



Home Office

# સ્રીઓ અને છોકરીઓને હિંસા માંથી છુટકારો મેળવવા માટેના ત્રણ પગલાંઓ

1. હિંસાનો રિપોર્ટ કરવો
2. હિંસા માંથી છટકવાના પગલાં લેવા
3. હિંસા માંથી સુરક્ષિત રહે

કાળા અને લઘુમતિ વર્ણીય (black and minority ethnic (BME)) સ્રીઓ અને બાળકો માટે  
માર્ગદર્શિકા

આ પત્રિકાના નિર્માણના  
ભાગીદાર છે



આ પત્રિકા તમને જણાવે છે કે હિંસા અને અપમાનજનક વર્તણૂકથી ભાગી છૂટવામાં કેવી રીતે મદદ મળે અને કેવી રીતે સલામત રહેવું. તમે તેનો ઉપયોગ કરીને તમારા મિત્રની પણ મદદ કરી શકો છો.

આ પત્રિકા કાળા અને લઘુમતિ વર્ણીય સ્ત્રીઓ અને બાળકો જે મુદ્દાઓનો સામનો કરી રહ્યાં છે તેના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે તે ઉપરાંત, તેમાં તે પણ જાણકારી સમાવે છે જે કોઈપણ રાષ્ટ્રીયતા અથવા વંશીય પૂર્વભૂમિકાના લોકો, જે કૌટુંબિક અને જાતીય હિંસાના પીડિતો છે, તેમની મદદ કરવા માટે ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે.

આ પત્રિકા વાંચન સરળતા માટે હિંસા અને અપમાનજનક વર્તણૂકના પીડિતો / બચેલાઓનો મહિલા તરીકે ઉલ્લેખ કરે છે અને ગુનેગારોનો પુરુષ કારણ કે તે જબરજસ્ત રૂપે મોટા ભાગના કિસ્સાઓને પ્રતિબિંબિત કરે છે. જોકે, તેનો અર્થ એ નથી થતો કે હિંસા અને અત્યાચાર સમલિંગી સંબંધોમાં અથવા મહિલાઓ દ્વારા પુરુષોને નથી થતાં.

આ પત્રિકા સૌથોલ બ્લેક સિસ્ટર્સ સાથે સંયુક્તપણે લખાઈ છે.

# 1. સ્ત્રીઓ અને છોકરીઓ સામે હિંસા શું છે?

સ્ત્રીઓ અને છોકરીઓની હિંસામાં નીચે આપેલી હિંસક અને અપમાનજનક વર્તનની શ્રેણીનો સમાવેશ થાય છે:

- ક્રોટ્ટેબિક હિંસા
- જબરદસ્તીથી લગ્ન
- દહેજનો દુરૂપયોગ
- સ્ત્રી જનન અંગછેદન / કાપવું (મહિલા સુન્નત)
- સન્માન આધારિત હિંસા – સન્માનના નામમાં અપરાધ
- લૈંગિક હિંસા
- બળાત્કાર
- લૈંગિક હુમલો
- સતાવવું અને ત્રાસ દેવો

અત્યાચાર તમારો દોષ નથી અને તમારે તેને સાથે સહન કરવાની જરૂર નથી.

ત્રણ પ્રકારના પગલાઓ છે જે તમારે લેવા જોઈએ:

1. હિંસાનો રીપોર્ટ કરો
2. હિંસાથી છુટકારો મળે તેના માટે પગલાં લેવા
3. હિંસાથી સુરક્ષિત રહો

જો તમને ક્યારેય એવું લાગે છે કે તમે તરત જ જોખમમાં છે, તો 999 પર પોલીસને ફોન કરો. તમારે પોલીસને ફોન કરવા માટે ડરવાનું નહીં. ક્રોટ્ટેબિક અને જાતીય હિંસા તથા નુકસાનકારક વ્યવહારના તમામ સ્વરૂપો ગંભીર ગુનાઓ છે, અને પોલીસ તમારું અને તમારા બાળકોનું રક્ષણ કરી શકે છે. એજન્સીઓ, BME મહિલા સેવાઓ સહિત પણ તમને સહાયતા અને આધાર આપી શકે છે (પત્રિકામાં આપેલ અંતમાં યાદી જુઓ).

## 2. કૌટુંબિક હિંસા

કૌટુંબિક હિંસા એક જીવનસાથી / ભૂતપૂર્વ સાથી અથવા કુટુંબના સભ્ય (સાસરિયાં પક્ષ સહિત) તરફથી અત્યાચારનું વલણ છે કે જે ઘણા સ્વરૂપો લઈ શકે છે:

- તે ભૌતિક અત્યાચાર હોઈ શકે જેવું કે મારવું અથવા લાત મારવી
- તેમાં ભાવનાત્મક અત્યાચાર એટલે ધમકી, માનસિક ત્રાસ અને તમારી સાથે સંબંધ હોવાનો ઇનકાર કરવો અથવા તમને અથવા તમારા બાળકોને મારી નાખવાની ધમકીઓનો પણ સમાવેશ થઈ શકે
- તે નિયંત્રિત પણ હોય શકે - એટલે કે તમને તમારા પોતાના પર ઘરથી બહાર જવાની અથવા તમારા કુટુંબ અથવા મિત્રો સાથે સંપર્ક કરવા માટે અથવા પૈસા વપરાશ અથવા તમારા પસંદગીના નોકરી મેળવવા માટે પરવાનગી નથી
- જાતીય સતામણી અને ત્રાસ દેવો બંને પણ કૌટુંબિક અને જાતીય અત્યાચારના એક લક્ષણ હોઈ શકે છે
- તે બળાત્કાર હોઈ શકે - પરણેલા હોવાનો અર્થ એ નથી કે તમારા પતિને તમારી મરજી સામે તમારી સાથે સંભોગનો અધિકાર છે

એ સમજવું મહત્વનું છે કે તમારો દોષ નથી અને તમારે તે સહન કરવાનું જરૂરી નથી. કોઈ પણ હુમલાના,

અત્યાચારના અથવા અપમાનના પાત્ર નથી, સૌથી ઓછામાં ઓછા તેમના કુટુંબ અથવા સાથી દ્વારા તો નહિ જ.

**આપના અત્યાચાર કરનારનું વર્તન બદલાવાની જરૂર છે નહિ કે તમારું**

કૌટુંબિક હિંસા 'સન્માન આધારિત હિંસા' તરીકે જ હોય જો તે કુટુંબ / સમુદાયના માન ને બચાવવામાં થાય છે અથવા તમને લાગતું હોય કે તમે અત્યાચારીને નથી છોડી શકતા કારણ કે તમને તેમના પર શરમ અને કલંક લાવવાનો ભય છે (સન્માન આધારિત હિંસા પરનો વિભાગ જુઓ).

કૌટુંબિક હિંસા માટે સરકારની પરિભાષા છે:

'વયસ્કો, જેઓ હાલમાં અથવા અગાઉ ઘનિષ્ઠ ભાગીદારો રહ્યાં છે અથવા કુટુંબના સભ્યો, લિંગ અથવા લૈંગિકતા પર ધ્યાન આપ્યા વગર, તેમની વચ્ચે ધમકી ભર્યું વર્તન, હિંસા અથવા અત્યાચારની કોઈપણ [માનસિક, શારીરિક, લૈંગિક, નાણાકીય અથવા લાગણીશીલ] ઘટના'

## 3. બળાત્કાર અને લૈંગિક અત્યાચાર

એક અજાણી વ્યક્તિ, ઓળખીતા, મિત્ર, કુટુંબના સભ્યઅથવા સાથી / ભૂતપૂર્વ-સાથી સાથે બળાત્કાર અને જાતીય અત્યાચાર કોઈ પણ વ્યક્તિને અને કોઈ પણ સમયે થઈ શકે છે. જો તમે સંભોગને સંમતિ નથી આપી, ગમે ત્યાં તે થાય છે અને જે કોઈની સાથે તે થાય છે તો પછી તે બળાત્કાર છે અને તે ગુના છે.

- કન્સેન્ટનો અર્થ એ થાય કે તમે સક્રિયતાથી સંભોગ કરવાનું પસંદ કરો છો અને આમ કરવા માટે સંમત છો
- કોઈને માટે પણ એ ધારણા કરવાનો અધિકાર નથી કે તમે સંમતિ આપી છે— તેઓ કોણ છે અથવા તેમની સાથે તમારો સંબંધ શું છે એ કઈ મહત્વનું નથી
- અનિચ્છનીય સ્પર્શ જાતીય હુમલો છે અને તે એક ગુનો પણ છે

તેવી સંસ્થાઓ છે કે જે તમને મદદ કરી શકે છે અને એ નક્કી કરવામાં તમને મદદ કરે છે કે શું તમારે તેનો પોલીસને અહેવાલ કરવા માંગો છો. તેઓ હિમાયત અને પરામર્શ પણ પુરા પાડી શકે છે. જો તમને ખબર હોય કે તમે તેનો પોલીસને અહેવાલ કરવા માંગો છો, તો તમારે તે શક્ય એટલું જલદી કરવું જોઈએ.

તમે તમારા વિસ્તારમાં સંસ્થાઓની વિગતો કે જે મદદ કરી શકે છે સહિત વધુ માહિતી મેળવી શકો છો આ કરવાથી:

- નેશનલ રેપ ક્રાઇસિસ હેલ્પલાઇન ને ફોન કરો 0808 802 9999
- જુઓ રેપ ક્રાઇસિસ (ઇંગ્લેન્ડ અને વેલ્સ) ની વેબસાઇટ [www.rapecrisis.co.uk](http://www.rapecrisis.co.uk)
- જુઓ ધ સર્વાઇવર્સ ટ્રસ્ટ વેબસાઇટ [www.thesurvivorstrust.org](http://www.thesurvivorstrust.org)

જો તમારી સાથે બળાત્કાર કરવામાં આવ્યો છે અથવા તમારી પર જાતિય હુમલો કરવામાં આવ્યો છે, તો તે યાદ રાખવાનું અગત્યનું છે કે દોષ તમારો નથી.

## 4. જાહેર ભંડોળ પર કોઈ આશ્રય નહિ (નો રીકોર્સ)

જો તમે UKમાં જીવનસાથી અથવા અવિવાહિત જોડીદાર અથવા એક બ્રિટીશ નાગરિક અથવા એક બિન-નાગરિક જે UK માં સ્થાયી છે તેના સિવિલ પાર્ટનર તરીકે દાખલ થયેલ અથવા રોકાયા છો અને જો તમારા સંબંધના પ્રથમ બે વર્ષ દરમિયાન કૌટુંબિક હિંસાના પરિણામે તમારા સંબંધ તૂટી ગયેલ છે, તો તમે કાયમ માટે સ્થાયી કરવાની પરવાનગી માટે અરજી કરી શકો છો ('ઇનડેફિનેટ લીવ ટુ રિમેન' તરીકે પણ જ ઓળખાય છે) જે સામાન્ય રીતે 'ડોમેસ્ટિક વાયોલેન્સ ડુલ' તરીકે ઓળખાય છે તેની હેઠળ.

જો તમારા વીઝામાં 'નો રીકોર્સ ટુ પબ્લિક ફંડ્સ' શબ્દોની સમાવતી છે, તો તમે જાહેર ભંડોળ માટે હકપાત્ર નથી જેમ કે લોકલ કાઉન્સિલના હાઉસિંગ વિભાગ તરફથી રહેઠાણ, અને મોટા ભાગના સોશિયલ સીક્યુરિટી બેનિફિટ્સ. તેમ છતાં પણ, જો તમે ગર્ભવતી હો, તમારા બાળકો છે અથવા અમુક અન્ય રીતે સંવેદનશીલ છો, જેમ કે માનસિક સ્વાસ્થ્ય અથવા અન્ય તબીબી પરિસ્થિતિ અથવા ડિસેબિલિટી છે, તમારે ટેકા માટે કાઉન્સિલની સોશિયલ કેર સર્વીસીસ (એક સોશિયલ વર્કર) નો સંપર્ક કરવો જોઈએ (આવું કરો તે પહેલાં શક્ય હોય તો, સલાહ લેવી). અમુક વિઝા પર, તમે કાઉન્સિલના કાઉન્સિલ હાઉસિંગ અને બેનિફિટ્સ,

માટે દાવો કરી શકે છે, જેથી તમારે હંમેશા તપાસ કરવી જોઈએ એ જોવા માટે કે આ શક્ય છે

એક જીવનસાથી અથવા પાર્ટનર જે એક કૌટુંબિક હિંસાના શિકાર તરીકે ઇનડેફિનેટ લીવ ટુ રિમેન ની અરજી કરવા માટે હકદાર છે અને જેને જાહેર ભંડોળ પર કોઈ આશ્રય નથી, તેઓ હાઉસિંગ અને નાણાકીય આધાર માટે સહાય વાસ્તે સર્જર્નર પ્રોજેક્ટનું અભિગમ કરી શકે છે, જે ઈવ્સ હાઉસિંગ ફોર વિમન ચલાવે છે, તમે ઇમેઇલ કરી શકો છો [advice\\_centre@eaveshousing.co.uk](mailto:advice_centre@eaveshousing.co.uk) અથવા ફોન 020 7735 2062. લંડનમાં રહેતા મહિલાઓ કે જે આ પ્રોજેક્ટ પાસેથી મદદ મેળવવા માટે અસમર્થ છે, હાઉસિંગ અને નિર્વાહ ના નાણાકીય આધાર માટે પણ સૌથીલ બ્લેક સિસ્ટર્સ નો સંપર્ક કરી શકો છો.. તમે ઇમેઇલ કરી શકો છો [info@southallblacksisters.co.uk](mailto:info@southallblacksisters.co.uk) અથવા ફોન 020 8571 0800.

એક નવી યોજના 1 એપ્રિલ 2012 થી સર્જર્નર પ્રોજેક્ટની જગ્યાએ મુકવામાં આવશે. 31 માર્ચ 2012 બાદ વધુ વિગતો માટે. કૃપા કરીને જુઓ [www.ukba.homeoffice.gov.uk](http://www.ukba.homeoffice.gov.uk)

# 5. UK માં સ્થાયી થવાની પરવાનગી માટે અરજી કરવી

ક્રોનિકલ હિંસાના પીડિતો જે જીવનસાથી, સિવિલ, અવિવાહિત અથવા સમાન લિંગના સાથીદાર વિગત પર UK માં દાખલ થયાં છે, તેઓ ઇમિગ્રેશન રુલ્સ હેઠળ UK માં કાયમી રહેવા માટે પરવાનગી માટે અરજી કરી શકે છે. એક ક્રોનિકલ હિંસાના શિકાર તરીકે સ્થાયી થવાની પરવાનગી આપવામાં આવે તે માટે, તમારે સાબિત કરવું જ જોઈએ કે તમને ઉપર આપેલ વર્ગો માંથી એક માંથી UK માં દાખલ થવાની અથવા રહેવાની પરવાનગી આપવામાં આવી છે અને તમે ક્રોનિકલ હિંસાના શિકાર હતા અને તે કારણે તમારા સંબંધ તમારી દાખલ કરવા માટે અથવા રહેવાની પરવાનગી પૂરી થાય તે પહેલાં તૂટી ગયાં.

UK માં ક્રોનિકલ અથવા અન્ય સ્વરૂપોની હિંસાના પીડિતો જેઓ અન્ય પ્રકારોના વિગત પર છે તેમને રહેમિયત અથવા અન્ય કારણોસર UK માં રહેવાની અરજી કરવા અંગે સલાહ લેવી ઇમિગ્રેશન રુલ્સ બહાર. જો તેઓ ઘર પરત થાય તો અત્યાચારથી ડરતા મહિલાઓ આશ્રય અથવા માનવતાવાદી રક્ષણ ના દાવા વિશે પણ સલાહ લઈ શકે છે. તમારે UK માં રહેવા માટેની અરજીઓ વીઝા સમાપ્ત થઈ જાય તે પહેલાં સુપ્રત કરવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ પરંતુ તમે હજુ પણ એક મોડી અથવા 'આઉટ ઓફ ટાઇમ' ની અરજી કરવા માટે સલાહ લઈ શકો છો તેમજ તમારે તે વિલંબ

માટે કારણ સમજાવો જ જોઈએ.

ઇમિગ્રેશન, અસાઇલમ અને બેનિફિટ્સ રુલ્સ અને જોગવાઈઓ બદલાય શકે છે જેથી તમારે હંમેશા આ બાબતો પર સલાહ લેવી જોઈએ.

તમારે યોગ્ય લાયકાત ધરાવનાર એક ઇમિગ્રેશન સેવા અથવા વકીલનો શક્ય એટલી જલ્દીથી સંપર્ક કરવો જોઈએ, પ્રાધાન્ય પ્રમાણે કોઈ વ્યક્તિ જેને જાહેર નિધિ મળે છે (લીગલ એઈડ હેઠળ). તેઓ તમને UK માં તમારા રહેવાના સંદર્ભમાં આગળ શું કરવું તેની સલાહ આપવા માટે સમર્થ હશે. આ મદદ ક્યાંથી મેળવવાની તેની સલાહ માટે, અને આ માટે સામાન્ય આધાર માટે અને ફાઉન્ડેશન અને નાણાકીય સહાય કેવી રીતે મેળવવા માટે, એસાયલમ સપોર્ટ સહિત, BME મહિલાઓ અને ઇમિગ્રેશન સલાહ સંસ્થાઓ સાથે સંપર્ક કરો.

ઇમિગ્રેશન સંબંધિત વધુ માહિતી માટે, [www.ukba.homeoffice.gov.uk/while-in-uk/domesticAbuse/](http://www.ukba.homeoffice.gov.uk/while-in-uk/domesticAbuse/) પર જાઓ અથવા ઇમેઇલ:

UKBAPublicenquiries@ukba.gsi.gov.uk. તમે સંપર્ક પણ કરી શકો છો UK બોર્ડર એજન્સીને ટેલિફોન દ્વારા: 0870 606 7766.

## 6. ‘સન્માન’ આધારિત હિંસા - અત્યાચાર (HBV)

‘ઓનર’ આધારિત હિંસા અથવા ‘સન્માન’ ગુનો એક હિંસા કૃત્ય છે જે અત્યાચારી દ્વારા સમજાવામાં આવ્યું છે કે તે કુટુંબ / સમુદાયના ‘સન્માન’ રક્ષણના હેતુથી કરવામાં આવ્યું છે આ ગુનાઓમાં સમાવેશ થાય છે:

- કૌટુંબિક અને લૈંગિક હિંસા
- જબરદસ્તીથી લગ્ન
- જાતીય સતામણી
- વિસ્તૃત કુટુંબ અથવા સમુદાયના સભ્યો દ્વારા કરવામાં આવતા સામાજિક અસ્વીકાર અને નિયંત્રણ અને અપમાનજનક વ્યવહારના અન્ય સ્વરૂપો.

મહિલાઓ HBVનો અનુભવ કરે છે જો તેઓ પર આરોપ મૂકાય છે કે તેઓ પરંપરાગત સાંસ્કૃતિક અને ધાર્મિક અપેક્ષાઓ માટે અનુકૂળ નથી, ઉદાહરણ તરીકે સમાવેશ થાય છે:

- મેક-અપ અથવા પશ્ચિમી કપડાં પહેરવા
- એક બોયફ્રેન્ડ રાખવાથી અથવા એ પુરુષ જે કુટુંબ સભ્ય ન હોય સાથે એકલા જોવામાં આવે તો
- લગ્ન બહાર સગર્ભા
- અલગ ધર્મ કે રાષ્ટ્રીયતા માંથી કોઈ સાથે સંબંધ રાખવાથી

- જબરદસ્તી લગ્નનો ઇનકાર
- અફવાઓ / અણઘટનું વર્તણૂક કરતા જોવામાં આવે

HBV માં, જોખમો વધુ હોઈ શકે કારણ કે ઘણા અત્યાચારીઓ વિસ્તૃત કુટુંબ અથવા સમુદાય નેટવર્કમાં હોય શકે, જે સ્ત્રીઓની કનડગત અથવા અત્યાચાર કરવામાં વધુ આયોજીત હોય શકે છે. પરિવાર અથવા સમુદાયમાં અન્ય લોકો શિકારને દબાણ આપી શકે છે કે તેઓ અપમાનજનક પરિસ્થિતિમાં પાછા જાય અથવા તેમને ટેકો આપવામાં નિષ્ફળ થાય છે.

પીડિતોએ તેમને પોતાને અને તેમના બાળકોને સુરક્ષિત રાખવા તાત્કાલિક મદદ લેવી



## 7. જબરદસ્તીથી લગ્ન

દબાણ લગ્ન એ છે જ્યારે કોઈ વ્યક્તિને પોતાની મરજી અને પરવાનગી વગર કોઈ અન્ય સાથે તેમના લગ્ન કરવામાં આવે છે. એક દબાણ લગ્ન એ લગ્ન છે જેમાં બંને પતિ અથવા કે પત્નિ લગ્ન કરવા માટે સંમત નથી અને જબરદસ્તી સામેલ છે. આમાં શારીરિક, લૈંગિક, મનોવૈજ્ઞાનિક, નાણાકીય અને લાગણીશીલ દબાણ સમાવેશ કરી શકે છે.

એક દબાણ લગ્ન એક ગોઠવાયેલા લગ્નથી ખૂબ જ અલગ છે. એક ગોઠવાયેલા લગ્નમાં કુટુંબો ભાગીદારોની પસંદ અને પરિચય કરાવવામાં ભૂમિકા ભજવી શકે છે. એ ગોઠવાણ સ્વીકારવી કે નહીં તે માટેની પસંદગી એ સંભવિત પતિ અને પત્નિ પાસે રહેવી જોઈએ. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો – મુખ્ય વસ્તુ જેની પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાનું છે એ છે પસંદગી – વ્યક્તિઓ હંમેશા મુક્તપણે પસંદ કરવામાં સમર્થ હોવા જોઈએ. કે તેઓ કોની સાથે લગ્ન કરવા છે કે નથી કરવા.

અમુક કિસ્સાઓમાં, લોકોને વિદેશમાં લઈ જવામાં આવ્યાં છે એ જાણ્યા વિના કે તેઓ લગ્નના દબાણમાં આવશે. જ્યારે તેઓ દેશમાં આવે છે ત્યારે તેમનો પાસપોર્ટ તેમની પાસેથી લેવામાં આવે છે અને તેમને જણાવી શકે છે કે તેઓને ઘર પાછા જવાની મંજૂરી નથી.

એવી ખાસ આધાર સેવાઓ છે અને મદદ માટે કાનૂની પગલાં ઉપલબ્ધ છે જો તમને અથવા તમારા કોઈ જાણીતાને દબાણથી લગ્ન કરાવવામાં આવે છે. તેમાં દબાણ લગ્ન રોકવા માટે અથવા છોડી દેવામાં મદદ કરવા માટે સિવિલ કોર્ટનો હુકમ મેળવવામાં તમને મદદ કરવાનો સમાવેશ થાય છે. જો તમે ચિંતિત છો, તો તમારે કોઈને કહેવું જોઈએ જેની પર તમને ભરોસો છે જેમ કે એક શિક્ષક, પોલિસ અથવા એક નિષ્ણાંત આધાર સંસ્થાનો સંપર્ક કરવો જોઈએ (પત્રિકામાં આપેલ અંતમાં યાદી જુઓ).

તમે સૌથોલ બ્લેક સિસ્ટર્સ નો સંપર્ક કરી શકો છો 020 8571 0800 અથવા તેમને ઇમેઇલ કરો [info@southallblacksisters.co.uk](mailto:info@southallblacksisters.co.uk)

ગવર્નમેન્ટનું ફોર્સ મેરેજ યુનિટ બ્રિટિશ સિટિઝન્સ, જેઓ UK અને વિદેશમાં એક દબાણ લગ્નના શિકાર બનવાના જોખમમાં, અથવા સંભવિત જોખમમાં છે, તેમના માટે આધાર અને જાણકારી પૂરી પાડવા માટે જવાબદાર છે તેમને તેમની સંપર્ક કરી શકો છો 0207 008 0151 અથવા જુઓ તેમની વેબસાઇટ [www.fco.gov.uk/forcedmarriage](http://www.fco.gov.uk/forcedmarriage)

## 8. દહેજ અત્યાચાર

લગ્ન પર તેમની સાથે પૂરતી દહેજ ન લાવવા માટે અમુક કિસ્સાઓમાં, સ્ત્રીઓને સતાવ્યા પણ હોઈ શકે અથવા તેમની પર અત્યાચાર કરવામાં આવી શકે, લગ્ન દબાણથી થયા હોય કે નાં હોય.

કોઈ પણ પ્રકારનો અત્યાચાર સ્વીકાર્ય નથી અને તમારે પોલીસ અને સ્ત્રીઓ સંસ્થાઓ, ખાસ કરીને BME મહિલા સેવાઓ પાસેથી મદદ લેવી જોઈએ. જો તમારે તમારી દહેજ પાછી લેવાનો દાવો કરવો હોય અથવા તમારું રક્ષણ કરવા માટે કોર્ટ ઓર્ડરો જોઈતા હોય તો તમે એક કુટુંબી વકીલનો પણ સંપર્ક કરો

અતિશય દહેજની માંગમાં મોટા પ્રમાણમાં રોકડ, મિલકત, જ્વેલરી, અથવા અન્ય ખર્ચાળ માલ પૂરા પાડવાની આવશ્યકતાઓને સમાવેશ થાય છે.

## 9. સ્ત્રી જનન અંગછેદન કાપવું (FGM)

બિન-તબીબી કારણોસર સ્ત્રી જનન અંગછેદન / કાપવું તેમાં માદાના જનનેન્દ્રિયોને બહારથી અંશતઃ અથવા કુલ રૂપે કાઢવાનો અને અન્ય ઈજાનો સમાવેશ થાય છે. UKમાં આ ગુનો છે, ભલે તે વ્યક્તિને અંગછેદન માટે વિદેશ લઇ જવામાં આવે. તે ક્યારેક મહિલા સુન્નત અથવા 'સુન્ના' તરીકે પણ ઓળખાય છે.

FGM ના ગંભીર આરોગ્ય પરિણામો છે, બંને અંગછેદન સમયે ચેપનો ઊંચા જોખમનો સમાવેશ થાય છે અને જીવન પર પછીથી લાંબા ગાળાના અસમર્થતા, ગર્ભવસ્થા અને બાળજન્મમાં ગંભીર સમસ્યાઓ, અને મૃત્યુ પણ.

જો તમે FGM ના જોખમમાં છો અથવા વ્યક્તિ જે FGM ના UK અથવા વિદેશમાં જોખમ પર હોઈ શકે તેના અંગે તમને ચિંતા છે, તો એક વ્યવસાયિક જેના પર તમને વિશ્વાસ છે જેમ કે એક શિક્ષક, એક નર્સ કે ડોક્ટર સાથે વાત કરો, અથવા તે પોલીસ અને સોશિયલ કેર સર્વીસીસ ને અહેવાલ કરો. તમે નિષ્ણાત BME મહિલા સંસ્થાનો પણ સંપર્ક કરી શકો છો અથવા નિષ્ણાત FGM ક્લિનિક. તમે તમારી નજીકની નિષ્ણાત ક્લિનિક માટે [www.forwarduk.org.uk/resources/support/well-woman-clinics](http://www.forwarduk.org.uk/resources/support/well-woman-clinics) પર જઈને તપાસ કરી શકો છો

# 10. તમારા માટે મદદ

અમે જાણીએ છીએ કે અપમાનજનક સંબંધ છોડવું કેટલું મુશ્કેલ છે; કુટુંબ અને સમુદાયના સભ્યોમાંથી સાંસ્કૃતિક કે ધાર્મિક દબાણોનું નિરાકરણ, અને તમારા ઇમીગ્રેશનની સ્થિતિ ઉપર અને આધાર મેળવવા પર ચિંતા છે. તમારે મદદ માટે પૂછવામાં ભયભીત ન થવું જોઈએ.

જો તમને ઇંગલિશ બોલવામાં અસમર્થ હશો, તો મોટા ભાગના કાનૂની એજન્સીઓ તમને સ્વતંત્ર દુભાષિયો પ્રદાન કરવા માટે સમર્થ હશે.. જો તમે ચિંતિત છો કે દુભાષિયો તમારા કુટુંબને તમારા વિષે કહેશે, તો તમે અલગ ઈન્ટરપ્રીટર માટે પૂછી શકો છો.

જેના પર તમે વિશ્વાસ કરો છો તેમની સાથે વાત કરો અને પોલીસ અથવા નિષ્ણાત કૌટુંબિક અથવા લૈંગિક હિંસા સંસ્થા કે સલાહકારને અત્યાચારની જાણ કરો.

આ એજન્સીઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ કાનૂની વિકલ્પો સમજાવશે, તમારા અત્યાચારી સામે ફોજદારી કાર્યવાહી સહિત અને તમારી અને તમારા બાળકોની રક્ષા માટે સિવિલ અથવા કુટુંબ કોર્ટ ઓર્ડર. આ એજન્સીઓ નીચે લખેલ પર પણ સલાહ આપી શકે છે:

- હાઉસિંગ
- પૈસા મુદ્દાઓ
- આરોગ્ય અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય, સ્વ-નુકસાન સહિત
- સોશિયલ કેર
- શિક્ષણ અને બાળકોની જરૂરિયાતો

જો તમે ઘરે રહેતા હો, તો તે મહત્વનું છે કે ભવિષ્ય માટે કેટલીક યોજનાઓ બનાવવી જો તમારે હિંસા અને અત્યાચારના પરિણામે ઘર છોડવું પડે. નીચેના ને સુરક્ષિત રીતે ઘરે અથવા, પ્રાધાન્ય પ્રમાણે, વિશ્વસનીય મિત્ર સાથે રાખો:

- મહત્વના દસ્તાવેજો જેમ કે જન્મ પ્રમાણપત્રો, ડ્રાઇવિંગ લાઇસન્સ, પાસપોર્ટ, ઇમીગ્રેશન દસ્તાવેજો, કોર્ટ ઓર્ડર અને કાનૂની, મિલકત અને નાણાકીય કાગળો અને વધારાના કેડિટ અને ડેબિટ કાર્ડ,

- તમારા અને તમારા બાળકો માટે કપડાં અને એક વધારાની ફુન્ટ દરવાજા અને કારની ચાવી, મોબાઇલ ફોન, સંપૂર્ણપણે ચાર્જ કરેલો ક્રેડિટ સાથે, રોકડ અને અન્ય મહત્વનું વસ્તુઓ સાથે વધારાની નિયત દવા

પરંતુ જો તમારે જવું જ પડે અને જો તમે આ સામાન તમારી સાથે ન લઈ તો ચિંતા નહીં કરો - તમે પોલીસ સાથે પાછા આવીને તે લઈ શકો છો.

જો આવું કરવા માટે સલામત હોય, તો તમે તમારા બાળકો તમારી સાથે લઈ જાઓ. જો ન હોય તો, પોલીસ, કુટુંબના વકીલનો સંપર્ક કરો અને મદદ મેળવવા માટે ક્રૌટબિક અત્યાચાર મહિલા સંસ્થા કે સલાહકાર.

વિચાર કરો ત્રણ સુરક્ષિત સ્થળો જ્યાં તમે કટોકટીમાં જઈ શકો:

- પોલીસ સ્ટેશન
- એક મિત્રને ઘર
- વીમેન્સ રેફ્યૂજ અથવા ક્રૌટબિક / જાતીય હિંસા ટેકો એજન્સી

# 11. મદદ અને સહાય

## એમજેન્સી નંબર અને ક્રોનિકલ હિંસા હેલ્પલાઇન

- પોલીસ, એમ્બ્યુલન્સ અને ફાયર બ્રિગેડ: 999 (મફત ફોન 24 કલાક)
- નેશનલ ક્રોનિકલ હિંસા હેલ્પલાઇન: 0808 2000 247 (મફત ફોન 24 કલાક) વિમેન્સ એઇડ અને રેફ્યુજ વચ્ચે ભાગીદારીમાં ચલાવવામાં આવે છે

## નિષ્ણાત હેલ્પલાઇનો

- સૌથોલ બ્લેક સિસ્ટર્સ (ક્રોનિકલ / લૈંગિક હિંસા અનુભવી રહી BME મહિલાઓ માટે, જબરદસ્તીથી લગ્ન, મહિલા સુન્નત, સન્માન આધારિત હિંસા અને ઇમ્પ્રિગ્નેશન / નો રીકોર્સ સમસ્યાઓ હેલ્પલાઇન: 020 8571 0800 વેબસાઇટ: [www.southallblacksisters.org.uk](http://www.southallblacksisters.org.uk)
- ફોર્સ્ડ મેરેજ યુનિટ હેલ્પલાઇન: 0207 008 0151 વેબસાઇટ: [www.fco.gov.uk/forcedmarriage](http://www.fco.gov.uk/forcedmarriage)
- સ્ટોલકિંગ હેલ્પલાઇન હેલ્પલાઇન: 0808 802 0300 વેબસાઇટ: [www.stalkinghelpline.org](http://www.stalkinghelpline.org)

- રેપ ક્રાઇસિસ (ઇંગ્લેન્ડ અને વેલ્સ) હેલ્પલાઇન: 0808 802 9999 (મફત ફોન) વેબસાઇટ: [www.rapecrisis.org.uk](http://www.rapecrisis.org.uk)

## નોરધન આયલેન્ડ, સ્કોટલેન્ડ અને વેલ્સ માટે હેલ્પલાઇન

- નોરધન આયલેન્ડ વિમેન્સ એઇડ 24 કલાક ડોમેસ્ટિક અબ્યૂસ હેલ્પલાઇન
- હેલ્પલાઇન: 028 9033 1818
- સ્કોટિશ ડોમેસ્ટિક અબ્યૂસ હેલ્પલાઇન હેલ્પલાઇન: 0800 027 1234
- ઓલ વેલ્સ ડોમેસ્ટિક અબ્યૂસ એન્ડ સેક્સ્યુઅલ વાયોલેન્સ (વેલ્શ વોમેન્સ એઇડ) હેલ્પલાઇન: 0808 80 10 800
- ધ ડીન વેલ્સ / ડીન ખીમરુ હેલ્પલાઇન: 0808 801 0321
- BAWSO (વેલ્સની BME સ્ત્રીઓ માટે) હેલ્પલાઇન 0800 731 8147 (24 કલાક)
- રેપ ક્રાઇસિસ સ્કોટલેન્ડ હેલ્પલાઇન: 08088 010302 (મફત ફોન)
- નોરધન આયલેન્ડ રેપ ક્રાઇસિસ એન્ડ સેક્સ્યુઅલ અબ્યૂસ Centre હેલ્પલાઇન: 028 9032 9002 (મફત ફોન)

## FGM (મહિલા સુન્નત)

- ફાઉન્ડેશન ફોર વીમેન્સ હેલ્થ રિસર્ચ એન્ડ ડેવેલપમેન્ટ (ફોરવર્ડ)  
હેલ્પલાઇન: 020 8960 4000  
વેબસાઇટ: [www.forwarduk.org.uk](http://www.forwarduk.org.uk)
- મેટ્રોપોલિટન પોલીસ  
(ચાઇલ્ડ અબ્યુસ ઇન્વેસ્ટિગેશન ક્રમાંડ / પ્રોજેક્ટ અઝ્યુર)  
હેલ્પલાઇન: 020 7161 2888

## ઇમિગ્રેશન અસાઇલમ એન્ડ નો રીફીસ

- સર્જનર પ્રોજેક્ટ- ઈવ્સ હાઉસિંગ ફોર વિમન  
હેલ્પલાઇન: 020 7735 2062  
વેબસાઇટ: [www.eaves4women.co.uk](http://www.eaves4women.co.uk)
- જોઇન્ટ કાઉન્સિલ ફોર ધ વેલ્ફેર ઓફ ઇમિગ્રન્ટ્સ  
હેલ્પલાઇન: 020 7251 8708
- અસાઇલમ એઇડ  
હેલ્પલાઇન: 0207 354 9264

## અન્ય

- બ્રોકન રેનબો (લેસ્બિયન, ગે, બાઇ-સેક્સ્યુઅલ, ટ્રાન્સજેન્ડર માટે)  
હેલ્પલાઇન: 0300 999 5428

- મેન્સ અડ્વાઇઝ લાઇન  
હેલ્પલાઇન: 0808 801 0327
- રીસ્પેક્ટ અડ્વાઇઝ લાઇન  
(હેલ્પલાઇન લોકો જે તેમના ભાગીદારો તરફ અપમાનજનક છે અને બંધ કરવા માટે મદદ માંગે છે તેમની માટે માહિતી અને સલાહ આપવી)  
હેલ્પલાઇન: 0808 802 4040
- ચાઇલ્ડલાઇન (24 કલાક મફત હેલ્પલાઇન બાળકો માટે) હેલ્પલાઇન: 0800 1111
- સેમેરિટન્સ (મફત 24 કલાક હેલ્પલાઇન જો તમને ડિપ્રેશનની લાગણી છે)  
હેલ્પલાઇન: 08457 90 90 90
- ધ એન ક્રાફ્ટ ટ્રસ્ટ  
શીખવાની અકશમતાવાળાં લોકોનું અત્યાચાર માંથી રક્ષણ કરવું  
હેલ્પલાઇન: 0115 951 5400
- રીસપોંડ (શીખવાની મુશ્કેલીઓ વાળા લોકોને સમર્થન આપતા, તેમના પરિવારો, સંભાળ રાખનારા કેરરો અને ટ્રોમા અને અત્યાચાર દ્વારા અસરગ્રસ્ત વ્યાવસાયિકોને સમર્થન આપતા)  
હેલ્પલાઇન: 0808 808 0700
- વોઇસ યુકે (શીખવાની અકશમતાવાળાં લોકો અને અન્ય સંવેદનશીલ લોકો જેમણે અપરાધ અથવા અત્યાચારનો અનુભવ કર્યો છે તેમના માટે ટેકો)  
હેલ્પલાઇન: 0845 122 8695



Home Office

ISBN: 978-1-84987-632-2

હોમ ઓફિસ દ્વારા પ્રકાશિત © ક્રાઉન કોપીરાઇટ 2012

નકલો ઓનલાઇન જોઈ શકાય છે:

[www.homeoffice.gsi.gov.uk/crime/violence-against-women-girls](http://www.homeoffice.gsi.gov.uk/crime/violence-against-women-girls)



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

Gujarati