

## संघर्षपूर्ण संबंधों में सुरक्षा और कल्याण सेफ्टी प्लान (सुरक्षा योजना) तैयार करना

यदि आपको (शारीरिक, भावनात्मक, या किसी अन्य तरीके का) खतरा महसूस होता है, या आप मानते हैं कि आपका संबंध शोषणकारी या विषाक्त है, तो एक सेफ्टी प्लान (सुरक्षा योजना) तैयार करना मददगार साबित हो सकता है।

जो साथी किसी भी तरह से शोषक रहे हैं, वे शारीरिक रूप से अत्याचारी बन सकते हैं, खासकर अगर उन्हें लग जाए कि वे आप पर नियंत्रण खो रहे हैं। यही कारण है कि शोषणकारी रिश्ते का अंत का समय उस रिश्ते का सबसे खतरनाक समय होता है।

"बचाव" योजना के तौर पर आप एक सेफ्टी प्लान तैयार कर सकते हैं – यह आपके लिए अपने घरेलू हिंसा वाले संबंध को छोड़ने का एक तरीका हो सकता है।

भले ही आप अपने साथी के साथ रह रहे हों, आप अपने और अपने बच्चों को सुरक्षित रखने के लिए, एक सेफ्टी प्लान तैयार कर सकते हैं। सुरक्षा का अर्थ भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक, कानूनी और वित्तीय सुरक्षा के साथ-साथ शारीरिक सुरक्षा भी है।

आगे के पन्नों पर आपको कुछ ऐसे सुझाव बताए जाएंगे जिन्हें आप अपनी सेफ्टी प्लान में शामिल करने पर विचार कर सकते हैं। आप अपनी सेफ्टी प्लान को तैयार करने के लिए किसी काउंसलर, सोशल वर्कर, वकील, या किसी अन्य भरोसेमंद पेशेवर से कुछ सहायता प्राप्त करना पसंद कर सकते हैं।

सेफ्टी प्लान तैयार करने के लिए नीचे दिया गया लिंक एक बढ़िया संसाधन है:

<https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/law-crime-and-justice/criminal-justice/victims-of-crime/vs-info-for-professionals/training/creating-safety-plan.pdf>

इमरजेंसी में:

क्राइसिस सर्विसेस कैनेडा: 833-456-4566

विक्टिम लिंक: 800-563-0808

विक्टिम लिंक वेबसाइट: [www.victimlinkbc.ca](http://www.victimlinkbc.ca)

बैटर्ड वीमेंस सपोर्ट सर्विसेस: 604-697-1867 या 855-687-1868 या 604-652-1867 पर टेक्स्ट करें

बैटर्ड वीमेंस सपोर्ट सर्विसेस वेबसाइट : <https://www.bwss.org/>

बीसी सोसाइटी ऑफ ट्रांजिशन हाउस: <https://bcsth.ca/get-help-now/safe-shelters/>

इमरजेंसी सविसेज: 911

## इमरजेंसी प्लान

### 1. मदद के लिए किसी से संपर्क करना

क्या आपके पास फोन है?

अगर नहीं, तो आप इमरजेंसी कॉन्टैक्ट्स को कैसे संपर्क करेंगे?

अगर आपको करना हो, तो क्या आप अपने फ़ोन में इमरजेंसी कॉन्टैक्ट्स डाल सकते हैं?

यदि आपके पास अपना फ़ोन नहीं है या किसी इमरजेंसी में आप अपने फ़ोन का इस्तेमाल नहीं कर सकते हैं, तो फ़ोन के अलावा आपके कॉन्टैक्ट की लिस्ट होना बेहतर होगा।

कुछ लोग इमरजेंसी के लिए एक अलग फोन रखते हैं। क्या आप भी ऐसा कर सकते हैं? हो सके तो कम से कम 3 इमरजेंसी सोशल कॉन्टैक्ट्स रखें।

- सोशल कॉन्टैक्ट्स दोस्त, परिवार के सदस्य, ऑफिस के साथी, पड़ोसी हो सकते हैं जिन्हें आप कॉल करने में सुरक्षित महसूस करते हैं। एक से अधिक कॉन्टैक्ट का होना मददगार साबित होता है क्योंकि जब आपको उनकी आवश्यकता होती है तो हो सकता है कि सभी लोग हमेशा उपलब्ध नहीं हों।

यह एक अच्छा विचार है कि किसी इमरजेंसी की स्थिति में उनसे संपर्क संबंधी जानकारी आसानी से उपलब्ध होने वाली किसी जगह पर रख दी जाए। आदर्श रूप से आपके पास उनके:

- नाम
- फोन नंबर
- ईमेल
- घर का पता
- दफ्तर का पता होना चाहिए।

इन लोगों को यह बताना मददगार हो सकता है कि वे आपके इमरजेंसी कॉन्टैक्ट हैं और यह पहले से तय कर लें कि किसी इमरजेंसी की स्थिति में वे आपकी मदद कैसे कर सकते हैं।

आप प्रोफेशनल सपोर्ट की जानकारी भी रख सकते हैं, जैसे:

- आरसीएमपी (पुलिस)
- क्राइसिस सपोर्ट लाइन
- सोशल वर्कर
- फैमिली काउंसलर
- वकील
- सपोर्ट ग्रुप
- शेल्टर

## 2. धन का उपलब्ध होना

जब आप छोड़ रहे हों (भले ही आप थोड़े समय के लिए ही छोड़ने की योजना बना रहे हों) तो आपको कुछ धन की आवश्यकता होगी। उन चीजों पर विचार करें जिनके लिए आपको धन की आवश्यकता हो सकती है:

- ट्रांसपोर्ट (गैस, पब्लिक ट्रांसपोर्ट, टैक्सी, उबर)
- रिहाइश
- खाना
- बच्चों या शिशु की ज़रूरतें (फ़ार्मूला, डायपर, कपड़े)
- फोन क्रेडिट
- दवाएं
- कानूनी सलाह

क्या आप बैंक खाते में लेन-देन कर सकते हैं?

क्या होगा यदि आपका पार्टनर आपका अकाउंट फ्रीज कर दे या सारा धन निकाल ले? क्या आपके पास ऐसा बैंक खाता है जो सिर्फ आपके नाम पर है?

क्या आपके पास कुछ नकदी है जिसका आप इमरजेंसी में इस्तेमाल कर सकते हैं?

- आपको कितने धन की ज़रूरत होगी, यह इस बात पर निर्भर करेगा कि आप कहां रहने की योजना बना रहे हैं, आप वहां कैसे पहुंचेंगे, आपको किन चीजों की आवश्यकता हो सकती है। यह तय करने के लिए कुछ समय लें कि आपको कितने धन की ज़रूरत होगी और इमरजेंसी में आप उस धन को कैसे हासिल सकते हैं।

## 3. जिन चीजों को आपको ले जाने की ज़रूरत हो सकती है

यदि आप जल्दबाजी में घर छोड़ देते हैं, तो हो सकता है कि आप बिना कुछ साथ लिए निकल पड़ें हों। यदि आपके पास सामान पैक करने के लिए कुछ समय है, या यदि आप घर छोड़ने के बाद फिर से घर में आने में सक्षम हैं, तो यहां कुछ चीजें हैं जो ज़रूरी हैं:

- जो दवाएं आप ले रहे हैं
- बटुआ/पर्स + बैंक कार्ड और आईडी
- पासपोर्ट
- कानूनी दस्तावेज (उदाहरण के लिए, पीआर कार्ड)
- मोबाइल फोन
- फोन चार्जर
- चश्मा
- कुछ दिनों के लिए कपड़े
- कुछ दिनों के लिए बच्चों के कपड़े
- बच्चों के पसंदीदा खिलौने/किताबें

#### 4. अतिरिक्त चीजें

यदि आप इन चीजों को ले सकते हैं तो बहुत अच्छा, अगर नहीं, तो आप इन्हें बाद में खरीद सकते हैं।

- टॉयलेटीज (टूथब्रश, शैम्पू, कंडीशनर, साबुन, रेजर, डिओडोरेंट)
- डायपर/नैपी
- बेबी बॉटल
- बेबी फार्मूला
- शिशु और बच्चों के कपड़े

इमरजेंसी कॉन्टेक्ट्स लिस्ट के साथ इमरजेंसी में आपके लिए आवश्यक वस्तुओं की एक लिस्ट होना मददगार हो सकता है। किसी संकट में जरूरी चीजों के बारे में सोचना मुश्किल हो सकता है।

#### 5. आप कहां जाएंगे?

ऐसे कुछ स्थानों के बारे में पहले से जानना बहुत मददगार हो सकता है जहां आप इमरजेंसी में जा सकते हैं। आप रहने का प्लान कर सकते हैं:

- दोस्तों या परिवार के साथ
- किसी होटल या एयरबीएनबी में
- किसी शेल्टर में
- किसी सुरक्षित घर में

#### 6. खुद से पूछे जाने वाले सवाल

- आप जहां ठहरेंगे उस जगह का पता क्या है?
- आप इन लोगों से कैसे संपर्क करेंगे/इस जगह तक कैसे पहुंचेंगे?
- अगर इसके लिए धन दिया जाना है, तो क्या आपके पास इसके लिए धन है?
- आप वहां तक कैसे पहुंचेंगे?
- क्या यह जगह आप और आपके बच्चों के लिए सुरक्षित और सही है?
- उनके पास क्या सुविधाएं हैं?
- वे कौन-सी चीजें मुहैया कराते हैं?
- क्या यह जगह हमेशा उपलब्ध है?
- यदि यह जगह उपलब्ध नहीं है तो मेरी दूसरी वैकल्पिक योजना क्या है?