Home Office

महिलाओं और लड़कियों के खिलाफ हिंसा से बचने के लिए तीन कदम

1. हिंसा की रिपोर्ट करें
2. हिंसा से बचने के लिए कार्रवाई करें
3. हिंसा से सुरक्षित रहें

अश्वेत और अल्पसंख्यक जातीय (BME) महिलाओं और बच्चों के लिए गाइड

इनके साथ साझीदारी में तैयार की गई:

Southall Black Sisters

यह पत्रिका आपको बताती है कि हिंसा और दुर्व्यवहार से बचने, और सुरक्षित रहने के लिए मदद कैसे लेनी है। आप इसे किसी दोस्त की मदद करने के लिए भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

हालाँकि यह पत्रिका अश्वेत और अल्पसंख्यक जातीय महिलाओं और बच्चों के द्वारा सामना किए जा रहे मुद्दों पर ध्यान केंद्रित करती है, इसमें ऐसी जानकारी भी शामिल है जिसे किसी भी राष्ट्रीयता या जातीय पृष्ठभूमि से घरेलू और यौन हिंसा के पीड़ितों की मदद करने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है।

इस पुस्तिका में हिंसा और दुर्व्यवहार से पीड़ित/बच कर निकले व्यक्तियों को महिला के रूप में, और हिंसा करने वाले व्यक्ति को पुरुष के रूप में बताया गया है क्योंकि यह पढ़ने में आसान है और यह बात ऐसे मामलों के बहुत बड़े बहुमत को दर्शाती है। लेकिन, इसका यह अर्थ नहीं निकाला जाना चाहिए कि हिंसा और दुर्व्यवहार एक ही लिंग के संबंधों में या महिलाओं द्वारा पुरुषों के विरुद्ध नहीं होता है।

यह पुस्तिका साउथॉल ब्लैक सिस्टर्स के साथ संयोजन में लिखी गई है

1. महिलाओं और लड़कियों के खिलाफ हिंसा क्या होती है?

महिलाओं और लड़कियों के खिलाफ हिंसा में विभिन्न प्रकार का हिंसक और अपमानजनक व्यवहार शामिल होता है:

- घरेलू हिंसा
- जबरन विवाह
- दहेज़ से संबंधित दुर्व्यवहार
- महिलाओं का जननेंद्रीय अंगच्छेदन/जननांग को काटना (महिला खतना)
- सम्मान के आधार पर हिंसा - सम्मान के नाम पर अपराध
- यौन हिंसा
- बलात्कार
- यौन हमला
- पीछा करना और उत्पीड़न

दुर्व्यवहार आपकी गलती नहीं होता है और आपको इसके साथ जीने की ज़रूरत नहीं है।

आपको तीन कदम उठाने चाहिएँ:

1. हिंसा की रिपोर्ट करें
2. हिंसा से बचने के लिए कार्रवाई करें
3. हिंसा से सुरक्षित रहें

यदि आप कभी भी महसूस करें कि आपको तत्काल खतरा है, तो **999** पर पुलिस को कॉल करें। पुलिस को कॉल करने में डरें नहीं। सभी प्रकार की घरेलू और यौन हिंसा और नुकसानदेह प्रथाएँ गंभीर अपराध हैं, और पुलिस आपकी और आपके बच्चों की रक्षा कर सकती है। अन्य एजेंसियाँ भी आपको मदद और समर्थन दे सकती हैं, जिनमें BME महिलाओं की सेवाएँ शामिल हैं (पत्रिका के अंत में सूची देखें)।

2. घरेलू हिंसा

घरेलू हिंसा किसी साथी/पूर्व साथी या परिवार के सदस्य (ससुराल सहित) से दुर्व्यवहार का पैटर्न होता है जो कई रूप ले सकता है:

- यह शारीरिक दुर्व्यवहार हो सकता है जैसे कि हाथ या लात से मारना
- इसमें भावनात्मक दुर्व्यवहार शामिल हो सकता है अर्थात् ब्लैकमेल करना, मानसिक यातना और आपको या आपके बच्चों को छोड़ देने या मार देने की धमकियाँ
- यह नियंत्रण करना भी हो सकता है - अर्थात् आपको अकेले घर से बाहर जाने या अपने परिवार या दोस्तों से संपर्क करने या पैसे तक पहुँचने या अपनी पसंद की नौकरी हासिल करने की अनुमति नहीं है
- यौन उत्पीड़न और पीछा करना भी घरेलू और यौन दुर्व्यवहार दोनों की एक विशेषता हो सकते हैं
- यह बलात्कार हो सकता है - शादी होने का यह मतलब नहीं है कि आपके पति को आपकी इच्छा के विरुद्ध आपके साथ यौन संबंध बनाने का अधिकार है

यह समझना महत्त्वपूर्ण है कि आपकी कोई गलती नहीं है और आपको इसके साथ जीने की ज़रूरत नहीं है। किसी को भी हमले, दुर्व्यवहार या अपमान से पीड़ित नहीं किया जाना चाहिए, कम से कम उनके परिवार या साथी के द्वारा तो बिल्कुल भी नहीं।

आपके साथ दुर्व्यवहार करने वाले व्यक्ति के व्यवहार को बदलने की ज़रूरत है, न कि आपके।

यदि घरेलू हिंसा परिवार/समुदाय के सम्मान की रक्षा करने के लिए की जाती है या आप महसूस करते हैं कि आप दुर्व्यवहार करने वाले को छोड़ नहीं सकते हैं क्योंकि यह उसके लिए शर्म और अनादर की बात होगी, तो यह 'सम्मान आधारित हिंसा' जैसी ही होती है (सम्मान आधारित हिंसा पर अनुभाग देखें)।

घरेलू हिंसा की सरकार की परिभाषा है:

16 वर्ष या अधिक उम्र के ऐसे लोगों, जो अंतरंग साथी या परिवार के सदस्य हैं या रहे हैं, भले ही उनका लिंग या लैंगिकता कोई भी हो, के बीच नियंत्रण करने, मजबूर करने या धमकी देने वाले व्यवहार, हिंसा या दुर्व्यवहार की कोई भी घटना। इनमें निम्नलिखित प्रकार के दुर्व्यवहार शामिल हो सकते हैं, लेकिन ये इन तक ही सीमित नहीं है:

- मनोवैज्ञानिक
- शारीरिक
- यौन
- आर्थिक
- भावनात्मक

"नियंत्रित करने वाले व्यवहार का अर्थ है: किसी व्यक्ति को समर्थन के स्रोतों से अलग करके उसे अधीन और/या निर्भर बनाने, व्यक्तिगत लाभ के लिए उनके संसाधनों और क्षमता का शोषण करने, उन्हें स्वतंत्रता, विरोध और बच कर निकलने के लिए ज़रूरी तरीकों से वंचित करने, और रोजमर्रा के व्यवहार को नियंत्रित करने के लिए तैयार किए गए अलग-अलग कार्य।

"मजबूर करने वाले व्यवहार का अर्थ है: हमले, धमकियों, अपमान और धमकाने के कार्य या कार्यों का पैट्रन, या अन्य दुर्व्यवहार जिसे उनके पीड़ितों को नुकसान पहुँचाने, सज़ा देने, या डराने के लिए प्रयोग किया जाता है[1]।"

1 इस परिभाषा, जो कि एक कानूनी परिभाषा नहीं है, में तथाकथित 'सम्मान' आधारित हिंसा, महिलाओं का जननेंद्रीय अंगच्छेदन (FGM) और जबरन विवाह शामिल है, और यह इस बारे में स्पष्ट है कि पीड़ित व्यक्ति एक ही लिंग या जातीय समूह तक सीमित नहीं हैं।

3. बलात्कार और यौन दुर्व्यवहार

बलात्कार और यौन दुर्व्यवहार किसी के भी साथ और किसी भी समय हो सकते हैं जब वह किसी अजनबी, परिचित, मित्र, परिवार के किसी सदस्य या साथी/पूर्व साथी के साथ होता है। यदि आप यौन संबंध के लिए सहमति नहीं देते हैं, तो यह जहाँ भी होता है और यह जिस किसी के भी साथ होता है, बलात्कार है और यह एक अपराध है:

- सहमति का मतलब है कि आप सक्रिय रूप से यौन संबंध बनाने का चुनाव करते हैं और ऐसा करने के लिए सहमति देते हैं
- किसी को भी यह मान लेने का अधिकार नहीं है कि आपने सहमति दी है - इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि वह कौन है या उसका आपके साथ क्या रिश्ता है
- अनचाहा यौन स्पर्श हमला होता है और यह भी एक अपराध है

यदि आपके साथ बलात्कार किया गया है या आप पर यौन हमला किया गया है, तो यह याद रखना महत्त्वपूर्ण है कि इसमें आपका कोई दोष नहीं है।

ऐसे संगठन हैं जो आपकी मदद कर सकते हैं, जिनमें यह फ़ैसला करने में आपकी सहायता करना शामिल है कि क्या आप इसकी पुलिस को रिपोर्ट करना चाहते हैं। वे वकालत और परामर्श भी प्रदान कर सकते हैं। यदि आप जानते हैं कि आप इसकी पुलिस को रिपोर्ट करना चाहते हैं, तो आपको यह जितनी जल्दी हो सके कर देना चाहिए।

मदद कर सकने वाले संगठनों के विवरण सहित अधिक जानकारी आपको निम्नलिखित द्वारा मिल सकती है:

- राष्ट्रीय रेप क्राइसिस (बलात्कार का संकट) हेल्पलाइन को 0808 802 9999 पर फ़ोन करके
- रेप क्राइसिस (इंग्लैंड और वेल्स) की वेबसाइट www.rapecrisis.co.uk पर जाकर
- सर्वाइवर्स ट्रस्ट (The Survivors Trust) की वेबसाइट www.thesurvivorstrust.org पर जाकर

4. सार्वजनिक धन का कोई सहारा नहीं

यदि आप किसी ब्रिटिश नागरिक या यूके में बसे किसी गैर-नागरिक के पति/पत्नी, अविवाहित साथी, उसी लिंग के या सिविल पार्टनर के रूप में यूके में दाखिल हुए हैं या रहे हैं और यदि रिश्ते के पहले पांच वर्षों (उनके लिए दो वर्षों जिन्होंने पति/पत्नी जा वीज़ा 9 जुलाई 2012 से पहले लिया था) के दौरान घरेलू हिंसा के परिणाम स्वरूप आपका रिश्ता टूट गया है, तो आप शायद सामान्य रूप से जाने जाते 'घरेलू हिंसा नियम' के तहत स्थायी रूप से बसने की अनुमति ('रहने की अनिश्चितकालीन अनुमति' के रूप में भी जाना जाता है) के लिए आवेदन कर सकते हैं।

यदि आपके वीज़ा में 'सार्वजनिक धन का कोई सहारा नहीं' (no recourse to public funds) लिखा हुआ है, तो आप स्थानीय काउंसिल के हाउसिंग विभाग से आवास जैसे सार्वजनिक धन के लिए और ज़्यादातर सामाजिक सुरक्षा लाभों के लिए हकदार नहीं होंगे। लेकिन, यदि आप गर्भवती हैं, आपके बच्चे हैं या आप किसी अन्य ढंग से असुरक्षित हैं, जैसे कि मानसिक स्वास्थ्य या कोई अन्य चिकित्सा संबंधी समस्या या विकलांगता का होना, तो आपको सहायता के लिए काउंसिल की सामाजिक देखभाल सेवाओं (किसी सोशल वर्कर) से संपर्क करना चाहिए (यदि संभव हो तो ऐसा करने से पहले सलाह लें)। कुछ वीज़ा में, आप काउंसिल के आवास और लाभों के लिए दावा कर सकते हैं, इसलिए आपको हमेशा यह देखने के लिए जाँच करनी चाहिए कि क्या यह संभव है।

1 अप्रैल 2012 से, कोई पति/पत्नी या साथी जो घरेलू हिंसा से पीड़ित के रूप में रहने की अनिश्चितकालीन अनुमति के लिए योग्य बनने का पात्र है और बेसहारा है, गरीबी में घरेलू हिंसा (Destitution Domestic Violence - DDV) छूट के अंतर्गत सार्वजनिक धन तक पहुँच के लिए आवेदन कर सकता है। इस छूट के अंतर्गत योग्य व्यक्तियों की अनुमति, और इस अनुमति से जुड़ी शर्तें, अलग-अलग होती हैं ताकि उन्हें सार्वजिनक धन का सहारा मिल सके। इस छूट के अंतर्गत अस्थायी अनुमति 3 महीने के लिए जारी की जाती है जिस दौरान आपको घरेलू हिंसा के नियम के अंतर्गत रहने की अनिश्चितकालीन अनुमति के लिए आवेदन ज़रूर कर देना चाहिए। हम सिफारिश करते हैं कि यूके बॉर्डर एजेंसी के पास आवेदन करने से पहले यह देखने के लिए कि क्या आप अनुमति दिए जाने के लिए हक़दार हैं, आप कानूनी सलाह लें। वैकल्पिक रूप से, आप DDV छूट के अंतर्गत सीधा यूके बॉर्डर एजेंसी के पास आवेदन कर सकते हैं (अधिसूचना फॉर्मों और मार्गदर्शन के लिए www.ukba.homeoffice.gov.uk/visas-immigration/while-in-the-uk/domestic violence देखें)।

इस आवेदन में आपकी सहायता करने के लिए आप BME और अन्य महिला संगठनों से संपर्क कर सकते हैं।

लंदन में रहने वाली महिलाएँ जो इस DDV छूट के तहत मदद नहीं ले सकती हैं, आवास और निर्वाह में वित्तीय समर्थन के लिए साउथॉल ब्लैक सिस्टर्स (Southall Black Sisters) से भी संपर्क कर सकती हैं। आप info@southallblacksisters.co.uk पर ईमेल कर सकती हैं या 020 8571 0800 पर कॉल कर सकती हैं।

5. यूके में बसने की अनुमति के लिए आवेदन करना

घरेलू हिंसा से पीड़ित जिन व्यक्तियों ने पति/पत्नी, सिविल, अविवाहित या एक ही लिंग के साथी के वीज़ा पर यूके में प्रवेश किया था, वे इमीग्रेशन नियमों के तहत स्थायी रूप से यूके में रहने की अनुमति के लिए आवेदन कर सकते हैं। घरेलू हिंसा से पीड़ित के रूप में बसने की अनुमति दिए जाने के लिए आपको साबित करना होगा कि आपको उपरोक्त श्रेणियों में से किसी एक में यूके में दाखिल होने या रहने की अनुमति दी गई है और आप घरेलू हिंसा के शिकार थे और इसके कारण दाखिल होने या रहने की अनुमति समाप्त होने से पहले आपका रिश्ता टूट गया था।

अन्य प्रकार के वीज़ा पर आए घरेलू हिंसा या अन्य प्रकार की हिंसा के पीड़ितों को समर्थन या दया के आधार पर या इमीग्रेशन नियमों से बाहर किसी अन्य आधार पर यूके में रहने के लिए आवेदन करने के बारे में सलाह लेनी चाहिए। वापिस घर जाने पर दुर्व्यवहार से डर रही महिलाएँ भी शरण या मानवीय सुरक्षा का दावा करने के बारे में सलाह ले सकती हैं। आपको यूके में बने रहने के लिए आवेदन आपके वीज़ा की अवधि समाप्त होने से पहले जमा करना चाहिए। आप अभी भी देरी से या 'समय से बाहर' आवेदन करने के लिए सलाह ले सकते हैं लेकिन आपको देरी के लिए कारण की व्याख्या करनी होगी।

इमीग्रेशन, शरण, और लाभों के नियम और प्रावधान बदल सकते हैं इसलिए आपको हमेशा इन मामलों पर सलाह लेनी चाहिए।

आपको जितनी जल्दी संभव हो सके सही तरह से योग्यता प्राप्त इमीग्रेशन सेवा या वकील से संपर्क करना चाहिए, अच्छा होगा जिसे सार्वजनिक आर्थिक सहायता मिलती हो (लीगल एड के तहत)। वे आपको सलाह दे सकेंगे कि आपके यूके में रहने के बारे में आगे क्या करना है। इस बारे में सलाह के लिए कि यह मदद कहाँ से लेनी है, और इसके तथा असाइलम स्पोर्ट (शरण में समर्थन) सहित आवास और वित्तीय सहायता तक पहुँचने के बारे में सामान्य सहायता के लिए, BME (अश्वेत और जातीय अल्पसंख्यक) महिलाओं के और इमीग्रेशन से सबंधित सलाह देने वाले संगठनों से संपर्क करें।

इमीग्रेशन के बारे में अधिक जानकारी के लिए, www.ukba.homeoffice.gov.uk/while-in-uk/domesticAbuse/ पर जाएँ या इस पते पर ईमेल करें: UKBApublicenquiries@ukba.gsi.gov.uk. आप यूके बॉर्डर एजेंसी से टेलिफ़ोन द्वारा इस नंबर पर संपर्क कर सकते हैं: 0870 606 7766

6. ‘सम्मान’ आधारित हिंसा/दुर्व्यवहार (HBV)

‘सम्मान’ आधारित हिंसा या ‘सम्मान’ आधारित अपराध, हिंसा का ऐसा कार्य होता है जिसे दुर्व्यवहार करने वाले द्वारा परिवार/समुदाय के ‘सम्मान’ की रक्षा करने या बचाने के लिए किया गया बताया जाता है। इन अपराधों में शामिल हैं:

- घरेलू और यौन हिंसा
- जबरन विवाह
- यौन उत्पीड़न
- सामाजिक अस्वीकृति और विस्तारित परिवार या समुदाय के सदस्यों द्वारा की गई नियंत्रित और दुर्व्यवहार करने वाली अपमानजनक प्रथाओं के अन्य रूप

महिलाओं के साथ ‘सम्मान’ आधारित हिंसा (Honour Based Violence - HBV) हो सकती है यदि उन पर पारंपरिक सांस्कृतिक और धार्मिक उम्मीदों का पालन न करने का आरोप लगाया जाता है, जिनमें उदाहरण के लिए निम्नलिखित शामिल हैं:

- शृंगार करना या पश्चिमी कपड़े पहनना
- कोई प्रेमी होना या किसी ऐसे पुरुष के साथ अकेले देखा जाना जो परिवार का सदस्य नहीं है
- शादी से बाहर गर्भवती हो जाना
- किसी अलग धर्म या राष्ट्रीयता से किसी व्यक्ति के साथ संबंध होना
- जबरन विवाह को मना करना
- अफवाहें/अनुपयुक्त ढंग से काम करते देखा जाना

‘सम्मान’ आधारित हिंसा में, जोखिम बड़े हो सकते हैं क्योंकि विस्तारित परिवार या समुदायिक नेटवर्कों में एक से ज़्यादा दुर्व्यवहार करने वाले हो सकते हैं, जो महिलाओं के साथ उत्पीड़न या दुर्व्यवहार में अधिक संगठित हो सकते हैं। परिवार या समुदाय में अन्य लोग पीड़ित पर दुर्व्यवहार वाली स्थितियों में वापस आने का दबाव डाल सकते हैं या उनका समर्थन करने में असफल रह सकते हैं।

पीड़ितों को अपनी और अपने बच्चों की सुरक्षा करने के लिए तत्काल मदद माँगनी चाहिए।

7. जबरन विवाह

जबरन विवाह तब होता है जब किसी का उसकी इच्छा के विरुद्ध और उसकी अनुमति के बिना किसी के साथ विवाह कर दिया जाता है। जबरन विवाह ऐसा विवाह होता है जिसमें पति-पत्नी में से एक या दोनों विवाह के लिए सहमति नहीं देते हैं, या उनमें सहमति देने की क्षमता नहीं होती है और दबाव शामिल होता है। इसमें शारीरिक, यौन, मनोवैज्ञानिक, वित्तीय और भावनात्मक दबाव शामिल हो सकता है।

जबरन विवाह अरेंजड विवाह से बहुत अलग होता है। अरेंजड विवाह में, परिवार साथियों को चुनने और परिचय करवाने में भूमिका अदा कर सकते हैं। प्रबंध को स्वीकार करना है या नहीं, इसका फ़ैसला भावी पति/पत्नी का होता है। दूसरे शब्दों में - ध्यान देने वाली मुख्य बात होती है चुनाव - व्यक्तियों को हमेशा स्वतंत्र रूप से यह चुनने का अधिकार होना चाहिए कि उन्हें किस से विवाह करना या नहीं करना है।

कुछ मामलों में, लोगों को इस जानकारी के बिना विदेश लेजाया जाता है कि उनका जबरन विवाह कर दिया जाएगा। हो सकता है उस देश में पहुँचने पर उनका पासपोर्ट उनसे ले लिया जाए और शायद बताया जाए कि उन्हें वापस घर जाने की अनुमति नहीं है।

यदि आपका या आपकी पहचान के किसी व्यक्ति का जबरन विवाह किया जा रहा है तो विशेष सहायता सेवाएँ और कानूनी कार्रवाइयाँ उपलब्ध हैं। इसमें जबरन विवाह को रोकने या जबरन विवाह को छोड़ने में आपकी मदद करने के लिए दिवानी अदालत का आदेश हासिल करना शामिल है। यदि आप चिंतित हैं, तो आपको किसी ऐसे व्यक्ति को बताना चाहिए जिस पर आप भरोसा करते हैं जैसे कि अध्यापक, पुलिस या किसी विशेषज्ञ समर्थन संगठन से संपर्क करें (पत्रिका के अंत में सूची देखें)।

आप साउथॉल ब्लैक सिस्टर्स से 020 8571 0800 पर संपर्क कर सकते हैं या उन्हें info@southallblacksisters.co.uk पर ईमेल कर सकते हैं।

सरकार का फोर्सड मैरिज यूनिट (जबरन विवाह इकाई) यूके और विदेश में जबरन विवाह के शिकार बनने के जोखिम में, या जोखिम की संभावना वाले ब्रिटिश नागरिकों को सहायता और जानकारी प्रदान करने के लिए ज़िम्मेदार है। आप उनसे 0207 008 0151 पर संपर्क कर सकते हैं या उनकी वैबसाइट www.fco.gov.uk/forcedmarriage पर जाएँ।

8. दहेज से संबंधित दुर्व्यवहार

कुछ मामलों में, विवाह के समय पर्याप्त दहेज न लाने के कारण महिलाओं का उत्पीड़न या उनके साथ दुर्व्यवहार भी किया जा सकता है, भले ही यह जबरन विवाह था या नहीं।

अत्यधिक दहेज की माँगों में बड़ी नकद राशि, संपत्ति, आभूषण, या अन्य कीमती वस्तुएँ प्रदान करने की ज़रूरतें शामिल हो सकती हैं।

किसी भी प्रकार का दुर्व्यवहार स्वीकार्य नहीं है और आपको पुलिस और महिला संगठनों, विशेष रूप से BME (अश्वेत और जातीय अल्पसंख्यक) महिलाओं की सेवाओं से मदद लेनी चाहिए। यदि आप अपना दहेज वापिस लेने का दावा करना चाहें या अपनी रक्षा के लिए अदालत का आदेश माँगना चाहें तो किसी पारिवारिक वकील की भी सलाह लें।

आप साउथॉल ब्लैक सिस्टर्स से 020 8571 0800 पर संपर्क कर सकते हैं या उन्हें info@southallblacksisters.co.uk पर ईमेल भी कर सकते हैं।

9. महिलाओं का जननेंद्रीय अंगच्छेदन/ जननांग को काटना (FGM)

महिलाओं का जननेंद्रीय अंगच्छेदन (Female Genital Mutilation)/जननांग को काटने में गैर चिकित्सकीय कारणों के लिए महिला के बाहरी जननांग को पूरी तरह से हटा देना या महिला के जननांगों को कोई अन्य नुकसान पहुँचाना शामिल होता है। यह यूके में एक अपराध है, भले ही व्यक्ति को अंगच्छेदन के लिए विदेश लेजाया जाता है। इसे कभी-कभी महिलाओं का खतना या 'सुन्ना' भी कहा जाता है।

FGM के गंभीर स्वास्थ्य से संबंधित परिणाम भी होते हैं, अंगच्छेदन के समय, जिसमें संक्रमण का जोखिम शामिल है, और जीवन में बाद में इसके कारण लंबे समय की असमर्थता, गर्भावस्था और प्रसव में गंभीर समस्याएँ, और यहां तक कि मौत भी हो सकती है।

यदि आपको FGM का जोखिम है या आप किसी के बारे में चिंतित हैं जिसे यूके में या विदेश में FGM का जोखिम हो सकता है, तो किसी ऐसे पेशेवर से बात करें जिस पर आप भरोसा करते हों जैसे कि कोई अध्यापक, नर्स या डॉक्टर, या इसकी पुलिस या सामाजिक देखभाल सेवाओं को रिपोर्ट करें। आप BME महिलाओं के विशेषज्ञ संगठन या किसी विशेषज्ञ FGM क्लिनिक से भी संपर्क कर सकते हैं।

आप www.forwarduk.org.uk/resources/support/well-woman-clinics पर जाकर अपने नज़दीक का कोई विशेषज्ञ क्लिनिक ढूँढ सकते हैं।

10. आपके लिए मदद

हम जानते हैं कि किसी दुर्व्यवहार वाले रिश्ते को छोड़ना कितना मुश्किल हो सकता है; परिवार और समुदाय के सदस्यों से सांस्कृतिक या धार्मिक दबाव को पार करना, और आपकी इमीग्रेशन स्थिति और सहायता तक पहुँच के बारे में चिंताएँ। आपको मदद माँगने में डरना नहीं चाहिए।

यदि आप अंग्रेज़ी नहीं बोल सकते हैं, तो अधिकतर वैधानिक एजेंसियाँ आपको स्वतंत्र दुभाषिया प्रदान कर सकेंगी। यदि आप चिंतित हैं कि दुभाषिया आपके परिवार को आपके बारे में बता देगा, तो आप किसी अलग दुभाषिए की माँग कर सकते हैं।

किसी ऐसे व्यक्ति से बात करें जिस पर आप भरोसा करते हैं और दुर्व्यवहार के बारे में पुलिस या विशेषज्ञ घरेलू या यौन हिंसा संगठन या सलाहकार को रिपोर्ट करें

यह एजेंसियाँ आपके लिए उपलब्ध कानूनी विकल्पों को देख सकेंगी, जिनमें आपके साथ दुर्व्यवहार करने वाले व्यक्ति पर अपराधिक कार्रवाई करना और आपके तथा आपके बच्चों की रक्षा के लिए दिवानी या पारिवारिक अदालत के आदेश शामिल हैं। ये एजेंसियाँ निम्नलिखित पर भी सलाह दे सकती हैं:

- आवास
- पैसे से संबंधित मुद्दे
- खुद को नुकसान पहुँचाने सहित, स्वास्थ्य और मानसिक स्वास्थ्य
- सामाजिक देखभाल
- शैक्षिक और बच्चों की ज़रूरतें

यदि आप घर पर रह रहे हैं, तो भविष्य के लिए कुछ योजनाएँ बनाना महत्त्वपूर्ण है क्योंकि हो सकता है कि आपको दुर्व्यवहार के कारण घर छोड़ना पड़े। निम्नलिखित चीज़ों को सुरक्षित रूप से घर पर या किसी भरोसेमंद दोस्त के पास रखें:

- महत्त्वपूर्ण दस्तावेज़ जैसे कि जन्म प्रमाण-पत्र, ड्राइविंग लाइसेंस, पासपोर्ट, इमीग्रेशन दस्तावेज़, अदालत के आदेश और कानूनी, संपत्ति के और वित्तीय कागज़ात, और अतिरिक्त क्रेडिट और डेबिट कार्ड

- आपके और आपके बच्चों के लिए कपड़ों वाला एक बैग और सामने वाले दरवाज़े और कार की एक अतिरिक्त चाबी, मोबाइल फोन, क्रेडिट के साथ पूरा भरा हुआ, नकदी और अन्य महत्त्वपूर्ण वस्तुएँ जैसे कि डॉक्टर द्वारा लिखी अतिरिक्त दवाइयाँ

यदि आपको घर छोड़ना पड़े और आप ये सामान अपने साथ न लेजा सकें तो चिंता मत करें - आप हमेशा इसे लेने के लिए पुलिस के साथ वापिस आ सकते हैं।

यदि ऐसा करना सुरक्षित हो तो अपने बच्चों को अपने साथ लें। यदि नहीं, तो मदद के लिए पुलिस, किसी पारिवारिक वकील और घरेलू दुर्व्यवहार वाली महिलाओं के संगठन या सलाहकार से संपर्क करें।

तीन सुरक्षित स्थानों के बारे में सोचें जहाँ आप किसी आपात स्थिति में जा सकते हैं:

- पुलिस स्टेशन
- किसी दोस्त का घर
- महिलाओं के लिए शरण या घरेलू/यौन हिंसा समर्थन एजेंसी

11. मदद और समर्थन

आपातकालीन नंबर और घरेलू हिंसा हेल्पलाइन

- **पुलिस, एम्बुलेंस और फायर ब्रिगेड:** 999 (फ्रीफोन, 24 घंटे)
- **राष्ट्रीय घरेलू हिंसा हेल्पलाइन:** 0808 2000 247 (फ्रीफोन, 24 घंटे) विमेन्स एड और रिफ्यूज के बीच साझेदारी में चलाई जाती है

विशेषज्ञ हेल्पलाइनें

- **साउथॉल ब्लैक सिस्टर्स (Southall Black Sisters)** घरेलू/यौन हिंसा, जबरन शादी, दहेज से संबंधित दुर्व्यवहार, FGM (महिलाओं का जननेंद्रीय अंगच्छेदन), HBV (सम्मान आधारित अपराध) और इमीग्रेशन/ कोई सहारा नहीं समस्याओं का सामना कर रही BME (अश्वेत और जातीय अल्पसंख्यक) महिलाओं के लिए हेल्पलाइन: 020 8571 0800 वेबसाइट: www.southallblacksisters.org.uk
- **जबरन विवाह इकाई (Forced Marriage Unit)** हेल्पलाइन: 0207 008 0151 वेबसाइट: www.fco.gov.uk/forcedmarriage
- **पीछा करने के बारे में हेल्पलाइन (Stalking Helpline)** हेल्पलाइन: 0808 802 0300 वेबसाइट: www.stalkinghelpline.org
- **बलात्कार का संकट (Rape Crisis)** (इंग्लैंड और वेल्स) हेल्पलाइन: 0808 802 9999 (फ्रीफोन) वेबसाइट: www.rapecrisis.org.uk

उत्तरी आयरलैंड, स्कॉटलैंड और वेल्स के लिए हेल्पलाइन

- **उत्तरी आयरलैंड की महिलाओं की सहायता 24 घंटे घरेलू दुर्व्यवहार हेल्पलाइन** हेल्पलाइन: 028 9033 1818
- **स्कॉटिश घरेलू दुर्व्यवहार हेल्पलाइन** हेल्पलाइन: 0800 027 1234
- **पूरे वेल्स में घरेलू दुर्व्यवहार और यौन हिंसा** (वेल्श महिलाओं की सहायता) हेल्पलाइन: 0808 80 10 800
- **Dyn वेल्स/Dyn सिमरु हेल्पलाइन:** 0808 801 0321
- **BAWSO** (वेल्स में BME महिलाओं के लिए) हेल्पलाइन 0800 731 8147 (24 घंटे)
- **रेप क्राइसिस स्कॉटलैंड (Rape Crisis Scotland)** हेल्पलाइन: 08088 010302 (फ्रीफोन)
- **उत्तरी आयरलैंड रेप क्राइसिस और यौन दुर्व्यवहार केंद्र** हेल्पलाइन: 028 9032 9002 (फ्रीफोन)

FGM

- **महिलाओं के स्वास्थ्य अनुसंधान एवं विकास के लिए फाउंडेशन** (Foundation for Women's Health Research & Development - FORWARD)
  हेल्पलाइनः 020 8960 4000
  वेबसाइटः www.forwarduk.org.uk
- **मेट्रोपोलिटन पुलिस**
  (बच्चों के साथ दुर्व्यवहार की जाँच की कमाँड/प्रोजेक्ट अज़ुरे)
  हेल्पलाइनः 020 7161 2888

इमीग्रेशन, शरण और कोई सहायता नहीं

- **साउथॉल ब्लैक सिस्टर्स**
  हेल्पलाइनः 020 8571 0800
  वेबसाइटः www.southallblacksisters.org.uk
- **आप्रवासियों के कल्याण के लिए संयुक्त परिषद (Joint Council for the Welfare of Immigrants)**
  हेल्पलाइनः 020 7251 8708
- **शरण में सहायता (Asylum Aid)**
  हेल्पलाइनः 0207 354 9264

अन्य

- **ब्रोकन रेन्बो (Broken Rainbow)**
  (लेस्बियन, गेय, बाय-सेक्सुअल, ट्रांस्जेंडर के लिए)
  हेल्पलाइनः 0300 999 5428
- **पुरुषों की सलाह लाइन (Men's Advice Line)**
  हेल्पलाइनः 0808 801 0327
- **रिस्पेक्ट एड्वाइस लाइन (Respect Advice line)**
  (उन लोगों को जानकारी और सलाह पेश करने वाली हेल्प्लाइन जो अपने साथियों के साथ दुर्व्यवहार करते हैं और बंद करने के लिए मदद चाहते हैं)
  हेल्पलाइनः 0808 802 4040
- **चाइल्डलाइन (Childline)** (बच्चों के लिए 24 घंटे हेल्पलाइन)
  हेल्पलाइनः 0800 1111
- **समैरिटन्स (Samaritans)**
  (यदि आप उदास में महसूस कर रहे हैं तो 24 घंटे चलने वाली हेल्पलाइन)
  हेल्पलाइनः 08457 90 90 90
- **एन क्राफ़्ट ट्रस्ट (The Ann Craft Trust)**
  (पढ़ने में असमर्थतता वाले लोगों की दुर्व्यवहार से सुरक्षा)
  हेल्पलाइनः 0115 951 5400
- **रेस्पाँड (Respond)** (पढ़ने में असमर्थता वाले लोगों, उनके परिवारों, सदमे और दुर्व्यवहार से प्रभावित देखभाल करने वालों और पेशेवरों की सहायता करते हुए) हेल्पलाइनः 0808 808 0700
- **वॉयस यूके (Voice UK)** (पढ़ने में असमर्थता वाले लोगों और अन्य असुरक्षित लोगों की मदद करते हुए जिन्होंने अपराध और दुर्व्यवहार का सामना किया है)
  हेल्पलाइनः 0845 122 8695

Hindi

Home Office

ISBN: 978-1-84987-553-0
होम ऑफ़िस द्वारा प्रकाशित © क्राउन कॉपीराइट 2012

प्रतियाँ ऑनलाइन देखी जा सकती हैं:
www.homeoffice.gsi.gov.uk/crime/violence-against-women-girls

recycle
When you have finished with this publication please recycle it

75% recycled
This publication is printed on 75% recycled paper