# મૌન રહીને સહન કરવું નહિ

ડોમેસ્ટિક સર્વાઇવર્સ ગાઇડ

## શું તમારા પર અત્યાચાર થઈ રહ્યો છે?

**શું તમારા પાર્ટનર અથવા તમારા પરિવારના લોકો:-**

- તમારી હંમેશા  ટીકા કરે છે?
- બીજા લોકો સામે તમને ઉતારી પાડે રે મૂંઝવણમાં મૂકી દે છે?
- તમારી સાથે વધુ જતન કે ઈર્ષાથી ભરેલું વર્તન કરે છે?
- તમને, તમારા બાળકોને, પાળેલાં જાનવરો, પરિવારના લોકો અથવા મિત્રોને મારપીટ કરવાની ધમકી આપે છે?
- તમારા પરિવારના લોકો કે મિત્રોને મળવા દેતા નથી.
- અચાનક તમારા પર ગુસ્સે થઇ જાય અથવા ''મગજ પરનો કાબૂ ગુમાવી બેસે છે''?
- અંગત મિલ્કતનો નાશ કરે છે અથવા તો આસપાસ ફેંકે છે?
- તમને પરિવારની બેંકના ખાતું, ક્રેડિટ કાર્ડ કે કાર સુધી પહોંચવા દેતા નથી
  અથવા તમારી પાસે ખર્ચનો પરાણે હિસાબ માગે છે?
- તમને કે તમારા બાળકોને કાબૂમાં રાખવા માટે ધમકી કે ચાલાકી વાપરે છે?
- જ્યારે તમને સંભોગ (સેક્સ) કરવાની ઈચ્છા ન હોય તો પરાણે કરે છે?
- મારામારી કરવી, મૂક્કો મારવો, તમાચો મારવો, લાત મારવી, ધક્કો મારવો, ચીંટ્યો ભરવો, વાળ ખેંચવા, ગળા ટૂંપો દેવો , શ્વાસ રૂંધવો કે બટકું ભરે છે?
- તમારી ઈચ્છા વિરૂધ્ધ લગ્ન કરવા માટે તમને દબાણ કરે છે.?

## શું તમારી સલામતિ માટે એક યોજના બનાવવાની જરૂર છે?

ઘરમાં અત્યાચારનો ભોગ બનેલા વ્યક્તિઓ માટે ઘર છોડતાં પહેલાં અથવા તો જુલમ કરનાર પાર્ટનર તથા પરિવારના લોકો સાથેનો સંબંધ પૂરો કરતાં પહેલા સલામતિ માટેની એક યોજના (સેફટી પ્લાન) મદદરૂપ થાય છે.

### સંકટ સમયે - હાથમાં રાખવા માટેની જરૂરી વસ્તુઓ

- ફોન નંબરો - જેવાંકે (પોલિસ / હેલ્પલાઇન / મિત્રો અને નજીકના આશ્રય સ્થાનો.
- પર્સ , ગાડીની ચાવીઓ અને ફોન કરવા માટે થોડા છૂટા પૈસા.
- અગત્યના કાગળો જેવાંકે પાસપોર્ટ, નેશનલ ઇન્સ્યૂરન્સ નંબર અને બેંકના ખાતાની વિગતો.

### ભાગી જવા માટેની યોજના - તમે ક્યાં જવાના છો તે વિશે જાણો

- સંકટ સમયે, તમારા ઘરમાંથી બહાર જવા માટેનો સુરક્ષિત રસ્તો શોધી કાઢો.
- જો તમારા પાડોશીને સંભળાય અને શંકા થાય તો , શું તેઓ પોલિસને જણાવશે?
- સુરક્ષિત આશ્રય સ્થાનો - થોડો સમય રહેવા માટેનો પરિવાર, મિત્રો અથવા નિરાશ્રિત સેવાઓ (રેફયૂજ સર્વિસીઝ).
- નાસી જવા માટે 'એક બેગ' (જેમાં છૂટા પૈસા, કપડાં અને કાગળો) સંતાડીને અથવા મિત્રોને ઘરે રાખો.

### જીવ બચાવવા માટે (લાઈફ લાઇન્સ)

- તમારા બાળકને શીખવશો કે પોલિસને ફોન કેવી રીતે કરવો?
- તમારા મિત્રો કે કુટુંબીઓની મદદ લેવા માટે કોડવર્ડ (ખાનગી શબ્દ) કેવી રીતે વાપરવો?

## શું તમે અત્યાચારી પાર્ટનરને છોડીને જવાના છો?

જો તમે છોડીને જવાનો નિર્ણય કર્યો છે પછી ભલે તે થોડા સમય માટે હોય તો, તમારા માટે એ સલાહ ભરેલું છે કે તમારા બાળકો ને તમારી સાથે લેતાં જશો, જો શક્ય હોય તો તેમની સલામતિ માટેની ચોક્કસાઈ કરશો અને બાળકોને કાયદેસર લઈ જવા માટે મદદ લેશો.

**તમારી સાથે લઈ જવા માટે નીચે જણાવેલી વસ્તુઓ લીધી છે તેની ખાત્રી કરશો.**

- તમારૂ ઓળખપત્ર
- તમારૂ અને તમારા બાળકોનું (બર્થ સર્ટિફિકેટ) જન્મનું પ્રમાણપત્ર
- લગ્ન અથવા છૂટાછેડાના કાગળો
- પાસપોર્ટ, વિસા, વર્ક પરમિટ(કામ કરવા માટેની મંજૂરી) અને ઈમીગ્રેશનને લગતા બીજા દસ્તાવેજો
- સ્કૂલનો અને મેડિકલ રિપોર્ટ જેમાં જીપી અને સર્જરીના ટેલિફોન નંબરો હોય.
- પૈસા, બેંકની બુકો, ચેક બુકો અને ક્રેડિટ કાર્ડો
- ઘર, મોટર, ઓફિસ અને સેફટી ડિપોઝીટ બોક્સની- ચાવીઓ.
- મોર્ગેજ અથવા લીઝની વિગતો અને ભાડાના દસ્તાવેજો
- હાલમાં ન ભર્યા હોય તેવા બિલો
- વીમાના કાગળો
- સરનામાં માટેની બુક (એડ્રેસબુક)
- પરિવારના ફોટા, તમારી ડાયરી, દાગીનો, નાની વસ્તુઓ જેની સાથે લાગણી

  જોડાયેલી છે
- તમારા બાળકોની પસંદગીના કપડાં અને નાના રમકડાં.
- તમારા માટે ટોયલેટરીઝ અને કપડાં
- જો તમારી પાસે તમારો પાર્ટનરનો અત્યાચાર કરતો દેખાતો હોય તેવા ફોટાઓ અથવા ઈજાઓ.

## અમારો સંપર્ક કરવા માટેનો નંબર

જો તમને ઘરમાં અત્યાચાર થતો હોય અને મદદ, સલાહ, સહાય અથવા તો સ્થાનિક માહિતીની જરૂર પડે તો , મહેરબાની કરીને,

**020 8313 9303** પર ફોન કરશો.

**સંકટ સમયે હંમેશા પોલિસનો સંપર્ક 999** પર ફોન કરશો.

## BWA તમને કેવી રીતે મદદ કરે છે?

બ્રુમલી વિમેન્સ એઈડ વિશ્વાસપાત્ર, સુરક્ષિત, ઉચ્ચ કક્ષાનું ટેમ્પરરી એકોમોડેશન અને સહાયક સેવાઓ એવા લોકો અને બાળકોનેઆપે છે. જેઓ ઘરમાં થતા અત્યાચારથી બચીને નીકળ્યા છે. ત્યારે તેનું એથનિક મૂળ, સામાજીક દરજ્જો, સ્ત્રીકેપૂરૂષ, ધર્મનો ભેદભાવ રાખ્યા વગર આપે છે .

**અમે તમને કેવી રીતે મદદ કરી શકીએ ?**

- હેલ્થ વિઝીટરો, સ્કૂલો, અને બીજી બહારની એજન્સીઓ સુધી પહોંચવામાં
- હાઉઝિંગ અને કાનૂની કાર્યવાહી સુધી પહોંચવામાં
- વેલ્ફેર બેનિફિટ્સ વિશે સલાહ
- નિષ્ણાત કાઉન્સિલીંગ સુધી પહોંચવામાં
- ભાષાંતર સેવાઓ સુધીની પહોંચ
- ચાઈલ્ડ સપોર્ટ સર્વિસીઝ
- સહાય સાથે આગળ વધવું
- આઉટરીચ અને ફરી નિવેડો લાવવો
- યોગ્ય એજન્સીઓનો હવાલો આપવો
- જ્યારે કાનૂની કાર્યવાહી ચાલતી હોય ત્યારે સ્ત્રીઓને ટેકો આપવો
- ટેલિફોન હેલ્પ લાઈન

## બીજા ઉપયોગી નંબરો

- Bromley Council Homeless Persons Unit
  Office Hours: **020 8313 4098**
  Out of Hours: **020 8464 4848**
- Bromley Domestic Violence free Text-line
  **07963 479602**
- Bromley Community Safety Unit
  **020 8284 8760**
- National Domestic Violence freephone helpline 24 hour
  **0808 2000 247**
- Refuge's 24-hour National Crisis Line
  **0990 995 443**