

एक अपमानजनक रिश्ते में सुरक्षित रहना

अस्तित्व

यदि आप एक अपमानजनक रिश्ते में हैं, यहाँ कुछ चीजें हैं जिनके बारे में सोचने की जरूरत है :

1. अपने और अपने बच्चों के लिए कुछ महत्वपूर्ण फोन नंबर अपने पास रखें :

पुलिस:

हेल्पलाइन:

(घरेलू दुर्व्यवहार हेल्पलाइन) 0800 027 1234

(महिला एड) 0141 561 7030

(अन्य)

दोस्त:

.....

आवास: 0141 840 3308

सामाजिक कार्य / घंटे से बाहर आवास: 0800 811 505

- मित्र या पड़ोसी आपकी मदद कर सकते हैं। उन्हें कहिये कि अगर वे गुस्से भरा या हिंसक शोर सुनते हैं, तो पुलिस को फोन करें। यदि आप बच्चे हैं, उन्हें 999 डायल करना सिखाएं। एक कोड शब्द बनाएँ जो कि आप मदद की जरूरत पड़ने पर उपयोग कर सकते हैं। कैसे अपने घर से जाने के लिए सुरक्षित अभ्यास के तरीके बाहर निकलते हैं। अपने घर के सुरक्षित क्षेत्रों की पहचान जहाँ रास्ते और कोई हथियार की कोशिश कर रहे हैं। यदि घर में कोई हथियार है तरीके से उन्हें घर से बाहर निकालने के बारे में सोच की कोशिश करो।
- आप अपने घर से बहार कैसे सुरक्षित जा सकते हैं? बाहर निकलने के तरीकों का अभ्यास करें।
- अपने घर के सुरक्षित क्षेत्रों की पहचान करें जहाँ से बहार निकलने के रास्ते हैं और कोई हथियार न हो।
- यदि घर में कोई हथियार है, तो उन्हें घर से बाहर निकालने के तरीकों के बारे में सोचें।
- चाहे अगर आप अभी घर छोड़ने की योजना नहीं बना रहे हो, इस बारे में सोचो कि आप कहाँ जायेंगे। चलेगा। बाहर जाने के तरीकों के बारे में सोचें --- बाहर जाने के कारण, जैसे कि कुत्ता घुमाने जाना। आप सोचें कि आपको अपने साथ क्या ले कर जाना है।
- अपनी सुरक्षा योजना पर अक्सर विचार करो।
- अपनी योजना को किसी सुरक्षित जगह पर रखो।

एक अपमानजनक रिश्ते को छोड़ना :

भागने का रास्ता

यदि आप अपने शोषक को छोड़ने का विचार कर रहे हो, तो ज़रा सोचें :

- कुछ स्थान जहाँ आप जा सकते हो अपना घर छोड़ने के बाद।
- वो लोग जो आपकी मदद करेंगे अगर आप अपना घर छोड़ते हैं; वो लोग जो आपके लिए बैग रखेंगे और वो लोग जो आपको पैसे दे सकते हैं। अपने पालतू जानवर के लिए योजना बनायें।
- फोन कॉल के लिए छुट्टे पैसे रखें या अपने पास मोबाइल फोन रखें !
- अपने नाम में एक बैंक खाता खोलें - और बैंक स्टातेमेंट को किसी सुरक्षित पते पर भेजने के बारे में सोचें।
- यदि आपने पहले से ऐसा नहीं किया है तो प्रतिबन्ध, अपवर्जन आदेश, बच्चों तक पहुँच और संपत्ति के बंटवारे के सन्दर्भ में कानूनी सलाह ले।
- अपने भागने के रास्ते के बारे में योजना बनायें - घर छोड़ने के लिए बहाना बनायें।
- अपने बच्चों के बारे में क्या सोचा है - क्या उन्हें अपने साथ ले जाना सुरक्षित है? अपने साथ बैग ले जाएँ जहाँ रोज़ मर्रा कि जरूरतों को एक साथ रखा जा सके।
- एक बैग बातेँ तुम हर रोज़ इस्तेमाल करेगा के साथ रखो। इसे ऐसी जगह छिपाएँ जहाँ आप आसानी से इसे प्राप्त कर सकते हैं, लेकिन उसके लिए खोजने में मुश्किल हो (एक दोस्त के घर में?)

अगर संभव हो तो साथ ले जाने वाली वस्तुएं

- मुद्रा
 - बैंक की किताबें और क्रेडिट कार्ड
 - बीमा पत्र
 - कार, घर, काम करने के लिए कुंजी आदि
 - अतिरिक्त कपड़े
 - चिकित्सा
 - जन्म प्रमाणपत्र के रूप में महत्वपूर्ण कागजात
 - सामाजिक सुरक्षा जानकारी / लाभदायक किताबें
 - पासपोर्ट
 - कानूनी कागजात (तलाक / निषेधाज्ञा आदि)
 - चित्र, आभूषण और निजी वस्तुओं
 - अपने बच्चों के लिए खिलौने इत्यादि
- फोन नंबर - उन्हें लिख लें या अपने मोबाइल फोन में सुरक्षित डाल लें। सुनिश्चित करें कि आपने अपने फोन को सुरक्षित रूप से ताला लगा दिया है।

अपनी सुरक्षा योजना अक्सर की समीक्षा के बारे में लगातार सोचते रहें।

अगर आप शोषण वाले रिश्ते से बहार जाते हैं

सुरक्षित रहें

यदि आप अपने शोषक को छोड़ दिया है या आप अपने शोषक को घर से बाहर निकाल दिया है, फिर भी आपको सुरक्षित रहने और सोचने की जरूरत है।

- सुनिश्चित करें कि एक फोन तक आपकी हमेशा पहुँच रहे। सुनिश्चित करें कि आपके मोबाइल में कुछ पॉड का बैलेंस हमेशा रहे, अगर आप मोबाइल का इस्तेमाल करते हैं। वोमेन एंड चिल्ड्रेन फर्स्ट और समुदाय सुरक्षा पुलिस आपके फोन में एक डायल अलार्म स्थापित करने में सक्षम हो सकती है, अगर आपके पास एक लैंड लाइन फोन है जिस से आउट-गोइंग काल्स की जा सकती हैं। इसका मतलब यह है आपातकालीन स्थिति में आप पुलिस से सहायता बुलाने में सक्षम हो जाएंगे।
- यदि अदालत के आदेश अनुसार उसे आप से और आप के बच्चों से दूर रहने के लिए कहा गया है तो इस सूचना को बच्चे के स्कूल, दोस्तों और पड़ोसियों से सांझा करें। उन्हें पुलिस को बुलाने के लिए कहें, अगर वह पास आता हो।
- तालों को बदलें --- समुदाय सुरक्षा पुलिस आपको सुरक्षा सुविधाओं के बारे में सलाह देकर मदद करेगी। अगर आप किराए के मकान में रहते हैं तो आपका मकान मालिक इस काम के लिए भुगतान कर सकता है।
- आपको उन स्थानों के बारे में सोचना होगा जहाँ वो अक्सर जाता है (पब, क्लब, सुपरमार्केट), और उनसे दूर रहने की कोशिश करनी चाहिए।
- कोई ऐसा व्यक्ति रखें जिस को आप अवसाद या अकेला महसूस करने पर कॉल कर सकते हैं। अगर आपको जरूरत पड़े तो वोमेन एंड चिल्ड्रेन फर्स्ट जैसी सहयोग परियोजनाओं के कार्यकर्ताओं से आप बात कर सकते हैं।
- यदि आपका पूर्व साथी का बच्चों के साथ मिलना अनिवार्य हो, तो आपको उसके लिए सबसे सुरक्षित तरीका ढूँढने का सोचना चाहिए। स्कॉटलैंड भर में विभिन्न स्थानों पर एक्सेस सेंटर हैं।
- अपनी सुरक्षा योजना पर अक्सर विचार करो।

शोषक अपने शिकार लोगों के जीवन पर नियंत्रण रखना चाहते हैं। जब उन्हें लगता है कि वे नियंत्रण खो रहे हैं, उदाहरण के लिए जब आपने बहार जाना तय कर लिया हो, तो उनका द्वारा किया गया शोषण बदतर हो सकता है।

विशेष ध्यान रखिये।