

घरेलू हिंसा: सहायता कैसे प्राप्त करें

अगर आप या आपका कोई परिचित व्यक्ति घरेलू हिंसा का शिकार हैं तो पता करें कि सहायता कैसे प्राप्त कर सकते हैं।

कोरोनावायरस (कोविड-19) और घरेलू हिंसा

क्या आप कोरोनावायरस (कोविड-19) के प्रकोप के दौरान घरेलू हिंसा के बारे में चिंतित हैं?

अगर घरेलू हिंसा से बचने के लिए आपको अपने घर को छोड़ने की जरूरत हो तो कोरोनावायरस के परिणामस्वरूप जारी किए गए पारिवारिक आइसोलेशन के निर्देश लागू नहीं होंगे।

अगर किसी को ऐसा लगता है कि उन्हें हिंसा का शिकार होने का जोखिम है तो यह याद रखना जरूरी है कि आपके लिए मदद और सहायता उपलब्ध है और इसमें पुलिस की मदद, ऑनलाइन सहायता, हेल्पलाइन, सुरक्षित आवास स्थान और अन्य सेवाएँ शामिल हैं। आप अकेले नहीं हैं।

घरेलू हिंसा क्या है

कोई भी व्यक्ति घरेलू हिंसा का शिकार हो सकता है भले ही लिंग, उम्र, जाति, सामाजिक या आर्थिक स्थिति, लैंगिक रुझान या बैकग्राउंड कुछ भी हो।

घरेलू हिंसा हमेशा शारीरिक हिंसा नहीं होती। इसमें निम्नलिखित भी शामिल हो सकते हैं, लेकिन केवल इन्हीं तक सीमित नहीं हैं:

- जबरन नियंत्रण
- आर्थिक हिंसा
- ऑनलाइन हिंसा
- धमकी देना और डराना-धमकाना
- मानसिक हिंसा
- यौन हिंसा

कौनसे लक्षणों के प्रति सचेत रहना चाहिए

अगर आपका यह मानना है कि आप या कोई और शायद घरेलू हिंसा का शिकार हो रहा है तो ऐसे कुछ लक्षण हैं जिनके प्रति आप सचेत रह सकते हैं, जिसमें निम्नलिखित शामिल हैं:

- खिंचा खिंचा रहना या परिवार और दोस्तों से दूर रहना
- शरीर पर चोट के घाव, जलने के घाव या काटने के दाग दिखाई देना
- पैसों को नियंत्रित किया जाना या खाना खरीदने या बिलों का भुगतान करने के लिए पर्याप्त मात्रा में पैसे ना देना
- घर से बाहर निकलने ना देना या कॉलेज या काम पर जाने से रोकना
- टेक्नोलॉजी के उपयोग पर नजर रखना, जैसे कि सोशल मीडिया के प्लैटफॉर्म या किसी और के द्वारा आपके टेक्स्ट, ईमेल या चिट्ठियों का पढ़ा जाना
- बार-बार नीचा दिखाया जाना, अपमानित किया जाना या बताया जाना कि आप बेकार हैं

- जबरन संभोग करना
- बताया जाना कि यह हिंसा आपका दोष है या यह कि आप अत्यधिक प्रतिक्रिया दिखा रहे/ही हैं ।

क्या आपको कभी अपने साथी या पूर्व साथी से डर लगा है?

क्या आपने कभी अपना आचरण बदला है क्योंकि आप भयभीत थे/थीं कि आपका साथी या पूर्व साथी क्या कर सकता/ती है?

अगर आपका जवाब हाँ है तो आप शायद एक हिंसात्मक संबंध में हैं।

कहाँ से सहायता प्राप्त करें

999 पर कॉल करें

अगर आप किसी तत्काल खतरे की परिस्थिति में हैं तो 999 पर कॉल करें और पुलिस से बात करने का अनुरोध करें - पुलिस आपातकालीन कॉल का उत्तर देना जारी रखेगी।

अगर आप खतरे में हैं और फ़ोन पर बात नहीं कर सकते/ती हैं तो 999 डायल करें, ऑपरेटर के सवालों को सुनें और अगर संभव हो तो खांस कर या हैंडसेट पर टैप करके जवाब दें। फिर, आप मोबाइल या लैंडलाइन से फ़ोन कर रहे/ही हैं उसके अनुसार निर्देशों का पालन करें।

अगर आप मोबाइल से कॉल करते/ती हैं

जब ऑपरेटर के द्वारा प्रॉम्प्ट किया जाए तो 55 दबाएं ताकि आपकी आवाज सुनाई दे - इससे आपके कॉल को पुलिस के पास सौंप दिया जाएगा।

55 दबाना केवल मोबाइलों पर काम करता है और इससे पुलिस आपका स्थान ट्रैक नहीं कर सकेगी।

अगर आप किसी लैंडलाइन से 999 पर कॉल करते/ती हैं

अगर केवल आपके पीछे और आस-पास की आवाजें सुनाई दे रही हैं और बीटी ऑपरेटर तय नहीं कर पा रहे हैं कि आपके कॉल को आपात सेवाओं की जरूरत है या नहीं तो वे आपके कॉल को किसी पुलिस कॉल हैंडलर के पास सौंप दिया जाएगा।

अगर आप हैंडसेट को वापस रख देते/ती हैं तो लैंडलाइन शायद फिर भी 45 सेकेंड के लिए जुड़ा रहेगा अगर कहीं इस समय के दौरान आप उसे फिर से उठा सकें।

जब लैंडलाइन से 999 कॉल किए जाते हैं तो आपके स्थान की जानकारी स्वचालित रूप से कॉल हैंडलरों को उपलब्ध करवाई जाती है ताकि वे परिस्थिति के अनुसार सही कदम उठा सकें।

अगर आप बहरे हैं या मौखिक रूप से संपर्क नहीं कर सकते/ती हैं

आप [आपात एसएमएस सेवा](#) के साथ रजिस्टर कर सकते/ती हैं। 999 पर REGISTER टेक्स्ट करें। आपको एक टेक्स्ट मिलेगा जो आपको बताएगा कि आगे क्या करना होगा। सुरक्षित होने पर यह करें ताकि खतरे में होने की परिस्थिति में आप टेक्स्ट कर सकें।

नैशनल डोमेस्टिक अब्यूज़ हेल्पलाइन

[रेफ्यूज](#) के द्वारा [नैशनल डोमेस्टिक अब्यूज़ हेल्पलाइन](#) को चलाया जाता है, जिन्हें आप 0808 2000 247 नंबर पर दिन में 24 घंटे मुफ्त में और गोपनीय रूप से कॉल कर सकते/ती हैं। अंग्रेजी न बोलने वाले लोग एक अनुवादक की सहायता मांग सकते हैं या किसी और को अपनी ओर से कॉल करने के लिए कह सकते हैं।

वेल्स लिव फ़ीयर फ़्री हेल्पलाइन

[वेल्स लिव फ़ीयर फ़्री हेल्पलाइन](#) महिलाओं के विरुद्ध होने वाली हिंसा, घरेलू हिंसा और यौन शोषण से संबंधित विषयों पर मदद और सलाह प्रदान करती है। वेल्श/अंग्रेजी न बोलने वाले लोग एक अनुवादक की सहायता माँग सकते हैं या किसी और को उनकी ओर से कॉल करने के लिए कह सकते हैं।

टेलीफोन: 0808 8010 800

टेक्स्ट: 078600 77 333

मेन्स एडवाइस लाइन

[मेन्स एडवाइस लाइन](#) घरेलू हिंसा के शिकार पुरुषों और उन्हें सहायता प्रदान करने वाले लोगों के लिए एक गोपनीय हेल्पलाइन है। अंग्रेजी न बोलने वाले लोग एक अनुवादक की सहायता माँग सकते हैं या किसी और को अपनी ओर से कॉल करने के लिए कह सकते हैं।

टेलीफोन: 0808 801 0327

कर्म निरवाणा

सम्मान आधारित हिंसा और जबरदस्ती की गई शादियों के लिए [कर्म निरवाणा](#) एक राष्ट्रीय हेल्पलाइन चलाता है। अगर आप कॉल या ईमेल नहीं कर सकते/ती हैं तो आप [उनकी वेबसाइट के द्वारा सुरक्षित रूप से एक संदेश भेज सकते/ती हैं](#) ।

टेलीफोन: 0800 5999 247

ईमेल: support@karmanirvana.org.uk

विक्टिम सपोर्ट सपोर्टलाइन

अपराधों के शिकार लोगों के लिए [विक्टिम सपोर्ट](#) 24/7 मुफ्त और गोपनीय सपोर्टलाइन चलाता है जिसमें घरेलू हिंसा भी शामिल है और

साथ ही इंग्लैंड और वेल्स में उनकी एक मुफ्त 24/7 लाइव चैट सहायता भी उपलब्ध है।

- टेलीफोन: 08 08 16 89 111
- उनकी वेबसाइट पर उनकी एक मुफ्त 24/7 लाइव चैट सेवा भी है।

दी मुस्लिम वुमेंस नेटवर्क हेल्पलाइन

[मुस्लिम वुमेंस नेटवर्क हेल्पलाइन](#) एक राष्ट्रीय विशेषज्ञ धार्मिक और सांस्कृतिक रूप से संवेदनशील हेल्पलाइन है जो गोपनीय है और जिसे में मुफ्त एक्सेस किया जा सकता है।

टेलीफोन: 0800 999 5786

टेक्स्ट: 07415 206 936

ईमेल: info@mwnhelpline.co.uk

गैलप

[गैलप](#) एक राष्ट्रीय लेसबियन, गे, बाईसेक्शुअल, ट्रांस और क्वेश्चनिंग + (एलजीबीटीक्यू+) घरेलू हिंसा हेल्पलाइन चलाता है। अंग्रेजी नहीं बोलने वाले लोग एक अनुवादक की सहायता मांग सकते हैं।

टेलीफोन: 0800 999 5428

ईमेल: help@galop.org.uk

विशेषज्ञ वेबचैट सेवा: <http://www.galop.org.uk>

एनएसपीसीसी

[एनएसपीसीसी हेल्पलाइन](#) ऐसे किसी भी व्यक्ति को सलाह और सहायता प्रदान करने के लिए उपलब्ध है जो किसी बच्चे को लेकर चिंतित है। अंग्रेजी न बोलने वाले लोग एक अनुवादक की सहायता मांग सकते हैं या किसी और को अपनी ओर से कॉल करने के लिए कह सकते हैं।

टेलीफोन: 0808 800 5000

ईमेल: help@nspcc.org.uk.

एनएसपीसीसी एक [राष्ट्रीय एफजीएम हेल्पलाइन](#) भी चलाता है, जो दिशा निर्देश और सहायता प्रदान करता है अगर आप किसी ऐसे बच्चे के बारे में चिंतित हैं जिसे एफजीएम का खतरा है या फिर किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में जिसका पहले एफजीएम हुआ है।

टेलीफोन: 0800 028 3550

ईमेल: fgmhelp@nspcc.org.uk ।

इमकान

[इमकान](#) एक महिलाओं की संस्था है जो काले और अल्पसंख्यक जाति की महिलाओं और लड़कियों के विरुद्ध हुई हिंसा को संबोधित करती है।

साउथहॉल ब्लैक सिस्टर्स

[साउथहॉल ब्लैक सिस्टर्स](#) हिंसा और शोषण सहने वाली एशियाई और अफ्रीकी कैरिबियाई महिलाओं को कानूनी सलाह और जानकारी प्रदान करती है।

सहायता अगर आप किसी को नुकसान पहुँचाने के बारे में चिंतित हैं
अगर घर पर रहने के दौरान आप अपने प्रियजनों को नुकसान पहुँचाने के बारे में चिंतित हैं तो अपने आचरण को संभालने के लिए सहायता और मदद प्राप्त करने हेतु [रिस्पेक्ट फोनलाइन](#) को कॉल करें। यह उन पुरुषों और महिलाओं के लिए एक अनाम और गोपनीय हेल्पलाइन है जो अपने साथियों और परिवारों को नुकसान पहुँचा रहे हैं। यह उन साथियों, पूर्व साथियों, दोस्तों और रिश्तेदारों के कॉल लेता है जिन्हें हिंसक व्यक्तियों के बारे में चिंता है। अंग्रेजी न बोलने वाले लोग एक

अनुवादक की सहायता मांग सकते हैं या किसी और को अपनी ओर से कॉल करने के लिए कह सकते हैं।

टेलीफोन: 0808 802 4040

अगर आपके पास यूके में स्थायी रूप से रहने का अधिकार नहीं है
स्थायी रूप से रहने के लिए आवेदन करना

अगर घरेलू हिंसा के कारण किसी ब्रिटिश नागरिक या यूके में स्थायी रूप से रहने वाले किसी व्यक्ति के साथ आपका संबंध टूट गया है तो आप घरेलू हिंसा के शिकार व्यक्ति के तौर पर स्थायी रूप से रहने के अधिकार के लिए आवेदन कर सकते/ती हैं।

इस परिस्थिति में, सरकार द्वारा डेस्टिट्यूट डोमेस्टिक वायोलेंस रियायत प्रदान की जाती है, जो घरेलू हिंसा के शिकार उन लोगों की मदद करता है जो किसी ऐसे संबंध में हैं जहाँ वे एक हिंसक साथी पर आर्थिक रूप से निर्भर हैं और जिन्हें किसी ब्रिटिश नागरिक या यूके में स्थायी रूप से रहने वाले किसी व्यक्ति के पति/पत्नी, अविवाहित साथी, समलैंगिक साथी या सिविल पार्टनर के तौर पर यूके में प्रवेश करने का अधिकार दिया गया है।

बेनिफिट पाने के लिए आवेदन करना

डेस्टिट्यूशन डोमेस्टिक वायोलेंस हिंसा रियायत हिंसा और शोषण के शिकार लोगों को आप्रवासन के नियमों से अलग 3 महीनों के समय के साथ पब्लिक फंड के लिए आवेदन करने की सुविधा देती है। यह हिंसक व्यक्ति से अलग स्वतन्त्र रूप से अस्थायी आप्रवासन स्थिति और सुरक्षित आवास के लिए फंड प्राप्त करने का अवसर देता है जहाँ घरेलू हिंसा के शिकार लोग अनिश्चित समय के लिए रहने की अनुमति के लिए आवेदन कर सकते हैं या फिर अपने देश लौटने का निर्णय ले सकते हैं।

ऊपर दिए गए फॉर्म को अंग्रेजी में ही पूरा किया जाना चाहिए। अगर इन्हें भरने के लिए आपको सहायता की जरूरत है तो आप [रेफ्यूज](#) जैसी घरेलू हिंसा की चैरिटियों से मदद मांग सकते/ती हैं ।