**WESTCOAST FAMILY CENTRES SOCIETY**
SUITE #101 – 2780 EAST BROADWAY, VANCOUVER, BC, V5M 1Y8
TEL 604 254 5457 FAX 604 254 6169
WWW.WESTCOASTFAMILY.ORG

# संघर्षपूर्ण संबंधों में सुरक्षा और कल्याण

## सुरक्षित निकलना

किसी शोषणकारी रिश्ते को छोड़ना कई वजहों से चुनौती भरा हो सकता है। छोड़ने का फैसला करने पर लोगों के सामने आने वाली कुछ प्रमुख चुनौतियाँ हैं:

- अगले ठिकाने की जानकारी नहीं
- इस बात का डर कि अगर आप छोड़ देंगे तो आपका साथी आपके या दूसरों के साथ क्या कुछ कर सकता है
- वित्तीय संसाधनों की कमी/अपना और अपने बच्चों का भार उठाने का कोई साधन नहीं
- सामाजिक, सामुदायिक और पेशेवर सहायता की कमी

यह जानना महत्वपूर्ण है कि जब आप अपने साथी को छोड़ने का फैसला करते हैं तो हो सकता है कि उसकी धमकियां और शोषण बढ़ जाए।

ध्यान रखें, शोषणकारी संबंध का अर्थ शक्ति और नियंत्रण है। जिस समय आप इस रिश्ते को छोड़ते हैं, उस समय आपका साथी आप पर अपनी शक्ति और नियंत्रण खो रहा होता है।

यह समय आप और आपके बच्चों के लिए सबसे खतरनाक है।
यह महत्वपूर्ण है कि आपके पास सुरक्षित निकलने में मदद करने के लिए जानकारी, उपकरण और संसाधन हों।

यहां तक कि अगर आपका साथी पहले शारीरिक रूप से हिंसक नहीं हुआ है, तो आपके छोड़ जाने पर वह बदल सकता है। आप और आपके बच्चों की सुरक्षा के लिए यह महत्वपूर्ण है कि आप वे सभी सावधानियां बरतें जो आप कर सकते हैं।

*अपनी सुरक्षा के संसाधनों पर गौर करें ताकि आपको सुरक्षित निकलने में मदद मिल सके।*

### यदि आपके पास रिश्ते से बाहर निकलने की योजना बनाने का समय है, तो यहां कुछ चीजें हैं जिन पर आप गौर करना चाहेंगे:

अपने और अपने बच्चों के रहने के लिए किसी सुरक्षित स्थान को खोज कर रखें। इसका अर्थ दोस्तों या परिवार के साथ रहना, कोई सुरक्षित घर, एयरबीएनबी, होटल या ऐसा अन्य आवास हो सकता है जिसे आप पहले से व्यवस्थित कर सकते हैं।

- यदि आप दोस्तों या परिवार के साथ ठहरने की योजना बना रहे हैं, तो उनके साथ बात कर लें कि वे आप और आपके बच्चों को सुरक्षित रूप से रखने में सक्षम होंगे और साथ ही, कि वे इसके लिए किसी भी समय तैयार रहें। यदि आपका शोषणकर्ता उनके घर आ जाए तो उनके पास अपनी, आपकी और आपके बच्चों की सुरक्षा के लिए कौन से सुरक्षा उपाय हैं?

*Funded by the Canadian Women's Foundation* 

**WESTCOAST FAMILY CENTRES SOCIETY**
SUITE #101 – 2780 EAST BROADWAY, VANCOUVER, BC, V5M 1Y8
TEL 604 254 5457 FAX 604 254 6169
WWW.WESTCOASTFAMILY.ORG

- यदि आप किसी सुरक्षित आवास में जाने की योजना बना रहे हैं, तो पहले से ऐसे आवास से संपर्क करें, पता लगाएं कि वे कहाँ हैं, और योजना बनाएँ कि आप वहाँ कैसे पहुँचेंगे। जरूरत पड़ने पर अगर वहां जगह नहीं है तो आप क्या करेंगे?

- अगर आप एयरबीएनबी या किसी होटल का इस्तेमाल करने की योजना बना रहे हैं, तो यह सुनिश्चित करें कि आपके पास भुगतान करने के लिए आसानी से धन उपलब्ध है। यह जानकारी रखें कि आप कैसे जल्दी से बुकिंग करके इस जगह तक पहुंचेंगे। नकद या किसी ऐसे बैंक खाते का इस्तेमाल करने का प्रयास करें जिस तक आपके शोषणकर्ता की पहुंच नहीं है। यदि वह यह पता कर सकता है कि आप कहाँ रह रहे हैं, तो आपकी सुरक्षा खतरे में पड़ सकती है।

यदि आप हालात के शांत होने पर (शोषण वाली घटना के दौरान नहीं), जब आपका शोषणकर्ता इसकी उम्मीद नहीं कर रहा है, योजना बनाकर घर छोड़ने में सक्षम हैं, तो आप और आपके बच्चों की सुरक्षा का तात्कालिक जोखिम कम हो सकता है।

## यदि आपके पास योजना बनाने का बिल्कुल समय नहीं है और आपको तुरंत निकलना ही है:

ऐसी जगह जाएं जहां आप और आपके बच्चे तत्काल शरण ले सकें। किसी सुरक्षित घर या अपने किसी जानने वाले के घर पहुंचने की कोशिश करें। यदि आप नहीं जानते कि कहाँ जाना चाहिए, तो आप:
- पुलिस/आरसीएमपी स्टेशन
- किसी स्कूल (आदर्श रूप से आपके बच्चे का स्कूल) या
- किसी अस्पताल जाएं।

यदि आप किसी सुरक्षित स्थान पर नहीं पहुंच सकते हैं, लेकिन आप घर से बाहर निकल सकते हैं, तो आप अपने बच्चों को लेकर किसी सार्वजनिक स्थान पर चले जाएं (सड़क पर ही चले जाएं), जितना संभव हो, लोगों का ध्यान अपनी तरफ आकर्षित करें, और 911 पर कॉल करें।

यदि आप घर से बाहर नहीं निकल सकते हैं, तो अपने बच्चों के साथ घर के किसी सुरक्षित स्थान (कोई कमरा जिसमें ताला लग सकता हो या बैरिकेड वाला कमरा, आदर्श रूप से बाहर की ओर खुलने वाली खिड़की वाला कमरा, या बाहर निकलने की जगह) पर चले जाएं, और फिर 911 पर कॉल करें।
- अपने घर में ही कुछ सुरक्षित स्थानों पर विचार करें जहां पुलिस बुलाए जाने तक आप और आपके बच्चे शरण ले सकें। ऐसे स्थान से बचने की कोशिश करें जहां आप और आपके बच्चे ऐसी जगह न फंस जाएं जहाँ से निकलने का कोई रास्ता न हो। इसके अलावा, किचन या घर के किसी अन्य क्षेत्र में फंसने से बचें जहां औजार हो सकते हैं।
- यदि आप फोन तक नहीं पहुंच सकते हैं, और आप तात्कालिक खतरे में हैं, तो किसी खिड़की को तोड़ने और ऊंची आवाज में चिल्लाने का प्रयास करें, हो सकता है कि कोई पड़ोसी आपकी आवाज सुनकर 911 पर कॉल कर दे।

## यदि आपके पास तैयारी करने का समय है:

अपने बच्चों को पहले ही या अपने साथ-साथ घर से बाहर निकाल लें। यदि आप ऐसे समय में जाएं जब वे घर में नहीं हैं, तो यह उनके लिए अधिक सुरक्षित होगा। यदि आपके पास निकलने के अलावा कोई विकल्प नहीं है, तो जब वे आपके साथ हों तो यह सुनिश्चित करने का प्रयास करें कि आप उन्हें अपने साथ लेकर ही जाएं। बाद में अदालत के आदेश के बिना उन्हें अपने पास लाना कठिन हो सकता है।

**WESTCOAST FAMILY CENTRES SOCIETY**
SUITE #101 – 2780 EAST BROADWAY, VANCOUVER, BC, V5M 1Y8
TEL 604 254 5457 FAX 604 254 6169
WWW.WESTCOASTFAMILY.ORG

अपने कानूनी दस्तावेज, बटुआ, फोन साथ ले जाने की पहले से ही तैयारी रखें। हालांकि जब पुलिस आपको बाद में आपकी चीजों को लेने के लिए घर वापस लाएगी, तो हो सकता है कि आपका साथी उन्हें नष्ट कर दे या आपके घर पहुंचने से पहले ही उन्हें किसी दूसरी जगह रख दे, तो इन चीजों को वापस पाना मुश्किल हो सकता है।

यदि हो सके, तो निकलने के समय किसी दूसरे व्यक्ति को अपने साथ रहने के लिए कहें। यह व्यक्ति आपको सुरक्षित रखने में मदद कर सकता है, आपको उन चीजों के बारे में सोचने में मदद कर सकता है जिनके बारे में आप तनावग्रस्त होने के कारण नहीं सोच सकते, और जब आपके निकलते समय किसी भी कही या की गई बात के गवाह होंगे।

एक ऐसा कोडवर्ड रखें जिसे आप उन लोगों को टेक्स्ट कर सकते हैं जो जरूरत पड़ने पर जल्दी से घर से निकलने में आपकी मदद कर सकते हैं। यह सुनिश्चित करें कि वे उस कोडवर्ड के साथ-साथ यह भी जानते हों कि आपकी मदद के लिए क्या करना है।

यदि आप निकलने से पहले कानूनी सलाह लेते हैं, तो वकील को उस बैंक कार्ड से भुगतान न करें, जिस तक आपके शोषणकर्ता की पहुंच है। हो सके, तो नकद भुगतान करें।

अपने उन सभी अकाउंट के यूजर नेम और पासवर्ड को बदल दें जिन्हें आप नहीं चाहते कि आपका शोषणकर्ता उनका इस्तेमाल करे। इससे आपका शोषणकर्ता सचेत हो जाएगा कि आप उससे कुछ छिपा रहे हैं।

बिना प्लान वाला एक मोबाइल फोन (सेकंड-हैंड फोन ठीक है) अपने लिए ख़रीद कर रख लें, पे-एज-यू-गो/प्रीपेड सिम-कार्ड खरीदें। फोन को किसी गुप्त, सुरक्षित स्थान (हो सके तो घर से बाहर) में रखें, इसे चार्ज और तैयार रखें ताकि अगर आपको अपना पुराना फोन घर पर छोड़ना पड़े तो आपके पास फोन रहे।

सार्वजनिक कंप्यूटर पर आवास की खोज करें या किसी ऐसे व्यक्ति से पूछें जिस पर आप भरोसा करते हैं कि वह आपके लिए वैकल्पिक आवास की खोज करे। शोषणकर्ता साथी अक्सर आपकी इंटरनेट सर्च पर नज़र रखता है। पब्लिक लाइब्रेरी, बिजनेस सेंटर और कम्युनिटी सेंटर में इंटरनेट की सुविधा हो सकती है जिसका आप इस्तेमाल कर सकते हैं।

## निकलते समय:

अगर आपको अपनी और अपने बच्चों की शारीरिक सुरक्षा तथा कानूनी दस्तावेजों को लेने का चुनाव करना हो - तो दस्तावेज़ों को छोड़ दें। हालांकि बाद में इन्हें वापस पाना मुश्किल हो सकता है लेकिन आप अथवा आपके बच्चों को नुकसान पहुंचने से यह बेहतर है।

अगर आपको अपने बच्चों को इसलिए छोड़कर निकलना पड़ता है कि उन्हें साथ लेने की कोशिश करना असुरक्षित होगा, तो खुद निकल जाएं और एक बार बाहर निकलन जाने पर सहायता के लिए तुरंत 911 पर कॉल करें।

*सेफ्टी हाउसेज़ के बारे में जानकारी के लिए सेफ्टी प्लान बनाने का मॉड्यूल देखें*

**WESTCOAST FAMILY CENTRES SOCIETY**
SUITE #101 – 2780 EAST BROADWAY, VANCOUVER, BC, V5M 1Y8
TEL 604 254 5457 FAX 604 254 6169
WWW.WESTCOASTFAMILY.ORG

आप यह चुनाव भी कर सकते हैं:

- अपने मोबाइल फोन से छुटकारा पाएं क्योंकि आपका शोषणकर्ता इसे ट्रैक करने की कोशिश करने में समर्थ हो सकता है। ऐसे स्मार्टफोन ऐप हैं जिनसे आपका शोषणकर्ता आपकी कॉल को सुन सकता है, आपके टेक्स्ट मैसेज को पढ़ सकता है, आपके इंटरनेट इस्तेमाल पर नजर रख सकता है, या आपकी जगह को ट्रैक कर सकता है। इस्तेमाल नहीं करने के दौरान या अपने शोषणकर्ता से बचकर निकलते समय इसे स्विच ऑफ करने का ध्यान रखें।

- आवास के लिए नकद या किसी ऐसे बैंक खाते से भुगतान करें जिस तक आपके शोषणकर्ता की पहुंच नहीं है, इससे उसे यह पता नहीं चलेगा कि आप कहां हैं।