں دیں۔ اگر آپ کا ڈچ پاسپورٹ چوری ہو گیا ہے تو آپ وہاں عارضی پاسپورٹ کے لئے درخواست دے سکتی ہیں۔ اس کا حوالہ 'laissez-passer' کے طور پر دیا جاتا ہے۔

8. اگر آپ کا پاسپورٹ اور رہائشی اجازت نامہ ابھی تک آپ کے پاس ہے؟ تب آپ ہالینڈ واپسی کا سفر کر سکتی ہیں۔

9. اگر آپ مختلف قومیت رکھتی ہیں، لیکن آپ کے پاس موثر رہائشی اجازت نامہ ہے، آپ کے لئے ہالینڈ کے ویزے کا حصول ابھی تک ممکن ہے۔ ہالینڈ واپس پہنچنے کے فوری بعد آپ کو آزاد رہائشی اجازت نامہ IND کے ادارے کو جمع کرانا ہوگا۔

10. کیا آپ کا رہائشی اجازت نامہ موثر نہیں رہا؟ تب آپ کے پاس 'انسانی ہمدردی کی بنیاد پر مستقل' رہائشی مقصد کے ساتھ، عارضی قیام (mvv) کی منظوری کے لئے درخواست دینے کا آپشن ہے۔

11. یہ بات آپ کے لئے انتہائی اہم ہے کہ آپ والے آپ کو آپ کے اصل وطن واپس بھیجنے والے ہیں؟ یا ایسا پہلے ہی ہو چکا ہے تو آپ اس ادارے LKHA سے رابطہ کر سکتی ہیں

12. اس موضوع کے بارے میں مزید معلومات کے لئے درج ذیل ویب سائٹ ملاحظہ کریں
femmesforfreedom.com/themas/gedwongen-achterlating



اپنی زندگی خود گزاریں

امید ہے کہ مفید مشورے آپ کو اپنے گھر سے فرار ہونے میں مدد دیں گے۔ بحر کیف، آپ کی زندگی اپنی ہے! کسی کو حق نہیں پہنچتا کہ آپ کو بند رکھے۔

امداد فراہم کرنے والے کئی اداروں کی تفصیل درج ذیل ہے۔ اگر آپ کو یہ یقین نہ ہو کہ آپ نے مدد کے لئے کہاں جانا ہے تو ان اداروں سے رابطہ کرنے کا آپشن ہمیشہ آپ کے پاس ہو گا۔ ان سے پوچھتے کہ کون آپ کی مدد کر سکتا ہے۔

| آپ کی کیا مدد کر سکتے ہیں؟ | رابطہ |
|--|--|
| پولیس | |
| خطرے اور ہنگامی صورتحال میں | 112 (صرف ہنگامی صورتحال میں) |
| بیان دینا یا اطلاع دینا | 0900 - 8833 (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۔ | 0800 - 7000 veiligthuis.nl |
| HET JURIDISCH LOKET (قانونی امداد) | |
| آپ کے قانونی حقوق کے بارے میں معلومات فراہم کرنے کا اور آپ کے سوالوں کے جواب دے گا | 0900 - 8020 juridischloket.nl |
| IMMIGRATIE – EN NATURALISATIEDIENST (IND) (ترک وطن اور نیچرالائزیشن سروس) | |
| یہ ادارہ آپ کی رہائشی حیثیت کے بارے میں تازہ صورتحال سے آگاہ کر سکتا ہے۔ | 088 - 033 033 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 آپ کے اصل وطن واپس بھیجنے والے ہیں؟ یا ایسا پہلے ہی ہو چکا ہے تو آپ اس ادارے LKHA سے رابطہ کر سکتی ہیں | 070 - 330 33 19 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 رابطہ کا آپشن ہمیشہ موجود ہے۔ | 0031 - 237 237 237 rijksoverheid.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 رابطہ کا آپشن ہمیشہ ہو گا۔ | 070 - 362 60 06 femmesforfreedom.com |



Femmes for Freedom