

## ઘરેલૂ અત્યાચાર: મદદ કેવી રીતે મેળવવી

જો તમે અથવા તમે જાણતાં હો તેવી કોઈ વ્યક્તિ ઘરેલૂ અત્યાચારનો ભોગ બની હોય, તો મદદ કેવી રીતે મેળવવી તે જાણો.

## કોરોનાવાઈરસ (કોવિડ-19) અને ઘરેલૂ

### અત્યાચાર

કોરોનાવાઈરસ (કોવિડ-19)ના રોગચાળા દરમ્યાન ઘરેલૂ અત્યાચાર વિશે ચિંતિત છો?

જો તમારે ઘરેલૂ અત્યાચારથી બચવા માટે તમારું ઘર છોડીને નીકળવું પડે તેમ હોય, તો કોરોનાવાઈરસને પરિણામે ઘરમાં જ રહેવા માટે આપવામાં આવેલી સૂચના તમને લાગુ પડતી નથી.

જે કોઈને પણ લાગતું હોય કે તેમના પર અત્યાચાર થવાનું જોખમ રહેલું છે, તેમણે એ યાદ રાખવું અગત્યનું છે કે તમારા માટે મદદ અને સહાયતા ઉપલબ્ધ છે, જેમાં પોલીસ પ્રતિસાદ, ઓનલાઈન સહાયતા, આશ્રયસ્થાનો તેમજ અન્ય સેવાઓનો સમાવેશ થાય છે. તમે એકલાં નથી.

## ઘરેલૂ અત્યાચાર શું છે

ઘરેલૂ અત્યાચારનો ભોગ કોઈ પણ બની શકે છે, પછી તેમનું લિંગ, ઉંમર, વંશમૂળ, સામાજિક-આર્થિક સ્થિતિ, લૈંગિકતા કે પાર્શ્વભૂમિકા ભલે કોઈ પણ હોય.

ઘરેલૂ અત્યાચાર હંમેશાં શારીરિક મારપીટ કે હિંસા જ નથી હોતી. તેમાં આ બાબતોનો પણ સમાવેશ થાય છે, પરંતુ તે આટલા પૂરતી જ મર્યાદિત નથી:

- જબરજસ્તીપૂર્વક નિયંત્રણ રાખવું
- આર્થિક અત્યાચાર
- ઓનલાઈન અત્યાચાર
- ધમકીઓ આપવી અને ડરાવવું
- ભાવનાત્મક અત્યાચાર
- જાતીય અત્યાચાર

## કઈ નિશાનીઓ માટે નજર રાખવી જોઈએ

જો તમારું માનવું હોય કે તમે અથવા બીજી કોઈ વ્યક્તિ ઘરેલૂ અત્યાચારનો ભોગ બની રહ્યાં છો, તો તે માટેની કેટલીક નિશાનીઓ છે જેના પર તમારે નજર રાખવી જોઈએ, જેમાં આ નિશાનીઓ નો સમાવેશ થાય છે:

- ખેંચાયેલા રહેવું, અથવા કુટુંબીજનો અને મિત્રોથી અલગ રહેવું
- શરીર પર ચકામાં, દાઝવાના કે બટકાં ભરાયાનાં ચિહ્નો દેખાવાં
- પૈસા ઉપર નિયંત્રણ રાખવામાં આવવું, અથવા ખોરાક ખરીદવા કે બિલો ભરવા પૂરતા પૈસા આપવામાં ન અપાવા

- ઘરમાંથી બહાર નીકળવાની મંજૂરી ન મળવી, અથવા કોલેજ કે કામ પર જવા ન દેવાં
- ટેકનોલોજી, જેમ કે સોશિયલ મીડિયા પ્લેટફોર્મ્સના વપરાશ પર દેખરેખ રાખવામાં આવવી, અથવા અન્ય કોઈ વ્યક્તિ તમારા ટેક્સ્ટ, ઈમેઈલ અથવા પત્રો વાંચતું હોય
- વારંવાર નીચા પાડવામાં આવવા, અથવા અપમાન કરવું અથવા તમે નકામાં છો એમ કહેવામાં આવવું
- જાતીય સંબંધ માટે દબાણ કરવામાં આવવું
- અત્યાચાર થવા માટે તમારો વાંક છે, અથવા તમે વધુ પડતી પ્રતિક્રિયા આપી રહ્યાં છો એમ કહેવામાં આવવું.

તમને તમારા જીવનસાથી અથવા ભૂતપૂર્વ જીવનસાથીથી ક્યારેય ડર લાગ્યો છે?

તમારા જીવનસાથી અથવા ભૂતપૂર્વ સાથી શું કરશે તેનો તમને ડર લાગતો હોવાને કારણે તમારે ક્યારેય તમારું વર્તન બદલવું પડ્યું છે?

જો આનો જવાબ હા હોય, તો તમે કદાચ એક અત્યાચાર ભર્યા સંબંધમાં છો.

## મદદ ક્યાંથી મેળવવી

### 999 પર કોલ કરો

જો તમારા પર તાત્કાલિક ખતરો હોય, તો 999 પર કોલ કરો અને પોલીસ સાથે વાત કરવા કહો - પોલીસ ઈમર્જન્સી કોલના જવાબો આપવાનું ચાલુ રાખશે.

જો તમારા પર ખતરો હોય અને ફોન પર વાત કરી શકો તેમ ન હોય, તો 999 પર કોલ કરો, ઓપરેટરના પ્રશ્નો સાંભળો અને તમારાથી બની શકે, તો ફોન પર ઉધરસ ખાઈને અથવા ટકોરા મારીને જવાબ આપો. તે પછી તમે મોબાઈલ પરથી કોલ કરી રહ્યાં છો કે લેન્ડલાઈન પરથી, તેના આધારે સૂચનાઓનું પાલન કરો.

*તમે મોબાઈલ પરથી કોલ કર્યો હોય તો*

જ્યારે ઓપરેટર કહે ત્યારે 55 દબાવો જેથી તેઓ તમને સાંભળી શકે - આનાથી તમારો કોલ પોલીસ સાથે જોડાઈ જશે.

55 દબાવવું માત્ર મોબાઈલ પર જ કામ કરે છે અને તેનાથી પોલીસ તમે ક્યાં છો તે સ્થળ શોધી શકતા નથી.

*જો તમે લેન્ડલાઈન પરથી 999 પર કોલ કર્યો હોય તો*

જો માત્ર પાછળનો ઘોંઘાટ જ સંભળાતા હોય અને BT ઓપરેટર્સ એ નક્કી ન કરી શકતાં હોય કે કોઈ ઈમર્જન્સી સેવાની જરૂર છે કે કેમ, તો તેઓ તમારો કોલ પોલીસ કોલ સંભાળનાર સાથે જોડી આપશે.

જો તમે હેન્ડસેટ પાછો મૂકી દેશો તો લેન્ડલાઈન કોલ તે પછી 45 સેકન્ડ સુધી જોડાયેલો રહેશે, તમે ફરીથી તે ઉપાડીને વાત કરી શકો તે માટે. લેન્ડલાઈન પરથી જ્યારે 999 પર કોલ કરવામાં આવે છે ત્યારે તમે ક્યાં છો તે સ્થળ વિશેની માહિતી આપમેળે જ તે કોલ લેનારને મળી જશે, જેથી તેમને પ્રતિસાદ આપવામાં મદદ થાય.

*જો તમે બધિર હો અથવા મોઢેથી બોલીને વાતચીત ન કરી શકતાં હો*

તમે [ઈમર્જન્સી SMS સેવા](#) સાથે રજિસ્ટર થઈ શકો છો. 999 પર REGISTER ટેક્સ્ટ કરો. તે પછી શું કરવું તે જણાવતો એક ટેક્સ્ટ સંદેશો

તમને મળશે. જો સુરક્ષિત હોય ત્યારે આ કરી દો, જેથી તમે જ્યારે જોખમમાં હો ત્યારે તમે ટેક્સ્ટ કરી શકો.

નેશનલ ડોમેસ્ટિક અબ્યુઝ હેલ્પલાઇન

[રેફ્યુજ](#) દ્વારા [નેશનલ ડોમેસ્ટિક અબ્યુઝ હેલ્પલાઇન](#) ચલાવવામાં આવે છે, જ્યાં તમે 0808 2000 247 પર વિના મૂલ્યે અને ખાનગીમાં દિવસના 24 કલાક ગમે ત્યારે કોલ કરી શકો છો. અંગ્રેજી નહિ બોલતાં લોકો દુભાષિયા માટે પૂછી શકે છે અથવા બીજા કોઈને તમારા વતી કોલ કરવા કહી શકે છે.

વેલ્સ લિવ ફ્રીઅર ફ્રી હેલ્પલાઇન

[વેલ્સ લિવ ફ્રીઅર ફ્રી હેલ્પલાઇન](#) સ્ત્રીઓ સામે કરવામાં આવતી હિંસા, ઘરેલૂ અત્યાચાર તેમજ જાતીય હિંસા અંગે મદદ અને સલાહ પૂરી પાડે છે. વેલ્શ ન હોય તેવા/અંગ્રેજી નહિ બોલતાં લોકો દુભાષિયા માટે પૂછી શકે છે અથવા બીજા કોઈને તમારા વતી કોલ કરવા કહી શકે.

ટેલિફોન: 0808 8010 800

ટેક્સ્ટ: 078600 77 333

પુરૂષો માટેની એડવાઈઝ લાઇન

[પુરૂષો માટેની એડવાઈઝ લાઇન](#) ઘરેલૂ અત્યાચારનો ભોગ બનેલા પુરૂષો તેમજ તેમને ટેકો આપનારાં લોકો માટેની એક ખાનગી હેલ્પલાઇન છે. અંગ્રેજી નહિ બોલી શકતાં લોકો દુભાષિયા માટે પૂછી શકે છે અથવા બીજા કોઈને તમારા વતી કોલ કરવા કહી શકે.

ટેલિફોન: 0808 801 0327

વિક્ટિમ સપોર્ટ સપોર્ટલાઇન

ગુનાનો ભોગ બનેલાં લોકો માટે [વિક્ટિમ સપોર્ટ](#) દ્વારા એક મફત અને ખાનગી 24/7 સપોર્ટલાઇન ચલાવવામાં આવે છે, જેમાં ઘરેલૂ અત્યાચારનો પણ સમાવેશ થઈ જાય છે, અને તેમની પાસે સમગ્ર ઈંગ્લેન્ડ અને વેલ્સમાં 24/7 લાઇવ ચેટ મારફતે સહાયતા પણ ઉપલબ્ધ છે.

- ટેલિફોન: 08 08 16 89 111
- તેમની વેબસાઇટ પર તેઓ 24/7 મફત લાઇવ ચેટની સેવા પણ પૂરી પાડે છે.

**મુસ્લિમ વિમેન્સ નેટવર્ક હેલ્પલાઇન**

[મુસ્લિમ વિમેન્સ નેટવર્ક હેલ્પલાઇન](#) એક રાષ્ટ્રીય સ્તરની નિષ્ણાત ધાર્મિક તેમજ સાંસ્કૃતિક રીતે સંવેદનશીલ હેલ્પલાઇન છે જે ખાનગી છે અને વિના મૂલ્યે મેળવી શકાય છે.

ટેલિફોન: 0800 999 5786

ટેક્સ્ટ: 07415 206 936

ઈમેઇલ: [info@mwnhelpline.co.uk](mailto:info@mwnhelpline.co.uk)

**ગેલપ**

[ગેલપ](#) રાષ્ટ્રીય લેસ્બિયન, ગે, બાઈસેક્સ્યુઅલ, ટ્રાંસ અને, ક્વેશ્ચનિંગ + (LGBTQ+) લોકો માટે ડોમેસ્ટિક એબ્યુઝ ઘરેલૂ અત્યાચાર હેલ્પલાઇન ચલાવે છે. અંગ્રેજી નહિ બોલી શકતાં લોકો દુભાષિયા માટે પૂછી શકે છે.

ટેલિફોન: 0800 999 5428

ઈમેઇલ: [help@galop.org.uk](mailto:help@galop.org.uk)

નિષ્ણાતો સાથેની વેબચેટની સેવા: <http://www.galop.org.uk>

**NSPCC**

[NSPCC ની હેલ્પલાઈન](#) જે કોઈને પણ બાળક વિશે કોઈ ચિંતા હોય તેમને સલાહ અને સહાય પૂરી પાડવા ઉપલબ્ધ છે. અંગ્રેજી નહિ બોલી શકતાં લોકો દુભાષિયા માટે પૂછી શકે છે અથવા બીજા કોઈને તમારા વતી કોલ કરવા કહી શકે છે.

ટેલિફોન: 0808 800 5000

ઈમેઈલ: [help@nspcc.org.uk](mailto:help@nspcc.org.uk).

NSPCC દ્વારા એક [નેશનલ FGM હેલ્પલાઈન](#) પણ ચલાવવામાં આવે છે, જે તમને કોઈ બાળક ઉપર FGMનું જોખમ હોવાની અથવા જેમનું FGM કરવામાં આવી ચૂક્યું હોય તેવી કોઈ વ્યક્તિ વિશે ચિંતા હોય તો તે અંગે માર્ગદર્શન અને ટેકો પૂરો પાડે છે.

ટેલિફોન: 0800 028 3550

ઈમેઈલ: [fgmhelp@nspcc.org.uk](mailto:fgmhelp@nspcc.org.uk).

## ઈમકાન

[ઈમકાન](#) એ સ્ત્રીઓની એક સંસ્થા છે જે કાળા અને લઘુમતી સમુદાયની સ્ત્રીઓ સામેની હિંસાને સંબોધે છે.

## સાઉથોલ બ્લેક સિસ્ટર્સ

[સાઉથોલ બ્લેક સિસ્ટર્સ](#) અત્યાચારનો ભોગ બની રહેલી એશિયન તેમજ આફ્રો-કેરેબિયન સ્ત્રીઓને સમર્થન તેમજ માહિતી પૂરી પાડે છે.

જો તમને કોઈને ઈજા પહોંચાડવા અંગે ચિંતા હોય તો ટેકો ધરે રહેતાં હો તે દરમિયાન તમે તમારા કોઈ સ્વજનને ઈજા કે નુકસાન પહોંચાડશો એવી ચિંતા તમને હોય, તો [રીસ્પેક્ટ ફોનલાઈનને](#) કોલ કરીને તમારા વર્તનને સંભાળવામાં ટેકો અને મદદ મેળવો. આ પોતાના

જીવનસાથીઓ અને પરિવારોને હાનિ પહોંચાડી રહેલા પુરુષો અને સ્ત્રીઓ માટે એક ખાનગી અને અનામી હેલ્પલાઈન છે. તે ગુનો આચરનાર અંગે ચિંતા હોય તેવા સાથીઓ અથવા ભૂતપૂર્વ સાથીઓ, મિત્રો અને સંબંધીઓના કોલ્સ લે છે. અંગ્રેજી નહિ બોલી શકતાં લોકો દુભાષિયા માટે પૂછી શકે છે અથવા બીજા કોઈને તમારા વતી કોલ કરવા કહી શકે.  
ટેલિફોન: 0808 802 4040

જો યુકેમાં તમારી રહેવાની સ્થાયી સ્થિતિ ન હોય તો

*સેટલમેન્ટ માટે અરજી કરવી*

જો ધરેલૂ અત્યાચારને કારણે બ્રિટિશ નાગરિક અથવા યુ.કે.માં સ્થાયી કોઈ વ્યક્તિ સાથેના તમારા સંબંધો તૂટી ગયા હોય, તો તમે [ધરેલૂ હિંસાનો ભોગ બનેલ વ્યક્તિ તરીકેના સેટલમેન્ટ](#) માટેની અરજી કરવા માટે પાત્ર હોઈ શકો.

આને ધ્યાનમાં રાખીને, સરકાર ડેસ્ટીટ્યુટ ડોમેસ્ટિક વાયોલન્સ કન્સેશન (ધરેલૂ હિંસાને કારણે બેઘર થઈ ગયેલ વ્યક્તિની રાહત) પૂરી પાડે છે, જે ધરેલૂ અત્યાચારનો ભોગ બનેલ એવાં લોકોને મદદ પૂરી પાડે છે, જેઓ એવા સંબંધોમાં બંધાયેલ હોય જેમાં તેઓ અત્યાચારી સાથી પર નાણાંકીય રીતે નિર્ભર હોય, જેમને યુ.કે.માં બ્રિટિશ નાગરિક અથવા યુ.કે.માં સ્થાયી થયેલ વ્યક્તિના પતિ કે પત્ની તરીકે, અપરિણિત સાથી, સમ-લિંગી સાથી અથવા સિવિલ પાર્ટનર તરીકે આવવાની મંજૂરી મળેલ હોય.

*બેનિફિટો મેળવવા માટે અરજી કરવી*

[ડેસ્ટીટ્યુશન ડોમેસ્ટિક વાયોલન્સ કન્સેશન](#) ધરેલૂ અત્યાચારનો ભોગ બનેલ લોકોને ઈમિગ્રેશનના નિયમો બહાર 3 મહિના સુધી રહેવાની છૂટ



આપે છે, જેમાં તેઓ જાહેર ભંડોળ મેળવવા માટે અરજી કરી શકે છે. આમ કરવાથી તેમને અત્યાચારી વ્યક્તિથી સ્વતંત્રપણે કામચલાઉ રીતે ઈમિગ્રેશન સ્ટેટસ મેળવવાની અને સલામત રહેઠાણ માટે ભંડોળ મેળવવાની તક પૂરી મળે છે, જ્યાં ઘરેલૂ અત્યાચારનો ભોગ બનેલ વ્યક્તિ અચોક્કસ મુદત સુધી અહીં રહેવા માટેની અરજી કરવાનું અથવા તેમના પોતાના મૂળ વતન પાછા ફરવાનો નિર્ણય લેવાનું વિચારી શકે છે.

ઉપરોક્ત પત્રકો અંગ્રેજીમાં ભરવાં જરૂરી છે. જો તમને તે ભરવામાં મદદની જરૂર હોય તો તમે ઘરેલૂ અત્યાચારનો ભોગ બનેલાં લોકો માટેની ચેરિટીઓ, જેમ કે [રેફ્યુજ](#) પાસેથી મદદ માંગી શકો છો.