குடும்ப துஷ்பிரயோகம்: எவ்வாறு உதவி பெறுவது

நீங்களோ உங்களுக்குத் தெரிந்த ஒருவரோ குடும்ப துஷ்பிரயோகத்துக்கு ஆளாகி இருந்தால் எவ்வாறு உதவி பெறுவது என்று அறிந்துகொள்க.

கொரோனாவைரஸ் (கொவிட்-19) உம் குடும்ப துஷ்பிரயோகமும்

கொரோனாவைரஸ் (கொவிட்-19) பரவலின்போது நிகழும் குடும்ப துஷ்பிரயோம் பற்றிக் கவலைப்படுகிறீர்களா?

குடும்ப துஷ்பிரயோகத்தில் இருந்து தப்பிக்கும் நோக்குடன் வீட்டில் இருந்து வெளியேறும் அவசியம் உங்களுக்கு ஏற்படுமானால், கொரோனாவைரஸின் விளைவாகப் வீட்டில் தனிமைப்படுத்தப்படும் உத்தரவு உங்களைக் கட்டுப்படுத்தாது.

குடும்ப துஷ்பிரயோக அச்சத்தில் உள்ள எவரும், அவருக்கு பொலீஸ் நடவடிக்கை, இணைய ஆதரவு, உதவித் தொடர்பெண்கள், புகலிடங்கள், முதலிய

சேவைகள் உட்பட உதவியும் ஆதரவும் உண்டு என்பதை நினைவில் கொள்வது முக்கியம். நீங்கள் தனித்து விடப்படவில்லை.

குடும்ப துஷ்பிரயோகம் என்றால் என்ன

பால், வயது, இனம், சமூக-பொருளாதார அந்தஸ்து, பாற்பண்பு அல்லது பின்புலம் என்ற பேதமின்றி எவரும் குடும்ப துஷ்பிரயோகத்துக்கு ஆளாகலாம். குடும்ப துஷ்பிரயோகம் எப்போதும் உடல் மீதான வன்முறையாக மட்டும் இருக்காது. அவை கீழ்க்கண்டவற்றையும் உள்ளடக்கும். ஆனாலும் அவற்றுடன் மட்டும் வரையறுக்கப்பட்டுவிடாது:

- நிர்ப்பந்தித்து அடக்கி வைத்தல்
- பொருளாதார ரீதியாகத் துஷ்பிரயோகம் செய்தல்
- இணையத்தினூடாகத் துஷ்பிரயோகம் செய்தல்
- பயமுறுத்தல் மற்றும் மிரட்டல்
- உணர்வு ரீதியான துஷ்பிரயோகம்
- பாலியல் துஷ்பிரயோகம்

கவனிக்கவேண்டிய அறிகுறிகள் என்ன

நீங்களோ அல்லது வேறு ஒருவரோ குடும்ப துஷ்பிரயோகத்துக்குப் பலியாளாகி இருக்கலாம் என்று நீங்கள் நம்பினால், அதற்கான அறிகுறிகளைக் கவனிக்கலாம். அவற்றில் பின்வருவனவும் உள்ளடங்கும்:

- ஒதுங்கிப் பின்வாங்குதல் அல்லது குடும்பத்தில் இருந்தும் நண்பர்களிடத்தில் இருந்தும் தனிமைப்படுத்தப்பட்டிருத்தல்
- கன்றிப்போன காயங்கள், எரிகாயங்கள் அல்லது கடிகாயங்கள் காணப்படுதல்
- நிதி கையாளலில் கட்டுப்பாடு அல்லது உணவு வாங்கவோ பில்களைச் செலுத்தவோ போதியளவு பணம் தரப்படாமை
- வீட்டில் இருந்து வெளியேற அனுமதிக்கப்படாமை அல்லது கல்லூரிக்கோ வேலைக்கோ செல்லவிடாது தடுக்கப்படுதல்
- சமூக ஊடகம் போன்ற தொழில்நுட்ப பாவனை கண்காணிக்கப்படுதல் அல்லது உங்கள் குறுஞ்செய்திகள், மின்னஞ்சல்கள் அல்லது கடிதங்களை வேறு ஒருவர் வாசித்தல்
- மீண்டும் மீண்டும் சிறுமைப்படுத்தப்படுதல், அல்லது தாழ்த்தப்படுதல் அல்லது நீங்கள் ஒன்றுக்கும் உதவாதவர் என்று வர்ணிக்கப்படுதல்
- பாலியல் செய்கைக்கு நிர்ப்பந்திக்கப்படுதல்

- துஷ்பிரயோகத்துக்கு நீங்களே காரணம் என்று சாட்டப்படுதல் அல்லது நீங்கள் மிகைப்படுத்துவதாக கூறப்படுதல்.

உங்களுக்கு உங்கள் துணை அல்லது முன்னாள் துணை குறித்து எப்போதாவது அச்ச உணர்வு ஏற்பட்டிருக்கிறதா?
உங்கள் துணைவர்/ அல்லது முன்னாள் துணவர்/ என்ன செய்வாரோ என்ற அச்சத்தில், எப்போதாவது உங்கள் நடத்தையை மாற்றி இருக்கிறீர்களா?

பதில் ஆம் என்றால், நீங்கள் ஒரு துஷ்பிரயோக உறவில் இருப்பதாக எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

எங்கே உதவி பெறவேண்டும்

999-ஐ அழைக்கவும்

நீங்கள் அபாயத்தின் உச்சத்தில் இருந்தால், 999 ஐ அழைத்து பொலீசைக் கேட்கவும் - பொலீஸ் அவசர அழைப்புக்களுக்கு தொடர்ந்து பதிலளிப்பார்கள்.

நீங்கள் உள்ள அபாய நிலையில் தொலைபேசியில் பேச இயலாது இருந்தால் 999-ஐ டயல் செய்து, தொலைபேசி இணைப்பாளரின் கேள்விகளைச் செவிமடுத்து இருமல் மூலம் அல்லது இயலுமானால், கைக்கருவியில் தட்டுவதன் மூலம்

பதிலளிக்கவும். அதன்மேல் உங்கள் தொலைபேசி மொபைலா அல்லது தரைவழித் தொலைபேசியா என்பதைப் பொறுத்து, தரப்படும் அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றவும்.

நீங்கள் மொபைல் ஒன்றின் மூலம் அழைப்பதானால்
இணைப்பாளரின் சமிக்ஞை கிடைக்கும்போது உங்கள் குரலைக் கேட்கக்கூடியதாக ஆக்க 55-ஐ அழுத்தவும். இது உங்கள் அழைப்பைப் பொலீஸுக்கு மாற்றும்.
இலக்கம் 55-ஐ அழுத்தும் செயற்பாடு, மொபைல்களுக்கு மாத்திரம் பொருந்தும். இது உங்கள் இருப்பிடத்தைக் கண்டுபிடிக்க பொலீஸை அனுமதிக்காது.

நீங்கள் தரைவழித் தொலைபேசி ஒன்றின் மூலம் 999-ஐ அழைப்பதானால்,
பின்புலச் சத்தம் மட்டும் கேட்கக்கூடியதாக இருக்கும் நிலையில், அவசர சேவை தேவையா என்று BT அழைப்பு இணைப்பாளர்களினால் தீர்மானிக்க இயலாதிருந்தால், அழைப்புகளைக் கையாளும் பொலீஸ் அலுவலர் ஒருவருடன் நீங்கள் இணைக்கப்படுவீர்கள்.
நீங்கள் கைபேசியை மீள வைத்த போதிலும் மீண்டும் பேசக்கூடும் என்கிற காரணத்தால், இணைப்பு 45 வினாடிகளுக்குத் தொடரக்கூடும்.
999 அழைப்புக்கள் தரைவழித் தொலைபேசிகள் மூலம் மேற்கொள்ளப்படுமானால், உங்கள் இருப்பிடம் பதில் நடவடிக்கைக்கு வசதியாக,

அழைப்பைக் கையாள்பவர்களுக்கு தானாகக் கிடைக்கும்.

நீங்கள் செவிப்புலன் அல்லது வாய்ப்பேச்சு அற்றவராக இருந்தால்

நீங்கள் emergencySMSservice உடன் பதிவு செய்து கொள்ளலாம். 999-க்கு REGISTER என்று குறுஞ்செய்தி அனுப்பவும். அடுத்து என்ன செய்யவேண்டும் என்று கூறும் குறுஞ்செய்தி உங்களுக்குக் கிடைக்கும். அபாய வேளையில் குறுஞ்செய்தி அனுப்புவதற்கு வசதியாக இதனைப் பாதுகாப்பான தருணத்தில் செய்யவும்.

National Domestic Abuse Helpline (தேசிய குடும்ப துஷ்பிரயோக உதவித் தொடர்பெண் சேவை)

Refuge என்கிற அமைப்பு நடத்திவரும் National Domestic Abuse Helpline, என்கிற தொலைபேசிக்கு நீங்கள் ஒரு நாளில் 24 மணி நேரமும் இலவசமாகவும் இரகசியமாகவும் பின்வரும் இலக்கத்தில் அழைப்பு எடுக்கலாம்: 0808 2000 247. ஆங்கிலம் பேச முடியாதவர்கள் மொழிபெயர்ப்பாளர் ஒருவரைக் கோரலாம், அல்லது வேறு ஒருவரை உங்கள் சார்பில் அழைப்பு எடுக்கச் சொல்லலாம்.

Wales Live Fear Free Helpline (வேல்ஸ் அச்சமின்றி வாழ் உதவித் தொடர்பெண்)

Wales Live Fear Free Helpline என்கிற உதவித் தொடர்பெண், பெண்கள் மீதான வன்முறை, குடும்ப

துஷ்பிரயோகம் மற்றும் பாலியல் வன்முறை சம்பந்தமாக உதவியும் ஆதரவும் வழங்குகிறது.வெல்ஷ்/ஆங்கிலம் பேசாதவர்கள் மொழிபெயர்ப்பாளர் ஒருவரைக் கோரலாம், அல்லது வேறு ஒருவரை உங்கள் சார்பில் அழைப்பு எடுக்கச் சொல்லலாம்.

தொலைபேசி: 0808 8010 800

எழுத்துச் சேதி: 078600 77 333

Men's Advice Line (ஆண்களுக்கான ஆலோசனைத் தொடர்பெண்)

Men's Advice Line என்பது குடும்ப துஷ்பிரயோகத்தின் ஆண் பலியாட்களுக்கும் அவர்களை ஆதரிக்கிறவர்களுக்குமான ஓர் அந்தரங்க உதவித் தொடர்பெண் ஆகும். ஆங்கிலம் பேசாதவர்கள் மொழிபெயர்ப்பாளர் ஒருவரைக் கோரலாம், அல்லது வேறு ஒருவரை உங்கள் சார்பில் அழைப்பு எடுக்கச் சொல்லலாம்.

தொலைபேசி 0808 801 0327

Victim Support Supportline (பலியாள் ஆதரவுத் தொடர்பெண்)

Victim Support இலவச அந்தரங்க ஆதரவை 7 நாள் 24 மணி நேரமும் குடும்ப துஷ்பிரயோகம் உட்பட குற்றச் செயல்களுக்கு ஆளான பலியாட்களுக்கு வழங்குகிறது. கூடவே, இலவச 7 நாள் 24 மணி நேர, Live Chat என்கிற நேரடி உரையாடல்

வசதியையும் இங்கிலாந்து மற்றும் வேல்ஸ் பரவலாக நடத்திவருகிறது.

- தொலைபேசி: 08 08 16 89 111
- இந்த அமைப்பு 7 நாள் 24 மணி நேர இலவச நேரடி உரையாடல் சேவை ஒன்றை அதன் இணையத்தில் நடத்தி வருகிறது.

Muslim Women's Network Helpline (முஸ்லிம் பெண்கள் வலையமைப்பு உதவித் தொடர்பெண்)

Muslim Women's Network Helplineஎன்பது ஒரு தேசிய விசேட மத, கலாச்சார கூருணர்வு மிக்க உதவித் தொடர்பெண் சேவையாகும். இது ஓர் இரகசியமான இலவச சேவை.

தொலைபேசி: 0800 999 5786

எழுத்துமூலச் செய்தி: 07415 206 936

மின்னஞ்சல்: info@mwnhelpline.co.uk

Galop (கலொப்)

Galop அமைப்பு பெண் தன்னினச் சேர்க்கையாளர், ஆண் தன்னினச் சேர்க்கையாளர், இருபால் சேர்க்கையாளர், திருநங்கையர் மற்றும் கேள்விக்குரிய வகையினர் + (LGBTQ+) ஆகியோருக்கு தேசிய குடும்ப துஷ்பிரயோக விடயத்தில் உதவி வழங்கி வருகிறது. ஆங்கிலம் பேசாதவர்கள் மொழிபெயர்ப்பாளர் ஒருவரைக் கோரலாம்.

தொலைபேசி: 0800 999 5428

மின்னஞ்சல்: help@galop.org.uk

நிபுணத்துவ இணைய உரையாடல் சேவை:
http://www.galop.org.uk

NSPCC (சிறுபிள்ளைகள் மீதான வன்கொடுமைத் தடுப்புக்கான தேசிய சங்கம்)

NSPCC helpline சிறுபிள்ளை ஒன்றைப் பற்றிக் கவலை கொண்ட எவருக்கும் ஆலோசனையும் ஆதரவும் இந்த அமைப்பிடம் கிடைக்கும். ஆங்கிலம் பேசாதவர்கள் மொழிபெயர்ப்பாளர் ஒருவரைக் கோரலாம், அல்லது வேறு ஒருவரை உங்கள் சார்பில் அழைப்பு எடுக்கச் சொல்லலாம்.

தொலைபேசி: 0808 800 5000

மின்னஞ்சல்: help@nspcc.org.uk.

பாலுறுப்பு சிதைக்கப்படும் ஆபத்தில் உள்ள ஒரு பிள்ளை குறித்து அல்லது ஏற்கனவே சிதைவுக்கு உள்ளான ஒருவர் குறித்துக் கவலைப் படுகிறீர்களானால், NSPCC அமைப்பு கூடவே நடத்திவரும் national FGM helpline, உங்களுக்கு வழிகாட்டலும் ஆதரவும் வழங்கத் தயாராக உள்ளது.

தொலைபேசி: 0800 028 3550

மின்னஞ்சல்: fgmhelp@nspcc.org.uk.

Imkaan (இம்கான்)

Imkaan கறுப்பின மற்றும் சிறுபான்மையின பெண்கள் மீதும் சிறுமிகள் மீதும் நடத்தப்படும் வன்முறை சம்பந்தமாகச் செயலாற்றிவரும் பெண்கள் அமைப்பு ஆகும்.

நீங்கள் எவருக்கும் தீங்கிளைத்து விடுவீர்கள் என வருந்தினால் பெறக்கூடிய உதவி

வீட்டில் இருக்கையில் உங்கள் அன்புக்குரியவர்களுக்கு உங்களால் தீங்கு ஏற்படும் என்று கவலைப்படுவீர்களானால் உங்கள் நடத்தையை நெறிப்படுத்துவதற்கான ஆதரவுக்கும் உதவிக்கும் Respect Phoneline-ஐ அழைக்கவும் இது தங்கள் துணைகளையும் குடும்பத்தவர்களையும் துன்புறுத்தும் ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்குமான ஓர் அனாமோதயமான அந்தரங்க உதவித் தொடர்புச் சேவையாகும். துணைகள், முன்னாள் துணைகள், நண்பர்கள் மற்றும் தீங்கு செய்பவர்கள் பற்றிக் கவலையுறும் உறவினர்களிடம் இருந்து அழைப்புக்களை இந்த அமைப்பு ஏற்றுக் கொள்கிறது.ஆங்கிலம் பேசாதவர்கள் மொழிபெயர்ப்பாளர் ஒருவரைக் கோரலாம், அல்லது வேறு ஒருவரை உங்கள் சார்பில் அழைக்கச் சொல்லலாம்.

தொலைபேசி: 0808 802 4040

உங்களுக்கு UK யில் நிரந்தர வாச உரிமை அந்தஸ்து இல்லாவிட்டால்

நிரந்தர வாசத்துக்கு விண்ணப்பிக்கவும்

பிரித்தானிய பிரஜை ஒருவருடன் அல்லது UK நிரந்தர வதிவிட உரிமை பெற்ற ஒருவருடனான உங்கள் உறவு குடும்ப துஷ்பிரயோகம் காரணமாக முறிந்துவிட்டால், நீங்கள் குடும்ப

துஷ்பிரயோகத்தின் பலியாள் என்ற வாழ்கையில் நிரந்தர வதிவிடத்துக்கு விண்ணப்பிக்கக் கூடியதாக இருக்கும்:

இதனை கருத்தில் கொண்டு அரசாங்கம் குடும்ப வன்முறையால் ஆதரவு இழந்தோருக்கு உதவ Destitute Domestic Violence எனும்சலுகை ஒன்றை வழங்குகிறது. துஷ்பிரயோகம் செய்யும் துணை ஒருவருடன், அவரின் நிதித் தயவில் தங்கியுள்ள குடும்ப துஷ்பிரயோக பலியாட்களுக்கு இந்த சலுகை உதவுகிறது. இவர்கள் பிரித்தானிய பிரஜையின் அல்லது UK நிரந்தர வாசியின் துணையாய் UK யில் அனுமதி பெற்றவர்களாகவோ, விவாகம் ஆகாத துணைகளாகவோ, ஒரே பால் துணைகளாகவோஅல்லது சிவில் துணைகளாகவோ இருப்பார்கள்.

நலனுதவிகள் பெற விண்ணப்பிக்கவும்

குடும்ப துஷ்பிரயோக பலியாட்களுக்கு Destitution Domestic Violence concession எனும் இந்தச் சலுகை, குடிவரவு விதிகளுக்குப் புறம்பாக அரசாங்க நிதிக்கு விண்ணப்பிக்கும் தகுதியுடன், 3 மாதங்களுக்கு வதிவிட அனுமதி வழங்குகிறது. இது தற்காலிக குடிவரவு அந்தஸ்துக்கு வாய்ப்பு அளிப்பதுடன், துஷ்பிரயோகம் செய்பவரிடம் இருந்து விடுபட்டு பாதுகாப்பான இருப்பிடத்துக்கு பணம் செலுத்தவும் உதவும். அதன் பின்னர், குடும்ப துஷ்பிரயோக பலியாட்கள் காலவரையறையற்ற வாசத்துக்கு

விண்ணப்பிப்பது பற்றிப் பரிசீலிக்க அல்லது சொந்த நாடு திரும்புவது பற்றித் தீர்மானிக்க முடியும்.

மேலே உள்ள படிவங்கள் ஆங்கிலத்தில் நிரப்பப்படவேண்டும். அவற்றை நிரப்ப உங்களுக்கு உதவி தேவையானால், Refuge போன்ற குடும்ப துஷ்பிரயோக உதவி அறநிறுவனங்களிடம் உதவி கேட்கலாம்.