

एक सुरक्षा योजना की रचना करना

विकास किया गया :

पील कमेटी अगेनस्ट वूमेन ऐबयूस (औरतों से दुर्व्यवहार के विरूध पील की कमेटी)

Peel Committee Against Woman Abuse
1515 Matheson Boulevard East, # 103
Mississauga, Ontario L4W 2P5

फोन: (905) 282-9792

फैक्स: (905) 282-9669

इ-मेल: pcawa@pcawa.org

वैब साईट: www.pcawa.org

जुलाई 2005

बहुत सारी औरतें दुर्व्यवहार वाली स्थितियों से बच कर निकली हैं। जानकारी का यह पुलिन्दा उन औरतों द्वारा एकत्र किया गया है जो इन स्थितियों से बच कर निकली हैं और आपको सलाह देती हैं।

इस किताब की और कापियाँ लेने के लिए, कृपया सम्पर्क करें:

Peel Committee Against Woman Abuse (PCAWA) at (905)-282-9792
1515 Matheson Boulevard East, Suite 103, Mississauga, ON. L4W 2P5, Canada

इस सारी किताब की या इसके कुछ भागों की फोटोकापियाँ केवल पील कमेटी अगेनस्ट वूमन ऐबयूस की लिखित आज्ञा और स्वीकृति से ही बनाई जा सकती हैं।

एक सुरक्षा योजना की रचना करना। © पील कमेटी अगेनस्ट वूमन ऐबयूस। दुसरा प्रकाशन: मार्च 2004 तीसरा प्रकाशन जुलाई 2005

विषय सूचि

| | |
|---|----|
| भूमिका..... | 2 |
| 1. आपातकाल में बच कर निकलने की योजना | 3 |
| 2. एक सुरक्षित वातावरण की रचना करना | |
| 1. घर पर..... | 6 |
| 2. आस-पड़ोस में | 8 |
| 3. काम पर | 9 |
| 3. एक भावात्मक सुरक्षा योजना | 10 |
| 4. एक बच्चे के लिए सुरक्षा योजना | 12 |
| 5. हिंसक घटना के दौरान | 14 |
| पील में औरतों के साथ दुर्व्यवहार के समय के लिए साधन | 15 |

भूमिका

यह जानना ज़रूरी है कि चाहे आपका अपने (पुराने)साथी की हिंसा पर आपका कोई नियंत्रण नहीं है, फिर भी जब आपके साथ ऐसा दुर्व्यवहार हो रहा हो तो, यह संभव है कि आप अपनी और अपने बच्चों की सुरक्षा को बढ़ा सकें। एक सुरक्षा योजना की रचना करने में शामिल है अपनी सुरक्षा को बढ़ाने के तरीके को पहचानना और आगे होने वाली हिंसा की संभवता के लिए पहले से ही तैयार रहना। जानकारी के इस पुलिन्दे में बहुत सारे सुझाव और विचार दिये गये हैं और हम आशा करते हैं कि वह आपके लिए लाभदायक होंगे। फिर भी सब कुछ एक ही समय पर करने की कोशिश न करें। एक बार में एक ही कदम उठाएँ, और उस विचार से शुरू करें जो आपको सबसे अधिक किया जा सकता हो।

सुरक्षा की योजना की रचना करने में यह याद रखना बहुत आवश्यक है कि:

- । चाहे आपका अपने (पुराने)साथी की हिंसा पर आपका कोई नियंत्रण नहीं है, फिर भी जब आपके साथ ऐसा दुर्व्यवहार हो रहा हो तो, यह संभव है कि आप अपनी और अपने बच्चों की सुरक्षा को बढ़ा सकें।
- । सुरक्षा योजना की आवश्यकता वहां होती है जहाँ पर दुर्व्यवहार की संभवता को पहचाना जा चुका हो।
- । सुरक्षा योजना की इस जानकारी को तरीका आप कर सकें उसे देखते हुए विशेषतौर पर बनाया गया है।
- । सुरक्षा योजना की इस जानकारी में वह तरीके भी शामिल हैं जिनसे आप अपने बच्चों की सुरक्षा को बढ़ाने के लिए कर सकें।
- । अपनी योजना की जानकारी होना और इसपर लगातार पुर्नविचार करना और/या इसे दुहराना बहुत आवश्यक है। दुर्व्यवहार की स्थितियां और खतरे के अंश बहुत जल्दी बदल जाते हैं।

1. आपातकाल में बच कर निकलने की योजना

आपातकाल में बचकर निकलने की योजना में उन बातों पर ध्यान दिया गया है जिसे यदि आपको एक गलत स्थिति से बहुत जल्दी में निकलना पड़े तो उनकी आप पहले से ही तैयारी कर के रख सकते हैं।

नीचे उन चीजों की एक लिस्ट दी गई है जिन्हें आप एक तरफ कर दें और एक सुरक्षित जगह पर छिपा कर रख दें (उदाहरण के लिए एक दोस्त या परिवार के किसी सदस्य के घर, किसी वकील के पास, एक सुरक्षा सन्दूक में)।

अ) नीचे दी गई सारी चीजों की एक फोटोकापी बना लें और एक सुरक्षित जगह पर, असली वालों से परे रख दें। यदि हो सके तो, असली वालों को किसी और जगह पर छुपा दें

- θ सारे परिवार के पासपोर्ट, जन्म का प्रमाण-पत्र, इमीग्रेशन के कागज़
- θ स्कूल और टीकों के रिकार्ड
- θ ड्राइवर लाईसैंस और दाखिला
- θ परिवार के सारे सदस्यों की दवाईयां, दवाई की पर्चीयां, डाक्टरी रिकार्ड
- θ वैलफेयर के पहचान पत्र
- θ काम के आज्ञा पत्र
- θ तलाक के कागज़, बच्चों की कस्टडी के कागज़, अदालत के आर्डर, रोक के आर्डर, शादी का प्रमाण-पत्र
- θ लीज़/किराये का समझौता, घर के कागज़, मोरटगेज़ की अदायगी की किताब
- θ बैंक की किताब
- θ बीमे के कागज़
- θ पते/टेलीफोन की किताब
- θ पति/पत्नी/साथी की फोटो
- θ अपने और परिवार के सदस्यों के लिए हेल्थ कार्ड
- θ सारे वह कार्ड जो आप आमतौर पर प्रयोग करते हैं जैसे कि क्रेडिट कार्ड, बैंक कार्ड, फोन, सोशल इंश्योरेंस

आ) आमतौर पर जो भी कार्ड आप प्रयोग करते हैं उन्हें अपने छोटे पर्स में रखें:

- θ सोशल इंशोरेंस कार्ड
- θ क्रेडिट कार्ड
- θ फोन कार्ड
- θ बैंक कार्ड
- θ हेल्थ कार्ड

इ) अपने छोटे और बड़े पर्स को पास में ही रखें, और जिनमें नीचे लिखी चीज़ें हों:

- θ कार/घर/दफतर की चाबियां
- θ चेकबुक, बैंक की किताबें/स्टेटमेंट
- θ ड्राइवर लाईसेंस, रजिस्ट्रेशन, बीमा
- θ पते/टेलीफोन किताब
- θ पति/पत्नी/साथी की फोटो
- θ आपातकाल के लिए पैसा(नकद) छुपाया हुआ

ई) नीचे लिखी चीज़ों को आस-पास रखें, ताकि आप उन्हें जल्दी से झपट सकें:

- θ तुरन्त ज़रूरतों से भरा आपातकाल सूटकेस
- θ बच्चों के लिए, उनको आराम देने वाले विशेष खिलौने
- θ आभूषण
- θ सील की हुई छोटी चीज़ें
- θ विशेष भावनायों से जुड़ी हुई चीज़ें

- θ उन चीज़ों की एक लिस्ट जो यदि आपको बाद में उस घर में आने का मौका मिले तो आप अपने साथ ले कर जाना चाहेंगे।
 - θ अपने नाम का एक बैंक का खाता खोलें और ऐसा प्रबन्ध करें कि इसका कोई भी वर्णन या इसके बारे में कोई फोन ना आए। या, ऐसा प्रबन्ध करें कि डाक आपके किसी मित्र या परिवार के किसी सदस्य के पास चली जाए।
 - θ जितने भी हो सके पैसे बचाएं और एक तरफ रखें - यदि ज़रूरी हो तो ग्रीसरी में से।
 - θ किसी ऐसी जगह पर जहाँ पर आप जल्दी से उसे उठा सकें, टैक्सी के किराये के लिए, 10 से ले कर 15 डालर, और फोन के लिए एक क्वाटर एक तरफ संभाल कर रखें।
 - θ आपातकाल में बाहर निकलने की योजना बना कर रखें।
 - θ यदि आपको जल्दी से बाहर निकलना पड़े तो उसके लिए जो कदम आपने उठाने हैं उसकी योजना बनाए और उसे कर के देखें, और उसे अच्छी तरह याद करके रखें।
 - θ अतिरिक्त कपड़े, घर की चाबियाँ, कार की चाबियाँ, पैसे, वगैरहा एक दोस्त के घर छुप कर रखें।
 - θ आपातकाल सूटकेस को पैक करके या जल्दी से पैक करने के लिए आस-पास/तैयार रखें।
 - θ अपने लिए उस बैंक में लाकर लेने के बारे में विचार करें जिसमें आपका साथी न जाता हो।
- पुलिस आपको बाद में, अपनी और भी व्यक्तिगत चीज़ें उठाने के लिए, दुबारा घर में ले कर आएगी, यदि इस का प्रबन्ध किसी लोकल डिविजन द्वारा किया जाता है। उपर लिखी हुई चीज़ों के साथ-साथ और सभी वह चीज़ें जो आपके और आपके बच्चों के लिए ज़रूरी हो वह आप वहां से ले कर जाएं।
- जब आप जाएं, यदि हो सके तो अपने बच्चों को साथ ले कर जाएं। यदि आप उनको बाद में ले कर आने की कोशिश करते हैं, तो जब तक आपके पास अदालत का एक वैध आर्डर न हो तो पुलिस उन्हें उनके माता/पिता से ले कर नहीं आ सकती।

2. एक सुरक्षित वातावरण की रचना करना

बहुत सारी ऐसी चीज़ें हैं जिनसे एक औरत अपनी सुरक्षा को बढ़ा सकती है। हो सकता हर बात को एक ही वक्त पर करना सम्भव न हो, फिर भी हर बात को एक एक करके डाला जा सकता है। यहाँ पर कुछ सुझाव दिये गये हैं:

1. घर पर

यदि आप अपने साथ दुर्यवहार करने वाले साथी/पति के साथ रह रहे हैं तो:

- θ बच के निकल कर जाने की अपनी योजना को तैयार रखें और अक्सर उस पर पुनर्विचार करें।
- θ लोकल पुलिस, औरतों के आश्रम, घातक औरतों की सहायता करने वाली लाईन, संकट में सहायता की लाईन, परिवार के श्दस्य, सलाह देने वालों, बच्चों के दोस्तों के फोन नम्बरों की लिस्ट बनायें।
- θ अपने दोस्तों या परिवार के साथ ऐसा प्रबन्ध करें ताकि यदि ज़रूरत हो तो आप उनके साथ रह सकें।
- θ यह कोशिश करें कि अगले होने वाली हिंसक घटना का पहले से ही आपको पता चल जाए और बच्चों को अपने मित्रों, परिवार के साथ पहले से ही भेजने की योजना बनाएं (उनके “चक्कर” के बारे में पहले से ही विचार कर लें, जैसे कि पूर्ण चन्द्रमां)।
- θ बच्चों को सिखायें कि जब कोई दरवाज़े पर आये, तो वह दरवाज़ा खोलने से पहले आपको बतायें।
- θ बच्चों को सिखायें कि वह पुलिस या आग बुझाने वाले विभाग से सम्पर्क करने के लिए टेलिफोन का प्रयोग कैसे करें (और आपके सैल फोन का, यदि आपके पास है)।
- θ अपने बच्चों और/या मित्रों के साथ गुप्त भाषा की रचना करें जिससे उनको पता चले कि आपको सहायता की आवश्यकता है।
- θ यदि आपका साथी आपके बच्चों को ले जाए तो उन्हें सिखाएं कि वह आपको और आपके किसी विशेष दोस्त को कैसे कोलेक्ट (जिसके पैसे आप देंगे) फोन कर सकते हैं।
- θ आपातकाल में बच कर निकलने की योजना बनायें, अपने बच्चों को सिखायें और उसकी पूरी जानकारी रखें।
- θ बच्चों को उनकी अपनी सुरक्षा योजना सिखायें (पन्ना 12 देखें)।

यदि आप अपने साथ दुर्यवहार करने वाले साथी/पति के साथ नहीं रह रहे हैं तो:

- θ अपने दरवाज़े और खिड़कियों के ताले बदलवायें। दरवाज़े से झांकने वाली एक मोरी लगवायें। अपने मेलबाक्स और गैराज के ताले भी बदलवायें।
- θ अपने बच्चों को सिखायें कि जब भी कोई दरवाज़े पर आए तो दरवाज़ा अपने-आप खोलने की बजाय वह आपको बतायें।
- θ रोक के आर्डर को हर समय अपने पास रखें।
- θ यह निश्चित करें कि स्कूल, डे-केयर, और पुलिस के पास आपके हर अदालत के आर्डर की कापी हो, जिसमें रोक के आर्डर, कस्टडी (रखवाली) और पहुंच के आर्डर, के साथ-साथ गलत व्यवहार करने वाले साथी की फोटो भी शामिल हो।
- θ यदि सम्भव हो, तो अगली होने वाली हिंसक घटना को पहले से ही जानने की कोशिश करें और उसके लिए तैयार रहें।
- θ यदि आपके फोन के उपर नम्बर दिखते हैं, तो ध्यान रखें कि आपके भरे हुए नम्बरों तक कौन पहुंच सकता है (उदाहरण के लिए पिछला डायल किया नम्बर)।
- θ अपने फोन नम्बर को छपवायें नहीं, जब फोन नम्बर छपा न हो तो उसे ढूँढना मुश्किल होता है। जब किसी को फोन करें तो अपने नम्बर को ब्लाक कर दें।
- θ एक सैल फोन लेने के बारे में विचार करें और जिन लोगों को फोन करना है उन्हें पहले से ही प्रोग्राम में डाल दें।
- θ स्पोर्टलिंग/ डी. वी. इ. आर. एस. जो आपातकाल में साथ देने वाली प्रणाली के कार्यक्रम है उनके लिए आपनी योग्यता के बारे में जानने के लिए अपनी स्थानक घातक सेवाओं के साथ सम्पर्क करें।
- θ अपने फर्नीचर को अलग तरीके से लगाने के बारे में विचार करें, हो सकता है आपका साथी इसके बारे में पहले से न सोच सके, और इससे वह उसमें अड़ सकता/ती है और इससे आपको चेतावनी मिल जाएगी कि वह घर में है। और अपनी रसोई में बर्तनों और छुरियों को अलमारियों के अन्दर रखें ताकि वह पहुंच से बाहर हों।
- θ जब आप अपार्टमेंट में रहते हों, तो लिफ्ट से उतरते हुए पूरे फ्लोर को अच्छी तरह से देखें। शीशों में देखें और हाल में खुलने वाले दरवाज़ों पर ध्यान दें। स्कोयरटी वालों से बात करें, या नाम बताये बिना फोन करें कि, आपको बिलडिंग में सुरक्षा की आवश्यकता है।
- θ उपर वाली मंज़िल से बच कर निकलने के लिए रस्सी की सीढ़ी खरीदें।
- θ यदि आपकी बालकनी है, तो इसके आस-पास तार लगाने के बारे में सोचें।
- θ यदि हो सके तो लकड़ी के दरवाज़ों को स्टील/धातु के दरवाज़ों से बदलने की कोशिश करें।
- θ हर मंज़िल के लिए एक धुआं अनुवेदक और आग बुझाने वाला यंत्र लगायें।
- θ एक रखवाली करने वाला कुत्ता लेने के फायदे के बारे में सोचें।

- 0 अपने घर के बाहर वह वाली लाईट लगवायें जो घर के पास किसी व्यक्ति के आने पर अपने आप जलने लगती है।
- 0 सुरक्षा प्रणाली लगवाने के लिए आप जो भी कर सकते हैं करें, जिस में अतिरिक्त ताले, खिड़कियों पर डंडियां, दरवाज़े के आगे खूंटी लगाने का खम्भा, एक इलेक्ट्रानिक(बिजली) सिस्टम, वगैहरा शामिल हों - कुछ भी ऐसा जिससे आपको सुरक्षा मिल सके।

2. पड़ोस में

- 0 अपने पड़ोसियों को बतायें कि यदि वह आपके घर में लड़ाई होती या चीखें सुने तो आप चाहेंगे कि वह पुलिस को बुलायें।
- 0 जो लोग आपके बच्चों की देखभाल करते हैं उन्हें बतायें कि आपके बच्चों को उठाने की आज्ञा किस किस को है।
- 0 अपने ओस-पड़ोस के लोगों को बतायें कि आपका साथी अब आपके साथ नहीं रहता, और यदि वह आपके घर के आस पास दिखाई देता/ती है तो उन्हें पुलिस को बुला लेना चाहिए। यदि आप चाहें तो आप उन्हें उसकी फोटो और उसकी कार का हुलिया दे सकते हैं।
- 0 आपातकाल में अपने पड़ोसियों को अपने बच्चों की देखभाल करने के लिए कहें।
- 0 अपने कपड़े और अपनी आपातकाल बचाव योजना की चीज़ों को अपने पड़ोसी के घर छुपा कर रख दें।
- 0 अलग अलग ग्रासरी स्टोर्स और शापिंग मालों में जाएं और जब आप अपने दुर्व्यवहार करने वाले साथी के साथ रहते हुए जिस समय पर खरीददारी करने जाते थे उससे अलग समय पर खरीददारी करें।
- 0 आप अपने दुर्व्यवहार करने वाले साथी के साथ रहते हुए जिस समय पर बैंक जाते थे उससे अलग समय पर किसी और बैंक या उसकी किसी और ब्रांच में जा कर बैंक के काम करें।
- 0 आम तौर पर आप जिस डाक्टर. दाँतों के डाक्टर और दूसरी व्यवसायक सेवाओं का प्रयोग करते थे उन्हें बदल दें।
- 0 अपना नाम अर्पाटमैट बिल्डिंग की डायरेक्टरी में नहीं डालें।

3. काम पर

हर औरत स्वयं फैसला करेगी कि उसने यदि बताना है और/या कब और लोगों को यह बताना है कि उसका साथी उसके साथ दुर्व्यवहार करता है और उसको उससे खतरा है। दोस्त, परिवार और साथ काम करने वाले लोग औरतों को बचाने में सहायक हो सकते हैं। फिर भी, हर औरत को यह सोचना चाहिए कि उसे किससे मदद लेनी है। यदि आप आराम महसूस करते हैं, तो आप इन में से कोई एक या सारे तरीके अपना सकते हैं:

- ⊖ अपनी हालत के बारे में अपने मालिक, सुरक्षा सुपरवाइज़र, और दूसरे प्रमुख लोगों को या काम पर अपने दोस्तों को बतायें।
- ⊖ काम पर आपकी कालों को देख कर बताने के लिए कहें। इससे उन फोन कालों के बारे में लिखने में भी सहायता मिलेगी।
- ⊖ यदि आपको अपने पुराने साथी से कोई खतरा है तो अपने मालिक द्वारा पुलिस के बुलाये जाने पर भी विचार करें।

काम पर आने और वहाँ से जाने के समय:

- ⊖ किसी को बतायें कि आप कब घर पहुंचेंगे
- ⊖ अपनी चाबियां हाथ में ले कर जायें
- ⊖ कार का दरवाज़ा खोलने के लिए रिमोट या बिना चाबी के खुलने वाला लें।
- ⊖ अपनी कार तक किसी के साथ जायें
- ⊖ पार्किंग लाट को ध्यान से देखें
- ⊖ अपनी कार के चारों तरफ चक्कर लगायें, गाड़ी के हुड के नीचे देखें और चैक करें कि किसी चीज़ को खराब तो नहीं कर दिया गया और फिर ब्रेक को भी चैक करें। अपनी कार की सीट को आगे करके रखें, ताकि यदि कोई कार में छुपा हो तो आपको पता चल जाए।
- ⊖ यदि आपका साथी आपका पीछा कर रहा है तो, आप उस तरफ कार चला कर जाएं जहाँ लोग आपकी सहायता कर सकें, जैसे कि किसी दोस्त के घर, पुलिस स्टेशन
- ⊖ यदि आपके पास अंडरग्राउंड पार्किंग है तो, आप सड़क के उस पार कार खड़ी करने के बारे में सोचें।
- ⊖ अपनी कार में यह वाला साईन रखें “ call police (पुलिस बुलायें)”
- ⊖ यदि आप पैदल चल रहे हैं तो, वह रस्ता लें जहाँ पर बहुत से लोग हैं
- ⊖ काम पर अपने आने जाने के तरीकों को बदलते रहें और घर जाने के लिए अलग-अलग रास्ते लें
- ⊖ यदि आप अपने साथी को सड़क पर देखें तो, एक जनस्थान पर जाने की कोशिश करें, जैसे कि एक स्टोर

- ० यदि आप अपने साथी को सड़क पर देखें तो, अपनी तरफ ध्यान दिलवायें और मदद माँगें

3. एक भावनात्मक सुरक्षा योजना

अपने साथी द्वारा दुर्व्यवहार किया जाना और जुबान से बेइज्जत किया जाना आमतौर पर बहुत थकाने वाला और भावनात्मक तौर पर खाली करने वाला होता है। जीने और अपने लिए नई ज़िन्दगी बनाने के लिए बहुत हिम्मत, और बहुत अधिक ताकत की ज़रूरत होती है। अपनी भावनात्मक ताकत को बनाये रखने के लिए, और कठिन भावुक समय में अपनी सहायता स्वयं करने के लिए, बहुत सारी बातें हैं जो आप कर सकते हैं:

- ० जितने भी हो सके संकट परामर्श सभायों में जाएं।
- ० अकेलापन महसूस करने को कम करने के लिए समुदाय की गतिविधियों में शामिल हों।
- ० अकेलेपन को कम करने के लिए कोई थोड़े समय की नौकरी ले लें और अपनी आर्थिक स्थिति में सुधार करें।
- ० अपने गुणों को बढ़ाने के लिए किसी स्कूल में दाखिला लें।
- ० सहयोग लेने के लिए और दूसरे लोगों से अपने सम्बंधों को और भी मज़बूत बनाने के लिए दूसरी औरतों के सहयोग ग्रुप में शामिल हों।
- ० अपने लिए पढ़ने, ध्यान लगाने, संगीत बजाने वगैरहा के लिए समय निकालें।
- ० उन लोगों के साथ समय बितायें जिनके साथ आपको अच्छा महसूस होता है और जिनसे आपको सहयोग मिलता है।
- ० समाजिक गतिविधियों में भाग लें जैसे कि फिल्में, खाने, व्यायाम।
- ० अपनी नींद और पोष्टिक खाने का ध्यान करें।
- ० अपना मुवक्किल नक्षे को आज तक पूरा करके रखें इससे आने वाले मौकों में तैयार रहने में सहायता मिलेगी।
- ० अपनी भावनायों के बारे में लिखने के लिए एक व्यक्तिगत डायरी रखें, विशेषतौर तब जब आप बहुत उदास या वेदनीय महसूस कर रहे हों। इनको एक सुरक्षित जगह पर रखें या जला दें।
- ० तनावभरे वातावरण हालात में जाने से पहले जैसे कि अपने साथी से बात करने, वकील से मिलने, या अदालत में जाने से पहले अपने आपको भावुक रूप से तैयार करने के लिए समय लगाएं।

- θ अपने आप को ज़रूरत से अधिक बुरा न करें - तनाव को कम करने के लिए एक दिन में एक ही जगह पर समय निश्चित (अपाइंटमेंट) तक ही सीमित रखें।
- θ रचनात्मक बनें और वह करें जिससे आपको अच्छा महसूस हो।
- θ हर रोज़ अपने बारे में कुछ अच्छा लिखें - अपनी खुद के व्यक्तिगत कथन।
- θ बहुत अधिक शराब या खाने के प्रयोग में सहारा न ढूँढें - इससे केवल उदासी बढ़ती ही है।
- θ बहुत अधिक खरीददारी और आवेग में आ कर खरीददारी न करें।
- θ किसी हेल्थ क्लब में शामिल हों या कोई व्यायाम का कार्यक्रम शुरू करें। इससे आपमें शक्ति का स्तर बढ़ेगा और आप में तन्द्रुस्त रहने की भावना बढ़ेगी।
- θ गुस्से को महसूस करना ठीक है, लेकिन अपने गुस्से का प्रदर्शन करने के लिए सही और रचनात्मक ढंग को ढूँढें।
- θ याद रखें कि इस समय ध्यान करने के लिए आप सबसे ज़रूरी व्यक्ति हैं।

4. एक बच्चे की सुरक्षा योजना

इस योजना विकास केवल माताओं की अपने बच्चों को कुछ आधारभूत सुरक्षा योजना सीखाने में मदद करने के लिए किया गया। इसको इस विश्वास पर आधारित किया गया है कि सबसे ज़रूरी बात बच्चे अपने माता-पिता या अपने परिवारों के लिए कर सकते हैं वह यह है कि वह हिंसा के उस वातावरण से परे जा सकते हैं। वह दुर्व्यवहार को रोक तो नहीं सकते, चाहे वह प्रायः दुर्व्यवहार करने वाले का ध्यान बाँटने या लड़ाई वाले किस्से में सीधा दखल देने की कोशिश करके करते हैं। बच्चों को यह बताना बहुत ज़रूरी है कि सबसे सही और ज़रूरी बात यह है कि वह अपने-आप को सुरक्षित रखें।

जो बच्चे औरतों के साथ गलत व्यवहार होता देखते हैं वह बहुत गम्भीर रूप से प्रभावित होते हैं। उनके लिए यह देखना बहुत घातक होता है जब उन पर या उनके किसी प्रिय पर हिंसा का प्रयोग किया जाता है। जिन बच्चों के परिवारों में हिंसा के अनुभव होते हैं उनके लिए व्यक्तिगत सुरक्षा और सुरक्षा की योजना बहुत महत्वपूर्ण और ज़रूरी है। बच्चों को स्वयं को सुरक्षित करने के तरीके सीखने चाहिए। अपने बच्चों के साथ सुरक्षा की एक योजना बनाने के कई तरीके हैं।

- θ अपने बच्चे को घर में एक सुरक्षित कमरा/जगह ढूँढने के लिए कहें, दरवाज़े पर ताले और फोन वाले कमरे को प्राथमिकता दें। किसी भी योजना का पहला कदम यह है कि जहाँ पर लड़ाई हो रही है उस जगह से बच्चे को बाहर निकालें।
- θ सुरक्षित होने के महत्व पर ज़ोर डालें, और यह एक बच्चे की जिम्मेवारी नहीं कि उसकी माँ सुरक्षित हो।
- θ अपने बच्चे को सिखाएं कि मदद के लिए कैसे पुकारना है। बच्चों के लिए यह जानना ज़रूरी है कि उन्हें वह फोन प्रयोग नहीं करना चाहिए जो दुर्व्यवहार करने वाले की नज़र में हो। इस से उनको खतरा हो जाता है। अपने बच्चे को बताएं कि यदि वह घर वाला फोन इस्तेमाल नहीं कर सकते तो वह पड़ोसियों का या पे-फोन का प्रयोग करें। यदि आपके पास सैल फोन है तो अपने बच्चों को उसका प्रयोग करना सीखायें।
- θ उन्हें पुलिस का आपातकाल नम्बर मिलाना सीखायें।
- θ यह निश्चित करें कि बच्चों को अपना पूरा नाम और पता मालूम हो (गाँव में रहने वाले बच्चों को अपना कनसैशन और लाट नम्बर पता हो।

θ मदद के लिए पुलिस को बुलाने के समय आपका बच्चा/बच्चे क्या कहेंगे यह दोहरायें।

उदाहरण के लिए:

911 डायल करें।

आपरेटर बोलेगा/गी:

“पुलिस, फायर, ऐम्बुलैस।”

आपका बच्चा कहेगा

फुलिस।

तब आपका बच्चा कहता है:

मेरा नाम _____ है।

मैं _____ साल का हूँ।

मुझे मदद की आवश्यकता है। पुलिस को भेजें।

कोई मेरी ममी को मार रहा है।

यहाँ का पता है _____।

यहाँ का फोन नम्बर है _____।

θ यह ज़रूरी है कि फोन पर बात करने के बाद बच्चे फोन को वापिस न रखें। यदि वह फोन को बन्द कर देते हैं तो पुलिस वापिस फोन करेगी और इससे आपक और आपके बच्चों के खतरनाक हालात पैदा हो सकते हैं।

θ झब आपके ओर उनके लिए हालात सुरक्षित हो जाएं (जिससे आप एक दूसरे को आसानी से मिल सकें) तो अपने बच्चों को मिलने के लिए अपने घर से बाहर, एक सुरक्षित जगह का चयन करें।

θ अपने बच्चों को योजना अनुसार चुनी गई सुरक्षित जगह पर जाने का सबसे सुरक्षित रस्ता बताएं।

5. एक हिंसक घटना के दौरान

ओरतें हमेशा के लिए हिंसक घटनाओं से बच नहीं सकती। फिर भी, अपनी सुरक्षा को बढ़ाने के लिए, यहाँ पर कुछ बातें बताई गई हैं जो **आप कर सकते हैं**:

- θ स्वयं को बताएं कि आपके पास एक सुरक्षा योजना है, और अपने मन में उसको दोहरायें।
- θ अपने-आपको इस हालत में लाएं जिससे आप जल्दी से बाहर निकल जाएँ या आप फोन के पास पहुंच जाएँ ताकि यदि ज़रूरी हो तो, आप 911 पर फोन कर सकें।
- θ अस जगह पर जाने की कोशिश करें जहाँ खतरा सबसे कम हो। (बाथरूम, गैराज, रसोई, हथियार के पास या उन कमरों में जहाँ से बाहर वाले दरवाज़े तक पहुंचना मुश्किल हो वहाँ पर बहस करने से दूर रहें।
- θ अपने बच्चों के साथ कोड (चिन्हों) में बात करें ताकि वह मदद के लिए बुला सकें।
- θ अपने निर्णय और अन्दर की आवाज़ का प्रयोग करें - यदि हालात बहुत गम्भिर हैं तो अपने साथी की बात मान लें और उसको ठंडा करने के लिए जो वह चाहता/ती है उसे दे दें। जब तक आप खतरे से बाहर नहीं हो जाते आपको अपने आपको सुरक्षित करना चाहिए।
- θ जब आप पर हमला हो, या उसके बाद यदि हो सके तो 911 पर पुलिस को बुलाएं। उनको बताएं कि आप पर एक आदमी/औरत ने हमला किया है, (यह मत कहें आपके पति/साथी), और फोन करने के बाद फोन को वापिस उपर मत रखें।
- θ जितना भी हो सके शोर मचायें (आग लगने का अलार्म बजा दें, चीज़ें तोड़ें, स्टीरियो या टी वी को चला दें) - ताकि आपके लिए पुलिस को बुला सकें।

पील में जिन औरतों के साथ दुर्व्यवाहार होता है उनके लिए सुसाधन

(सारे नम्बरों का ऐरिया कोड 905 है, यदि कुछ और न लिखा हो)

पुलिस

| | |
|--|----------------|
| पील रिजनल पुलिस | |
| (आपातकाल में) | 911 |
| (आपातकाल के बिना) .. | 453-3311 |
| कैलिडन ओ. पी. पी..... | 1-888-310-1122 |
| टरिलियम हेल्थ सेंटर-लिंग सम्बन्धी और घरेलू हिंसा सेवाएं | 848-7600 |
| (घरेलू हिंसा में लगी चोटों को लिख कर रखते हैं और उनका इलाज करते हैं) | |

संकटकाल की 24 घंटे खुली लाईने

| | |
|---|--------------------------------|
| घातक औरतों की सहायता लाईन (www.awhl.org)..... | 1-866-863-0511 |
| टी टी वाई..... | 1-866-863-7868 |
| कैलिडन/डफरिन दुर्घटनाग्रस्त सेवाएं | 905-951-3838 या 1-888-743-6496 |
| चिलडरन ऐड सोसायटी पील | |
| मिसिसागा..... | 363-6133 |
| फैमिली ट्रांसिशन पलेस..... | 1-800-265-9178 |
| इन्टेरिम पलेस साउथ | 403-0864 |
| इन्टेरिम पलेस नार्थ | 676-8515 |
| सालवेशन आर्मी फैमिली लाइफ रिसोर्स सेंटर..... | 451-6108 |
| पील का सैक्स के कारण आक्रमण/ब्लातकार संकट सेंटर | 273-9442 |
| सैक्स के कारण आक्रमण/ब्लातकार संकट सेंटर - कैलिडन | 1-800-810-0180 |
| विकटिम सर्विसस आफ पील | 568-1068 |

आश्रम

| | |
|--|----------------|
| केन्द्रीय भर्ती नम्बर | 416-397-5637 |
| फैमिली ट्रांसिशन पलेस (औरेंजविल)..... | 1-800-265-9178 |
| इन्टेरिम पलेस साउथ | 403-0864 |
| इन्टेरिम पलेस नार्थ | 676-8515 |
| सालवेशन आर्मी फैमिली लाइफ रिसोर्स सेंटर..... | 451-4115 |
| आरमैग (दूसरे स्तर के घर) | 855-0299 |
| www.shelternet.ca | |

आर्थिक सहायता

| | |
|---|----------|
| समाजिक सहायता | 793-9200 |
| पील हाऊसिंग | 453-1300 |
| सालवेशन आर्मी का बेघरों की रोकथाम का कार्यक्रम..... | 451-8840 |

कानूनी सेवाएं

| | |
|---|----------|
| उत्तरी पील और डफरिन समुदाय के लिए कानूनी सेवाएं..... | 455-0160 |
| मिसिसागा समुदाय कानूनी सेवाएं..... | 896-2052 |
| कानूनी सहायता ऑटोरियो..... | 453-1723 |
| दुर्घटनाग्रस्त लोगों की गवाही में सहायता का कार्यक्रम(अपराधी अदालत सहयोग सेवाएं)..... | 456-4797 |
| इंडिया रेनबो कम्यूनिटी सर्विसस आफ पील (कानूनी क्लिनिक) | 275-2369 |
| विकटिम सर्विसस आफ पील (ज़मानत की सुनवाई में अपराधी अदालत सहयोग) ... | 568-1068 |

औरतों के लिए सहयोग सेवाएं

| | |
|---------------------------|----------|
| अफकीन समुदाय सेवाएं | 460-9514 |
|---------------------------|----------|

कैथलिक क्रोस-कलचरल सर्विसस

| | |
|--|------------------------|
| ब्रैम्पटन | 457-7740 ऐक्सटेंशन 115 |
| मिसिसागा..... | 273-4140 ऐक्सटेंशन 109 |
| कैथलिक फैमिली सर्विसस आफ पील-डफरिन | 1-888-940-0584 |
| ब्रैम्पटन | 450-1608 |
| मिसिसागा..... | 897-1644 |
| हील नेटवर्क..... | 450-1608 ext. 118 |

फैमिली सर्विसस आफ पील

| | |
|----------------------|----------|
| केन्द्रीय भर्ती..... | 453-5775 |
| ब्रैम्पटन | 453-7890 |
| मिसिसागा..... | 270-2250 |

इंडिया रेनबो कम्यूनिटी सर्विसस

| | |
|-----------------|----------|
| ब्रैम्पटन | 454-2598 |
| मिसिसागा..... | 275-2369 |

| | |
|-----------------------------|----------|
| मालटन नेबरहुड सर्विसस | 677-6270 |
|-----------------------------|----------|

मुसलिम कम्यूनिटी सर्विसस

| | |
|-----------------|----------|
| ब्रैम्पटन | 790-1910 |
| मिसिसागा..... | 828-1328 |

पंजाबी कम्यूनिटी हेल्थ सेंटर

| | |
|--|----------|
| मिसिसागा | 301-2978 |
| सालवेशन आर्मी का औरतों को सलाह देने का सेंटर | 820-8984 |
| यूनाइटेड अचीवरस कम्यूनिटी सेवाएं..... | 455-6789 |
| विटा सेंटर आफ पील..... | 858-0329 |

फुडबैंक

| | |
|---------------------------------|----------|
| फुडपाथ फुडबैंक (मिसिसागा) | 270-5589 |
| सालवेशन आर्मी फुडबैंक | |
| ब्रैम्पटन | 451-8840 |
| मिसिसागा..... | 279-2526 |

व्यक्तिगत नोट

इस पुस्तिका को प्रिंट करवाने और दुबारा बनाने के लिए बड़ी उदारता से कमयूनिटी और सोशल सर्विसस
मन्त्रालय द्वारा धन लगाया गया।