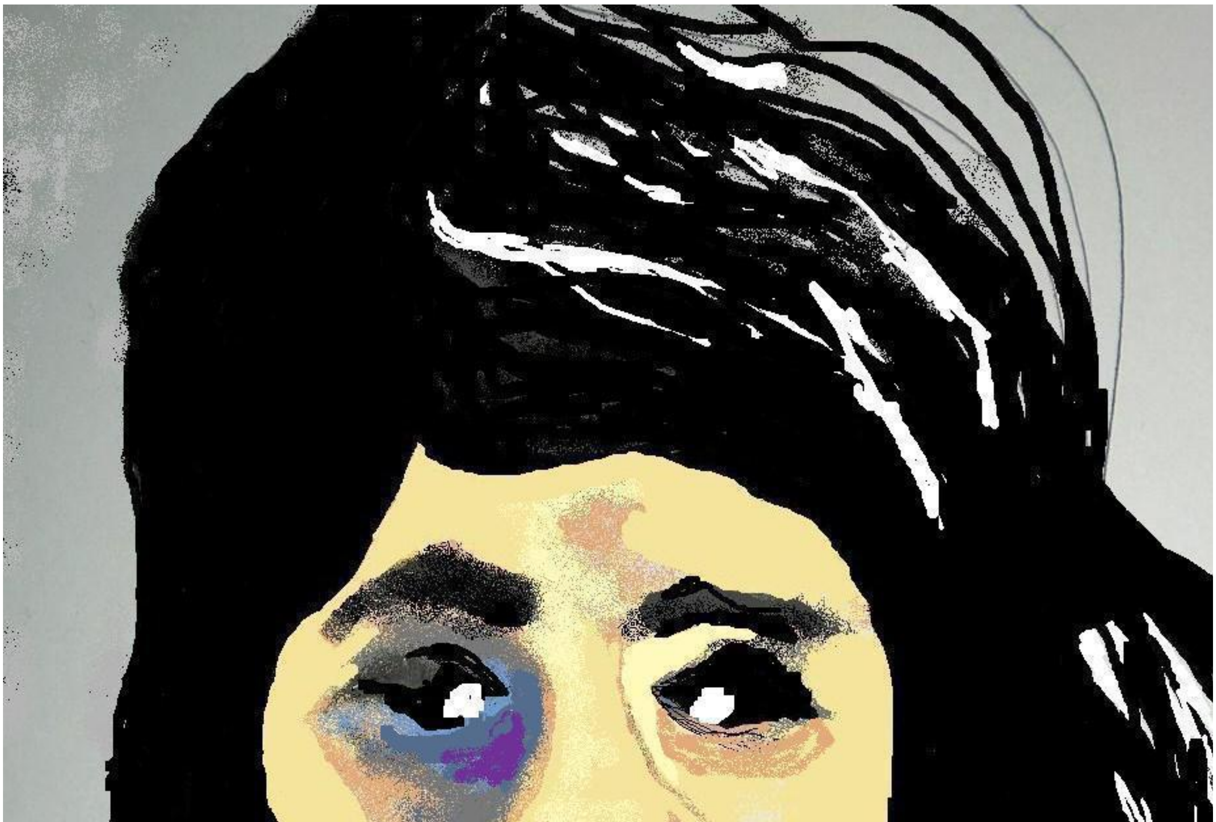
تشدّد اور بد سلوکی
آپ کے حقوق - عملی تجاویز اور مشورے



تشدّد کیا ہے؟

بعض دفعہ یہ سمجھنا مشکل ہو سکتا ہے کہ تشدّد کا کیا مطلب ہے۔

جسمانی تشدّد سے مراد وہ تشدّد ہے جو دکھائی دے۔ جسمانی تشدّد کے نتیجے میں جسم پر نشان اور زخم ظاہر ہو سکتے ہیں اور درد ہوتی ہے۔ جسمانی تشدّد کی صورتیں یہ ہو سکتی ہیں جیسے تھپّڑ مارنا، ٹھوکریں لگانا، بال کھینچنا، دھکّے دینا اور چاقو سے وار کرنا۔

ذہنی تشدّد سے مراد وہ تشدّد ہے جس سے آپ کو اندرونی تکلیف ہو۔ ذہنی تشدّد کے نتیجے میں آپ دکھ، خوف یا غصّے میں مبتلا ہو سکتی ہیں۔ ذہنی تشدّد کی صورتیں یہ ہو سکتی ہیں جیسے تنہا رکھنا، دھمکیاں دینا، نگرانی کرنا، توہین کرنا اور جبری شادی۔

جنسی تشدّد سے مراد یہ ہے کہ کوئی آپ کی مرضی کے خلاف آپ کے ساتھ جنسی فعل کرے۔ اگر آپ کو آپ کے انکار کے باوجود جنسی فعل پر مجبور کرنے والا شخص آپ کا شوہر ہو تو بھی یہ جنسی تشدّد ہے۔ جنسی تشدّد کو زنا بالجبر کہا جاتا ہے۔

مالی تشدّد سے مراد یہ ہے کہ آپ کے مالی معاملات میں رکاوٹ ڈالی جائے جیسے آپ کو آپ کے پیسے نہ دیے جائیں اور آپ کے سرٹیفکیٹ اور کاغذات چرا لیے جائیں۔

مادّی تشدّد سے مراد یہ ہے کہ کوئی غصّے میں چیزیں توڑے، دروازوں اور فرنیچر کو ٹھوکریں مارے جبکہ مقصد آپ کو دھمکانا، قابو میں رکھنا یا خوفزدہ کرنا ہو۔

تشدّد کی یہ سب صورتیں **غیر قانونی** ہیں۔ تشدّد شوہر، بیوی یا پارٹنر کی طرف سے، سسرالیوں، بچوں اور بہن بھائیوں کی طرف سے ہو سکتا ہے۔ آگے ہم ان حقوق کی وضاحت کریں گے جو کسی کی طرف سے تشدّد کی صورت میں آپ کو حاصل ہیں۔

آپ کے حقوق

پولیس آپ کی مدد کر سکتی ہے

- حفاظتی الارم: جب آپ اس الارم کا بٹن دبائیں گی تو پولیس کو پتہ چل جائے گا کہ آپ کڑی مشکل میں ہیں۔

- ملاقات کی مناہی: آپ پر تشدّد کرنے والے کو آپ سے رابطہ کرنے کی اجازت نہیں ہو گی۔

Krisesenteret (عورتوں کیلئے ہنگامی امدادی مرکز) آپ کی مدد کر سکتا ہے

- Dagsenter (ڈے سنٹر): یہاں آپ کو بات چیت، مشورے اور رہنمائی کی پیشکش مل سکتی ہے اور کورسوں اور اپنی مدد آپ کے گروپوں میں شامل ہونے کا موقع ملتا ہے۔ ہنگامی امدادی مرکز میں وکیل بھی ضرورت پڑنے پر رابطے کیلئے دستیاب ہوتا ہے اور سوشل میل جول مہیا ہوتا ہے۔
جو بچے تشدّد کا نشانہ بنے ہوں یا جنہوں نے تشدّد دیکھا ہو، ان کے ساتھ بھی بات چیت کی جا سکتی ہے۔

- Bosenter (رہائشی مرکز): اگر آپ خود کو گھر میں محفوظ نہیں سمجھتیں تو آپ اس مرکز میں سو سکتی ہیں۔ اگر آپ کے بچے ہیں تو آپ بچوں کو Krisesenteret میں ساتھ لا سکتی ہیں۔

اقامتی اجازت نامہ

اگر کسی شادی شدہ فرد کا شوہر/بیوی اس پر یا اس کے بچوں پر تشدّد کرتا ہو تو طلاق کی صورت میں اسے اور بچوں کو ناروے میں رہنے کی اجازت مل سکتی ہے۔ اسے 'خود مختارانہ بنیاد پر اقامتی اجازت نامہ' کہا جاتا ہے۔ یہ اجازت نامہ آپ کو تب بھی مل سکتا ہے جب آپ کو ناروے میں رہتے ہوئے ابھی 3 سال نہ گزرے ہوں۔

اگر آپ ناروے میں رہنے کی درخواست دینا چاہتی ہیں تو پولیس کو اپنی صورتحال بتائیں۔ یہ بہت اہم ہے کہ آپ سب واقعات کا ذکر کریں۔ پولیس تشدّد کی زیادہ سے زیادہ تفصیل جاننا چاہتی ہے۔ یعنی تشدّد کب، کیسے، کتنا اکثر ہوتا ہے یا ہوتا تھا۔ ہر مرتبہ تشدّد پیش آنے پر آپ یاد سے یہ تفصیل لکھ لیا کریں۔

اگر آپ کے پاس تشدّد کا ثبوت ہو تو اچھا ہو گا۔ مثال کے طور پر ڈاکٹر، ماہر نفسیات، کاؤنسلر (صلاح کار)، استاد اور عورتوں کے ہنگامی امدادی مرکز سے ملنے والے کاغذات سے ثبوت مل سکتا ہے۔ اگر یہ لوگ چاہیں تو انہیں عدالتی مقدمے میں گواہوں کے طور پر بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ 'خود مختارانہ بنیاد پر اقامتی اجازت نامے' کی درخواست دینے کیلئے ضروری نہیں ہے کہ آپ پولیس میں تشدّد کی رپورٹ درج کرائیں۔

آپ کو انسانی ہمدردی کے شدید تقاضوں یا ناروے سے خصوصی تعلق ہونے کی وجہ سے بھی یہاں رہنے کی اجازت مل سکتی ہے۔ اس بارے میں مزید معلومات کیلئے آپ کو JURK سے رابطہ کرنے کی دعوت ہے۔

تشدّد کا نشانہ بننے والوں کیلئے مرکزی حکومت کی جانب سے معاوضہ

اگر آپ پر تشدّد ہوا ہے تو آپ kontoret for voldsoffererstatning (تشدّد کا نشانہ بننے والوں کو معاوضہ دلانے والا دفتر) کو پیسے حاصل کرنے کیلئے درخواست دے سکتی ہیں۔ اس رقم کو ' تشدّد کا نشانہ بننے والوں کیلئے معاوضہ' کہا جاتا ہے۔ اگر کسی نے آپ پر یا آپ کے بچوں پر تشدّد کیا ہے، یا اگر آپ کے بچوں نے گھر کے کسی شخص کو تشدّد سے کام لیتے دیکھا ہے، تو آپ معاوضہ لینے کیلئے درخواست دے سکتی ہیں۔ اس معاوضے کی درخواست دینے کیلئے ضرورت ہے کہ آپ نے پولیس کے پاس تشدّد کی رپورٹ درج کرائی ہو۔ آپ کو پولیس کو بتانا چاہیئے کہ آپ تشدّد کرنے والے شخص سے معاوضہ طلب کر رہی ہیں۔

اگر آپ 'تشدّد کا نشانہ بننے والوں کیلئے معاوضے' کے بارے میں مزید جاننا چاہتی ہیں تو آپ کو JURK سے رابطہ کرنے کی دعوت ہے۔

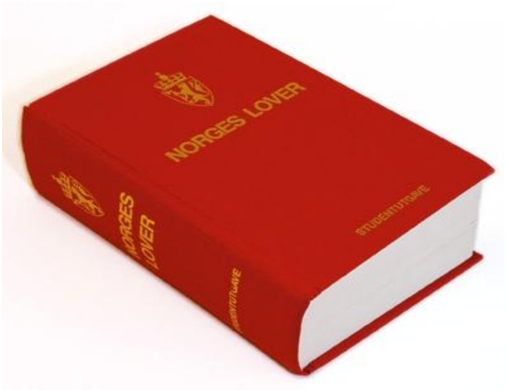
مظلوم فریق کیلئے وکیل (Bistandsadvokat)

اگر آپ پر جنسی تشدّد یا گھریلو تشدّد ہوا ہے تو آپ کو وکیل لینے کا حق حاصل ہے۔ مظلوم فریق کو اس صورت میں بھی وکیل دلایا جاتا ہے جب کیس کی سنگینی کے لحاظ سے یہ ضروری ہو۔
عدالت آپ کو اپنے خرچ پر وکیل دلاتی ہے۔

- عدالت پہلے وکیل کی تین گھنٹوں کی فیس ادا کرتی ہے تاکہ آپ معلوم کر سکیں کہ آیا آپ کو پولیس میں رپورٹ درج کرانی چاہیئے۔
- اگر آپ رپورٹ درج کراتی ہیں تو وکیل آپ کے ساتھ پولیس کے پاس جائے گا۔
- تمام تفتیش کے دوران وکیل آپ کی مدد کرے گا۔ مثال کے طور پر وکیل آپ کو سمجھائے گا کہ آپ کے کیس میں کیا ہو رہا ہے، پولیس کے کاغذات پڑھے گا، پولیس کو گواہوں کے بیانات لینے اور ثبوت محفوظ کرنے کیلئے کہے گا۔ آپ کے کیس میں وکیلوں کا جتنے گھنٹے کام کرنا ضروری اور مناسب ہو گا، عدالت ان گھنٹوں کا خرچ ادا کرے گی۔
- معاوضہ برائے ضرر طلب کرنے کیلئے وکیل آپ کی مدد کر سکتا ہے۔
- اگر کیس کو عدالتی کارروائی کیلئے موزوں نہ سمجھ کر خارج کر دیا جائے تو آپ کا وکیل، سرکاری وکیل استغاثہ کو شکایت بھیج سکتا ہے۔
- آپ کا وکیل عدالتی مقدمے میں آپ کے ساتھ پیش ہوتا ہے۔

مفت قانونی مدد

مفت قانونی مدد کا مطلب ہے کہ آپ کو وکیل کی فیس ادا کرنے کی ضرورت نہیں۔ آپ کو مفت قانونی مدد حاصل کرنے کیلئے درخواست دینی پڑتی ہے۔ اگر آپ مفت قانونی مدد کے بارے میں مزید جاننا چاہتی ہیں تو آپ کو JURK سے رابطہ کرنے کی دعوت ہے۔



NAV

آپ کو 'بیماری کے پیسے' (sykepenger) یا 'کام کے قابل ہونے تک کے پیسے' (arbeidsavklaringspenger) مل سکتے ہیں۔ بیماری کے پیسے ایک کام کرنے والے شخص کو بیماری یا حادثے کے سبب کام نہ کر سکنے کی وجہ سے آمدنی سے محرومی کی تلافی کیلئے ملتے ہیں۔ 'کام کے قابل ہونے تک کے پیسوں' کا مقصد اس عرصے میں آپ کی آمدنی یقینی بنانا ہے جب آپ کو بیماری یا حادثے کی وجہ سے NAV سے پیسے لینے کی ضرورت ہو تاکہ آپ کام شروع کر سکیں۔

آپ کو سوشل خدمات بھی مل سکتی ہیں جیسے عارضی رہائش کا بندوبست، رہائشی اخراجات کیلئے مالی مدد اور گزارے کیلئے رقم۔ اگر آپ NAV سے رابطہ کرنے کے بارے میں سوچ رہی ہیں تو آپ کے پاس اہم کاغذات موجود ہونے چاہیئں جیسے ڈاکٹر سے ملنے والے کاغذات۔ مزید معلومات کیلئے آپ NAV سے رابطہ کر سکتی ہیں۔

انشورنس

اگر آپ کو تشدّد کا نشانہ بنایا جاتا ہے تو آپ کو پتہ کرنا چاہیئے کہ آیا آپ کے پاس کور (cover) مہیا کرنے والی کوئی انشورنس ہے جیسے ورک انشورنس، حادثے کی انشورنس اور ٹریول انشورنس۔

پولیس میں رپورٹ درج کرانے یا رپورٹ درج نہ کرانے کے کیا نتائج ہو سکتے ہیں

پولیس رپورٹ کا مطلب پولیس کو ایسے واقعے یا حرکت کی اطلاع دینا ہے جو قابل سزا ہو۔

- پولیس پر رازداری کی پابندی ہوتی ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ پولیس والوں کو جو کچھ بتائیں، وہ آپ کے اور ان کے بیچ ہی رہتا ہے۔ جب آپ پولیس کے پاس جائیں تو آپ لوگ ایک علیحدہ کمرے میں بیٹھتے ہیں جہاں پولیس آپ کے کیس کی اہم ترین تفصیلات لکھتی ہے۔ پولیس اس ملاقات کی آڈیو یا وڈیو ریکارڈنگ کرتی ہے۔

- اگر آپ رپورٹ درج کرائیں تو پولیس تفتیش شروع کر سکتی ہے۔ آپ کے ساتھ بد سلوکی اور/یا تشدّد کرنے والے کو سزائے قید یا جرمانہ ہو سکتا ہے۔

- پولیس آپ کو ایک حفاظتی الارم دے سکتی ہے۔ پولیس اس شخص کیلئے ملاقات کی مناہی بھی عائد کر سکتی ہے جو آپ پر تشدّد کرتا ہے تاکہ وہ شخص آپ کے قریب نہ آنے پائے۔

- اگر آپ پولیس میں رپورٹ درج کرانا چاہیں تو Krisesenteret بھی آپ کو مشورہ اور رہنمائی دے سکتا ہے۔

- اگر آپ رپورٹ درج کرائیں تو آپ کو 'تشدّد کا نشانہ بننے والوں کیلئے معاوضہ' مل سکتا ہے۔

پولیس میں رپورٹ کرنے کیلئے رہنمائی - مشورے

- ثبوت محفوظ کرنے کی کوشش کریں۔ چوٹوں/نقصانات کی فوٹو کھینچ لیں۔ sms، ای میل، خطوط وغیرہ سنبھال کر رکھیں۔

- اگر آپ کو جنسی تشدّد سے واسطہ پڑا ہے تو اپنا جسم نہ دھوئیں اور کپڑے نہ پھینکیں۔

- ایمرجنسی کلینک/زنا بالجبر کا نشانہ بننے والوں کیلئے کلینک سے رابطہ کریں۔

- آپ پر جو تشدّد ہوا ہے، اس کی تفصیل لکھ رکھیں۔ کیا، کیسے اور کب تشدّد ہوا۔ اس طرح پولیس کو صورتحال بتانا آسان ہو جاتا ہے۔

- اپنے بھروسے کے کسی شخص کو بتائیں۔ مثال کے طور پر استاد، کاؤنسلر (صلاح کار) یا کوئی دوست۔ یہ شخص آپ کیلئے ثبوت (گواہ) کے طور پر کام آ سکتا ہے اور آپ کی مدد کر سکتا ہے۔

- ڈاکٹر یا ماہر نفسیات سے رابطہ کریں۔ وہ ثابت کر سکتے ہیں کہ آپ کو تشدّد کا نشانہ بنایا گیا ہے۔

- پولیس کو اطلاع دیں۔ یہ اہم ہے کہ آپ پولیس کو ہر بات وضاحت سے بتائیں اور تفصیلات مہیا کریں کہ کہاں، کیسے اور کب تشدّد ہوا۔

آپ کو کہاں سے مدد مل سکتی ہے؟

مقامی ڈاکٹر یا ہیلتھ سٹیشن
ایمرجنسی کلینک/Legevakt
زنا بالجبر کا نشانہ بننے والوں کیلئے فوری امداد کا مرکز / Voldtektsmottaket
سوشل ایمرجنسی سروس/ Sosialvakttjeneste
مقامی Krisesenter/ہنگامی امدادی مرکز، www.krisesenter.no
پولیس: فون نمبر: 02800
بچوں اور نوجوانوں کیلئے الارم ٹیلیفون: فون نمبر:111 116
NAV، www.nav.no
آپ کا بی دیل یا کمیون
بزرگوں کا تحفظ: فون نمبر: 800 30 196
جرائم کا نشانہ بننے والوں کیلئے امدادی فون: 800 40 008
جرائم کا نشانہ بننے والوں کیلئے مشاورتی دفتر: فون نمبر: 815 20 077
JURK، www.jurk.no فون نمبر: 228 42 950
ریڈ کراس، www.rodekors.no فون نمبر: 05003
DIXI، www.dixi.no فون نمبر: 224 44 050
Mira senteret، www.mirasenteret.no فون نمبر: 221 16 920
رشتے دار/قریبی شخص کے جنسی حملے کا نشانہ بننے والوں کیلئے امدادی مرکز/
Støttesenter mot incest، www.sentermotincest.no فون نمبر: 233 14 650

مظلوم فریق کیلئے وکیل: عدالت سے رابطہ کریں۔ عدالت والوں کو اچھے وکیلوں کا علم ہوتا ہے۔
Krisesenteret اور DIXI جیسے امدادی اداروں نے خود وکیلوں کی فہرستیں بنا رکھی ہیں۔
پولیس والوں کے پاس بھی ڈسٹرکٹ کے وکیلوں کی فہرستیں ہوتی ہیں۔ اس کے علاوہ آپ
www.advokatenhjelperdeg.no پر سرچ کر کے اپنے فلکے یا کمیون میں وکیل تلاش کر سکتی ہیں۔