



## एक सुरक्षा प्लैन

- ✓ जान लें कि सबसे पास का टेलीफोन कहाँ रखा है।
- ✓ जान लें कि शरण कहाँ ली जा सकती है।
- ✓ आवश्यक व इमरजेन्सी नम्बरों की सूची बना लें।
- ✓ बस या टैक्सी के लिए पैसे बचा कर रखें।
- ✓ घर व कार की एक और चाभी पास रखें।  
एक इमरजेन्सी बैग पैक कर लें - काफी कपड़े ले लें, जिसमें स्कूल यूनिफॉर्म व बच्चों की पसंद की चीजें भी हों।
- ✓ विचार कर लें कि कब घर छोड़ना सबसे ठीक होगा।
- ✓ बच्चों से बातचीत कर लें। यह आवश्यक है कि सब बच्चों के साथ ही घर छोड़ने की चेष्टा करें।
- ✓ आवश्यक कागजात साथ रखें जैसे बेनेफिट की किताब, मेडिकल कार्ड, सर्टिफिकेट, बैंक की किताब, कानूनी आदेश इत्यादि।
- ✓ परिवार की आवश्यक दवाओं की सूची बना लें।
- ✓ जब जीवनसंगी आसपास न हो तब घर छोड़ें।

सम्पर्क करने के बारे में पूरी जानकारी इस लीफ्लेट के पीछे दी गई है।

यह लीफ्लेट कैन्टनीज़, उर्दू, हिंदी व अरबी में उपलब्ध है।



## स्थानीय वीमेन्ज़ एड ग्रुप

बेल्फास्ट: 028 90666049  
बालीमीना/ऐन्ट्रिम: 028 25639301  
कोलरैन: 028 70356573  
कुक्सटाउन व डनैनन: 028 86769300  
क्रेगावन व बैनब्रिज: 028 38343256  
फरमाना: 028 66328898  
फॉयल: 028 71344499  
लिसबर्न: 028 92668142  
न्यूरी: 028 30250765  
नॉर्थ डाउन व आरड्स: 028 91273196  
ओमा: 028 82245998

नॉर्थर्न आयरलैंड वीमेन्ज़ एड फेडरेशन  
(Northern Ireland Women's Aid  
Federation)

129 University Street  
Belfast  
BT7 1HP

Tel: 028 90249041  
Fax: 028 90239296  
24 घंटे खुली घरेलू हिंसा की हेल्पलाइन  
028 90331818

Email: [niwaf@dnet.co.uk](mailto:niwaf@dnet.co.uk)  
Website: [www.niwaf.org](http://www.niwaf.org)

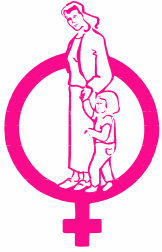
Domestic Violence - Help from Women's Aid

HINDI

घरेलू हिंसा  
- 'वीमेन्ज़ एड' से मदद



NORTHERN IRELAND  
Women's  
AID  
FEDERATION



## घरेलू हिंसा क्या होती है ?

घरेलू हिंसा एक व्यक्ति का दूसरे व्यक्ति, जिसके साथ उसके निजी सम्बंध हों, द्वारा शारीरिक, भावुक, लैंगिक, आर्थिक व मानसिक दुर्व्यवहार होता है।

यह किसी भी महिला के साथ हो सकता है उसकी आयु, सामाजिक स्तर, जाति, दुर्बलता या जीवन चर्या चाहे कुछ भी हो।

दुर्व्यावहारिक सम्बंध अक्सर भय पर आधारित होता है।

यह स्वीकार करना कि आप एक दुर्व्यावहारिक सम्बंध में हैं हिंसा से बचाव व उसे रोकने की ओर एक महत्वपूर्ण कदम होता है।

**यदि मैं एक दुर्व्यावहारिक सम्बंध में हूँ तो क्या कर सकती हूँ?**

सबसे पहले किसी बातचीत करिए। इससे सम्भव है कि आपको यह स्वीकार करने में कि ऐसा आपके साथ हो रहा है और अपने साथ होने वाले दुर्व्यवहार को कम गम्भीरता से न देखने में मदद मिले। 'वीमेन्ज एड' हिंसा से निबटने में आपकी मदद देने के लिए हैं।

**दूसरा कदम** यह मानना है कि इसके लिए आप दोषी नहीं हैं। कोई भी हमले, अपमानित किए जाने या दुर्व्यवहार का पात्र नहीं होता अपने जीवनसाथी द्वारा तो कभी भी नहीं जिसके साथ उसका प्रेमपूर्ण सम्बंध होना चाहिए। महिलाएं अक्सर

अपने को ही दोषी ठहराती हैं क्योंकि उनसे लगातार कहा जाता है कि यह उन्हीं की गलती है।

**तीसरा कदम** है होता है उपलब्ध सहायता खोजना। इसमें भावनात्मक और व्यावहारिक सहायता सम्मिलित है। आप इसकी शुरुवात अपने किसी दोस्त, जिस पर आप को विश्वास हो, से बात कर के, वीमेन्ज एड हेल्पलाइन पर फोन करके या अपने स्थानीय वीमेन्ज ग्रुप से सम्पर्क करके कर सकती हैं। आप किसी सुरक्षित स्थान पर आपके साथ दुर्व्यवहार करने वाले से दूर जाने की या कानूनी कार्यवाही करने की सोच सकती हैं जिससे आपकी सुरक्षा हो सके और आपके प्रति होने वाली हिंसा को रोका जा सके।

दुर्व्यवहारपूर्ण सम्बंध को छोड़ने में उतना ही डर लग सकता है जितना उसे बनाए रखने में। किसी भी महिला को सहायता मांगने के लिए बहुत साहस की आवश्यकता होती है और यह कार्य पीड़ादायक व परेशानी उत्पन्न कर सकता है।

**यदि मैं किसी दुर्व्यवहारमय सम्बंध में हूँ तो मुझे सहायता कहाँ से मिल सकती है ?**

यदि आप या किसी को आप जानती हों वह दुर्व्यवहार अनुभव कर रहे हैं या उन्होंने किया है तो वीमेन्ज एड की 24 घंटे की सहायता लाइन (028 90331818) आपको मदद और जानकारी दे सकती है। वीमेन्ज एड सहायता लाइन से सम्पर्क करने के लिए आपको किसी आपात (एमरजेन्सी) स्थिति में होना आवश्यक नहीं है। यदि आप अंग्रेजी ठीक से नहीं बोल सकती हैं तो किसी दोस्त से फोन करने को कहिए। आपका अपना कम्यूनिटी ग्रुप जैसे चाइनीज वेल्फेयर एसोसिएशन, इन्डियन कम्यूनिटी सेन्टर या बेलफ्रास्ट इस्लामिक सेन्टर भी किसी दुर्भाषिए की व्यवस्था कर सकते हैं। पूरे उत्तरी आयरलैंड

में स्थान स्थान पर वीमेन्ज एड शर्णागाह भी हैं जो आपात स्थिति में आपको रहने का स्थान दे सकते हैं।

यदि आप ऐसे शर्णागाह में जाने का निश्चय करें तो आपको घर छोड़ने के लिए एक सुरक्षा प्लैन बनाने में मदद दी जाएगी (ऐसे एक मॉडल प्लैन को अगले पन्ने पर देखिए)।

कई वीमेन्ज एड ग्रुप सलाह सेन्टर, 'ड्रॉप इन' सेन्टर भी और अकेली जगहों पर आप तक आने की सेवा भी चलाते हैं। शर्णागाह में रहे बिना भी आप किसी से मिल सकती हैं या टेलीफोन पर सलाह व मदद ले सकती हैं। आपके पास के ग्रुप के बारे में जानकारी

इस लीफ्लेट के पीछे दी गई है।

**नॉर्दर्न आयरलैंड वीमेन्ज एड फेडरेशन**

नॉर्दर्न आयरलैंड वीमेन्ज एड फेडरेशन (NIWAF) एक स्वयंसेवी संगठन है जो घरेलू हिंसा को उकसाने वाले रवैये व मान्यताओं को चुनौती देता है। हम अपने काम के माध्यम से स्वस्थ व दुर्व्यवहार-रहित सम्बंधों को बढ़ावा देते हैं। पुरुष और महिला दोनों को ही हिंसा को अस्वीकार्य व अनावश्यक दृष्टि देखना चाहिए। घरेलू हिंसा के बारे में व व्यक्तिगत रूप से इसके प्रभावों के बारे में जागृति बढ़ा कर यह सम्भव है कि लोगों में एक स्वस्थ सम्बंध के बारे में अधिक समझ पैदा की जा सके और ऐसे सम्बंध में सम्मिलित होने के लाभ दर्शाए जा सकें।