

## تعارف

اگر آپ ایک ایسی عورت ہیں جو گھریلو تشدد کا شکار ہیں اور یو کے میں رہتی ہیں تو یہ دستی کتاب آپ کے لئے ہے۔

بہت سی خواتین جو کہ مختلف نسلوں اور گھرانوں سے تعلق رکھتی ہیں، گھریلو تشدد کا شکار ہوتی ہیں۔ اگر آپ کہ ساتھ بھی گھریلو تشدد ہو رہا ہے تو یہ آپ کی غلطی ہرگز نہیں اور نہ ہی اپنے آپ کو قصور وار ٹھرانے کی ضرورت ہے۔

• یہ چھوٹے چھوٹے حصوں پر مشتمل دستی کتاب آپ اور آپ کے بچوں کو درپیش مسائل میں عملی مدد دینے کے لیے ہے۔

• اس میں ایسی انجمنوں اور جگہوں کے نام ہیں جن سے آپ رابطہ قائم کر کے ایسے اقدامات کر سکتی ہیں جو آپ کے بچوں کی حفاظت کر سکیں۔

یہ دستی کتاب مندرجہ ذیل وجوہات کی وجہ سے عورتوں کو مخاطب ہے کیوں کہ:

- اکثر گھریلو تشدد مرتکب کرنے والا مرد ہوتا ہے اور عورتیں نشانہ بنتی ہیں۔

- ویمنز ایڈز کی معلومات اور امدادی خدمات عورتوں اور بچوں کے لئے ہیں۔ اگر آپ مرد ہیں اور آپ تشدد کا نشانہ بن رہے ہیں تو یہ معلومات آپ کو بھی کام آسکتی ہیں۔

ویمنز ایڈز شکریہ ادا کرنا چاہتی ہے دا بوڈی شاپ کا جنہوں نے نھت افرانغ دلی سے اس اہم کام کے لئے سرمایہ فراہم کیا ہے۔

تنبیہ: اگر آپ پریشان ہیں کہ کسی کو معلوم ہو جائے گا کہ آپ اس ویب سائٹ پر گئی ہیں تو یہ حفاظتی معلومات اختیار کریں۔

تشدّد کرنے والا آپکی انٹرنیٹ کی سرگرمیوں کے بارے میں کیسے معلوم کر سکتا

ہے۔

مہربانی سے آپ یہ نتیجہ غور سے پڑھیں اور جب بھی آپ انٹرنیٹ کا استعمال کریں ان حفاظتی اقدامات کو اختیار کریں۔

عام طور پر جب آپ انٹرنیٹ کا استعمال کرتی ہیں تو کمپیوٹر کچھ معلومات محفوظ کر لیتا ہے، اس میں وہ ویب سائٹ اور تصویریں وغیرہ شامل ہوتی ہیں جو آپ نے ماضی قریب میں دیکھی ہیں مہربانی کر کے مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں۔

اگر آپ کو اپنے براؤزر کا پتہ ہے تو یہ آپ کے لیے بہت معاون ہے دوسری صورت میں ہیپ کہ نشان پر کلک کریں اور مینیو میں سے اباٹ انٹرنیٹ اکسپلورر پر جائیں اس طرح آپ کو براؤزر کی قسم کا پتہ چل جائے گا۔

انٹرنیٹ اکسپلورر ٹولز کے نشان پر کلک کر کے انٹرنیٹ اوپنرز کا انتخاب کریں عمومی صفحہ پر ٹیمپری انٹرنیٹ فائلز کے تحت ڈیلیٹ کوکیز اور پھر او کے پر دبائیں۔ اب ڈیلیٹ فائلز پر دبائیں اور پھر ڈیلیٹ ال دف لائن کوٹنٹ کہ ڈبہ پر صحیح کا نشان ڈالیں۔ اب او کے دبائیں۔ ہسٹری کے نشان کے تحت کلیر ہسٹری اور پھر او کے دبائیں۔ اب وینڈوز کے سب سے اوپر والے حصہ میں کوٹنٹ ٹاب کو دبائیں اس کے بعد اوٹو کومپلیٹ اور پھر آخر میں کلیر فارمز کا انتخاب کریں۔

فایرفاکس۔ نیٹ سکیپ

ٹولز اور پھر آپشنز دبانے کے بعد پرائیوسی پر دبائیں اُس کے بعد کلیر بٹن پر دبائیں۔

اوپرا

ٹولز اور پھر پرفیفرنسز پر دبائیں اس کے بعد ایڈوانسڈ کے نشان پر دبا کر ہسٹری والے نشان کا انتخاب کریں۔ دو کلیر بٹن اور امپٹی ناؤ پر دبائیں۔

براوزنگ ہسٹری کا نشان مٹانا

انٹرنیٹ براوزر ان سب صفحات کا ریکارڈ رکھتا ہے جس پر آپ جاتے ہیں اس ریکارڈ کو مٹانے کے لئے کنٹرول کو دبا کر ایک ہی وقت میں ایچ کو دبائیں اس طرح آپ صفحات کا ریکارڈ دیکھ سکتے ہیں۔ اب ان سب مندرجات جن کو آپ مٹانا چاہتے ہیں (www.womensaid.org.uk) ان پر ماؤس کے دائیں طرف کلک کر کے ڈیلیٹ دبا دیں۔

ای۔ میل

اگر آپ پر زیادتی کرنے والا آپ کو دھمکی آمیز پیغامات ای۔میل کے ذریعہ بھیجتا ہے تو آپ ان کو پریمنٹ کر کے ثبوت کے طور پر پیش کر سکتی ہیں۔ آپ نے ماضی میں کوئی ای۔میل بھیجی ہے اور آپ اس کا نشان مٹانا چاہتی ہیں تو ڈیلیٹ پر دبا دیں، اس کے بعد ڈیلیٹڈ ایٹمز میں جا کر دوبارہ اس کا نشان مٹائیں۔

عمومی تحفظ

اگر آپ اپنے کمپیوٹر کو شروع کرنے کے لئے پاس ورڈ کا استعمال نہیں کرتی تو کوئی بھی دوسرا آپ کی ای۔میل اور انٹرنٹ پر آپ کی حرکت کا سراغ لگا سکتا ہے اس صورت میں لائبریری یا کسی دوست کے گھر پر استعمال کریں تو بہتر رہے گا۔ اوپر دی گئی تمام معلومات کے باوجود ہو سکتا ہے آپ کی انٹرنٹ کی وزٹ چھپ نہ سکے کیونکہ اکثر قسم کے بروزر حالیہ وزٹ کو سامنے لے آتے ہیں۔ معلومات حاصل کرنے کا محفوظ طریقہ لائبریری، کام، یا دوست کا گھر ہو سکتا ہے۔

## گھریلو تشدد کیا ہے؟

گھریلو تشدد کی کئی طرح کی تعریفیں ہیں۔ ویمنز ایڈز کہ خیال میں گھریلو تشدد جسمانی، نفسیاتی، جنسی، اور مالی ہو سکتا ہے۔ اور یہ ان لوگوں کے درمیان ہوتا ہے جن کا آپس میں گہرا یا خاندانی تعلق ہو جو اکٹھے رہ رہے ہوں یا کبھی رہ چکے ہوں، اور اس کی نوعیت دبانے اور مجبور کرنے کی ہو جیسے کہ زبردستی کی شادی یا کوئی جرم جو خاندانی وقار کے نام پر کیا جائے۔

گھریلو تشدد دُبُت عام ہے: سائنسی تحقیق سے ثابت ہوتا ہے کہ ہر چار میں سے ایک عورت گھریلو تشدد کا شکار ہوتی ہے۔ ہر دو ہفتے میں ایک عورت اپنے موجودہ شریک حیات یا سابقہ شریک حیات سے قتل ہوتی ہے۔ ہر قسم کا گھریلو تشدد ایسے اشخاص سے ہوتا ہے جو اپنے گھر کے افراد پر قابو پانا چاہتے ہیں۔ گھریلو تشدد عام طور پر بار بار ہوتا ہے یہ جان لیوا بھی ہو سکتا ہے، یہ وقت کے ساتھ بدتر ہوتا چلا جاتا ہے۔ اس کے اثرات بچوں پر کافی مضر ہوتے ہیں۔

گھریلو تشدد عام طور پر مردوں کی طرف سے عورتوں پر ہوتا ہے۔ خصوصاً جب اس کی نوعیت جسمانی ہو یا زنا بالجبر سے لے کر موت تک کی شکل اختیار کر لے۔ اس وجہ سے ہم تشدد کرنے والے کے لئے مذکور اور تشدد کا نشانہ بننے والے کو مؤثر کا صیغہ استعمال کریں گے۔

ہر قسم کی نسل، مذہب اور اجتماعی حیثیت کی عورت اس کا شکار بن سکتی ہے۔ گھریلو تشدد ہم جنس جوڑوں کے درمیان بھی ہو سکتا ہے، اور کنبہ کہ کسی بھی فرد کی طرف سے ہو سکتا ہے۔

دیکھئے گھریلو تشدد کی پہچان۔

## کیا گھریلو تشدد جرم ہے؟

گھریلو تشدد مختلف انواع کے رویوں پر مشتمل ہو سکتا ہے۔ یہ کسی ایک مجرمانہ عمل کا نام نہیں۔ مختلف قسم کا تشدد مجرمانہ عمل کہلاتا ہے۔ مثلاً جسمانی حملہ، زخم پہنچانا، گلا گھونٹنا، جنسی حملہ، زنا بالجبر، قتل کی دھمکی، تشدد کی دھمکی میں مبتلا رکھنا، پیچھا کرنا، حقارت کا احساس دلانا کسی بھی طرح کی اذیت سے دوچار کرنا کئی طرح کی جذباتی اذیت جرم کے دائرے میں نہیں آتی مگر اس کے اثرات عورتوں اور بچوں کی انفرادیت پر دور رس نتائج کے حامل ہو سکتے ہیں۔

گھریلو تشدد کا کون ذمہ دار ہے؟

تشدد کرنے والا ہی تشدد کا ذمہ دار ہے، اور اس کی پوچھ گچھ ہونی چاہئے۔ تشدد کا شکار بننے والا کبھی ہی تشدد کا ذمہ دار نہیں ہوتا۔ تشدد کرنے والا عموماً اس کی ذاتی ذمہ داری نہیں لیتا، اور اس کا الزام کئی قسم کے عناصر پر ڈالتا ہے۔ مثلاً تعلقات، اپنا بچپن، اپنی صحت، یا شراب اور منشیات کی عادت، یہ سچ ہے کہ ان عناصر کا اس کے رویے پر اثر ہو سکتا ہے مگر یہ مکمل طور پر اس کی وجہ نہیں مانی جاسکتی۔

## گھریلو تشدد کی پہچان

ہر گھر میں بحث، اختلافات ہو سکتے ہیں، ہم سب ایسی غلطیاں کرتے ہیں جس سے گھر کے دوسرے افراد ناخوش ہوتے ہیں، لیکن

- اگر یہ عمل بار بار ہونے لگے تو یہ گھریلو تشدد کی شکل اختیار کر سکتا ہے۔ مندرجہ ذیل سوالات اس معاملے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں:
- کیا آپ کے شریک حیات نے آپ کو اپنے کسی دوست یا رشتے دار سے ملنے سے روکنے کی کوشش کی ہے؟
  - کیا آپ کو کام پر جانے سے، یا تعلیمی ادارے میں جانے سے روکا جا رہا ہے؟
  - کیا وہ آپ کا پیچھا کر رہا ہے، یا آپ پر بلاوجہ نظر رکھ رہا ہے؟
  - کیا آپ پر بدچلنی کا بے بنیاد الزام لگایا جا رہا ہے؟
  - کیا آپ پر بلاوجہ توہین یا تنقید یا تذلیل کی جا رہی ہے؟
  - کیا آپ اُس سے ڈرنے لگی ہیں؟
  - کیا آپ نے اپنا رویہ اُس کے ڈر سے بدلنے کی کوشش کی ہے؟
  - کیا اُس نے آپ کی ذاتی اشیاء کو تباہ یا خراب کرنے کی کوشش کی ہے؟
  - کیا اس نے آپ کو یا آپ کے بچوں کو ایذا پہنچائی ہے یا کوئی دھمکی دی ہے؟
  - کیا اُس نے آپ کو پیسوں کی تنگی دی ہے؟
  - کیا اُس نے آپ سے زبردستی کام کرایا ہے؟
  - کیا اُس نے آپ کو طبی امداد لینے سے روکا ہے جب کہ آپ کو اُس کی ضرورت تھی؟
  - کیا اُس نے ڈیپورٹیشن [واپس آپ کے ملک بھجوانا] کی دھمکی دی ہے؟
  - کیا اُس نے کبھی آپ کو بچے لے لینے کی دھمکی دی ہے، یا یہ کہا ہے کہ آپ نے اُس کو چھوڑا تو آپ اپنے بچوں کو ساتھ نہیں رکھ سکیں گی یا اُن سے نہیں ملیں گی؟
  - کیا اُس نے کبھی آپ کو اپنے یا کسی اور کے ساتھ جنسی عمل کرنے پر مجبور کیا ہے؟
  - کیا اُس نے آپ کو گھر سے باہر نکلنے سے روکا ہے؟
  - کیا وہ اپنے رویہ کا ذمہ دار شراب اور منشیات کے استعمال کو ٹھراتا ہے؟
  - کیا وہ آپ کو شراب اور منشیات کہ استعمال سے روکتا ہے؟
- اگر آپ نے ایک یا زیادہ کا ہاں میں جواب دیا ہے تو آپ گھریلو تشدد کا شکار ہو سکتی ہیں۔

## میں گھریلو تشدد کا شکار ہوں میں اس سلسلے میں کیا کر سکتی ہوں؟

کوئی گھریلو تشدد کے لائق نہیں ہوتا اور آپ کو برداشت کرنے کی کوئی ضرورت نہیں۔ آپ بہت کچھ کر سکتی ہیں، ان چیزوں میں سے کوئی بھی آسان نہیں، اور کوئی بھی تشدد سے فوری یا مکمل چھٹکارہ نہیں دلاتا۔ تشدد سے چھٹکارہ حاصل کرنا ایک طویل سفر ہے، اکثر عورتیں مختلف اداروں سے مدد مانگتی ہیں اور کئی دفع چھوڑ کر پھر واپس چلی جاتی ہیں قبل اُس کے کہ وہ آخر کار آزاد ہوں۔

### قانونی اختیارات

آپ اپنے شریک حیات کو چھوڑنے کا فیصلہ کریں یا اُس کے ساتھ رہنے کا، آپ کا قانونی حق ہے کہ آپ محفوظ رہ سکیں۔ آپ اپنا قانونی حق کئی طریقوں سے استعمال کر سکتی ہیں۔

۱. دیوانی قانون کہ ذریعہ آپ کو عدالتی حکم مل سکتا ہے، یہ حکم بچوں اور باپ کے ملنے اور علیحدگی یا طلاق کے بارے میں ہو سکتا ہے۔

۲. فوجداری قانون جب آپ پر تشدد کرنے والا کوئی جرم کرے تو پولیس اور کراؤن پروسیوشن سروس دونوں فوجداری کارروائی شروع کر سکتی ہیں۔

اگر آپ کو فوری خطرہ ہے تو آپ پولیس سے رابطہ قائم کریں جب بھی کوئی ایمر جنسی ہو تو آپ ۹۹۹ ڈائل کریں۔ پولیس کا فرض ہے آپ کی مدد کرنا۔

۲۴ گھنٹے مفت فون کی خدمات [قومی گھریلو تشدد ہلپ لائن] اگر آپ اپنے اختیارات کے بارے میں جاننا چاہتی ہیں تو ہلپ لائن کو مفت فون کریں، یہ ہلپ لائن ویمنز ایڈز اور ریلیف یوج اکٹھا پروجیکٹ ہے۔ ۰۸۰۸۲۰۰۲۳۔ یہ ہیلپ لائن لاگتوں کی لائن کی رکن ہے اور یہ آپ کو ترجمان فراہم کر سکتی ہے۔ یہ آپ کے لئے جذباتی سہارا اور معلومات بھی فراہم کر سکتی ہے۔

یہ ہیلپ لائن ۲۴ گھنٹے کام کرتی ہے (پورا ہفتہ)۔ اس میں تجربہ کار خواتین آپ کے کال موصول کریں گی، سب باتیں مکمل رازداری میں رہیں گی اور بالکل مفت۔ ہیلپ لائن کا سٹاف آپ کے ساتھ تمام ممکنہ طریقوں کے بارے میں گفتگو کرے گا اور آپ کو مناسب راستہ اختیار کرنے میں مدد دے گا۔

آپ پر کسی قسم کی زبردستی نہیں ہوگی اور آپ کو کوئی قدم اٹھانے پر مجبور نہیں کیا جائے گا جب تک آپ اس کہ

لئے تیار نہ ہوں اس کہ علاوہ ایک قومی ہیلپ لائن صرف ہم جنس تعلق رکھنے والے افراد کے لئے ہے۔ آپ بروکن ریپو ہیلپ لائن کو پیر سے جمعہ تک، ۹ بجے صبح۔ ۱ بجے سہ پہر تک اور ۲ بجے سہ پہر سے ۵ بجے شام تک فون کر سکتے ہیں، اُن کا نمبر ہے ۰۸۴۵۲۶۰۴۴۶۔۰۲۰۷۲۳۱۸۸۴۔

## حفاظتی پلان بنانا

ذاتی حفاظتی پلان آپ کو اور آپ کے بچوں کی حفاظت میں مدد کرے گا۔ یہ آپ کو مستقبل میں کسی تشدد یا اذیت سے بچنے میں مدد کرے گا۔ آپ اپنے شریک حیات کو تشدد یا اذیت پہنچانے سے روک نہیں سکتے صرف وہ خود اپنے آپ کو روک سکتے ہیں۔

لیکن آپ ایسے اقدامات کر سکتی ہیں جس سے آپ اور آپ کے بچوں کی حفاظت ہو سکتی ہے۔

۱۔ ہمیشہ اپنے ساتھ ہنگامی اور اہم ٹیلیفون نمبر رکھیں مثلاً مقامی ویزائیڈز جیسی تنظیم یا گھریلو تشدد کی خدمات، پولیس کا گھریلو تشدد کا یونٹ، آپ کا اپنا ڈاکٹر، آپ کا اجتماعی کارڈن، آپ کے بچوں کا سکول، آپ کا وکیل اور چوبیس گھنٹہ کی قومی گھریلو تشدد کی ہیلپ لائن جو ویزائیڈز کے ساتھ مل کر کام کرتے ہیں اُن کا نمبر ہے ۰۸۰۲۰۰۲۴۷۔

۲۔ اپنے بچوں کو ۹۹۹ پر فون کرنا سکھائیں اور یہ بھی بتائیں کہ فون کرنا پڑھے تو کیا کہنا ہوگا، مثلاً اُن کا پورا نام، پتہ اور فون نمبر۔

۳۔ کیا آپ کا کوئی ایسا ہمسائیہ ہے جس پر آپ بھروسہ کر سکتی ہیں اور جو ہنگامی حالت میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں، اگر ایسا ہے تو آپ ان کو بتائیے کہ آپ کے گھر میں کیا حالات ہیں اور اُن کو ہدایت کریں کہ اگر وہ تشدد آمیز آوازیں سنیں تو فوراً پولیس کو کال کریں۔

۴۔ ہنگامی حالات میں نکلنے کے منصوبہ کی مشق کریں تاکہ ضرورت کے وقت کوئی مشکل نہ پیش آئے۔

۵۔ ایک ہنگامی بستہ اپنے اور اپنے بچوں کے لئے تیار کریں اور اُس کو کسی محفوظ مقام پر رکھیں، جیسے کسی ہمسائیہ یا دوست کا گھر۔

۶۔ اپنے پاس ہمیشہ کچھ نقد پیسہ رکھیں، اُس میں کچھ ریزگاری ہونی چاہیے تاکہ آپ ضرورت کے تحت فون کر سکیں یا بس کا کرایہ بھر سکیں۔

۷. قریبی پبلک فون کی نشاندگی رکھیں اگر آپ کہ پاس موبائل فون ہے تو ہمیشہ اسے اپنے پاس رکھیں۔
۸. اگر آپ کو شک ہے کہ آپ کا شریک حیات آپ پر حملہ کرنے کو ہے، تو گھر کہ کسی نسبتاً محفوظ مقام پر چلے جائیں مثلاً ایسا گمرہ جس سے باہر نکلنا آسان ہو اور وہاں ٹیلیفون ہو۔
۹. ہرگامی طور پر گھر چھوڑنے کہ لینے تیار رہیں۔

## نکلنے کی تیاری

اگر آپ اپنے شریک حیات کو چھوڑنے کا فیصلہ کر لیں تو اس کی منصوبہ بندی بہت احتیاط سے کریں۔ کئی دفع اذیت پہنچانے والے لوگ تشدد پر اتر سکتے ہیں اگر انہیں شک پڑے کہ آپ چھوڑنے والے ہیں۔ ایسا وقت کافی خطرناک ہو سکتا ہے کسی ایسے وقت نکلنے کا منصوبہ بنائیں جس وقت آپ کا شریک حیات گھر پر موجود نہ ہو۔ اپنے ساتھ ضرورت کی ہر چیز رکھنے کی کوشش کریں جیسے کہ اپنی اور بچوں کی ضروری دستاویزات، اپنے بچوں کو اپنے ساتھ لیجانے کی کوشش کریں کیوں کہ ہو سکتا ہے ان کو حاصل کرنے کا موقع پھر نہ ملے۔ اگر وہ سکول میں پڑھتے ہیں تو ان کے تمام اساتذہ کو حالات سے باخبر رکھیں ان کو یہ بھی بتائیں کہ مستقبل میں سکول سے کون لینے آئے گا۔ نچے دیکھیں (علیحدہ ہونے کے بعد اپنی حفاظت)

گھر چھوڑنے کہ بارے میں سوچنے اور اس پر حقیقی طور پر عمل کرنے میں بہت وقت لگ سکتا ہے۔ منصوبہ بندی کا یہ مطلب نہیں کہ آپ واقعی میں یا فوری طور پر ایسا کریں گی، لیکن اس راستہ کے بارے میں سوچنا اور اس سے متعلق مشکلات ذہن میں رکھنا بہت کارفرما ثابت ہو سکتا ہے، اگر ایسا ممکن ہو تو ہر ہفتہ کچھ پیسے ایک طرف رکھتے جائیں یا اپنے لینے ایک علیحدہ حساب بنک میں کھولنے کہ بارے میں سوچیں۔

## گھر چھوڑتے وقت باندھنے کا سامان

ان حالات میں مثالی طور پر مندرجہ ذیل تمام اشیاء آپ کے ساتھ ہونی چاہئیں :

- شناختی دستاویزات۔
- اپنا اور اپنے بچوں کے پیدائش کے سرٹیفکیٹ۔
- اپنا اور اپنے بچوں کے پاسپورٹ، ویزا اور ورک پرمٹ۔



- نقد پیسہ، چیک بک، کریڈٹ اور ڈیبٹ کارڈ.
- گھر، کام، گاڑی کی چابیاں.
- بچوں کے الاؤنس اور فلا وہیو الاؤنس کے کارڈز.
- ڈرائیونگ لائسنس اور گاڑی کی رجسٹریشن سے متعلقہ دستاویزات، دوایتیاں، گھر کے بارے میں دستاویزات.
- آپ کا نیشنل انشورنس نمبر.
- ایڈریس بک، زیور، ڈائری اور فیملی کے فوٹو.
- گپڑے، اور بیت الخلا میں استعمال کرنے والا سارا سامان.
- اپنے بچوں کے کھلونے.

تشدد کرنے والے کے متعلق دستاویزات۔ مثلاً پولیس رپورٹ، کورٹ آرڈر، میڈیکل ریکارڈ کی کاپی ہو سکے تو ساتھ رکھیں.

### علیحدگی کے بعد اپنی حفاظت

- آپ کو فیصلہ کرنا ہے کہ کیا آپ لوگوں کو بتانا چاہتی ہیں کہ آپ پر گھریلو تشدد ہو رہا ہے، ایسا کرنے سے آپ زیادہ محفوظ ہو سکتی ہیں اگر آپ دوستوں، اپنے خاندان کے افراد اور اپنے بچوں کے سکول کو، اور اپنے آجر (ایمپلائر) کو بتائیں گی تو آپ کے شوہر کو معلومات دینے میں محتاط ہو جائیں گے.
- اگر آپ نے گھر چھوڑ دیا ہے مگر اسی علاقہ میں رہ رہی ہیں تو مندرجہ ذیل حفاظتی اقدامات کریں:
- اپنے آپ کو بالکل تہمت کریں.
- اُن جگہوں پر مت جائیں جہاں اپنے شوہر کے ساتھ جاتی تھیں.
- اپنے معمولات بدل لیں.
- ایسی امور جن کا آپ کہ شوہر کو علم ہو وہ بدل دیں.
- جو جگہیں آپ چھوڑ نہیں سکتی ان کے لئے مختلف اور محفوظ راستہ اختیار کریں.
- اپنے بچوں کے سکول اور زسری کو حالات کے بارے میں اطلاع دے دیں.
- اپنے آجر کو حالات کے بارے میں بتانے کی سوچیں خصوصاً اگر آپ یہ سمجھتی ہیں کہ آپ کا شوہر آپ کے ساتھ وہاں

رابطہ کرنے کی کوشش کریے گا۔

اگر آپ اپنے علاقہ سے باہر رہنے لگی ہیں اور چاہتی ہیں کہ آپ کے شوہر کو معلوم نہ پڑے تو ایسا کچھ کرنے سے گریز کریں جس سے آپ کی نئی رہائش کا تعین ہو سکتا ہے۔

• آپ کے موبائل نمبر کا تعاقب ہو سکتا ہے، اگر آپ سوچتی ہیں کہ یہ ممکن ہے تو ٹیلیفون کمپنی سے رابطہ قائم کریں یا اپنا نمبر بدل لیں۔

• جو بینک کارڈ اور اکاؤنٹ آپ دونوں کے نام ہے اس کا استعمال کرنا چھوڑ دیں اس لئے کہ سٹیٹمنٹ سے پتہ لگ سکتا ہے کہ آپ نے کہاں استعمال کیا ہے۔

• کوشش کریں کہ کورٹ کے کاغذات پر آپ کا پتہ نہ آئے۔

• اگر آپ اپنے اذیت دینے والے کو یا ایسے شخص سے جس سے اس کا رابطہ ہے فون ملائیں تو اس سے پہلے ۱۴۱ ملائیں تاکہ آپ کی کال کا تعاقب نہ ہو سکے۔

• اپنے بچوں کو آگاہ کریں کہ وہ اپنا پتہ یا ٹیلیفون نمبر کسی کو نہ دیں۔

اگر آپ اپنے گھر میں رہیں یا واپس جائیں (رہائشی حکم) یا (حفاظتی حکم) کے ساتھ آپ کے سابقہ شوہر کے جانے کے بعد تو پولیس کے علم میں ہونا ضروری ہے تاکہ وہ آپ کی مدد کر سکیں ہنگامی حالات میں۔

(دیکھئے حکم امتناعی حاصل کرنا)

بعض علاقوں میں خاص سکیمیں ہوتی ہیں جیسے کہ (سنچری سکیم) تاکہ پولیس جلدی مدد کے لئے پہنچے یا آپ کو مدد اور مشورہ فراہم کر سکے۔

آپ یہ بھی کر سکتی ہیں:

- سب دروازوں کے تالے بدل دیں۔
- کھڑکیوں پر تالے لگوائیں۔
- سموک ڈیٹیکٹرز لگوائیں۔
- گھر کے باہر ایمرجنسی لائینس لگوائیں جو کسی کے نزدیک آنے پر خود بخود جل جاتی ہیں۔

• ساتھ والوں کو اطلاع دیں کہ آپ اپنے سابقہ شوہر کے ساتھ نہیں رہتیں اور کہیں کہ اگر وہ آپ کے سابقہ شوہر کو دیکھیں آپ کو یا پولیس کو اطلاع دیں۔

• اپنا فون نمبر بدلیں اور ڈائریکٹری میں نہ رکھوایں۔

• آنسرنگ مشین لگوائیں تاکہ سب نمبر نظر آئیں۔

• عدالتی احکامات کی سب کاپیاں بنا کر رکھیں۔

اگر آپ کا سابقہ شریک حیات آپ کو مسلسل اذیت اور دھمکی دے رہا ہے تو آپ ہر واقعہ کا تفصیلی ریکارڈ رکھیں بمعہ تاریخ، وقت، اور جو بھی کہا گیا ہے سب لکھنے کی کوشش کریں اور اگر ہو سکے تو جائداد کا نقصان اور چوٹوں کی تصویریں لے لیں، اگر آپ کو چوٹ لگی ہے تو طبی مدد حاصل کریں اور ڈاکٹر سے رپورٹ لیں۔ اگر آپ کے پاس گرفتاری کا عدالتی حکم ہے یا حکم امتناعی ہے آپ پولیس سے کہہ کر اس کو لاگو کرنیں۔ اگر آپ کے سابقہ شریک حیات نے کسی قسم کا عدالتی حکم توڑا تو آپ اپنے وکیل کو آگاہ کریں۔

مزید معلومات کے لئے حکم امتناعی حاصل کرنا اور پولیس اور فوجداری کارروائی والا حصہ دیکھیں۔  
ہنگامی حالت میں ۹۹۹ پر پولیس سے رابطہ قائم کریں۔

## ویمنز ایڈز میرے لئے کیا کر سکتے ہیں؟

ویمنز ایڈ ایک قومی، خیراتی ادارہ ہے جو گھریلو تشدد کی شکار عورتوں کے لئے ہے۔

یہ ادارہ ملک بھر میں ۳۷۰ مقامی تنظیمیں چلاتا ہے، یہ تنظیمیں مندرجہ ذیل خدمات فراہم کرتی ہیں۔

• ریفریوج اکوموڈیشن (رہائشی پناہ گاہ)۔

• آؤٹ ریج سروسز: بہت سے علاقوں میں معلومات فراہم کرنے کی خدمات جو کہ نسلی اقلیتوں کی عورتوں کے لئے ہیں۔

• فلونٹنگ سپورٹ: یہ عورتوں کو سہارا دینے کے لئے ہیں جو اپنے گھر میں رہنا چاہتی ہیں، یا جو کسی ہنگامی حالت یا عارضی رہائش میں ہیں۔

• آفٹر کیئر اینڈ ریسٹریکٹڈ: مزید قیام اور نوآباد کاری کی سہولیات۔ وہ عورتیں اور بچے جنہوں نے عارضی پناہ حال ہی میں چھوڑی ہے یہ خدمات ان کے لئے ہیں۔

• سپورٹ گروپ: تشدد کا نشانہ بننے والی عورتیں کی گروہی تنظیم۔

بچوں کے لیے مشاغل اور معلومات دیتے ہیں اور عدالتی کارروائیوں ان کی مدد کرتے ہیں۔  
 فری فون چوبیس گھنٹہ قومی گھریلو تشدد کی ہیلپ لائن وینز ایڈز اور ری فوج کے ساتھ مل کر کام کرتی ہے، نمبر

۰۸۰۸۲۰۰۰۲۲۷

## میں کہاں جاسکتی ہوں؟

اگر آپ کو گھریلو تشدد کی وجہ سے گھر چھوڑنے کی ضرورت ہے یا آپ کو ڈرایا، دھمکایا جا رہا ہے تو آپ ری فوج (پناہ گاہ) میں پناہ گزین ہو سکتی ہیں۔

آپ عارضی طور پر کسی دوست یا اپنے خاندان میں رہ سکتی ہیں۔ آپ کے لئے ہنگامی طور پر عارضی رہائش کا بھی انتظام کیا جاسکتا ہے۔

دوست یا اپنے خاندان کے ساتھ رہنا آپ کی پہلی ترجیح ہو سکتی ہے مگر یہ سوچ لیجیے کہ آپ پر تشدد یا زیادتی کرنے والا اندازہ کر لے گا کہ آپ کہاں ہیں اور آپ کو گھر واپس آنے کے لئے زور دے گا۔ اس کے علاوہ آپ کے دوست یا گھر والے بھی زیادہ دیر تک آپ کو رکھنے سے گریز کر سکتے ہیں۔ وہ آپ کو ان حالات کا ذمہ دار ٹھہرا کر آپ کو واپس جانے کے لئے آمادہ کر سکتے ہیں۔

### ہنگامی رہائش گاہ

اگر آپ اپنے گھر میں تشدد یا زیادتی کی وجہ سے نہیں رہ سکتیں تو آپ کو بے گھر تھوڑا کیا جائے گا، آپ کی مقامی کونسل کا رہائشی محکمہ اس چیز کا ذمہ دار ہے کہ وہ آپ کو عارضی طور پر رکھیں ٹھہرنے کے بارے میں صلاح مشورہ دے اور ان کو چاہیے کہ آپ کو عارضی رہائش فراہم کریں۔ وہ آپ کو بعد میں مستقل رہائش ہی فراہم کر سکتے ہیں۔

آپ عارضی رہائش کی درخواست دے سکتی ہیں جب تک کہ آپ اگلا فیصلہ نہ لیں۔ گھر عارضی طور پر چھوڑنے سے آپ کی واپسی کے حق پر، یا ٹیننسی (رہائشی) حقوق پر، یا گھر کی ملکیت پر کوئی اثر نہیں ہوگا۔

آپ کا عارضی رہائش پر اتنا ہی حق ہے جتنا اگر آپ نے اپنا گھر کونسل سے کرایہ پر لیا ہے، یا کسی غیر سرکاری لینڈ لارڈ (مالک مکان) یا پھر کسی ہاؤسنگ ایسوسی ایشن یا اگر آپ کا اپنا ہو کونسل آپ کو اپوائنٹمنٹ دے گی تاکہ آپ کے ساتھ ممکنہ راستے تلاش کرے اس کے علاوہ آپ کا بے گھر ہونے کی درخواست کے لئے انٹرویو لیں گے۔  
 اگر آپ کو اپنی حفاظت کے لئے کسی قسم کی تشویش ہے تو گھر میں رہنے کے لئے آپ کسی قسم کے دباؤ میں مت آئیں۔

عارضی رہائش عام طور پر بریڈ اینڈ بریک فاسٹ مین ہوگی یا کسی ہوٹل میں، یا ریفیوج (پناہ گاہ) میں۔

## میری درخواست پر کیسے غور کیا جائیگا؟

اس کا طریقہ مختلف مقامی اداروں پر منحصر ہے، امکان یہ ہے کہ آپکا ایڈویو لیا جائے گا۔ آپ ان کو بھی بتائیں گے وہ سینڈراز میں رکھا جائے گا۔ آپ کے لئے بہتر ہو سکتا ہے کہ آپ اپنے ساتھ کسی دوست یا ویمز ایڈز کے نمائندہ کو لے کر جائیں۔ جو نوآباد کاری کا افسر آپ کا ایڈویو کرے اُسے بتائیے کہ آپ گھریلو تشدد کی وجہ سے گھر واپس نہیں جا سکتیں، آپ سے تشدد کا نشانہ بننے کا ثبوت مانگا جا سکتا ہے، اگر آپ یہ مہیا نہیں کر سکتیں تو کونسل کو پھر بھی آپ کو رہائش مہیا کرنی چاہیے کم از کم اتنے عرصہ کے لئے جس میں اپنی چھان بین مکمل کریں۔ اگر وہ آپکی کہانی کو چیک کرنا چاہتے ہیں تو آپ ان کو اپنے وکیل، کسی دوست، اپنے ہیلتھ ویزٹر یا سماجی کارکن کا نام دے سکتے ہیں۔

آپ سے کہا جا سکتا ہے کہ آپ اپنے شوہر یا شریک حیات کو گھر سے دور رکھنے کے لئے عدالتی حکم حاصل کریں لیکن اگر آپ ایسا نہیں کرنا چاہتے تو کونسل کو آپ کی رہائش کا انتظام کرنا چاہیے کم از کم اتنے عرصہ کے لئے جس میں آپ قانونی صلاح و مشورہ کر لیں۔ ایک دفع اپنے بے گھر ہونے کی درخواست دے دی تو مقامی ادارہ کا قانونی فرض ہے کہ آپ کو عارضی رہائش فراہم کرے جب تک وہ اپنی پوچھ گچھ مکمل نہ کر لیں۔

## اگر مقامی ادارے مدد نہ کریں تو میں کیا کروں؟

اگر آپ کو عارضی رہائش حاصل کرنے میں مشکلات کا سامنا ہے تو چوبیس گھنٹہ کی قومی گھریلو ہیلتھ لائن یا مقامی (ریفیوج) پناہ گزینی کے ادارہ، ہاؤسنگ ایڈوائس سینٹر، قانونی مرکز، شہریوں کو نصیحت دینے کے محکمہ، یا کسی وکیل سے رابطہ کریں۔ مزید ممکنہ راستہ

اگر آپ مناسب سمجھیں تو عدالتی حکم حاصل کرنے کی کوشش کریں جس کی روح سے یا تو آپ کا شوہر آپ کے گھر داخل نہ ہو سکے اور آپ کو گھر میں رہنے کا حق حاصل رہے یا پھر اس کی بنا پر اس کو آپ کو دق کرنے سے روکا جائے تاکہ آپ کی حفاظت ہو سکے، آپ کے لئے یہ بات سمجھنا بہت اہم ہے، کہ آپ پر کوئی پابندی نہیں کہ آپ گھر میں ہی رہیں خصوصاً اگر آپ کے لئے وہاں خطرہ ہے۔

## ریفیوج (پناہ گاہ) کیا ہے، میں کس طرح اس میں رہ سکتی ہوں؟

ریفیوج کیا ہے؟

ریفیوج ایک محفوظ گھر ہے جہاں پر عورتیں اور بچے جن کے ساتھ گھریلو تشدد ہوتا رہا ہے حفاظت سے رہ سکتے ہیں۔ آپ کو اپنے اور اپنے بچوں کے لئے ایک کمرہ ملے گا۔ باقی جگہیں آپ دوسرے لوگوں کے ساتھ مل کر استعمال کریں گے۔ ریفیوج کے پتے سب معتمد ہیں۔ آپ سے کہا جائے گا کہ آپ (لائسنس ایگریمنٹ) رضامندی کی سند پر دستخط کریں، جس میں ریفیوج میں رہنے کی شرائط ہوں گی، اور آپ کتنا عرصہ ریفیوج میں رہ سکتی ہیں، اور کوئی لازمی شرائط جو آپ کی اور دوسروں کی حفاظت کے لئے لازمی ہوں۔

انگلینڈ، سکاٹلینڈ، ویلز، اور شمالی آئرلینڈ میں ۵۰۰ سے زیادہ ریفیوج سنٹر ہیں بعض ریفیوج اُن عورتوں کے لئے ہیں جو نسلی اقلیتوں سے تعلق رکھتی ہیں مثلاً سیاہ فام، ایشیائی یا جنوبی امریکہ کی عورتیں، بہت سے ریفیوج ایسے بھی ہیں جہاں معذور لوگوں کے لئے سہولتیں فراہم ہیں، اور وہاں پر ملازمین اور رضا کار ہیں جو بچوں کی مدد کرتے ہیں۔

میں کس طرح ریفیوج میں رہنے کا بندوبست کر سکتی ہوں؟

مفت چومیس گھنٹے کی قومی گھریلو تشدد کی ہیلپ لائن جو میمنز ایڈز اور ریفیوج کی شرکت سے چلتی ہے، ریفیوج میں آپ کے لئے جگہ ڈھونڈ سکتی ہے۔ بہت سارے ریفیوج کے اداروں کے پاس عوام کے لئے رابطہ کرنے کے نمبر ہوتے ہیں جو ٹیلیفون بوک میں ہوتے ہیں۔

آپ ریفیوج کہ ادارہ سے رابطہ قائم کرنے کے لئے پولیس، سوشل سروسز، سمرٹز، سٹرنز ایڈوائس بیوریوں کی مدد لے سکتے ہیں۔ آپ ریفیوج میں اسی دن جا سکتی ہیں، آپ پہلے سے رہائش نہیں بوک کر سکتیں نہ ہی آپ اپنی مرضی کے ریفیوج میں جگہ حاصل کر سکتی ہیں۔

اگر آپ چاہتی ہیں کہ ہیلپ لائن آپ کے لئے ریفیوج میں جگہ ڈھونڈیں تو اس سلسلے میں وہ آپ کے بچوں کا پہلا نام اور عمر پوچھی جائیگی۔ آپ کو ٹیلیفون نمبر بھی دینا پڑھے گا۔ تاکہ رہائش مل جانے کی صورت میں آپ سے رابطہ قائم کیا جاسکے۔

جب ریفیوج میں رہائش مل جائے تو تنظیم میں سے آپ سے کوئی رابطہ قائم کرے گا۔ اگر وہ آپ کو ریفیوج کا پتہ دے تو یہ بہت ضروری ہے کہ آپ یہ معلومات اپنے تک رکھیں۔

میں اپنے ساتھ ریفیوج کیلے جا سکتی ہوں؟

بچے پوری طرح محفوظ محسوس نہ کریں تو اُن پر اس کا بہت برا اثر پڑھتا ہے۔ جن بچوں کو گھریلو تشدد دیکھنا پڑھتا ہے اُن پر خود بخود جذباتی زیادتی ہوتی ہے۔ اور اس کو اب کافی بڑھا نقصان سمجھا جاتا ہے۔ جب بچوں کی پرورش تشدد کہ ماحول میں ہو رہی ہو تو وہ مختلف طریقوں سے رد عمل کرتے ہیں جس کا اظہار اُن کی عمر، جنس، تمدن، اور اُن کی اپنی شخصیت پر ہوتا ہے۔ زیادہ تر بچے اس کا ایک جیسا اثر لیتے ہیں۔ بچے مختلف قسم کے محسوسات رکھ سکتے ہیں مثلاً غصہ، احساس جرم، تنہائی، غیر محفوظ، ڈر، ذہنی الجھن کا شکار ہونا۔ وہ زیادتی کرنے والے اور آپ کے لئے ملے جلے احساسات رکھ سکتے ہیں۔ اُن کے سماجی تعلقات اور سکول میں کارکردگی بھی متاثر ہو سکتی ہے۔

بچوں پر مندرجہ ذیل اثرات بھی مرتب ہو سکتے ہیں:

- پریشانی اور افسردگی۔
- سونے میں مشکلات۔
- خوفناک خواب دیکھنا۔
- جسمانی عارضے جیسے کے پیٹ میں درد کی شکایت کرنا۔
- بستر میں پیشاب کرنا۔
- غصے سے چلانا۔
- سکول سے غائب ہونا۔
- مشتعل رہنا۔
- اپنی عمر سے بہت چھوٹے رویے کا اظہار۔
- تنہائی اختیار کرنا۔
- اپنے آپ کو نیچا سمجھنا۔
- شراب اور منشیات کے استعمال میں مبتلا ہونا۔
- اپنے کو نقصان پہنچانے کی کوشش کرنا، جیسے کہ دوایاں لینا، یا اپنے آپ کو چھری وغیرہ سے کاٹنے کی کوشش
- بہت زیادہ یا بہت کم کھانا۔
- احساس جرم میں مبتلا رہنا۔

آپ کو یہ احساس ہو سکتا ہے کہ آپ کو ماں کے طور پر ناکام ہونے کا الزام دیا جاسکتا ہے اور آپ فکر مند ہو سکتی ہیں کہ اگر آپ نے تشدد کی رپورٹ درج کروائی تو آپ کہہ سکتے ہیں کہ آپ سے لے لینیے جائیں گے، مگر ذمہ دارانہ بات یہ ہی ہے کہ آپ اپنے اور اپنے بچوں کے لئے مدد حاصل کریں۔ کسی دوسرے کی زیادتی کا الزام آپ کو نہیں دیا جائے گا۔

اہم بات یہ ہے کہ آپ کی مدد کی جائے تاکہ آپ آگے اپنے بچوں کی مدد کر سکیں اور ان کی حفاظت کو یقینی بنائیں اور ان پر تشدد کے اثرات مرتب نہ ہوں۔

آپ اپنے بچوں کی مدد کیسے کر سکتی ہیں

کئی مائیں اور بچے خاموش رہ کر یا حالات کو نظر انداز کر کے برداشت کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ مگر بہت سے بچے موقع ملنے پر تشدد کہ بارے میں اور اپنے احساسات کے بارے میں بات کرنے پر آمادہ ہو جاتے ہیں، کئی دفع بات کرنے سے پہلے وہ اس چیز کا انتظار کرتے ہیں کہ وہ کسی محفوظ جگہ پر پہنچ جائیں۔ آپ کے بچے طبعی طور پر آپ پر اعتبار کریں گے، اس لئے ان سے حالات کہ بارے میں ایماندارانہ گفتگو کریں اور کوشش کریں کہ وہ ڈر میں مبتلا نہ ہوں۔ ان کو بتائیں کہ تشدد غلط ہے اور اس سے مسائل حل نہیں ہوتے۔ ان کو لکھ کر یا تصویر بنا کر اپنے احساسات کا اظہار کرنے پر حوصلہ افزائی کریں آپ اپنے بچوں کو بتا سکتے ہیں کہ وہ میمنز ایڈز کی ایک ویب سائٹ بچوں کے لئے بھی ہے جس پر معلومات اور دوسری سرگرمیاں موجود ہیں اس ویب سائٹ پر دوسرے بچوں کی کہانیاں بھی ہیں جو گھریلو تشدد کے ماحول میں رہتے ہیں۔

( دہانڈ آؤٹ ) [www.thehideout.org.uk](http://www.thehideout.org.uk)

## جب آپ کہ بچوں پر زیادتی ہو رہی ہو

اس موضوع پر سائنسی تحقیق یہ ظاہر کرتی ہیں کہ جو بچے گھریلو تشدد میں رہتے ہیں ان پر جسمانی یا جنسی زیادتی اسی شخص سے ہو سکتی ہے۔ جو مرد عورتوں پر زیادتی کرتے ہیں یہ ضروری نہیں کہ وہ بچوں پر زیادتی کریں لیکن ان میں سے کچھ ایسا کرتے ہیں۔

اگر آپ یہ سمجھیں تو آپ کو اپنے بچوں کی حفاظت کے لئے اقدامات کرنے چاہیں۔



آپ کو یہ احساس ہو سکتا ہے کہ آپ کو ماں کے طور پر ناکام ہونے کا الزام دیا جاسکتا ہے اور آپ فکر مند ہو سکتی ہیں کہ اگر آپ نے تشدد کی رپورٹ درج کروائی تو آپ کہہ سکتے ہیں کہ آپ سے لے لینیے جائیں گے، مگر ذمہ دارانہ بات یہ ہی ہے کہ آپ اپنے اور اپنے بچوں کے لئے مدد حاصل کریں۔ کسی دوسرے کی زیادتی کا الزام آپ کو نہیں دیا جائے گا۔

اہم بات یہ ہے کہ آپ کی مدد کی جائے تاکہ آپ آگے اپنے بچوں کی مدد کر سکیں اور ان کی حفاظت کو یقینی بنائیں اور ان پر تشدد کے اثرات مرتب نہ ہوں۔

آپ اپنے بچوں کی مدد کیسے کر سکتی ہیں

کئی مائیں اور بچے خاموش رہ کر یا حالات کو نظر انداز کر کے برداشت کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ مگر بہت سے بچے موقع ملنے پر تشدد کہ بارے میں اور اپنے احساسات کے بارے میں بات کرنے پر آمادہ ہو جاتے ہیں، کئی دفع بات کرنے سے پہلے وہ اس چیز کا انتظار کرتے ہیں کہ وہ کسی محفوظ جگہ پر پہنچ جائیں۔ آپ کے بچے طبعی طور پر آپ پر اعتبار کریں گے، اس لئے ان سے حالات کہ بارے میں ایماندارانہ گفتگو کریں اور کوشش کریں کہ وہ ڈر میں مبتلا نہ ہوں۔ ان کو بتائیں کہ تشدد غلط ہے اور اس سے مسائل حل نہیں ہوتے۔ ان کو لکھ کر یا تصویر بنا کر اپنے احساسات کا اظہار کرنے پر حوصلہ افزائی کریں آپ اپنے بچوں کو بتا سکتے ہیں کہ وہ میمنز ایڈز کی ایک ویب سائٹ بچوں کے لئے بھی ہے جس پر معلومات اور دوسری سرگرمیاں موجود ہیں اس ویب سائٹ پر دوسرے بچوں کی کہانیاں بھی ہیں جو گھریلو تشدد کے ماحول میں رہتے ہیں۔

( دہانڈ آؤٹ ) [www.thehideout.org.uk](http://www.thehideout.org.uk)

## جب آپ کہ بچوں پر زیادتی ہو رہی ہو

اس موضوع پر سائنسی تحقیق یہ ظاہر کرتی ہیں کہ جو بچے گھریلو تشدد میں رہتے ہیں ان پر جسمانی یا جنسی زیادتی اسی شخص سے ہو سکتی ہے۔ جو مرد عورتوں پر زیادتی کرتے ہیں یہ ضروری نہیں کہ وہ بچوں پر زیادتی کریں لیکن ان میں سے کچھ ایسا کرتے ہیں۔

اگر آپ یہ سمجھیں تو آپ کو اپنے بچوں کی حفاظت کے لئے اقدامات کرنے چاہیں۔

اس بارے میں آپ ویمنز ایڈز گھریلو تشدد کی تنظیم یا سماجی خدمات دینے والے اداروں سے رابطہ کر سکتی ہیں۔ سماجی کارکن آپ سے آپ کے بچے نہیں لیں گے اگر وہ سمجھیں کہ وہ آپ کے ساتھ مل کر ان کو حفاظت فراہم کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کا بچہ آپ کو بتائے کہ اس پر زیادتی ہوئی ہے تو آپ کا رد عمل بہت اہم ہے۔

- اپنے بچے کی بات غور سے سنیے۔
  - اس یقین دہانی گروائیں کہ اس کا قصور نہیں۔
  - ان کو بتائیں کہ آپ کو مطلع کر کے بہت اچھا کیا ہے۔
  - آپ ان کہ لئے اپنی تشویش کا اظہار کریں۔
  - آپ پرسکون رہنے کی کوشش کریں اور اپنے صدمہ کا اظہار مت کریں۔
- اگر آپ کا بچہ مزید زیادتی کا شکار ہو سکتا ہے، مثلاً اگر آپ ابھی بھی زیادتی کرنے والے کے ساتھ رہتی ہیں۔ یا وہ آپ کے بچوں سے باقاعدگی سے ملتا ہے تو آپ کو چاہئے کہ بچوں کو مزید نقصان سے بچائیں۔ آپ اس سلسلے میں مقامی ویمنز ایڈز کی تنظیم سے بات کر سکتی ہیں ان کا ٹیلیفون نمبر ویمنز ایڈز کی ویب سائٹ پر موجود ہے۔

(<http://womensaid.org.uk/network/index.htm>)

آپ قومی گھریلو تشدد کی چوبیس گھنٹہ مفت ہیلپ لائن سے رابطہ قائم کر سکتی ہیں۔ (۰۸۰۸۲۰۰۰۲۴۷) تاکہ وہ آپ کو فیصلہ کرنے میں مدد کریں۔

### بچوں سمیت (ریفیوج) پناہ میں جانا

حفاظتی اقدامات کی بنا پر یہ ممکن ہے کہ آپ بچوں کو اس بارے میں بتائیں لیکن جتنا جلدی ہو سکے ان کو حالات کے بارے میں بتائیں۔ بچوں کو ذہنی جھٹکے سے بچانے کی خاطر آپ ان سے یہ کہ سکتی ہیں کہ آپ ان کے ساتھ ایک خاص جگہ جارہی ہیں جو صرف بچوں اور ماؤں کے لئے ہے، اور یہ کہ وہاں اور بچے بھی ہوں گے، وہاں ان کے لئے کھیلنے کا انتظام ہوگا اور بچوں کے لئے کام کرنے والے لوگ کچھ اور سرگرمیوں کا بھی انتظام کریں گے۔ ان کو سمجھائیے کہ وہ ہمیشہ کے لئے اپنے گھر، اور مانوس جانوروں سے علیحدہ نہیں ہوں گے۔

بچے (پناہ گار) ریفیوج کا ایک اہم حصہ ہیں، اور کچھ عرصہ وہاں رہنا ان کے لئے ایک مثبت تجربہ ہو سکتا ہے۔ ریفیوج

(پناہ گاہ) کا عملہ آپ کے بچوں کی حالات سمجھنے میں مدد کرے گا۔ ان کو اس بات کا موقع ملے گا کہ وہ دوسرے بچے جو ان جیسے حالات میں ہیں ان سے ملیں اور اکیلا محسوس نہ کریں۔

بچوں کے لیے مزید معلومات اور مدد

آپ اور آپ کے بچے ریفریوج میں جائیں یا نہیں آپ قومی حفاظت بچگان ہیلپ لائن کو ۰۸۰۸۸۰۰۵۰۰۰ پر فون کر سکتے ہیں۔ یہ ہیلپ لائن بنگالی، اردو، گجراتی، ہندی اور پنجابی میں خدمات فراہم کرتی ہے۔ آپ ہیلپ لائن سے بھی بات کر سکتے ہیں کہ وہ چائلڈ لائن کو فون کریں یا ویمنز ایڈز کی بچوں کے لیے ویب سائٹ دیکھیں۔ (www.thehideout.org.uk)

## علیحدگی کے بعد بچوں کے لیے انتظامات فیملی کورٹ کیا کر سکتی ہے

باپ سے بچوں کی ملاقات۔

اگر آپ نے اپنا گھر تشدد کی وجہ سے چھوڑا ہے تو امکان اس کا ہے کہ آپ کے بچے آپ کے ساتھ ہوں۔ اگر آپ کے بچے اور آپ کا سابقہ شوہر ایک دوسرے سے ملنا چاہیں تو اس کا انتظام محفوظ طریقہ سے ہو سکتا ہے اور اس میں فائدہ بھی ہو سکتا ہے لیکن بہت سے واقعات تشویشناک بھی ہو سکتے ہیں۔ اس معاملہ میں بہت سی عورتوں کا خوف بجا ہوتا ہے مگر فیملی کورٹ کے لوگ اس خوف کو کم کر سکتے ہیں۔ جب کوئی باپ یا ماں بچوں سے ملنے کی درخواست دیتا ہے تو تقریباً ہمیشہ منظور ہوتی ہے، قانون کا بنیادی اصول ہے کہ بچے کی خوشحالی کو (سب چیزوں پر فوقیت حاصل ہے) سب سے زیادہ اہمیت حاصل ہونی چاہیے اور عام طور پر یہی قیاس کیا جاتا ہے کہ دونوں والدین سے ملنا ہی بچے کی بہتری ہے۔

جب عدالتیں زیادتی کرنے والے والدین سے بچوں کو ملنے کے لیے حکم دیتی ہیں تو کئی دفعہ بچوں پر مزید زیادتی ہو سکتی ہے۔ زیادتی کرنے والا بچوں کے ذریعے ماں کا پتہ بھی لگا سکتا ہے تا کہ مزید تشدد کرے۔

اگر آپ کو بتایا جائے کہ آپ کے سابقہ شریک حیات نے آپ کے بچوں کو ملنے کی درخواست دی ہے تو آپ کو کسی ایسے وکیل سے رابطہ کرنا چاہیے جو گھریلو تشدد سے متعلقہ مسائل میں تجربہ رکھتا ہو۔ ان کو آپ کے

لئے ایک مترجم کا انتظام کرنا چاہیے، آپ کی مقامی ویمنز ایڈز کی تنظیم مناسب وکیل کی نشاندگی کر سکتی ہے۔ آپ حقوق نسواں کی قانونی مشورہ ہیلپ لائن سے بھی رابطہ قائم کر سکتی ہیں۔

(www.rightsofwomen.org.uk) ۰۲۰۷۲۵۱۶۵۷۷

جب آپ کو عدالت سے فارمز مل جائیں تو آپ اپنے سابقہ شوہر سے ملنے کی درخواست پر ایک گھریلو تشدد کے بارے میں سوال ملے اس کا جواب (پس) میں دیں، اس فارم کو بھرنے کے لئے آپ مدد حاصل کر سکتی ہیں تاکہ آپ تفصیل سے جو آپ پر زیادتی گزری ہے اس کو بیان کر سکیں، اس بارے میں جتنا بھی ہو سکے ثبوت فراہم کریں مثلاً شخصی شواہد، پولیس رپورٹ، یا اپنا ہیلتھ ریکارڈ۔ اگر آپ اپنے سابقہ شریک حیات پر بچوں پر جنسی زیادتی کا سنگین الزام لگا رہی ہیں تو آپ کو اور بھی زیادہ ٹھوس ثبوت فراہم کرنا ہوگا۔ اگر آپ کو خطرہ ہے کہ ملاقات کے دوران بچے پر زیادتی یا اس کا اغوا ہو سکتا ہے تو آپ اس ملاقات کی شخصی نگرانی کے لئے درخواست دے سکتی ہیں۔ اگر خطرہ نسبتاً کم ہے تو ملاقات کنٹیکٹ سینٹر میں ہو سکتی ہے۔

اگر آپ عدالتی سُنوائی سے خوش نہیں ہیں تو آپ اس کے خلاف اپیل کر سکتی ہیں مگر یہ اپیل خارج بھی ہو سکتی ہے۔

رہائش

فیملی کورٹ یہ حکم دے سکتی ہے کہ بچوں کو کس کے ساتھ اور کھان رہنا چاہیے اگر آپ کو یہ خطرہ ہے کہ آپ کا سابقہ شوہر بچوں کو اغوا کر سکتا ہے یا ملاقات کے بعد وہاں اُن کو روک سکتا ہے تو آپ کو اپنے ساتھ بچوں کی رہائش کا حکم لینے کی کوشش کرنی چاہیے۔

طریقہ: رہائشی حکم کے لئے درخواست کا طریقہ ملاقات کی درخواست کے طریقہ سے ملتا جلتا ہے اور عموماً عدالت ان دونوں پر اکٹھا غور کرتی ہے۔

اغوا کا خطرہ

اگر آپ کو یہ خطرہ ہے کہ آپ کا سابقہ شوہر بچوں کو آپ سے چھین لے گا تو آپ کو ہنگامی طور پر وکیل سے مشورہ کرنا چاہیے اور اگر یہ خطرہ فوری ہے تو پولیس کو بلائیے۔

اگر آپ کے سابقہ شوہر نے آپ کی مرضی کے بغیر بچوں کو رکھ لیا ہے تو آپ کو واپسی کے لئے عدالتی حکم کی درخواست دینی ہوگی۔

عدالت ایسا حکم بھی دے سکتی ہے جس کی روح سے عدالت اُس کو دوبارہ ایسے کرنے سے روکتے۔  
اگر آپ کو خطرہ ہے کہ آپ کے بچوں کو ملک سے باہر لے جایا جاسکتا ہے تو آپ کو ماہرانہ مشورہ کی ضرورت ہے۔  
اگر والدین میں سے کوئی بچوں کو کسی دوسرے ملک میں لے جائے تو یہ ایک جرم ہے۔ قانون کی روح سے  
ان بچوں کو دوبارہ یو کے میں لایا جاسکتا ہے۔ (ری یونائٹ) نامی تنظیم بچوں کے بین الاقوامی اغوا کے بارے میں  
مشورہ فراہم کر سکتی ہے۔

(www.reunite.org) • ۱۱۶۲۵۵۶۲۳۴

## آپ کے قانونی حقوق

اگر آپ اپنے موجودہ یا سابقہ شریک حیات سے خائف ہیں تو آپ کا حق ہے کہ قانون آپ کی حفاظت کرے۔  
گھریلو تشدد سے بچنے کے لیے مدنی اور فوجداری دونوں قانون موجود ہیں۔ یہ دونوں مختلف ہیں اور مختلف قسم کی  
عدالتیں ان کا انتظام کرتی ہیں۔

• فوجداری قانون کے تحت اگر آپ کا کوئی جاننے والا یا کوئی ساتھ رہنے والا آپ پر حملہ کرے تو یہ اتنا ہی  
بڑا جرم ہے جیسے کوئی اجنبی آپ پر تشدد کرے۔

• آپ کے ساتھ رہنے والے کی طرف سے تشدد زیادہ خطرناک ہوتا ہے، پولیس اور متعلقہ ادارے اس کا نفاذ کرتے ہیں۔  
فوجداری مقدمہ میجسٹریٹ کی کورٹ یا کراؤن کورٹ میں ہی سنے جاتے ہیں، فوجداری قانون کا مقصد گنہگار کو سزا  
دلوانا ہے۔

• دیوانی قانون کا بنیادی مقصد حفاظت مہیا کرنا یا پھر نقصان کی تلافی کروانا ہے۔

• آپ دیوانی عدالت میں درخواست دے کر عدالتی حکم کے ذریعے زیادتی کرنے والے کو ایسا کرنے سے  
روک سکتی ہیں یا پھر اسے گھر سے دور رہنے کا حکم دیا جاسکتا ہے۔

• قانون کے ذریعے آپ کے بچوں کا تحفظ بھی حاصل کر سکتے ہیں۔

• آپ ہنگامی طور پر عارضی رہائش بھی حاصل کر سکتے ہیں۔

## پولیس کی مجرم کے خلاف کارروائی کا طریقہ

تقریباً ہر قسم کا گھریلو تشدد ایک جرم ہے، اور آپ اس کے خلاف پولیس سے رابطہ قائم کر سکتے ہیں۔ آپ کے شریک حیات یا کسی جاننے والے کی طرف سے جسمانی حملہ، جنسی زیادتی، دھمکی، یا اذیت اتنا ہی بڑا جرم ہے جتنا کسی اجنبی کی طرف سے تشدد۔

بہت سی خواتین پولیس کو بلانے کے معاملے میں تڑد کا شکار ہوتی ہیں اور اس کو صرف پامر مجبوری کرتی ہیں، اُن کو یہ خوف ہوتا ہے کہ اُن کی بات کو سنجیدگی سے لیا جائے، یا بے وفائی کہ مترادف ہوگا۔

سیاہ فام خواتین کو اپنے اور اپنے شریک حیات کے ساتھ امتیاز کا خطرہ ہوتا ہے۔ وہ عورتیں جن کے (ایگریشن) جہت کے معاملات پوری طرح سے حل نہیں ہوئے وہ بھی پولیس کو بلانے سے خائف ہو سکتی ہیں۔ ہم جنسی میں رہنے والے خواتین و حضرات کو بھی امتیاز کا خوف ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ منشیات کا استعمال کرنے والی یا عصمت فروشی کرنے والی خواتین بھی پولیس پر بھروسہ نہیں کرتیں، بہر حال پولیس ہمیشہ آپ کا پہلا رابطہ ہونا چاہیے۔

مقامی پولیس کا ٹیلیفون نمبر آپ کی فون کی کتاب میں ہوگا۔ لیکن ہنگامی حالت میں آپ کو ۹۹۹ سے فوری رابطہ قائم کرنا چاہیے۔

پولیس کیا کر سکتی ہے

پولیس کی اولین ذمہ داری آپ کی اور آپ کے بچوں کی حفاظت ہونی چاہیے۔ پولیس کا کام ہے کہ آپ کو مزید نقصان سے بچائیں اور الزامات کی تفتیش کریں۔

اُن کا کام بیچ میں پڑھنا، کسی کو مورد الزام ٹھہرانا یا غیر مناسب سوالات پوچھنا نہیں۔ اگر پولیس کو گھریلو تشدد کے لئے بلائیں تو اُن کا کام ہے کہ آپ کو علیحدہ سے ملیں۔ اُن کو ایک مترجم کا انتظام کرنا چاہئے اگر اس کی ضرورت ہے اور کبھی بھی آپ کے بچوں یا کسی اور کو ترجمہ کرنے کے لئے نہیں کہنا چاہئے۔

آپ خاتون پولیس اہلکار کے لئے درخواست کر سکتی ہیں۔ پولیس مندرجہ ذیل طریقوں سے مدد کر سکتی ہے:

• آپ کی اور آپ کے بچوں کی حفاظت۔

• تشدد کرنے والے کی گرفتاری۔  
 • آپ کی طبی امداد کا انتظام۔  
 • آپ سے پوچھنا کہ کیا ہوا۔  
 • آپ کو سہارا دینا اور مدد کی یقین دہائی کروانا۔  
 • ویمنز ایڈز کے ساتھ آپ کا رابطہ قائم کروانے میں مدد کرنا۔  
 • آپ کی کسی محفوظ مقام پر نقل کا انتظام۔

اگر گرفتاری کے لئے مُحَرکات موجود ہیں تو پولیس کو آپ کی اجازت یا آپ کے بیان کی فوری ضرورت نہیں۔ البتہ بعد میں وہ بیان ضرور لیں گے۔

فوری گرفتاری مزید تشدد کو روکتی ہے اور اس سے مظاہرہ ہوتا ہے کہ پولیس گھریلو تشدد کو سنجیدگی سے لیتی ہے۔ تشدد کرنے والے کو کاروباری دنوں میں چوبیس گھنٹہ تک اور ویک اینڈ چھتیس گھنٹہ حراست میں الزام لگائے بغیر رکھا جا سکتا ہے۔

اگر تشدد کرنے والا پولیس کے آنے سے پہلے غائب ہو جائے تو ان کو اسے ڈھونڈنے کی ہر ممکن کوشش کرنی چاہئے۔

اگر پولیس آپ پر تشدد کرنے والے کے خلاف اقدام کرے تو اُن سے کرائیم ریفرنس نمبر حاصل کیجئے۔ اگر آپ کی ہجرتی حیثیت غیر محفوظ ہے تو گھریلو تشدد کا پولیس ریکارڈ آپ کو اس ملک میں مزید رہنے کی اجازت ملنے میں مدد کر سکتا ہے۔

مزید معلومات کے لئے آپ ہجرتی مسائل کو دیکھئے۔

## اب کیا ہوگا؟

اگر پولیس آپ کے ساتھ زیادتی کرنے والے کو گرفتار کرے یا اُس پہ فردِ مجرم عائد کرے وہ اُس کو حوالات میں رکھ سکتے ہیں یا ضمانت پر رہا کر سکتے ہیں۔

ضمانت پر رہائی کی صورت میں ایسی شرائط رکھی جائیں گی جس سے آپ کی حفاظت ہو سکے۔ حراست میں ہونے

کا مطلب یہ نہیں کہ ہمیشہ کارروائی کی جائے گی۔ پولیس اگلا قدم اٹھانے سے پہلے کراؤن پراسیکیوشن سے مشورہ کرے گی۔ مقدمہ چلانا بذاتِ خود حفاظت کی ضمانت نہیں ہے اور ہو سکتا ہے آپ کو اذیت دینے والا انتقام لے۔

### فوجداری مقدمہ کی کارروائی

گرفتاری کے بعد پولیس سی پی ایس کے ساتھ کام کرے گی۔ جو مشورہ دے گی مناسب الزام عائد کرنے کے لئے اور ضروری ثبوت فراہم کرنے کے لئے۔

وہ آپ کی اور آپ کے ساتھ دوسروں کی حفاظت مدد مظر رکھتے ہوئے آپ کی رائے کو توجہ دے گی۔ اگر آپ نے قانونی کارروائی کے بارے میں اپنی رائے بدل دی تو ایک پولیس افسر آپ کا انٹرویو لے گا یہ جاننے کہ لئے کہ آپ پر تشدد کرنے والے نے کسی قسم کا دباؤ تو نہیں ڈالا۔

اگر آپ نے اپنا بیان واپس لے لیا تو سی پی ایس پولیس کے ساتھ مل کر شاید اس نتیجے پر پہنچیں کہ عوامی بہتری کے لئے بہتر یہی ہوگا کہ قانونی کارروائی کی جائے۔

بعض حالات میں جیسے کہ اگر آپ کو ڈرایا دھمکایا گیا ہو تو آپ کا بیان گواہی کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے آپ کے عدالت میں پیش ہوئے بغیر۔

اگر سی پی ایس کارروائی کو آگے بڑھانے کا فیصلہ کرے، تشدد کرنے والا میجسٹریٹ کورٹ میں حاضر کیا جائے گا، جس کے بعد الزام کی سنجیدگی کے مطابق ملزم کا ریمانڈ لیا جائے گا یا ضمانت پر رہا ہو جائے گا۔ عدالت ضمانت کی شرطیں رکھ سکتی ہے۔

کیس کی تفصیلی سنوانی میں کئی مہینہ لگ سکتے ہیں اس دوران پولیس آپ سے پھر سے رابطہ قائم کر سکتی ہے اور آپ کو ان کو بتانے کا موقع ملے گا کہ آپ پر تشدد کے کیا اثرات ہوئے ہیں، کس قسم کی دھمکیاں آپ کو ملی ہیں، اور اگر آپ معاوضہ چاہتی ہیں۔ کوئی سے بھی اضافی ثبوت جو آپ پولیس کو فراہم کریں گی وہ آپ کی بہت مدد کریں گے جیسے کہ:

• زخموں اور زیادتی کے دوسرے اثرات کے بارے میں طبی رپورٹ۔

• آپ کے ہمسائیوں کے بیانات۔



- ایسی تنظیمیں جن کو آپ نے تشدد کے بارے میں بتایا ہو۔
- بچوں کے سکول سے رپورٹ کہ بچوں پر کیا اثرات ہوئے ہیں۔
- کوئی عدالتی کارروائی ہوئی ہو۔
- کوئی خاص اندیشہ یا دھمکیاں۔

مچسٹریٹ کورٹ یا کراؤن کورٹ میں سنوائی ہو سکتی ہے۔ اگر آپ کے سابقہ تشدد کرنے والے نے (غیر قصور وار) ناٹ گیلیٹی کی عارضی دی تو آپ کو گواہی پیش کرنے کے لئے جانا پڑے گا۔ اگر وہ گناہ قبول کرے یا عدالت اُسے قصور وار ٹھہرا دیتی ہے سنوائی کے بعد حکم دینے سے پہلے عدالت ملتوی ہو جائے گی۔ سزا کی نوعیت جرم کی سنگینی اور سابقہ اثبات جرم پر منحصر ہے۔ شرطیہ رہائی سے لے کر قید کا حکم تک دے سکتی ہے۔

نئے قانون پابندی حدود کے تحت اگر عدالت یہ سمجھے کہ آپ خطرہ میں ہیں تو عدالتی کارروائی کے دوران زیادتی کرنے والے پر یا پابندی حدود کا حکم جاری کیا جاسکتا ہے۔ آپ شہری قانون کے تحت عدالتی حکم بھی لے سکتی ہیں۔

مزید معلومات

آپ کے علاقہ میں ویمنز ایڈز کی گھر پہنچ کر خدمات دینے والی تنظیم یا ماہرانہ گھریلو تشدد میں مشورے دے نے والی سروس قانونی نقطہ نظر سے آپ کی مدد کر سکتی ہیں۔ اُن کے نمبر آپ کو مقامی فون بوک یا ویمنز ایڈز کی وب سائٹ پر مل سکتے ہیں۔

<http://www.womensaid.org.uk/index.htm>

## عدالتی حکم (حکم امتناعی) حاصل کر

شہری عدالت آپ کو تشدد کرنے والے سے کسی حد تک محفوظ رکھ سکتی ہے۔ اس قسم کے حکم کی دو نمایاں اقسام ہیں جو فیملی لا کی ۱۹۹۶ چوتھے حصہ میں موجود ہیں۔

- چھپرہ چھاڑ یا ایذا رسانی سے روکنے کا حکم۔
- قانون قبضہ۔

ایذا رسانی سے روکنے کا مقصد آپ کو اور آپکے بچوں کو کسی بھی قسم کی تکلیف سے بچانا ہے جس میں ڈرانا دھمکانہ، وق کرنا، یا چھیڑ چھاڑ شامل ہے تاکہ آپ کی ذہنی اور جسمانی صحت پر اثر نہ ہو۔

حالیہ قانون اس حکم کی خلاف ورزی کو فوجداری جرم کا درجہ دیتا ہے۔ قانون قبضہ کے ذریعہ عدالت اس بات کا تعین کرتی ہے کہ آپ کے گھر میں کون رہے گا اور تشدد کرنے والے کو یہ بھی حکم دیا جاسکتا ہے کہ وہ ارد گرد کے علاقہ میں بھی داخل نہ۔

اگر آپ محفوظ محسوس نہیں کرتیں یا اپنے گھر چھوڑنے کے بعد واپسی کا فیصلہ کیا ہے تو یہ حکم حاصل کرنے کے لئے درخواست دے سکتی ہیں۔ قانون، قبضہ کے ساتھ ساتھ تشدد کرنے والے کی گرفتاری کا حکم بھی دیا جاسکتا ہے، اگر عدالت مناسب سمجھے یعنی پولیس اس حکم کو توڑنے پر فوری طور پر گرفتار کر سکتی ہے باوجود اسکے کہ کوئی فوجداری جرم نہیں کیا گیا۔

عدالتی حکم (حکم امتناعی) کے لئے کون درخواست دے سکتا ہے؟

عدالتی حکم (حکم امتناعی) کی درخواست دینے کے قابل ہونے کے لئے آپکا زیادتی کرنے والے سے مندرجہ ذیل میں سے کوئی تعلق ہونا چاہیے۔

• وہ آپ کا سابقہ شوہر ہو۔

• آپ میاں بیوی کی طرح رہتے ہیں یا رہے ہوں۔

• آپ اکٹھے رہتے ہوں یا رہ چکے ہوں۔

• آپ میں رشتہ داری ہو۔

• آپ نے شادی پر قانونی رضامندی ظاہر کی ہو۔

• آپ کا مشترکہ بچہ ہو۔

• آپ میں اکٹھا نہ رہنے کے باوجود بہت قریبی اور ذاتی تعلق ہو۔

• آپ دونوں مشترکہ خاندانی کارروائیوں میں ملوث ہوں۔

اگر آپ اس حکم کی درخواست دینے کا حق نہیں رکھتیں یا رشتہ ختم ہونے بعد بھی آپ کو مسلسل پریشان کیا جا رہا ہے، دھمکایا جا رہا ہے تو آپ حکم امتناعی حاصل کر سکتی ہیں (پریشان کرنے سے حفاظت کے ایکٹ ۱۹۹۷ کے

تحت.)

نئی قانون سازی ضبط کرنے کا حکم بھی دیتی ہے، جب فوجداری کارروائی لی جا چکی ہو۔ چاہے جرم ثابت نہ بھی ہوا ہو۔ اگر عدالت مانتی ہے کہ آپ خطرہ میں ہیں، محصور کرنے کا حکم آپ کے لئے وہ ہی حمایت حاصل کرتا ہے جو پریشان نا کرنے کی حکم امتناعی کرتی ہے۔ حکم امتناعی اکثر ایک محدود عرصہ کے لیا ہوتا ہے لیکن اُن کی تجدید کی جاسکتی ہے۔

### قانونی مشورہ حاصل کرنا

آپ کی مقامی وینز ایڈز کی تنظیم آپ کو ایک وکیل کا پتہ دیے گی جو گھریلو تشدد کے حالات میں ماہر ہوں۔ دا لا سوسائٹی یا مقامی سٹیٹیز ایڈوائس بیورو بھی آپ کو مقامی گھریلو وکیلوں کی فہرست مہیا کر سکتے ہیں۔ آپ عوامی ذخیرہ کے قابل بھی ہو سکتی ہیں (کیونٹی لیگل سروسز فنڈنگ یا لیگل ایڈ) تاکہ آپ کی قانونی کارروائیوں کی ادائیگی ہو سکے۔ اگر آپ ویلفیر بینیفٹ لے رہی ہیں یا تھوڑی آمدنی رکھتی ہیں یا بہت تھوڑی بچت کی مالک ہیں تو یہ آپ کے لئے ایک ترجمان کے اخراجات بھی ادا کر سکتی ہیں۔ آپ کے شوہر کی آمدنی کا کوئی حساب نہیں کیا جائے گا اس لئے کہ آپ اُن کے خلاف قانونی کارروائی لے رہی ہیں۔ اگر آپ عوامی امداد کی مستحق نہیں ہیں اور آپ اپنے لئے وکیل متعین نہیں کر سکتیں تو آپ لاسیٹرز سے مفت مشورہ لے سکتی ہیں، یا سٹیٹیز ایڈوائس بیورو سے۔ عورتوں کے حقوق کی دستی کتاب جو اردو، گجراتی، بنگالی، ہندی، اور انگریزی زبانوں میں دستیاب ہے۔ ۰۲۰۷۲۵۱۶۵۷۷

[www.rightsofwomen.org.uk](http://www.rightsofwomen.org.uk)

### عدالت جانا

حکم امتناعی کی درخواست فیملی لا ایکٹ کے تحت کسی مینیسٹریٹ کی عدالت میں ہوتی ہے، یا کاؤنٹی کورٹ میں، یا کبھی کبھار ہائی کورٹ میں۔ درخواست بند عدالت (چیمرز) میں سنی جائے گی، جس شخص کا کارروائی سے براہ راست تعلق نہیں ہو گا اُس کو اندر آنے کی اجازت نہیں ہوگی۔ آپ اپنے وکیل یا دوسرے لیگل نمائندہ اور ترجمان کو ساتھ لے جاسکتی ہیں۔ اس کے

علاوہ کسی کو اندر نہیں جانے دیا جائیے گا۔

اگر آپ کو تشویش ہے کہ آپ پر تشدد کرنے والا آپ کو انتظار کے دوران پریشان کرے گا تو آپ اپنے وکیل کے ذریعہ کورٹ کے افسر سے کہہ کر اسے دور رکھ سکتے ہیں۔ وہ آپ کو مختل وینڈنگ روم (انتظار کرنے کا کمرہ) بھی فراہم کر سکتے ہیں۔

آپ اپنا پتہ بھینچہ راز رکھنے پر تاکید کر سکتی ہیں تاکہ آپ پر تشدد کرنے والا آپ تک نہ پہنچ پائے۔

## حکم امتناعی لینے میں کتنا عرصہ لگتا ہے؟

اگر آپ فوری خطرہ میں ہیں تو عدالت کو اسی دن ایک درخواست پیش کی جاسکتی ہے۔ جب آپ پر تشدد کرنے والا موجود نہ ہو۔ اس کو (ویڈیو نوٹس) درخواست کہتے ہیں۔

عدالت غور کرے گی کہ کیا آپ خطرہ میں ہیں، کیا التوا کی صورت میں آپ کو روکا جاسکتا ہے، اور کیا آپ پر تشدد کرنے والا عدالت میں حاضری سے بچنا چاہ رہا ہے۔

اگر عدالت نوٹس کے بغیر حکم دے تو آپ کو بعد میں پوری سُنوائی کے لئے حاضر ہونا ہوگا۔

اگر ایک سے زیادہ عدالتی کارروائی ہو رہی ہے مثلاً بچوں کو ملنے کے بارے میں تو عدالت سب معاملات پر غور کر سکتی ہے، لیکن وہ پھر بھی ایک ہنگامی حکم دے سکتی ہے قبل اس کے کہ سُنوائی پوری ہو۔

کس قسم کے ثبوت کی ضرورت ہوگی؟

آپ پر جو بھی جسمانی یا جذباتی تشدد ہوا ہے اس کا حلیفہ بیان عدالت میں دینا ہوگا۔ آپ کو تشدد کے بارے میں واضح کرنا ہوگا کہ کب ہوا تھا، اُس کا آپ پر اور آپ کے بچوں پر کیا اثر ہوا ہے۔ ثبوت کے طور پر پولیس رپورٹ یا طبی ریکارڈ فائدہ مند ثابت ہوں گے۔

حکم پر عمل نہ کرنے کی صورت میں

اگر آپ پر زیادتی کرنے والا حکم امتناعی کی شرائط کو توڑے تو فوری طور پر پولیس کو بلائیں جن کا کام یہ ہے کہ اسے گرفتار کریں اور واپس عدالت میں پیش کریں۔

## سیاہ فام اور اقلیتی فرقوں کی خواتین

گھریلو تشدد ہر قسم کی نسل کی خواتین پر ہوتا ہے۔ تحقیق کے بعد یہ بات سامنے آتی ہے کہ اس بات کا کوئی ثبوت نہیں ہے کہ کسی ایک نسل یا ثقافت سے تعلق رکھنے والی عورتوں کو اس سے زیادہ خطرہ ہے، البتہ زیادتی کی نوعیت مختلف ہو سکتی ہے مثلاً کئی قسم کے فرقوں میں بڑا، پھیلا ہوا خاندان میں سے کسی کی طرف سے ہو سکتی ہے۔ یا پھر کبھی زبردستی کی شادی کی صورت میں دیکھی جا سکتی ہے۔ اور عورتوں کے زبردستی ختنوں کی صورت میں زیادتی ہو سکتی ہے۔ سیاہ فام یا دوسری اقلیتی نسلوں کی خواتین زیادہ تہائی کا شکار ہو سکتی ہیں اور ان پر کئی قسم کے مذہبی اور ثقافتی دباؤ بھی ہو سکتے ہیں۔ اور وہ اس چیز سے بھی خائف ہو سکتی ہیں کہ تشدد کے ذکر سے ان کے خاندان کی عزت پے حرف آسکتا ہے۔ اگر آپ ایک سیاہ فام یا اقلیتیوں سے تعلق رکھنے والی خاتون ہیں اور آپ تشدد سے بھاگنے کی کوشش کر رہی ہیں تو آپ کے مسائل میں نسلی امتیاز کی وجہ سے بھی اضافہ ہو سکتا ہے آپ پولیس، سوشل سروسز، ہاؤسنگ اتھارٹی، وغیرہ سے رابطہ قائم کرنے میں تردد کر سکتی ہیں نسلی امتیاز کے ڈر سے یہ بھی ہو سکتا ہے کہ ان اداروں سے تعلق رکھنے والے کارکن آپ کے مسئلہ کو انفرادی طور پر نہ دیکھیں۔ یا شائد وہ آپ کے مسئلہ میں مداخلت کرنے سے اس وجہ سے گریز کریں کہ ان کو کہیں نسل پرست نہ سمجھا جائے۔

اگر آپ پر زیادتی کرنے والا سیاہ فام ہے تو شائد آپ اس بات سے ڈر محسوس کریں کہ کہیں اس کو نسل پرستی کا نشانہ نہ بنایا جائے۔ شائد آپ اس چیز سے بھی خائف ہیں کہ آپ کی اپنی برادری رد نہ کر دے شائد آپ پر اپنے سرال کا یا گھروالوں کی طرف سے اپنے شوہر کے ساتھ رہتے رہنے پر دباؤ ڈالا جا رہا ہو۔

مدد حاصل کرنا

اگر آپ حال ہی میں اس ملک میں آئی ہیں اور آپ کی پہلی زبان انگریزی نہیں ہے، آپ کے لئے مدد لینے میں مزید دشواری ہوگی۔ آپ کو سپورٹ سروسز کا علم نہیں ہو گا اور آپ کو یہ نہیں پتہ ہوگا کہ آپ کہاں جائیں۔

آپ قومی گھریلو تشدد کی چوہیں گھنٹہ کی مفت ہیلپ لائن سے رابطہ قائم کر سکتی ہیں۔ یہ ویمنز ایڈز اور ریفریوج

مل کر چلاتے ہیں ۰۸۰۸۲۰۰۰۲۴۷

یہ ہیلپ لائن ترجمان کا انتظام کر سکتی ہے، اور آپ کو مقامی تنظیموں سے آگاہ کر سکتی ہیں جو آپ کی مدد کر سکتی ہے۔

اگر آپ کسی تنظیم کے پاس مدد کے لئے گئی ہیں اور آپ انگریزی روانی سے نہیں بول سکتیں تو انکو آپ کے لئے آزاد ترجمان کا انتظام کرنا ہوگا۔

ماہرانہ خدمات اگر آپ چاہیں گے آپ کو کسی ایسے افراد کے ذریعہ مدد فراہم کی جائے جو آپ کی جیسی نسل، مذہب، اور ثقافت سے تعلق رکھتے ہیں تو آپ ایسی ماہرانہ خدمات کے لئے قومی تشدد ہیلپ لائن سے رابطہ قائم کر سکتی ہیں۔

اگر آپ کو یہ فکر ہے کہ ایسے اشخاص آپ کے شوہر، گھر والوں کو یا سرال کو جاننے والوں میں سے ہو سکتے ہیں تو آپ یہ فیصلہ خود ہی کریں کہ آپ کو عمومی خدمات چاہیں یا خصوصی۔ کچھ پناہ گاہ (ریفیوج) تنظیمیں آپ کو ہجرتی حیثیت کے قطع نظر رہائش اور دوسری امداد مہیا کر سکتی ہیں۔

## زبردستی کی شادی

اگر آپ کو یا کسی ایسی خاتون سے آپ جانتی ہیں زبردستی کی شادی میں ملوث کیا جا رہا ہے تو آپ ۰۲۰۷۰۰۸۰۱۳۵ اور ۰۲۰۷۰۰۸۸۷۰۶ یا ۰۲۰۷۰۰۸۸۷۰۶ پر رابطہ قائم کریں۔ آپ کی یہ کال صیغہ راز میں رکھی جائے گی۔ یا آپ ای میل کریں اس پتے پر (fmu@fco.gov.uk)۔

مزید معلومات کے لئے آپ اس ویب سائٹ پر جائیں

<http://www.homeoffice.gov.uk/comrace/race/forcedmarriage>

## ہجرتی مسائل

اگر آپ کی ہجرتی حیثیت غیر محفوظ ہے تو پھر بھی آپ کا گھریلو تشدد سے حفاظت حاصل کرنے پر اتنا ہی حق ہے جتنا کسی اور کا۔ ہر زیادتی کرنے والے پر ایک ہی قانون نافذ ہوگا چاہے اُس کی ہجرتی حیثیت کوئی بھی ہو۔

کیا آپ یو کے شادی کرنے یا اپنے شریک حیات سے ملنے آئی ہیں؟

اگر آپ یو کے شادی کرنے یا اپنے شریک حیات کے ساتھ رہنے کے لئے آئی ہیں تو موجودہ قانون کے تحت آپ کو دو سال تک اپنے شریک حیات کے ساتھ رہنا ہوگا قبل اس کے کہ آپ کو مستقل قیام کی اجازت حاصل ہو اگر آپ پر گھریلو تشدد ہو رہا ہے تو آپ کا شوہر یا اُس کے گھر والے آپ کی غیر محفوظ ہجرتی حیثیت کی بنا پر آپ پر مزید زیادتی بھی کر سکتے ہیں۔ وہ آپ کو تنہا کر سکتے ہیں آپ کا پاسپورٹ چھین سکتے ہیں اور آپ کے حقوق کے بارے میں معلومات لینے سے روک سکتے ہیں باوجود اس کے کہ آپ کے دو سال پورے ہو چکے ہیں، معلومات کی کمی کی وجہ سے آپ کو شاید ابھی تک مستقل قیام نہ ملا ہو۔

اگر آپ کے پاس مستقل قیام کی اجازت نہیں ہے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ قانونی طور پر آپ کوئی بینیفٹ لینے کے اہل نہیں مثلاً بے روزگاری الاؤنس، ہاؤسنگ بینیفٹ، بے گھروں کی امداد، چائلڈ بینیفٹ، معذوری الاؤنس، ٹیکس کریڈٹ لحاظ آپ شاید پوری طرح اپنے شریک حیات یا اس کی فیملی کے محتاج ہو سکتے ہیں۔

گھریلو تشدد اور قانون ہجرت

اگر آپ پر گھریلو تشدد ہو رہا ہے اور آپ کے دو سال پورے نہیں ہوئے تو قانون ہجرت ۲۰۰۲ کے تحت آپ کو مستقل قیام مل سکتا ہے اگر آپ مندرجہ ذیل نقاط ثابت کرنے والی دستاویزات پیش کریں

۰ اس بات کا ثبوت کے آپ یو کے میں کسی ایسے شخص کے شریک حیات کے طور پر آئی ہیں جس کا یہاں مستقل قیام ہے۔

۰ آپ کے پاس دو سال کی آزمائشی رہائش پذیری کی اجازت ہے۔

۰ گھریلو تشدد انہی دو سالوں میں ہوا۔

۰ آپ اپنے شریک حیات کے ساتھ نہیں رہ رہیں اور یہ کہ اس کی وجہ تشدد ہے۔

۰ آپ کے پاس گھریلو تشدد کو ثابت کرنے کے لئے مندرجہ ذیل میں سے کم از کم ایک ثبوت ہونا چاہیے:

۰ حکم غیر ایذا رسانی یا کوئی اور حفاظتی حکم۔

۰ آپ کے شرک حیات کے خلاف عدالتی سزا کا حکم۔

• آپ کے علاقہ کے پولیس سٹیشن کی تفصیلات۔  
 اگر آپ کے پاس ان کاغذات میں سے کچھ بھی نہیں، تو آپ کو مندرجہ ذیل دو یا اس سے زیادہ دستاویزات فراہم کرنی ہوں گی۔  
 • گھریلو تشدد کی تنظیم کی طرف سے خط۔  
 • ہسپتال کے ڈاکٹر کی طبی رپورٹ

• آپ کے جی پی کی طرف سے طبی رپورٹ جو یہ ثابت کرے کہ آپ کے زخم تشدد کا نتیجہ ہیں زیادتی کرنے والے کی طرف سے حلفیہ بیان کے وہ آپ سے رجوع نہیں کرے گا۔  
 • پولیس کی رپورٹ۔

• سوشل سروسز کی طرف سے خط جو یہ ثابت کرے کہ وہ آپ پر تشدد کے بارے میں آگاہ ہیں۔  
 یہ آپ کی اور آپ کے وکیل کی ذمہ داری ہے کہ متعلقہ ثبوت درخواست کے ساتھ پیش کریں۔ اگر آپ ان قوانین کے تحت یو کے میں رہنے کی درخواست دینا چاہتی ہیں تو اس مقصد کے لئے فارم اس ویب سائٹ پر جائیں  
 اگر آپ کی پہلی درخواست مسترد ہوگئی تو آپ اس کے

[www.ind.homeoffice.gov.uk](http://www.ind.homeoffice.gov.uk)

خلاف اپیل کر سکتی ہیں۔

ہجرتی قانون میں ماہر وکیل دھونڈنے میں کچھ وقت لگ سکتا ہے وکیل آپ کی درخواست کے حق میں ٹھوس ثبوت حاصل کرنے کی کوشش کرے گا جس کے بعد ہجرت اور شہریت کا ڈیپارٹمنٹ اس پر غور کرے گا اور آپ کو اپنے فیصلے سے آگاہ کرے گا جب تک آپ کی درخواست منظور نہیں ہوتی آپ پبلک فنڈز حاصل کرنے کا حق نہیں رکھتے۔

اگر آپ اجازت سے زیادہ عرصہ مقیم رہ چکے ہیں آپ پھر بھی درخواست دے سکتی ہیں آپ کی درخواست پر غور کیا جائے گا بشرط یہ کہ آپ بہت دیر سے ایسا نہ کریں۔ اگر آپ ایک پناہ گزین ہیں یا کسی اور وجہ سے آپ کی ہجرتی کیفیت غیر محفوظ ہے تو آپ ان قوانین سے استفادہ نہیں کر سکتے۔

پناہ گزین افراد

اگر آپ ایک پناہ گزین ہیں، یا کسی پناہ گزین پر منحصر ہیں اور آپ پر گھریلو تشدد ہو رہا ہے تو اس کی



شکایت کرنے سے آپ کی پناہ گزینی پر کسی قسم کا اثر نہیں ہوگا۔ کوشش کیجیے کہ آپ اپنا اور اپنے بچوں کے پاسپورٹ ہر وقت اپنے ساتھ رکھیں اگر آپ کو پناہ گزین کے طور رہائش دی گئی ہے تو آپ کی اور آپ کے بچوں کی حفاظت بہت اہم ہے۔ اگر آپ گھریلو تشدد کی رپورٹ کریں تو آپ کو رہائش فراہم کرنے والوں کو چاہئے کہ آپ کو فوری طور پر کسی محفوظ جگہ پر منتقل کریں۔ قومی پناہ گزین مدد کی خدمات آپ کی متبادل رہائش کا خرچہ برداشت کرے گی اور آپ کو دوسری ضروریات زندگی مہیا کی جائیں گی۔ (آپ کی ضروریات کو سمجھنے کے لئے ایک مینٹگ کا انتظام بھی کیا جاسکتا ہے آپ کو رہائش مہیا کرنے والوں کو آپ کے لئے ترجمان کا بھی انتظام کرنا چاہئے۔)

اگر آپ پر تشدد کرنے والے نے پناہ گزینی کے لئے ابتدائی درخواست دی تھی تو پھر آپ اپنے طور پر اپنے لئے نئی درخواست بھی دے سکتی ہیں اگر آپ یہ کرنے کا فیصلہ کریں تو محکمہ ہجرت و شہریت آپکی پناہ گزینی کے علاوہ اس بات کو بھی ذہن میں رکھتے گا کہ آپ اکیلی عورت کے طور پر اپنے ملک جانے کی صورت میں کافی خطرہ میں ہوں گی مثلاً آپ معاشرتی غیر مقبولیت کا شکار ہو سکتی ہیں۔ معاشی اور معاشرتی حیثیت۔ بدنامی کا داغ لگ سکتا ہے کچھ معاشروں میں عزت کے نام پر قتل کا خطرہ بھی ہو سکتا ہے۔ اس بارے میں مدد، معلومات، اور صلاح مشورے کے لئے آپ کو کسی رجسٹرڈ ہجرتی معاملات پر ہدایات دینے والی سروں سے رابطہ قائم کرنا چاہئے۔ آپ ان کو اپنے حالات کے بارے میں ثبوت بھی فراہم کر سکتی ہیں۔

دوسرے وجوہات کی بنا پر غیر یقینی ہجرتی حیثیت

اگر آپ گھریلو تشدد کے قانون کے تحت درخواست نہیں دے سکتیں تو آپ اپنی مقامی اداروں سے مالی امداد طلب کر سکتی ہیں آپ اپنے مقامی گھریلو تشدد ہیلپ لائن سے بھی رابطہ قائم کر سکتی ہیں۔

اگر آپ کو عوامی پونجی استعمال کرنے کا حق نہیں

اگر آپ کے پاس مستقل قیام کی اجازت نہیں تو آپ کسی قسم کے بینیفٹ کی حقدار نہیں کم از کم جب تک آپکی اس ملک میں رہنے کی درخواست زیر غور ہے۔ البتہ غیر یقینی ہجرتی حیثیت رکھنے والی عورتوں کے لئے تھوڑی بہت مدد فراہم کی جاسکتی ہے۔ لیکن یہ پوری طرح سے رہائش اور روز مرہ کی ضروریات کہ لئے کافی نہیں ہوتی۔ مقامی ادارہ چلڈرن ایکٹ ۱۹۹۹ کے تحت بچوں کو نقصان سے بچانے اور ان کی بنیادی ضروریات

جیسے کے رہائش اور خوراک مہیا کرنے کے پابند ہیں۔  
کچھ ریفریوج (پناہ گاہ) تنظیمیں ہجرتی حیثیت سے قطع نظر آپ کو رہائش اور دوسری مدد فراہم کرتی ہیں لیکن  
کسی ایک وقت میں وہاں رہنے والی خواتین کی تعداد محدود ہوتی ہے۔  
ایسی خدمات سے رابطہ کرنے کے لئے قومی گھریلو تشدد ہیلپ لائن کی چوبیس گھنٹہ کے فری فون  
۰۸۰۸۲۰۰۰۲۴۷ لینیگوٹج لائن اور ہیلپ لائن اک دوسرے سے منسلک ہیں اور آپ کے لئے ایک ترجمان کا  
انتظام کر سکتے ہیں یہ آپ کے اپنے علاقہ میں موجود مدد کر تنظیموں کی مانند بھی کر سکتے ہیں۔

**Women's Aid Federation of England, Registered Charity No: 1054154**

Copyright © Women's Aid 2006  
The Survivor's Handbook  
(funded by The Body Shop)  
[www.womensaid.org.uk](http://www.womensaid.org.uk)

34

جملہ حقوق محفوظ ۲۰۰۶  
بچاؤ کی دینی کتاب  
(برائے تعاون داہودی شاپ)

[www.womensaid.org.uk](http://www.womensaid.org.uk)