Cymorth i Ferched Cymru
Welsh Women's Aid
Rhoi Merched a Phlant yn Gyntaf
Putting Women & Children First

Live Fear Free Helpline
Llinell Gymorth Byw Heb Ofn
0808 80 10 800

क्या आप किसी ऐसे व्यक्ति को जानते हैं जो हिंसा **और दुर्व्यवहार का सामना कर रहा है?**

यदि आप जानते हैं कि कोई घरेलू हिंसा, यौन शोषण या महिलाओं के खिलाफ हिंसा के अन्य रूपों का अनुभव कर रहा है, तो पता लगाएं मदद करने के लिए आप क्या कर सकते हैं?

Ariennir gan Lywodraeth Cymru
Funded by Welsh Government

महिलाओं के खिलाफ हिंसा, घरेलू दुर्व्यवहार और यौन हिंसा

महिलाओं के खिलाफ हिंसा, घरेलू दुर्व्यवहार और यौन हिंसा बलात्कार और यौन उत्पीड़न सहित कई रूप ले सकती है, अंतरंग या पारिवारिक रिश्तों में जबरदस्ती नियंत्रित व्यवहार, महिला जननांग विकृति, बाल यौन दुर्व्यवहार, जबरन शादी, 'सम्मान' आधारित हिंसा, पीछा करना, यौन उत्पीड़न, यौन शोषण और आधुनिक दिनों की गुलामी / मानव-तस्करी सहित यौन शोषण।

जिस व्यक्ति के बारे में आप चिंतित हैं वह अतीत में हिंसा और दुर्व्यवहार के विभिन्न रूपों का अनुभव कर सकता है, या अभी इसका अनुभव कर सकता है। उन्होंने दुर्व्यवहार की एक या कई घटनाओं का अनुभव किया हो सकता है।

आपकी पहली प्रवृत्ति उनकी रक्षा करने की चाहत हो सकती है, लेकिन हस्तक्षेप करना आप दोनों के लिए खतरनाक हो सकता है। बेशक इसका मतलब यह नहीं है कि आपको इसे अनदेखा करना चाहिए।

जब भी आप 'सही ' काम करने और मामलों को बदतर नहीं बनाने के बारे में चिंतित हों, चाहे उनकी परिस्थितियाँ कैसी भी हों, तो ऐसी चीजें हो सकती है जिन्हें आप उन्हें और किसी भी बच्चे को सुरक्षित बनाने में मदद करने के लिए कर सकते हैं।

मदद कैसे करें?

सुनें और उन पर विश्वास करें:

उन्हें बताएं कि आप परवा करते है हैं, और आप मदद करने के लिए वहाँ हैं। सुनें कि वे क्या कहते हैं और उन्हें जानने दें कि आप सहायक हैं और आप उन पर विश्वास करते हैं।

सभी लोगों को अक्सर विश्वास नहीं होता है जब वे पहली बार अपने साथ हुए दुर्व्यवहार का खुलासा करते हैं।

इस बात को जानें कि भले ही दुर्व्यवहार बहुत पहले हुआ हो, आप पहले व्यक्ति हो सकते हैं उन्होंने इस बारे में बात करने में सक्षम महसूस किया है।

उदाहरण के लिए, यौन हिंसा के बारे में बात करने के लिए जीवित बचे हुए लोगों को पहचानने और / या सुरक्षित महसूस करने में लंबा समय लग सकता है, वे ऐसा उस समय करेंगे जो उनके लिए सही है।

उन्हें समझें, न तो उनकी, अपमानित करने वाले की और रिश्ते की आलोचना करने की कोशिश न करें। दुर्व्यवहार और उनकी सुरक्षा पर ध्यान दें।

सहायक बनें:

यह दिखाएं कि आप उनका समर्थन करते हैं, और उनको न परखें। उनके सभी विकल्पों का पता लगाने में मदद करें, जैसे कि उपयुक्त विशेषज्ञ की सहायता।

यह वास्तव में मुश्किल हो सकता है, क्योंकि दुर्व्यवहार किसी ऐसे व्यक्ति से होता है जिसे वे जानते हैं, वे रिश्ते में बने रहने का विकल्प चुन सकते हैं जबकि आपको लगता है कि उन्हें छोड़ देना चाहिए या पुलिस के पास जाना चाहिए।

यह महत्वपूर्ण है कि आप उन्हें इस बात का पता लगाने के लिए अपना समर्थन दें कि विकल्प क्या हैं और कौन सा समर्थन उपलब्ध है।

उनका समर्थन करने और उनके आत्मविश्वास का निर्माण करने पर ध्यान दें। उनकी ताकत को स्वीकार करें और अक्सर उन्हें याद दिलाएं कि वे एक चुनौतीपूर्ण और तनावपूर्ण स्थिति का सामना कर रहे हैं।

धैर्य रखें:

किसी को यह पहचानने में समय लग सकता है कि उनके साथ दुर्व्यवहार हो रहा है और यहां तक कि लंबे समय तक सुरक्षित रहने और स्थायी निर्णय लेने में सक्षम होना चाहिए कि क्या करना है।

समस्या को पहचानना एक महत्वपूर्ण पहला कदम है।

यह महत्वपूर्ण है कि वे ऐसा महसूस न करें कि आप उन्हें बता रहे हैं कि क्या करना है?

और यदि आप उनकी पसंद से सहमत नहीं हैं, तो धैर्य रखें और उन पर हार न मानें।

अगर आपको लगता है कि आप या आपका कोई परिचित तत्काल खतरे में है, 999 पर संपर्क करें ।

महिलाओं के खिलाफ हिंसा, घरेलू शोषण और यौन हिंसा किसी के साथ भी हो सकती है। याद रखें कि यह उनकी गलती नहीं है और उन्हें अपने दम पर इससे निपटना नहीं चाहिए।

आप जो कह सकते हैं:

- हिंसा पूरी तरह से अस्वीकार्य है
- यह आम बात है - ब्रिटेन की तीन में से एक महिला और लड़कियों को किसी न किसी रूप में हिंसा या दुर्व्यवहार का अनुभव होगा
- हिंसा और दुर्व्यवहार पुरुषों और लड़कों के लिए भी होता है, जिनके पास सुरक्षा और समर्थन का उतना ही अधिकार है।
- यौन या घरेलू हिंसा शक्ति और नियंत्रण के बारे में है, सेक्स के बारे में नहीं।
- दुर्व्यवहार करने के लिए दुर्व्यवहार करने वाला 100 प्रतिशत जिम्मेदार है
- यह आपकी गलती नहीं है, चाहे आप जो भी कहें या करें
- सहायता उपलब्ध है - आप अकेले नहीं हैं
- महिला जननांग विकृति, जबरन विवाह या तथाकथित 'सम्मान आधारित हिंसा' जैसी किसी भी हानिकारक प्रथाओं का कोई औचित्य नहीं है
- विशेषज्ञ और सांस्कृतिक रूप से संवेदनशील सेवाएं हैं जो आपकी आवश्यकताओं को समझेंगी और गोपनीय समर्थन प्रदान करेंगी।
- सहायता लेना ठीक है - यह आपको सुरक्षित रखने में मदद कर सकता है।

***महिलाओं के खिलाफ हिंसा: एक EU-वाइड सर्वेक्षण, FRA**

व्यावहारिक चीजें जो आप मदद करने के लिए कर सकते हैं:

आप कर सकते हैं:

- दुर्व्यवहार से प्रभावित वेल्स में किसी के लिए भी लाइव फियर फ्री हेल्पलाइन पर साइन पोस्ट करें।
- एक कोड वर्ड या एक्शन से संकेत करें कि वे खतरे में हैं और मदद की ज़रूरत है
- महत्वपूर्ण दस्तावेजों, जैसे पासपोर्ट और लाभ पुस्तकों की प्रतियां रखने की पेशकश करें, इसलिए यदि उन्हें जल्दी में छोड़ना पड़ता है, तो वे इतनी जल्दी कर सकते हैं
- एक साथ, या अपने दम पर, स्थानीय सेवाओं और समर्थन के बारे में जानकारी प्राप्त करें जो उनको मिल सकती है
- मदद की पेशकश करें, जैसे कि सूचनाओं / संदेशों के लिए अपने फोन या पते का उपयोग करें, चाबियों, धन और महत्वपूर्ण दस्तावेजों का एक अतिरिक्त सेट रखें
- अपने लिए समर्थन प्राप्त करें - और उनको न छोड़े – आप उनके जीवन का एकमात्र सहारा हो सकते है।

याद रखें:

- हालात गंभीर हिंसा में तेजी से बढ़ सकते हैं और हत्या में अंत हो सकता है अगर कुछ भी नहीं बदलता है
- जोखिम तत्काल है, खतरा गंभीर है और कार्रवाई जल्दी से होनी चाहिए
- परिवार या वर्तमान सेटिंग से तत्काल सुरक्षा की आवश्यकता हो सकती है
- परिवार के अन्य सदस्य, और साथी या दोस्त भी जोखिम में पड़ सकते हैं
- पीड़ित और उनके परिवार के किसी भी सदस्य के बीच मध्यस्थता न करें क्योंकि इससे पीड़ित और आप दोनों खतरे में पड़ सकते हैं।

कहाँ से मदद मिलेगी:

“मुझे हेल्पलाइन कार्यकर्ता द्वारा विकल्पों की पेशकश की गई और जानकारी दी गई जिसका उपयोग मैं अपने दोस्त और उसके बच्चों की मदद करने के लिए कर सकता हूं। कॉल से मुझे स्थिति को समझने में मदद मिली कि मैं मदद के लिए क्या कर सकता हूं।”

जिन महिलाओं, बच्चों, पुरुषों, दोस्तों और परिवार को मदद या समर्थन की जरूरत है वे संपर्क कर सकते हैं:

लाइव फियर फ्री हेल्पलाइन - 24 घंटे का समर्थन

वेल्स में महिलाओं के खिलाफ यौन शोषण, घरेलू हिंसा या हिंसा का अनुभव करने वाले और परिवार, दोस्तों, सहकर्मियों और उनकी ओर से कॉल करने वाले अन्य लोगों के लिए गोपनीय समर्थन और जानकारी।

वेल्श, अंग्रेजी और किसी भी अन्य भाषाओं में उपलब्ध फोन समर्थन। फ्रीफोन

फ्रीफोन T: 0808 8010800 टाइप टॉक: 1800108088010800

E: info@livefearfreehelpline.wales टेक्स्ट सपोर्ट 24/7: 078600 77 333

सीधी चैट 24घंटे: www.livefearfree.gov.wales

बावसो 24घंटे हेल्पलाइन

BME समुदायों के लिए विशेषज्ञ सेवाएं प्रदान करना

T: 0800 731 8147 W: bawso.org.uk

NSPCC FGM हेल्पलाइन

FGM हेल्पलाइन पर कॉल करें यदि आप चिंतित हैं कि बच्चा जोखिम में है,या FGM है

T: 0800 028 3550 E:fgmhelp@nspcc.org.uk

जबरन विवाह इकाई हेल्पलाइन

जबरन विवाह के पीड़ितों को सलाह और समर्थन

T: 020 7008 0151

मॉडर्न स्लेवरी हेल्पलाइन

संदेह की रिपोर्ट करने के लिए, सहायता प्राप्त करें या सलाह लें या जानकारी लें:

T: 0800 0121 700 W: modernslaveryhelpline.org

Respect Phoneline

किसी के प्रति उनकी हिंसा और / या साथी के प्रति दुर्व्यवहार के बारे में पूर्व-साथी

T: 0808 802 4040 E: info@respectphoneline.org.uk

W: respectphoneline.org.uk