

حافظي على سلامتك

إن شئت البقاء

إذا كنت في علاقة مؤذية وغير ممتعة للمغادرة، فيلبي لك الحفاظ على سلامتك وسلامة أطفالك، إذا أنك لست بمسؤولة عن الإساءة، لكن لديك خيارا يتعلق في كيفية الرد على من يتعرض لك بالإساءة وفي كيفية الحفاظ بأحسن وجه، على سلامة نفسك وسلامة أطفالك. أيا كانت أسباب بقاءك فأنت لا تستحقين أن تعاملي بسوء. وإذا قررت البقاء مع شريك حياتك والعمل على تسوية الأمور بينكما، فالتسوية مساعدة خارجية. لا تحاولي فعل ذلك وحدك، إذ يمكنك رؤية مستشار نفسي الذي لا يقوم بلومك على ما تعرضت له من إساءة ويضع سلامتك أولاً.

السلامة أثناء حادثة عنف

ليس من الممكن دائماً تجنب وقوع حالة عنف، ولكن قد قمت بنفسك بتنمية عدة استراتيجيات لزيادة مقدار درجة سلامتك. أثناء بعض الأفكار التي استخدمتها نساء أخريات.

- إذا احتجت مغادرة بيتك على وجه السرعة، فكري بطريقة آمنة لفعل ذلك، مثل أي الأبواب مستخدمين؟ هل هناك نوافذ يمكن استخدامها في حالة طوارئ؟
- إذا اعتقدت أن حادثة عنف على وشك الوقوع، حاولي التحرك صوب مكان أكثر أمان حيث لا يتضمن مدخلا سهلا إلى أسلحة وحيث ثمة مخرج للهروب.
- أخبري جيرانك، إذا كان ذلك ممكناً، عن العنف واطلبي منهم الاتصال بالشرطة إذا سمعوا أصواتاً مريبة.
- علمي أطفالك كيفية استخدام التلفون حتى يتمكنوا من الاتصال بالآخرين طلباً للمساعدة. فكري بكلمة مشفرة بينك وبين أطفالك وأصدقائك/صديقاتك ليعرفوا أن الحالة حالة طوارئ.
- استخدمي قنارتك على الحكم ومعرفتك بالمسؤول. من الضروري يمكن حماية نفسك حتى تصبحين خارج إطار الخطر.

أعدي خطة سلامة للمغادرة

لا بد لبعض النساء المغادرة في بعض الأحيان بسرعة لأسباب عدة. فوضع خطة أزمة وسيلة للشعور بالثقة في موقع مسيطر. هذه خطة فعل مقترحة يمكنك تغييرها حسب ما ترين.

- جدي مكاناً ما يمكنك فيه استخدام تلفون على وجه السرعة (جيران؟ قريب؟)
- اصلي قائمة بأرقام تلفونات واحملها للاتصال في حالة طوارئ، كالأرقام تلفونات أصدقاء، أقرباء، مركز الشرطة المحلي، منظمة "ويمنز آيد" (استخدمي شفرة إذا كان ذلك ضرورياً)
- حاولي أن تضعي بعض نقود جانباً لركوب الباص أو القطار أو لدفع أجور التاكسي
- اصلي مفاتيح إضافية للبيت، الشقة، السيارة
- احتفظي بالمفاتيح والنقود والملابس لك ولأطفالك في حقيبة يمكنك بسرعة الحصول عليها وحملها أو تركها مع صديق/صديقة تثقين بهما.
- اشرحي لأطفالك، ممن هم في عمر قاصر على الفهم، أنه ربما عليك المغادرة بسرعة ومساخذهم معك أو استعمال الترتيبات الضرورية لهم للانضمام إليك.

إذا كان لديك مزيد من الوقت، اصلي بحب الإمكان ما يلي:

- غادري عندما لا يكون موجوداً
- خذي جميع أطفالك معك

Arabic Safety Planning Leaflet

Formatted: Font: 16 pt, Bold, Underline

- خذي وثائق القانونية والمالية، قسيمة الزواج وشهادات الميلاد، قرارات المحكمة، بطاقات خدمات الصحة العامة، جوازات السفر، إجازة السوق، دفاتر معونة الأطفال، دفاتر ضلوع، دفاتر المصارف، دفاتر الصكوك، بطاقات الائتمان إلى آخر ذلك.
 - خذي كل ممتلكاتك الشخصية التي لها قيمة وجدانية مثل الصور، المجوهرات
 - خذي النسي المفصلة عند الأطفال
 - خذي ملابس لعدة أيام على الأقل
 - خذي الأدوية التي قد تحتاجينها أو يحتاجها أطفالك
- إذا غادرت البيت واكتشفت لاحقاً بأنك نسيت شيئاً، فيمكنك دائماً ترتيب حماية شريطة لمرافقتك إلى دارك للإتيان بذلك الشيء.

وضع نفود جتبا

انخري ما بوسعك من المال في حساب مصرفي يحمل اسمك فقط. احتفظي بدفتر صكوك المصرف في مكان لا يستطيع شريك حياتك العثور عليه. يمكنك الطلب من المصرف ألا يرسل إليك شيئاً يتعلق بحسابك. إن معرفة أن لديك مالا للاستخدام في الحالات الطارئة يجعلك أقل قلقاً. إذا غادرت اضطراراً قومي بإغلاق الحساب المصرفي المشترك لتجنب أن يقوم بسحب على المكشوف.

الحمل

الحمل قد يجعل المغادرة أكثر صعوبة من الأحوال العادية. فكري باحتراس بشأن الحمل إذا كنت تعتقدين بأن علاقتك لمحت جيدة، وقد تصبح أكثر أذى. تأكدي من أنك ضابطة لطريقة تحديد النسل: بوسع طبيب العائلة الخاص بك مساعدتك. إذا كنت حاملاً فشريك قد يسيء التعامل معك أكثر خلال فترة الحمل وبعد الولادة. من الضروري يمكن الحصول على مساعدة بقصد المحافظة على سلامتك وسلامة الطفل الرضيع.

الأسرار مؤنية

لا شعري بالعار لمناقشة حالك مع آخرين. اختاري باحتراس من تتكلمين معه. فهناك كثير من الناس ممن يعتقدون خطأ أنه من المقبول أن يسيء الرجل معاملة المرأة أو أن الخطأ هو خطأ المرأة.

إنه مسؤول عن تصرفه

تذكري أن تصرفه هو من مسؤوليته. لا شعري بالعار عند إخبار أحد ما بأن شريك يسيء معاملتك. الأمر ليس خطئك. إذا كان يقوم بالإساءة إليك فإنه يعاني من مشكلة. شجعيه على الحصول على مساعدة. بوسعك الاتصال بخدمات مراقبة الجانحين المحلية طلباً للمزيد من المعلومات.

إذا كنت تعتقدين أن هناك خطأ، فمن المفهوم أن تطلبي مساعدة حتى لو كان ذلك صعباً. فطلب المساعدة لا يعني أنك غبية أو ضعيفة الشخصية، إنما يعني أنك تقومين بشيء إيجابي لمساعدة نفسك. إحداث تغييرات يمكن أن يكون فعلاً شاقاً، لكن الدعم يجعل الأمر أكثر سهولة.

الاستحار ليس الرد

من الطبيعي الشعور بالكآبة خلال هذه الفترة في حياتك. ويتولد لدى العديد من النساء الشعور بأن الاستحار هو الخيار الوحيد. إذا شعرت بأن لديك نزوعاً انتحارياً فإن مبعثه غالباً ما يكون تصديق نفود الشريك، ناكرة غضبك صوبه وتعملين نفسك عبء ذلك. هناك ملاذات آمنة وخطوط تلفون للمساعدة والناس الذين سيمدون يد المساعدة إلى توصلت بهم. إذا لم تعوزي مساعدة بادئ يده فواصلي البحث فهذا ليس معناه أنك كنت مخبطة حين التعمت مساعدة. لك الحق في أن تكوني غاضبة بشأن حالك. استخدمي غضبك للبدء بالاهتمام بنفسك.

Arabic Safety Planning Leaflet

Formatted: Font: 16 pt, Bold, Underline

إن تزمني وتنتي بنفسك شعوران مهمان. جابهى مشاعرك ومخاوفك. امنحي نفسك لما تقومين به جيداً. لوكن لديك ثقة بمستقبلك وبوسعك التعلم من تجاربك وتغيير حياتك.

اعتني بنفسك

جدي شيئاً تودين القيام به بنفسك، ليس من الضروري أن يكون كبيراً أو غالياً. اصعلي قائمة بالأشياء التي تستطيعين فعلها وحاولي القيام بواحد منها في اليوم على الأقل.

كلي جيداً وابتظام. صحتك البدنية تؤثر في الكيفية التي تشعرين بها ويقررتك على تحمل الضغوط النفسية. إنك شخص ذو قيمة ويستحق أن تجري معاملته على خير ما يرام. الإحساس بالعاقبة البدنية يمكن أن يساعدك على الشعور أقوى عاطفياً.

كوني على وعي من الاستخدام الميسر للحبوب، الكحول وعقاقير أخرى. فهذا لن يساعد في المدى البعيد ويطبق منعقة لأنك غير قادرة على التفكير بوضوح.

حيازة مهارات عمل يسهل عليك البقاء مستقلة ويجعل المستقبل أقل رعباً بكثير. إذا أردت تنمية بعض المهارات أو تطوير ما لديك من مهارات إلى حبيب ما وصلت إليه، فتومي بذلك في أقرب وقت ممكن. ستقوم المكتبة القريبة منك أو وكالة المعونة بمساعدتك في ذلك. حتى لو كنت غير قادرة على إيجاد عمل أو لا ترغبين به، بإمكانك الانخراط في عمل طوعي. هذا قد يساعدك في تنمية مهارات أكثر مما يجعلك تشعرين بالثقة بنفسك وتتمكن إلى أناس جدد ليحول ذلك دون شعورك بالعزلة.

إنك امرأة قوية وبوسعك أن تغدين أقوى من ذي قبل إذا قمت ببعض من هذه الخطوات. فعندما تعرفين بأنك قادرة على تسيير أمرك بنفسك فسيكون لديك خيار البقاء في العلاقة أو مغادرتها.

لا للأخذ الحق في إساءة معاملتك. إنها ليست امرأة عاتلياً خاصاً. إنها جريمة. ولا عذر لها إطلاقاً.

নিজেই নিজের নিরাপত্তার ব্যবস্থা

আপনি যদি নির্যাতনকারীর সাথে থাকেন

আপনি যদি একটি নির্যাতনমূলক সম্পর্কের মাঝে বাস করেন এবং তাকে ত্যাগ করতে প্রস্তুত না থাকেন, আপনি অবশ্যই আপনার বাচ্চাদের এবং নিজেকে নিরাপদ রাখবেন। আপনি নির্যাতনের অন্য দায়ি নন কিন্তু আপনার নির্যাতনের প্রতি কিভাবে সাড়া দিবেন এবং বাচ্চাদেরকে কিভাবে সর্বোচ্চ নিরাপদ রাখবেন সে সম্পর্কে আপনার একটি পছন্দ রয়েছে। তার সাথে থাকার কারণ যাই হোক না কেন নির্যাতিত হওয়া আপনার কাম্য নয়। আপনি যদি আপনার পার্টনারের সাথে থাকার সিদ্ধান্ত নেন এবং পরিস্থিতি উন্নত করতে চান তাহলে বাইরে থেকে কাজে সাহায্য নিন। একা একা তা করার চেষ্টা করবেন না। আপনি একজন কাউন্সিলরের সাথে দেখা করতে পারেন যিনি আপনাকে নির্যাতনের অন্য দায়ি করবেন না এবং তিনি আপনার নিরাপত্তাকে সবকিছুর উপরে স্থান দিবেন।

সহিংসতাপূর্ণ বা আক্রমণাত্মক ঘটনার সময় নিরাপত্তা

সব সময় আক্রমণ এড়ানো সম্ভব হবে না এবং আপনি সম্ভবত ইতিমধ্যে নিজ থেকেই আপনার নিরাপত্তার জন্য অনেক কৌশল তৈরি করেছেন। নিচের অন্যান্য মহিলাদের ব্যবহৃত কিছু কৌশল দেখা হলো।

- যদি অতি দ্রুত আপনার বাড়ি ত্যাগ করা প্রয়োজন হয়, তা করার জন্য একটি নিরাপদ উপায় চিন্তা করুন। আপনি কোন দরজাগুলো ব্যবহার করবেন? জরুরী অবস্থায় ব্যবহার করতে পারেন এমন কোনো জানালা আছে কি?
- আপনি যদি মনে করেন একটি সহিংস ঘটনা ঘটতে যাচ্ছে, তাহলে একটি কম খুঁকিপূর্ণ স্থানে সরে যেতে চেষ্টা করুন যেখানে আক্রমণকারী হাতের কাছে সহজে অস্ত্র পাবে না এবং আপনার একটি বহির্নির্গম ব্যবহারের সুযোগ রয়েছে।
- যদি সম্ভব হয় একজন প্রতিবেশীকে সহিংসতা সম্পর্কে বলুন এবং কোনো সম্ভবজনক চাচামেটি শুনতে পেলে তাদেরকে পুলিশ ডাকার কথা বলে রাখুন।
- আপনার বাচ্চাদেরকে টেলিফোন ব্যবহার করা শিখা দিন, যাতে করে তারা সাহায্যের জন্য অন্যান্যদের সাথে যোগাযোগ করতে পারে। আপনার বাচ্চা এবং বন্ধুদের জন্য একটি কোড শব্দ চিন্তা করুন যাতে তারা জরুরী অবস্থা বুঝতে পারে।
- আপনার নির্যাতনকারী সম্পর্কে আপনার নিজের বিচার এবং জ্ঞানকে ব্যবহার করুন। বিপর্যয় মুক্ত হওয়া পর্যন্ত আপনার নিজেকে রক্ষা করা গুরুত্বপূর্ণ।

নিরাপত্তার সাথে বাড়ি ত্যাগ করার জন্য একটি পরিকল্পনা তৈরি করুন

কখনও কখনও নারীদেরকে বিভিন্ন কারণে অতি ব্যস্ততার সাথে স্থান ত্যাগ করতে হয়। সংকটের সময় কর্তৃক কাজগুলোর একটি পরিকল্পনা করে রাখলে আপনার মধ্যে পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণ করার অনুভূতি জন্মাবে। নিচের একটি কর্ম পরিকল্পনার সুপারিশ করা হলো যা আপনার প্রয়োজনমত পরিবর্তন করে নিতে পারেন।

- এমন কোনো স্থান খুঁজুন যেখানে আপনি দ্রুত কোনো ফোন ব্যবহার করতে পারেন (প্রতিবেশী? আত্মীয়?)
- জরুরী প্রয়োজনের কিছু নম্বরের একটি তালিকা তৈরি করুন এবং নিজের সাথে বহন করুন। উইমেনস এইড, স্থানীয় পুলিশ, আত্মীয় স্বজন ও বন্ধুবান্ধবসহ (যদি প্রয়োজন হয় কোড ব্যবহার করে)।
- বাস, ট্রেন এবং ক্যাব ভাড়ার জন্য কিছু অর্থ সুরক্ষিত রাখতে চেষ্টা করুন।
- গাড়ী, ট্রাফি এবং বাড়ির এক সেট অতিরিক্ত চাবি রাখুন।
- চাবি, টাকা পয়সা এবং আপনার ও শিশুদের এক সেট কাপড় একটি ব্যাগে প্যাক করে রাখুন যাতে আপনি তাড়াতাড়ি নিতে পারেন এবং অথবা এগুলো সাথে নিয়ে এমন কোনো বন্ধুর কাছে রাখুন যাকে আপনি বিশ্বাস করেন।

- আপনার মেসব জেলেমেজের বোকার বয়স হয়েছে, তাদেরকে বুঝিয়ে বলুন যে আপনার হয়তো তাৎক্ষণিক ভাবে চলে যেতে হবে এবং তাদেরকে আপনার সাথে নিবেন অথবা আপনার সাথে একত্রিত হবার ব্যবস্থা করবেন।

আপনার যদি পরিকল্পনা করার জন্য আরও সময় থাকে, নিচের বিষয়গুলোর যতগুলো সম্ভব করুন :

- যখন সে আপোষে নেই এমন সময় চলে আসুন
- সকল জেলেমেজকে আপনার সাথে নিন
- আপনার আইনগত এক অর্থ সন্ধানকর্মী কাগজপত্র, বিবাহ ও অনুর সার্টিফিকেট, আদালতের আদেশ, NHS কার্ড, পাসপোর্ট, ড্রাইভিং লাইসেন্স, চাইল্ড বেনিফিট বুকস, ঠিকানার বই, ব্যাংক বুকস, চেক বই, ক্রেডিট কার্ডস ইত্যাদি।
- আপনার অতি মামার জিনিসপত্র, যেমন ফটো, গহনা, ইত্যাদি সাথে আনবেন।
- বাচ্চাদের প্রিয় খেলনাগুলো নিন
- অস্ত্রত বেশ কিছুদিন পরিধানের জন্য যথেষ্ট কাপড়-চাপড় নিন
- আপনার বা আপনার বাচ্চাদের প্রয়োজন হতে পারে এরকম ঔষধ নিন।

আপনি যদি স্থান ত্যাগ করেন এবং পরে বুঝতে পারেন যে কিছু ভুলে ফেলে গেছেন, আপনি পুলিশকে সাথে নিয়ে বাড়িতে গিয়ে তা যে কোনো সময় সংগ্রহ করার ব্যবস্থা করতে পারবেন।

টাকা পরিসা সরিয়ে রাখুন

তখনো আপনার নামের কোনো ব্যাংক একাউন্ট-এ যতটুকু সম্ভব ততটুকু অর্থ জমা করুন। আপনার ব্যাংকের বই বা চেকবুক এমন স্থানে রাখুন যাতে আপনার জীবন-সাবী তা খুঁজে না পায়। আপনার একাউন্ট সম্পর্কীয় যে কোনো চিঠি আপনাকে না পাঠানোর জন্য ব্যাংক নির্দেশ দিতে পারেন। আপনি যদি আনেন যে, জরুরী অবস্থা মোকাবিলায় অন্য আপনার কিছু টাকা জমা আছে, তাহলে অস্ত্রত: আপনার চিঠির একটি বিষয় কমে গেল। আপনি যদি জরুরী অবস্থার গৃহ ত্যাগ করেন, জরুরী ব্যাংক একাউন্ট বন্ধ করে বিন যাতে সে টাকা পরিসা তুলে নিয়ে গুহার ড্রাকট একাউন্ট ঘটিতিতে (গুহার ড্রাকট) ফেলতে না পারে।

অস্ত্রম্ভতা

অস্ত্রম্ভতা হবার কারণে আপনার গৃহ ত্যাগ করা কঠিন হতে পারে। যদি মনে করেন আপনারা দাম্পত্য সম্পর্ক ভালো নয় এবং তার নির্বাহিত আদ্রো বাড়তে পারে তাহলে অস্ত্রম্ভতা হওয়ার ব্যাপারে আরও সাবধানতার সাথে চিন্তা করুন। নিশ্চিত করুন যে আপনি আপনার জন্য নিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি অনুসরণ করছেন : আপনার জি.পি (GP) আপনাকে সাহায্য করতে পারে। আপনি যদি অস্ত্রম্ভতা হন তাহলে অস্ত্রম্ভতা থাকা কালীন এক প্রসব করার পর আপনার পার্টনার আপনাকে আরও নির্বাহিত করতে পারে। আপনাকে এক আপনার বাচ্চার নিরাপত্তার জন্য অস্ত্রম্ভ গুরুত্ব সহকারে বাইরের সাহায্য নেবেন।

সাপনীয়তা ক্ষতিকর

আপনার পরিষ্কৃতি নিয়ে অন্যান্যদের সাথে আলোচনা করতে লজ্জিত হবেন না। কার সাথে কথা বলবেন তা সাবধানতার সাথে বাছাই করুন। এখনও অনেক মানুষ রয়েছে যারা ভুলের বশবর্তী হয়ে বিশ্বাস করে যে একজন পুরুষের অন্য তার স্ত্রী বা জীবন সঙ্গিনীকে নির্বাহিত করা সোজার কোনো কিছু নয়, অথবা মনে করেন নিজের পোষেই মহিলা নির্বাহিত হন।

সে তার ব্যবহারের জন্য দায়ি

মনে রাখবেন যে, তার আচরণের দায়িত্বতার তাকেই গ্রহণ করতে হবে। অন্য কাউকে বলতে লজ্জিত হবেন না যে সে আপনাকে নির্বাহিত করেছে। এটি আপনার ত্রুটি নয়। যদি সে আপনাকে নির্বাহিত করে, তার নিজের সমস্যা রয়েছে। সাহায্য গ্রহণের জন্য তাকে উৎসাহিত করুন। আরো তথ্যের জন্য আপনার লোকাল/স্থানীয় প্রোবেশন সার্ভিসেসের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।

আপনি যদি মনে করেন তার কিছু সমস্যা রয়েছে তাহলে সাহায্য চাওয়া অর্থপূর্ণ হবে যদিও তা কঠিন হতে পারে। সাহায্য চাওয়ার মানে এই নয় যে আপনি নির্ভেঁষ বা দুর্বল। এর মানে এই যে আপনি আপনার নিজেকে সাহায্য করার জন্য ইতিবাচক কিছু করছেন। পরিবর্তন আনার ব্যাপারটা কঠিন হতে পারে, কিন্তু সমর্থন বা সহযোগিতা এটিকে সহজতর করতে পারে।

আত্মহত্যা সমস্যার সমাধান নয়

আপনার জীবনের এই সময়ে বিবন্ধ বোধ করাটা স্বাভাবিক। অনেক নারী অনুভব করেন যে আত্মহত্যা একমাত্র বাস্তব উপায়/বিকল্প। আপনি যদি আত্মহত্যার চিন্তা করেন, তার ফল প্রায়ই এরূপ হয় যে - আপনার পার্টনার আপনাকে বিশ্বাসের মাত্রা নিজে নামানো, তার প্রতি আপনার রাগ অস্বীকার ইত্যাদি সবকিছুই আপনার নিজের উপর নেয়ার ফল। আশ্রয়স্থান সমুহ/রিকিউজেন্স, হেল্পলাইন এবং বিভিন্ন মানুষ রয়েছে যারা আপনাকে সাহায্য করবে যদি আপনি তাদের কাছে যান। আপনি যদি প্রথমে সাহায্য না পান, খুঁজতে থাকুন। এর মানে এই নয় যে আপনার চাওয়াটা ভুল ছিল। আপনার পরিস্থিতি নিজে ক্ষুদ্র হওয়ার অধিকার আপনার আছে। আপনার নিজের প্রতি খেয়াল রাখা শুরু করুন আপনার রাগকে কাজে লাগান।

নিজের সম্পর্কে ভালো অনুভূতির জন্য নিজের প্রতি বিশ্বাস এবং আস্থা রাখা গুরুত্বপূর্ণ। আপনার অনুভূতি এবং ভীতিগুলোর মুখোমুখি হন। যা কিছু ভালো করেন তার জন্য নিজেকে বাঁচা দিন। নিজের ভবিষ্যতের প্রতি বিশ্বাস রাখুন, আপনি আপনার অভিজ্ঞতাগুলো থেকে শিখতে পারেন এবং জীবনকে পরিবর্তন করতে পারেন।

নিজের যত্ন নিন

নিজের জন্য করতে পছন্দ করেন এমন কিছু খুঁজুন, এটি বিশাল বা দামি কিছু হওয়া প্রয়োজনীয় নয়। আপনি কি কি করতে পারতেন তার একটি তালিকা তৈরি করুন এবং দিনে অন্ততঃ একবার তা করার চেষ্টা করুন।

নিয়মিত এক ভালো খাওয়াপাওয়া করুন। আপনার শারিরীক স্বাস্থ্য আপনার অনুভূতির ধরণ এবং কত ভালোভাবে আপনি আপনার চাপের সাথে পেয়ে উঠেন তার উপর প্রভাব ফেলে। আপনার মর্যাদা ও সম্মান আছে এবং আপনি ভাল আচার আচরণ লাভ করার অধিকার রাখেন। শারিরীকভাবে স্বাস্থ্যবান অনুভূতি আপনাকে মানসিকভাবে আরও শক্ত অনুভব করতে সাহায্য করতে পারে।

পিল, এ্যালকোহল এবং অন্যান্য ড্রাগস এর অপব্যবহার হতে সাবধান থাকবেন। এটা আপনাকে দীর্ঘ মেয়াদে সাহায্য করবে না এবং আপনাকে অসহায় করে রাখতে পারে কারণ আপনি পরিষ্কার করে চিন্তা করতে পারেন না।

আপনার যদি কোনো চাকুরীর দক্ষতা থাকে তাহলে আপনার স্বাধীন হওয়া সহজ হবে এবং ভবিষ্যতকে আরও অনেক কম ভীতিকর দেখাবে। আপনার যদি কিছু দক্ষতা শিখার এবং আপনার মধ্যে আসে থেকেই রয়েছে এমন দক্ষতাকে নবায়ন করার প্রয়োজন হয়, তাহলে যত শীঘ্র সম্ভব তা করুন। আপনার নিকটতম লাইব্রেরী এবং বেনিফিট এজেন্সি আপনাকে সাহায্য করতে সক্ষম হবে। এমনকি আপনি যদি কোনো চাকুরী না পান বা করতে না চান, আপনি ভলান্টিয়ারী কাজ করতে পারেন। এটা আপনাকে দক্ষতা বৃদ্ধিতে সাহায্য করতে পারে যা আপনাকে নিজের সম্পর্কে আরও ভালো অনুভূতি তৈরি করবে এবং এটা আপনাকে নতুন মানুষের সাথে পরিচয় করাবে যা আপনার একাকীত্ব দূর করবে।

আপনি একজন শক্ত মনের নারী এবং এমনকি এই সব পরিস্থিতির কিছু গ্রহণের মাধ্যমে আপনি আরও শক্তিশালী হয়ে উঠতে পারেন। যখন আপনি জানবেন যে আপনি নিজে থেকেই কিছু করতে পারেন, তখন পছন্দ হলো আপনার - আপনি তার সাথে সম্পর্ক চালু রাখবেন কি না।

ক্যামেরাই আপনাকে নির্ভরতা করার অধিকার নেই। এটি কোনো ব্যক্তিগত পারিবারিক বিষয় নয় - এটি একটি অপরাধ। এই অপরাধের জন্য কোনো কৈরিয়ত বা অজুহাতই গ্রহণযোগ্য নয়।

VEILLER À VOTRE PROPRE SÉCURITÉ

Vous avez décidé de rester

Si vous vivez avec un partenaire violent et que vous n'êtes pas prête à le quitter, vous devez veiller à votre propre sécurité et à celle de vos enfants. Vous n'êtes pas responsable de cette violence, mais vous pouvez choisir *la façon* dont vous allez réagir à son comportement et vous protéger, ainsi que vos enfants. Quelles que soient les raisons qui vous font rester avec lui, vous ne méritez pas d'être maltraitée. Si vous décidez de rester avec votre partenaire et de trouver une solution, cherchez dans ce cas à obtenir une aide extérieure. N'essayez pas d'y arriver seule. Vous pouvez vous adresser à un conseiller qui ne vous rendra pas responsable de cette violence et qui donnera la priorité à votre sécurité.

Votre sécurité pendant un incident violent

Il ne sera pas toujours possible d'éviter les actes de violence de votre partenaire et vous avez probablement déjà mis au point vous-même plusieurs stratégies de protection. Vous trouverez ci-dessous quelques suggestions de scénarios utilisés par d'autres femmes.

- Prévoyez d'avoir à quitter rapidement votre domicile, sans courir de risques. Par quelle porte pourrez-vous sortir ? Est-il possible de sortir par une fenêtre en cas d'urgence ?
- A l'approche d'un incident violent, essayez de vous diriger vers un endroit plus sûr, où il ne lui sera pas facile de trouver une arme et où vous aurez une chance de vous échapper par une porte donnant sur l'extérieur.
- Parlez-en à un(e) voisin(e), si possible, et demandez-lui d'appeler la police en cas de bruits suspects.
- Enseignez à vos enfants la façon d'utiliser le téléphone pour appeler à l'aide. Convenez d'un code de communication avec vos enfants et amis pour les informer en cas d'urgence.
- Fiez-vous à votre jugement et au fait que vous connaissez bien votre agresseur. Il est important de vous protéger jusqu'à ce que vous soyez hors de danger.

Préparez un plan de départ

Il arrive qu'une femme soit obligée de partir rapidement, pour toutes sortes de raisons.

Préparer un plan de crise est une façon de contrôler la situation. Voici quelques suggestions que vous pouvez aménager selon vos besoins :

- Prévoyez un endroit d'où vous pourrez rapidement téléphoner (voisin ? parent ?)
- Notez les numéros de téléphone à appeler en cas d'urgence et gardez-les sur vous (amis, parents, poste de police, association *Women's Aid* (SOS Femmes) – en vous servant d'un code si nécessaire)
- Préparez une somme d'argent pour prendre le bus, le train ou un taxi
- Gardez un jeu de clefs supplémentaire pour la maison, l'appartement, la voiture
- Placez les clefs, de l'argent et un peu de linge pour vous et vos enfants dans un sac que vous pouvez prendre rapidement, ou chez une personne de confiance
- Expliquez aux enfants qui sont assez grands pour comprendre que vous risquez de devoir partir rapidement et que vous les emmènerez ou vous arrangerez pour qu'ils puissent vous rejoindre

Si vous avez le temps, essayez dans la mesure du possible :

- de partir en l'absence de votre partenaire
- d'emmener tous vos enfants avec vous
- d'emporter vos papiers importants, documents juridiques et financiers, actes de mariage et de naissance, ordonnances du tribunal, cartes de sécurité sociale, passeports, permis de conduire, livrets d'allocations familiales, carnet d'adresses, livrets de caisse d'épargne, carnets de chèque, cartes de crédit, etc.
- Emportez les objets personnels qui vous sont chers, tels que photos, bijoux
- Emportez les jouets préférés des enfants
- Prenez des vêtements pour plusieurs jours
- Prenez les médicaments dont vous ou vos enfants pourriez avoir besoin

Si, une fois partie, vous vous apercevez que vous avez oublié quelque chose d'important, vous pourrez demander à la police de vous escorter pour retourner le chercher.

Mettez de l'argent de côté

Essayez d'économiser un peu d'argent sur un compte en banque personnel. Gardez le livret/carnet en lieu sûr. Vous pouvez demander à la banque de ne pas vous envoyer de relevé/courrier concernant ce compte. Le fait de savoir que vous avez cet argent sera un souci de moins. Si vous partez, n'oubliez pas de clore vos comptes joints pour éviter que votre partenaire ne mette le compte à découvert.

Grossesse

Une grossesse peut rendre votre départ plus difficile. Réfléchissez bien à l'éventualité d'une grossesse, si vous avez des problèmes de couple et en cas de difficultés susceptibles de dégénérer en actes de violence au sein de votre couple. Gardez le contrôle de votre méthode de contraception : votre médecin peut vous y aider.

En cas de grossesse, il est possible que votre partenaire se montre encore plus violent avant et après la naissance. Il est important de trouver de l'aide, pour assurer votre sécurité et celle de votre enfant.

Les secrets sont préjudiciables

N'ayez pas honte de discuter de votre situation, mais choisissez soigneusement vos interlocuteurs. Il y a encore des gens qui considèrent qu'il est normal pour un homme de brutaliser sa partenaire ou que la femme est seule fautive.

Il est responsable de son comportement

N'oubliez pas qu'il est responsable de sa conduite. N'ayez pas honte de vous plaindre de sa violence. Vous n'en êtes pas responsable. Son agressivité envers vous prouve qu'il a un problème. Encouragez-le à chercher de l'aide. Vous pouvez contacter le service de probation de votre quartier pour obtenir de plus amples informations.

Lorsque quelque chose ne va pas, il est normal de chercher de l'aide, même si c'est difficile. Ce n'est ni un signe de stupidité, ni de faiblesse, mais au contraire la preuve que vous êtes capable d'une action positive pour vous venir en aide. Il est difficile de changer. Avec de l'aide et du soutien, vous y parviendrez plus facilement.

Le suicide n'est pas la solution

Il est normal de vous sentir déprimée. Les femmes ont souvent l'impression que le suicide est la seule option qui leur reste. Vos envies de suicide sont généralement le résultat des humiliations qui vous sont infligées par votre partenaire, ainsi que du fait que vous réprimiez votre colère envers lui et que vous vous rendiez responsable de la situation. Il existe des refuges, des permanences téléphoniques et des gens qui vous aideront, si vous le leur demandez. Si vous ne trouvez pas de l'aide immédiatement, continuez à chercher, cela ne veut pas dire que vous aviez tort de demander. Vous avez le droit de vous sentir en colère. Servez-vous de cette colère pour prendre soin de vous et vous protéger.

La foi et la confiance en soi sont des sentiments importants qui vous permettent de croire en vous. Vous devez faire face à vos peurs et vos émotions. Soyez

fière de vos réussites. Ayez foi en l'avenir. Tirez parti de vos expériences pour changer votre vie.

Prenez soin de vous

Pensez à quelque chose qui vous ferait plaisir, sans pour autant choisir quelque chose de compliqué ou de cher. Faites une liste des choses que vous pourriez faire et essayez d'en faire une par jour.

Nourrissez-vous correctement et à intervalles réguliers. Votre état physique affecte votre état émotionnel et votre capacité à résister au stress. Vous êtes une personne de valeur et méritez d'être bien traitée. Le fait d'être en bonne santé vous aidera à vous sentir plus forte sur le plan affectif.

Evitez de prendre trop de médicaments, de consommer trop d'alcool et autres drogues car ils ne sont pas une solution à long terme. Ils peuvent vous donner un sentiment d'impuissance tout en vous empêchant de penser clairement.

Il vous sera plus facile d'acquérir votre indépendance si vous avez des compétences professionnelles, et ainsi l'avenir vous semblera beaucoup moins effrayant. Faites en sorte d'obtenir le plus rapidement possible des compétences professionnelles ou de les mettre à jour, si besoin est. La bibliothèque de votre quartier ou votre Agence de l'emploi seront en mesure de vous aider. Même sans emploi, ou sans vouloir d'emploi, vous pouvez trouver un travail bénévole qui vous aidera à acquérir de nouvelles compétences et à vous sentir plus sûre de vous. Travailler est aussi un moyen de rencontrer de nouvelles personnes et d'éviter de vous sentir isolée.

Vous êtes une femme courageuse, et le fait de prendre quelques-unes de ces initiatives vous rendra encore plus déterminée. Une fois que vous saurez que vous pouvez y arriver seule, la décision de rester avec votre partenaire ou non vous appartiendra.

Personne n'a le droit de vous maltraiter. La violence dans un couple n'est pas une affaire privée – c'est un crime. Il n'existe aucune excuse.

સલામત રહેવામાં તમને પોતાને મદદ કરો

જો તમે ત્યાં જ રહો

જો તમે દુરાચારપુર્ણ સંબંધમાં રહેતા હો અને નીકળી જવા માટે તૈયાર ન હો, તો તમારે તમારી પોતાની અને તમારાં બાળકોની સલામતી જાળવવી જોઈએ. દુરાચાર માટે તમે જવાબદાર નથી પણ તમારી પાસે એ પસંદગી છે જ કે કેવી રીતે તમારા દુરાચારીને જવાબ આપવો અને તમારી જાતને અને તમારાં બાળકોને કેવી રીતે સલામત રાખવાં. ત્યાં જ રહેવાનાં તમારાં કે કોઈ પણ કારણો હોય, તમે દુરાચાર સહેવાને પાત્ર નથી. તમે જો નફી કરો કે તમારે તમારા સાથી સાથે જ રહેવું છે અને વાતોનું તારણ કાઢવું છે, તો બહારથી સહાય જોતો. આ એકલા કરવાની કોશિશ ન કરો. તમે કોઈ સલાહકારને મળી શકો કે જે દુરાચાર માટે તમને દોષ નહીં આપે અને જે તમારી સલામતી પ્રથમ પરશે.

હિંસક બનાવ દરમ્યાન સલામતી

હંમેશાં હિંસા ટાળવાનું શક્ય નહીં બને અને તમારી સલામતી વધારવા માટે કદાચ તમે પોને ઘણી વ્યૂહરચનાઓ વિકસાવી શક્યા હશો. નીચે થોડા વિચારો છે કે જે બીજી સ્ત્રીઓએ વાપર્યા છે.

- તમારે ઘરની બહાર જલ્દીથી નીકળવાની જરૂર પડે, તો આમ કરવાનો સલામત રસ્તો વિચારો. તમે કયા દરવાજા વાપરશો? એવી કોઈ બારીઓ છે કે જે તમે કટોકટીમાં વાપરી શકો ?
- તમને એમ લાગે કે એક હિંસક બનાવ તરત જ ઘવાનો છે, તો એક ઓછા જોખમવાળી જગ્યામાં જવાની કોશિશ કરો કે જ્યાં હથીયારો માટે સરળ સુવિધા ન હોય અને તમને એક બહારના દરવાજાની સુવિધા હોય.
- શક્ય હોય તો, આ હિંસા વિષે કોઈ પડોશીને જણાવો અને એને કહો કે જો તે કોઈ શંકાસ્પદ અવાજો સાંભળે તો પુલીસને બોલાવે.
- તમારાં બાળકોને ટેલીફોન કેમ વાપરવો તે શીખવો કે જેથી તેઓ બીજાંઓને મદદ માટે સંપર્ક સાધી શકે. તમારાં બાળકો અને મિત્રો માટે કોઈ ગુપ્ત શબ્દ વિચારો કે જેથી તેઓ સમજી જાય કે આ એક કટોકટી છે.
- તમારા દુરાચારી વિષેનું તમારું અનુમાન અને જ્ઞાન વાપરો. એ મહત્વનું છે કે તમે ભયની બહાર ન નીકળી જાઓ ત્યાં સુધી તમારી જાતનું રક્ષણ કરો.

નીકળવા માટે એક સલામતી યોજના તૈયાર કરો

કોઈ વાર સ્ત્રીઓને ઘણાં કારણોસર ઉતાવળમાં નીકળવું પડે છે.

કટોકટી માટે યોજના ઘડવી એ કાબુમાં હો એમ અનુભવ કરવાનો એક રસ્તો છે. આ એક સૂચવેલી ક્રિયાની યોજના છે કે જે તમને જરૂર પડે તેમ બદલી શકો છો.

- કોઈ એવી જગ્યા જોતો કે જ્યાં તમે જલ્દીથી ફોન વાપરી શકો (પડોશી ? સગું ?)

- કોઈ કટોકટી માટે એક નંબરોની સૂચિ બનાવો અને સાથે રાખો. મિત્રો, સગાંઓ, સ્થાનિક પુલિસ, સ્ત્રીઓની સહાયનો તેમાં સમાવેશ કરો (જરૂર પડે તો એક ગુપ્ત યાદ રાખો).
- બસ, ટ્રેન, કેબ માટે અમુક પૈસા બાંચુએ રાખી દેવા પ્રયાસ કરો.
- ઘર, ફ્લેટ, કાર માટે એક વધારાની ચાવીઓનો સટ રાખો.
- ચાવીઓ, પૈસા અને તમારા તથા બાળકો માટે એક જોડી કપડાં એક થેલીમાં બાંધીને તૈયાર રાખો કે જેને તમે જલ્દીથી મેળવી અને લઈ શકો અથવા તો જેનો વિશ્વાસ કરી શકો એવા કોઈ મિત્ર પાસે રાખો.
- તમારા બાળકો, જે સમજણી ઉમરનાં હોય, તેમને સમજાવો કે તમને કદાચ ઉતાવળમાં નીકળવું પડે અને તમે તેમને તમારી સાથે લઈ જશો અથવા તો તમને જોડાય તેની વ્યવસ્થા કરશો.

જો તમારી પાસે યોજના કરવાનો વધારે સમય હોય, તો નીચેનામાંથી જેટલું બને એટલું કરો :

- તે પાસે ન હોય ત્યારે નીકળી જાઓ
- તમારા બંધાં બાળકો તમારી સાથે લઈ જાઓ.
- કાયદાના અને નાણાકીય કાર્યો, લગ્ન અને જન્મનાં પ્રમાણપત્રો, કોર્ટના હુકમનામાઓ, એન.એચ.એસ.ના કાર્ડો, પાસપોર્ટો, ડ્રાઈવીંગ લાયસન્સ, ચાર્જ્ડ બેનીફીટ બુકો, સરનામાની ચોપડીઓ, બેન્કબુકો, ચેકબુકો, કેડીટ કાર્ડો વગેરે સાથે લઈ લો.
- કોઈ પોતાનો બાવનાપુત્ર મૂલ્યનો માથ હોય દા.ત. છબીઓ, ઘરેણાં સાથે લઈ લો.
- બાળકોનાં મનપસંદ રમકડાં લઈ લો.
- ઓછામાં ઓછા થોડા દિવસો પૂરતાં કપડાં લઈ લો.
- કોઈ દવાઓ કે જેની તમને અથવા તમારા બાળકોને કદાચ જરૂર પડે તે લઈ લો.

જો તમે ચાલ્યા જાઓ અને પાછળથી થોધી કાઢો કે તમે કોઈ વસ્તુ ભૂલી ગયા છો, તો તમે હંમેશાં એક પુલીસના સહવાસના રક્ષણની વ્યવસ્થા પાછા ઘેર જઈને લઈ આવવા માટે કરી શકો છો.

પૈસા બચાવીને રાખી મૂકો

તમે જે કાંઈ પણ પૈસા બચાવી શકો તે એક બેન્ક એકાઉન્ટમાં નાખો કે જે માત્ર તમારા નામમાં જ હોય. એ બેન્કબુક એવા ઠેકાણે રાખો કે જ્યાં તમારો સાથી થોધી ન થકે. તમે બેન્કને કહી શકો છો કે તમને તમારા એકાઉન્ટ સંબંધી કોઈ ટપાલ ન મોકલે. તમારી પાસે કટોકટીના સમય માટે નાણા છે તે જાણીને એક વસ્તુની ચિંતા ઓછી થશે. જો તમે કટોકટીમાં નીકળી જાઓ, તો તમારા બચેના એકાઉન્ટ બંધ કરી નાખો કે જેથી તેનો વપરાશ ઓવરડ્રાફ્ટ સુધી ન પહોંચાડે.

ગર્ભાવસ્થા

ગર્ભાવસ્થા તમને નીકળવા માટે મુશ્કેલ બનાવે છે. જો તમને એમ લાગે કે તમારા સંબંધ સારા નથી અને વધુ દુરાચાર હોઈ શકે છે, તો ગર્ભવતી થતાં પહેલાં કાળજીથી વિચાર કરો. તમે જો સંતતિનિષ્પન્નની ચીનનું નિષ્પન્ન કરો : તમારો ડોક્ટર તમને મદદ કરી શકે છે.

જો તમે ગર્ભવતી હો , તો તમારો સાથી તમારી ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન અને તમે બાળકને જન્મ આપો પછી, પહેલાં કરતાં પણ વધુ તમારા ઉપર દુરાચાર કરી શકે છે. એ અવત્યનું છે કે તમારી જાતને અને તમારા બાળકને સલામત રાખવા માટે તમે મદદ મેળવો.

ગુપ્તતાઓ ધાનીકારી છે

તમારી પરિસ્થિતીની બીજાઓ સાથે ચર્ચા કરવામાં થરમાઓ નહી. જેની સાથે તમે વાન કરો તે સંબાળથી ચૂંટશો. હજી એવાં લોકો છે કે જે માને છે કે પુરુષ માટે એના સાથી ઉપર દુરાચાર કરવો એ બરાબર છે અથવા તો દોષ નેણીનો છે.

એ પોતાની વર્તણૂક માટે જવાબદાર છે.

પાદ રાખો કે એની વર્તણૂક એ એની જવાબદારી છે. કોઈને કહેતાં થરમાઓ નહીં કે એ તમારા ઉપર દુરાચાર કરે છે. તેમાં તમારો દોષ નથી. જો તે તમારા ઉપર દુરાચાર કરે તો તેને એક સમસ્યા છે. એને મદદ મેળવવા માટે ઉત્તેજન આપો. તમે વધુ માહિતી માટે તમારી સ્થાનિક અજમાયેશ સેવાઓનો સંપર્ક સાધી શકો છો

જો તમને એમ લાગે કે કોઈક ખોટું છે, તો ભલે મુશ્કેલ હોય , તો પણ મદદ માગવી એમાં શાલુપણ છે. એનો અર્થ એ નથી કે તમે મદદ માગી એટલે મૂર્ખ કે નબળા છો. એનો અર્થ એ થયો કે તમે તમારી જાતને સલામત કરવા કોઈક ગુણદર્શક કરો છો. ફેરફારો કરવા કઠીન હોઈ શકે છે, સલામત તેને સરળ બનાવી શકે છે.

આત્મહત્યા એ ઉત્તર નથી

તમારા જીવનમાં આ સમયે ઉદાસીનતા અનભવવી એ સામાન્ય છે. ઘણી સ્ત્રીઓને એવી લાગણી થાય છે કે આત્મહત્યા એ જ સાચો ચિકિત્સ છે. તમને આત્મહત્યા કરવા જેવું લાગે, તો એ ઘણી વાર એના પરિણામ રૂપે હોય છે કે તમે તમારા સાથીનું તમારું હલકા પાડવું માનવા લાગો, તમે તમારા સાથી પ્રત્યેના તમારા ગુસ્સાની અવજણના કરો અને એને તમારી જાત ઉપર ઉતારો. આથરા, મદદના ફોન નંબરો (હિલ્પલાઈન્સ) અને લોકો છે જે મદદ કરશે, જો તમે તેમની તરફ હાથ લંબાવો તો. થડુઆતમાં જો તમને મદદ ન મળે, તો થોપે રાખો, એનો અર્થ એ ન થયો કે પૂછવામાં તમે કોઈ ખોટું કરી રહ્યા છો. તમારી પરિસ્થિતી વિષે તમે ગુસ્સે થાઓ એ તમારો એક અધિકાર છે. તમારા ગુસ્સાનો ઉપયોગ તમારી જાતની સંબાળ લેવાની થડુઆત કરવામાં કરો.

તમારી જાતની તરફ સારી લાગણીનો અનુભવ કરવામાં તમારા પોતાનામાં શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ હોય તે અવતરનું છે. તમારી લાગણીઓ અને ભયોનો સામનો કરો. તમે જે કંઈ પણ સાચું કરતા હો તે માટે તમારા પોતાના વખાણ કરો. તમારા ભવિષ્યમાં શ્રદ્ધા રાખો, તમે તમારા અનુભવોમાંથી શીખી શકો છો અને તમારું જીવન બદલી શકો છો.

તમારી જાતની સંભાળ રાખો

એવું કંઈક થોડી કાઠો કે જે તમને પોતાને કરવું ગમે, એ જરૂરી નથી કે તે મોટું હોય અથવા ખર્ચાળ હોય. તમે જે કરી શકો એ વસ્તુઓની સૂચી બનાવો અને દિવસમાં ઓછામાં ઓછું એક કરવાનો પ્રયાસ કરો.

સાચું અને નિયમિત ખાઓ. તમારું શારીરિક સ્વાસ્થ્ય, તમે જે લાગણીઓ અનુભવો છો, અને તમારી માનસિક વ્યથાને કેવી રીતે પહોંચી વળો છો, તેના ઉપર અસર કરે છે. તમે મૂલ્યવાન વ્યક્તિ છો અને તમારી તરફ સાચું વર્તન થાય તેને પાત્ર છો. શારીરિક સ્વસ્થતા અનુભવો તે તમને લાગણીની રીતે વધુ યક્તિમાન અનુભવ કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

ગોળીઓ, દાડ અને બીજી દવાઓના દુરુપયોગને જાણતા રહેજો. આ તમને લાંબે ગાળે મદદ નહીં કરે અને તમને અસહાય રાખી શકે છે કારણ કે તમે સ્પષ્ટતાથી વિચાર નહીં કરી શકો.

તમારી પાસે જે કામ કરવા હુશરો હોય, તો તમને સ્વતંત્ર બનવામાં વધુ સરળતા થશે અને ભવિષ્ય ઘણું ઓછું ડરામણું દેખાશે. જે તમારે કોઈ આવડતો વિકસાવવી હોય, અથવા તો જે અત્યારે છે જ તેને અધ્યતન બનાવવી હોય, તો તે જેમ બને તેમ જરૂરીથી કરો. તમારું સૌથી નજીકનું પુસ્તકાલય અને લાભોની કચેરી (બિનીફીટ્સ એજન્સી) તમને મદદ કરી શકશે. તમે કોઈ નોકરી ન મેળવી શકો અથવા ન જોઈતી હોય, તો પણ તમે મરજિયાત કામ કરી શકો છો. આનાથી તમને વધારે આવડતો વિકસાવવામાં મદદ થઈ શકે છે કે જે તમને તમારી જાત વિષે વધુ સાચું લાગે તેમાં મદદ કરી શકે છે અને તેનાથી નવા માણસોની ઓળખાણ થશે કે જે તમારી વિયોજિત હોવાની લાગણીને અટકાવશે.

તમે બજવાન સ્ત્રી છો અને આમાંનાં અમુક પગલાં લઈને તમે વધુ બજવાન થઈ શકો છો. જ્યારે તમે જાણો કે તમે તમારા પોતાના પગ ઉપર ઊભા રહી શકો છો, ત્યારે આ સંબંધમાં રહેવું કે નહીં તે તમારો વિકલ્પ છે.

તમારા ઉપર દુરાચાર કરવાનો કોઈને અધિકાર નથી. એ કોઈ ખાનગી કૌટુંબિક વાત નથી - એ અપરાધ છે. એના માટે કદાપી કોઈ બહાનું નથી.

अपने आपको सुरक्षित रखिए

यदि आप साथ रहें

यदि आप दुर्व्यवहार ग्रस्त सम्बन्ध में रह रही हैं और उसे छोड़ कर जाने को तैयार नहीं हैं तो स्वयं और अपने बच्चों को सुरक्षित रखिए। आप दुर्व्यवहार के लिए उत्तरदायी नहीं हैं लेकिन अपने दुर्व्यवहार कर्ता की ओर किस प्रकार से प्रतिक्रिया करें और किस प्रकार से स्वयं व अपने बच्चों को सुरक्षित रखें इस बारे में आपके पास विकल्प हैं। आप के साथ रहने का कोई भी कारण क्यों न हों, आप दुर्व्यवहार की पात्र नहीं हैं। यदि आप अपने सौंगी के साथ रह कर समस्या को सुलझाना चाहती हों तो किसी बाहर वाले की मदद लीजिए। यह काम अकेले करने की कोशिश न करिए। आप किसी काउन्सलर से मिल सकती हैं जो दुर्व्यवहार के लिए आपको उत्तरदायी नहीं बनाएगा और आपकी सुरक्षा को सर्वप्रथम रखेगा।

एक हिंसात्मक घटना के दौरान सुरक्षा

हिंसा से सदैव बचना सम्भव नहीं है और शायद आपने अपनी सुरक्षा बढ़ाने के लिए अब तक कई उपाय स्वयं ही निकाल लिए हों। नीचे दूसरी महिलाओं द्वारा उपयोग किए सुझाव दिए गए हैं।

- यदि आपको जल्दी से घर छोड़ना पड़े तो सोचिए कि यह सुरक्षित रूप से कैसे किया जा सकता है? क्या कोई खिड़कियाँ हैं जिनका आप आपात-स्थिति में उपयोग कर सकती हैं?
- यदि आप सोचें कि कोई हिंसात्मक घटना होने वाली है तो किसी ऐसे स्थान पर चली जाएँ जहाँ खतरा कम हो और किसी हथियार तक पहुँचना कठिन हो तथा आपके लिए बाहर के द्वार तक जाने का रास्ता हो।
- यदि सम्भव हो तो किसी पड़ोसी को हिंसा के बारे में बताएँ और उससे कहें कि यदि वह सँदिहात्मक शोरगुल सुनें तो पुलिस को फोन कर दे।
- अपने बच्चों को फोन करना सिखाइए जिससे वे दूसरे लोगों से मदद के लिए सम्पर्क कर सकें। अपने बच्चों और दोस्तों को कोई कोड शब्द बता दें जिससे वे समझ जाएँ कि कोई आपात स्थिति है।
- अपने प्रति दुर्व्यवहार कर्ता के बारे में अपनी समझ का उपयोग करिए। जब तक आप खतरे से बाहर न हों अपने आप को सुरक्षित रखना आवश्यक है।

घर छोड़ने का एक सुरक्षा प्लैन बनाइए

कई बार विभिन्न कारणों की वजह से महिलाओं को जल्दी में घर छोड़ना पड़ता है।

आपातकालीन प्लैन बनाने से आपको अनुभव होगा कि परिस्थिति पर आपका कंट्रोल है। यह एक ऐसे प्लैन का सुझाव है जिसे आप अपनी जरूरत के अनुसार बदल सकती हैं।

- कोई ऐसी जगह चुन लें जहाँ से आप जल्दी में फोन कर सकें (पड़ोसी? सम्बन्धी?)
- आपात स्थिति के लिए एक नम्बरों की लिस्ट बना लें जिसे सदैव अपने साथ रखिए। इसमें दोस्त, सम्बन्धी, स्थानीय पुलिस, विमेन्स एड (महिलाओं की मदद) शामिल करिए (यदि जरूरी हो तो एक कोड का उपयोग करिए)
- बस, ट्रेन या टैक्सी भाड़े के लिए यदि हो सके तो कुछ पैसे अलग रखिए
- घर, फ्लैट, कार की एक और चाबी बनवा कर साथ रखिए
- चाभियों, पैसे व अपने और अपने बच्चों के कुछ कपड़े एक बैग में रख लीजिए जिसे आप जल्दी में ले सकें या किसी ऐसे दोस्त के पास छोड़ दें जिस पर आपको विश्वास हो
- जो बच्चे समझ सकते हों उन्हें बताइए कि हो सकता है आपको जल्दी में घर छोड़ना पड़े। हो सके तो आप उन्हें साथ ले जाएँगी या बाद में वे आपके पास आ जाएँगे

यदि आप के पास प्लैन करने का और समय हो तो नीचे दी जितनी बातें आप कर सकती हों करिए:

- जब वह न हो तब घर छोड़िए
- अपने सब बच्चों को साथ ले जाइए
- अपने आर्थिक व कानूनी कागजात, शादी व जन्म के सर्टिफिकेट, कोर्ट के आदेश, NHS कार्ड, पासपोर्ट, ड्राइविंग लाइसेंस, चाइल्ड बनेफिट किताब, किताब जिसमें पते लिखें हों, बैंक की किताब, चेक बुक, क्रेडिट कार्ड आदि साथ ले जाइए।
- भावनात्मक मूल्य वाली व्यक्तिगत सामग्री साथ ले लीजिए जैसे फोटो, गहने
- बच्चों के पसन्दीदा खिलौने साथ ले लीजिए
- कई दिनों के लिए कपड़े ले लीजिए
- आप या आपके बच्चों को जिन दवाओं की जरूरत पड़ सकती हो उन्हें साथ ले लीजिए

यदि आप घर छोड़ दें और फिर आपको याद आए कि आप कुछ भूल आई हैं तो आप सदैव पुलिस सुरक्षा की व्यवस्था में घर जा कर उन्हें ले सकती हैं।

कुछ पैसे बचा कर रखिए

केवल अपने नाम के किसी ऐसे बैंक खाते में जो कुछ भी पैसे आप बचा सकती हों जमा करा दीजिए। बैंक की किताब किसी ऐसी जगह रखिए जहाँ आपका सौगा उसे न पा सके। आप बैंक से कह सकती हैं कि आपके खाते से सम्बन्धित कोई कागजात आपको न भेजे। यह जानकारी कि आपके पास आपात स्थिति के

लिए कुछ धन है आपकी कम से कम एक परेशानी कम कर देगा। यदि आप को आपात स्थिति में घर छोड़ना पड़े तो दोनों के नाम के बैंक खातों को बन्द कर दीजिए जिससे वह ओवरड्राफ्ट न बना सके।

गर्भावस्था

गर्भावस्था आपके घर छोड़ने को और मुश्किल बना सकती है। यदि आपको लगे कि आपके सम्बन्ध ठीक नहीं हैं और उनके और खराब होने की आशंका है तो गर्भ धारण करने से पहले सावधानी से विचार कीजिए। निश्चित कर लें कि गर्भ निरोधन पर आपका कंट्रोल है। आपका डॉक्टर इसमें आपकी मदद कर सकता है। यदि आप को गर्भ है तो आपका सौँगा गर्भावस्था के दौरान और बच्चे के जन्म के बाद आपके साथ और भी दुर्व्यवहार कर सकता है। यह आवश्यक है कि स्वयं व बच्चे की सुरक्षा के लिए आप मदद लें।

गोपनीयता हानिकारक होती है

अपनी परिस्थिति के बारे में दूसरे लोगों से बातचीत करने में शर्म अनुभव न करिए। ध्यान से चुनिए कि आप किससे बात कर सकती हैं। अभी ऐसे लोग भी हैं जो समझते हैं कि एक पुरुष का अपने सौँगे के साथ दुर्व्यवहार करना ठीक है या कि यह उसके सौँगी की गलती है।

अपने व्यवहार के लिए पुरुष ही उत्तरदायी है।

याद रहे कि अपने व्यवहार के लिए वह ही उत्तरदायी है। किसी को यह बताने में शर्म न अनुभव करें कि वह आपके साथ दुर्व्यवहार करता है। यह आपकी गलती नहीं है। यदि वह आपके साथ दुर्व्यवहार करता है तो यह उसकी समस्या है। उसे मदद लेने के लिए प्रोत्साहित कीजिए। इसके बारे में अधिक जानकारी के लिए आप अपनी स्थानीय प्रोवेंशन सेवा से सम्पर्क कर सकती हैं।

यदि आप समझती हैं कि कोई बात ठीक नहीं है तो इसके लिए मदद माँगना समझदारी का काम है चाहे वह मुश्किल ही क्यों न हो। यदि आप मदद माँगे तो इसका अर्थ यह नहीं कि आप मूर्ख या कमजोर हैं। इसका अर्थ होगा कि आप अपनी मदद के लिए कुछ सकारात्मक काम कर रही हैं। परिवर्तन लाना कठिन हो सकता है, मदद से इसे आसान बनाया जा सकता है।

आत्महत्या इसका उत्तर नहीं है

अपने जीवन के ऐसे समय में मानसिक रूप से उदासीन होना स्वाभाविक है। अनेक महिलाओं को लगता है कि आत्महत्या ही एकमात्र विकल्प है। यदि आप आत्महत्या करने के विचार करती हों तो इसका कारण केवल यह है कि आप अपने सौँगी द्वारा नीचा दिखाए जाने में विश्वास करने लगी हैं, उस पर अपने क्रोध को स्वीकार न कर उसे आप अपने ऊपर ही निकाल रही हैं। यदि आप मदद माँगे तो ऐसे अनेक शरणगृह,

हेल्मलाइनें व लोग हैं जो आपकी मदद कर सकते हैं। यदि आपको मदद न मिले तो और खोजिए, इसका अर्थ यह नहीं कि आपने मदद माँग कर गलती की। अपनी परिस्थिति के प्रति क्रोधित होना आपका अधिकार है। अपने क्रोध को अपनी देखभाल के लिए उपयोग कीजिए।

स्वयं में विश्वास व आस्था अपने बारे में अच्छा अनुभव करने के लिए आवश्यक हैं। अपनी भावनाओं और डर का सामना कीजिए। आप जो कुछ भी भलीभाँति करें उसके लिए अपनी प्रशंसा कीजिए। अपने भविष्य में आस्था रखिए, अपने अनुभवों से आप कुछ सीख सकती हैं और अपना जीवन बदल सकती हैं।

अपनी देखभाल कीजिए

ऐसा कुछ ढूँढ़िए जिसे करना आपको पसन्द हो। इसका कोई बड़ी या महँगी चीज होना आवश्यक नहीं है। ऐसी अनेक बातों की एक लिस्ट बनाइए जो आप कर सकती हैं और उनमें से एक को हर दिन करने की कोशिश कीजिए।

अच्छे और नियमित रूप से खाना खाइए। अपनी भावनाओं पर और दबाव से आप किस प्रकार निपट सकती हैं उस पर आपके शारीरिक स्वास्थ्य का असर होता है। आप एक मूल्यवान व्यक्ति हैं और भली प्रकार से देखभाल किए जाने का आपको अधिकार है। शारीरिक रूप से स्वस्थ अनुभव करने से आप भावनात्मक रूप से भी अपने आपको शक्तिमान अनुभव करेंगी।

गोलियों, शराब या अन्य दवाओं के दुरुपयोग से सावधान रहिए। इससे लम्बे समय में मदद नहीं मिलती और यह आपको असहाय बनाए रख सकता है क्योंकि आप साफ-साफ सोच नहीं सकती।

यदि आप में नीकरी के लिए कोई कुशलता हो तो इससे बिना सहारे के रहने में मदद मिलती है और भविष्य बहुत कम भयावह लगेगा। यदि आप कोई कुशलता प्राप्त करना चाहती हों या जो आप के पास है उसे अद्यतन करना चाहती हों तो जितनी जल्दी हो सके करिए। आपकी निकटतम लापब्रेरी या बेनेफिट्स एजेंसी इसमें आपकी मदद कर सकती है। यदि आपको नीकरी न मिल रही हो या न करना चाहती हों तो भी कुछ स्वयंसेवी काम कर सकती हैं। इससे हो सकता आपको नई कुशलता बनाने में मदद मिले जिससे आप अपने बारे में और अच्छा अनुभव करेंगी और इससे आपका नए लोगों से परिचय होगा जिससे आप अकेलापन अनुभव न करेंगी।

आप एक शक्तिमान महिला हैं और इनमें से कुछ चरण उठा कर आप और शक्तिमान बन सकती हैं। जब आपको विश्वास हो कि आप अपने सहारे रह सकती हैं तो आप चुन सकती हैं कि उस सम्बन्ध को बनाए रखें या छोड़ दें।

आपके साथ दुर्व्यवहार करने का किसी को अधिकार नहीं है। यह एक व्यक्तिगत पारिवारिक मामला नहीं है। यह एक अपराध है। इसके लिए कोई बहाना नहीं होता।

خیل مدد بخیله کوه او سلامت او سه

که ته پاته شے

که ته د ایوسو (په حرمتی، کنترلی، ناروا سلوک، وهل ټکول) تیروړه او کورنه پرېښودل غواړه، نو ته خپل او د خپلو بچیانو حفاظت ضرور کوه. ته د ایوز زمه واره نه پشی، خو تاسره لاره شته چه ته څرنګه خپل ایوز (په حرمتی کونکي) ته جواب ورکړه او څنګه خپل او د خپلو بچیانو حفاظت او کړه. متاد او میدو چه هر څه مسبب وی، خو ته د ایوز لائقه نه یی. که ته د خپل پارتیر (هغه نفر چه ته ور سره لکه د ښځې / مېړه او سپری) سره پخلا شې، او بیا بهر نه کملک اخلې نو داسه تنهامه کوه، ته د کاو نسلر (د دولت مقرر شوې هغه خواخوږې چه څوک متاخر و ته غوړ کیدی) نه مدد واخله، چه څوک په په تاباندې د ایوز تهمت نه لګوی او متاد سلامتې خیال به محکشی کوی.

د شدیدې واقعې په وخت کېښ حفاظت

د تشدد نه اکثر دوه کول ممکن نه وی، او کیده شې چه نا پخپله د خپل حفاظت ډیر تحويز و نه کړی وی. دالاندې لیک شویو شو تحويزو نه دی، کوم چه نورو ښځو او مېښلي دی.

- * که ته خپل کور په جلدی کېښ پرېښودل غواړه، نو داسه کولو له پاره یوه محفوظه لار ولټوه. کومه دروازې به استعمالو، داسه کم کتی به وی چه ته یی په ایمر جنسی (ناگهاني حالاتو) کېښ استعمال کړه؟
- * که متا په خیال کېښ یوه شېده واقعې کیدونکې وی نو ځان دلې خطر ځای ته اوړسوه، چرته چه د وسلې حصول ته اسانه لار نه وی، او چه ستا بیرون ورته رسائی کیده شې.
- * که ممکنه وی نو خپل ګاونډی ته د تشدد په باب کېښ خبره او کړه او ورته وایه چه که دهغوی مشکو که شور تر غوړه شې نو پولیس ته د غم وکړی.
- * خپلو بچیانو ته د ټیلیفون استعمال او ښایه، چه دهغوی نورو خلقو ته د کملک د پاره وینا کولې شې. خپلو ملګرو او ماشومانو ته یو کوډ (خفیه ټکي) او ښایه چه دهغوی پوهیګی چه د ایمر جنسی ده.
- * د خپل ایوزر علم او اندازه او لګوه. د ضروري داچه ته خپل حفاظت کوړ تر کومه چه ته د خطر نه بهر نه شې.

د ځای پرېښودو نه وړاندې حفاظتی تجویز جوړول

بعضی وخت ښځې له مختلف سببه په جلدی کېښ تیښتی.

د نازکې موقعې تحويز کول د خپلو جذباتو قابو کولو یوه لار ده. د یو عملی تحويز دې چه کله ته غواړه نو بدلولی یی شې.

- * داسه ځای ولټوه چه چرته ته په جلدی کېښ ټیلیفون استعمالولی شې (ګاونډی؟ خپلوان؟)
- * د ایمر جنسی د پاره د ضروري نمبرو فهرست جوړ کړه، چه پکښې د ملګرو، خپلوانو، محلی پولیس، یو متر اید (د ښځو د پاره امداد) شامل وی، او ځان سره یی ساته. (که ضرورت وی نو کوډ استعمالوه)
- * د بس، مترو او د ټیکسی د کرایې د پاره پیسې بیج ساته.

* د کور، فلیټ او د گاډۍ د پارو ځان سره د کنجیانې / کلپانې ساته.

* په پوځي کښي کيښي او پيسې او جوړه کالي د ځان او ماشومانو له پارو تيار ساته چه کوم ته په جلدني کښي خپل اعتباري ملگر نه اخسته يا ورسره پرېښودل شې.

* ته خپلو بچيانو ته ددې خبرې تشرېح او کړه، ستا بچيان دومره ستر دي چه په دې پوهه شي، چه کيدې شي چه تاله به په جلدني کور پرېښودل وي او نه به دوي ياد ځان سره بيا پاتې او يا به ورستو دوي سره د پوځي کيدو بند و بست و کړي.

که تاسره د تحويز کولو ده پارو ډير وخت وي، نو د اوراندې ليک شوي، چه څومره ډير ممکنه وي نو دا وکړه:

* کور نه هله او څه چه کله هغه په کور کښي نه وي.

* خپل بچيان ټول د ځان سره بوځي.

* خپل قانوني او مالي اسناد، نکاح نامه او د بچيانو د پيدايښ سند، کورنۍ آرډر، اېن اېچ اېس کارډ (د ملي صحت)، پاسپورټونه، ډرائيونگ لائسنس، د چاټلېم بينېفټ کتاب، ډېټو کتاب، ډيټک کتاب، چيک بک او کريډټ کارډ وغيره واخله.

* خپله شخصي جزباتي کاډه لکه عکسونه بزبور د ځان سره واخله.

* د ماشومانو د لوبو کاډه د ځان سره واخله.

* کم نه کم پوځو ورځو د پارو ځان سره کالي واخله

* د ځان او د بچيانو د پارو که څه دواډې پکار وي نو واخله

که ته کور پرېږدې او بيا ورستو تاته معلوم شي چه تاته څه هير شوي دي نو ته چه کله غواړې نو د پوليس په حفاظت کښي خپله کاډه د هغې کور نه اخسته شې.

پيسې جمع کړه

چه ته څومره پيسې جمع کولې شې نو په هغه بېنک اکاونټ کښي پټې کيدې چه کوم نش ستا په نوم وي. او د بېنک کتاب په داسې ځاي کښي کيدې چه ستا پارټنر پټې موندنه نه کړې شي، نه بېنک ته دا هم وپيلې شې چه تاته ستا د اکاونټ په باب کښي تاسره هيڅ قسم خط کتابت نه کوي. چه ته ددې نه خبر پټې چه تاسره د اېمر جنسي د پارو پيسې شته، نو پوځي کړه په دې کم شي. که ته جلدې کښي کور نه اوځي نو خپل د بېنک شريک اکاونټ بند کړه. چه هغه فاضل و صولې او نه کړي.

حمل

حمل به ستا نېټه مشکل کړي. که ستا تعلق ښه نه وي او که ته پوهېځي چه دا به نور هم بې حرمۍ ته اوږي د بلاربيدو نه مخکښ ډير پام کوه. دا خبره يقيني او ځير شوه چه ته د ماشومانو د پيدايښت د قابو کولو طريقې قابو کړې، ستا جې پي تاسره کمک کولې شي. که ته بلاربه پټې نو کيدې شي چه ستا پارټنر د حمل په دوران کښي او د پيدايښت نه پس تانوره هم ډيره ابيوز (ناروا سلوک کول) کوي. دا ضروري دا چه ته د خپل او د ماشوم د حفاظت د پارو کمک واخله.

واژونه خطرناک وي

خپل حال بل ته وپيلو کښي شرم مه گنډه. چه چا سره خبره کړې نو په احتياط سره انتخاب کوه. اوس هم داسې خلق شته چه شوک دا غلط خيال لري چه خبر دې که نارينه خپله ښځه ابيوز کړي ياداد ښځې خطا ده. هغه له حوصله ورکړه چه مدد واخلې. د نورو معلومانو د پارو خپل محلي پروېشن سروس رابطه او کړه.

هغه د خپل غوښي پخپله زمه واره ده

ياد ساته چه دهغه خوښي دهغه خپله زمه واري دا په دې كېنې شرم مه گنېه كه ته چاته وايې چه هغه ناايوز كوي. داستاقصورت نه دې كه هغه ناايوز كوي، دا هغه مشكل لري. دهغه نه حوصله وركوه، چه مدد او غواړي. دنورو معلوماتو د پاره د محلي پروېشن سروس نه مدد او غواړه.

كه ستا خيال پټي چه څه غلط دي، نو دا به ښه وي كه غوښتو كېنې مشكل لري نو بيا هم مدد او غواړه. د دې دام مطلب نه دې چه ته ناتوانه ياي و قوفه پټي نو ځكه مدد غواړه. د دې مطلب دا دې چه ته صحيح كوي چه مدد غواړه. تغير راو منل مشكل لري خو مدد اساني پيدا كوي.

خود كشي د دې حل نه ده.

ستاد ژوند په دې وخت كېنې غمښتېدل عام خبره ده. د ډېرو ښځو دا خيال دې چه خود كشي كول صحيح انتخاب دې. كه ستا خود كشي ته ژبه كېږي، نو د دې وجه اكثر ستاد پارتېره حوصله شكېو خبرو باندې يقين كولو د لاسه وي. نا ته چه كومه غصه په هغه باندې درځي دهغه زور په ځان او كاپه. كه ته غواړي نو دلته ستا د مدد د پاره در فېوج (پناه) او هيلپ لائنز (د مدد د پاره ټېلفون) او خلق هم شته. كه ستا په شروع كېنې مدد او نه شي نو لگيا اوسه، د دې دام مطلب نه دې چه ته غلطې كوي. نه حق لري چه په خپلو حالاتو باندې غصه شي. غصه د خپل ځان ته په پام كولو باندې او كاپه.

په خپل ځان كېنې او اعتماد ساتل د خپل ځان په باب كېنې ښه محسوسه كولو د پاره مهم دي. د خپل احساساتو او د ډېرو مقابلې او كه. ته چه څه هم ښه كوي نو د خپل ځان تعريف كوه. په خپل مستقبل كېنې يقين ساته، ته د خپلو تجربو نه زده كړه كوله شي او خپل ژوند بدلولى شي.

خپل ځان ته پام كوه

داسې څه اولتوه چه ته پټي د ځان د پاره كول غواړي، دا ضروري نه ده، چه دا دې ډېر ستر او قيمتي وي. دهغه څيزو نو فهرست جوړ كړه چه كوم ته كول غواړي، او دورځي كم نه كم ډېر كار كولو كوشش كوه.

خو راك ښه او په وخت كوه. ستا جسماني صحت ستا په احساساتو باندې تاثير لري او په دې هم چه ته څرنگه د فشار مقابلې كوي. ته قيمت لري او ته د دې حقداره پټي چه تاسره دې ښه سلوك او كپه شي. چه ستا جسماني صحت ښه وي نو ته به جذباتي طور باندې هم ټكړه پټي.

د گولو، شراب او د منشيانو د بېجا استعمال نه خبرداره او سه. داستا ډېرې مودې د پاره مدد نه شي كولي، دا به تاې و سه كړي، او ته به صحيح سوچ نه شي كولي.

كه تاسره د كار كولو څه هنري پټي نو ستاد پاره خود مختاره كيدل به زيات آسان وي او مستقبل به درته ډېر كم خوفناك ښكاري. كه ته څه هنر زده كول غواړي او يا هغه هنر چه تاسره شته او ته پټي نور بهتر كول غواړي، نو چه څو مروه زر كيدې شي نو وې كړه. ستا نزدو كسب خاته او بېنېفټ اېجنسي به تاسره مرسته او كړي. كه تانه كار نه ملاوېگي او يانه نه كول غواړي نو بيا هم ته اختياري كار كولي شي. كيدې شي چه داسې ته نور هنرونه زده كړې او د دې له سببه به ته ښه محسوسه وې، او ستا به نو ئې خلقو سره تعارف هم او شي.

تہ مضبوطہ بنسختہ ہے، او کہ تہ پہ دے قدمو نو کیں یو شو واخلے نو نورہ بہ ہم مضبوطہ ہے۔ ہر کله جہ تہ بوہہ ہے جہ تہ پخپلہ کولے ہے، نو تہ بہ پخپلہ انتخاب و کرے جہ تہ دا تعلق قائم مائے او کہ نہ۔

ہیٹھوک دا حق نہ لری، چہ تاہیروز کری۔ دا د شخص خاندان معاملہ نہ دا۔ دا یو جرم دے، ددے معافی نشہ۔

AJUDE-SE A MANTER-SE EM SEGURANÇA

Se ficar

Se estiver a viver uma relação abusiva mas não estiver preparada para sair de casa, terá que manter a si e aos seus filhos a salvo. Apesar de não ser responsável pelos maus-tratos que sofre, pode escolher como reagir à pessoa que está a cometer o abuso e aprender a melhor forma de manter a si e aos seus filhos em segurança. Sejam quais forem as suas razões para ficar, não merece ser abusada. Se decidir ficar com o seu companheiro/marido para ver se consegue resolver os problemas, peça ajuda de fora. Não tente fazer isso sozinha. Pode consultar alguém que não a irá culpar pelos maus-tratos que sofreu e que pensará em primeiro lugar na sua segurança.

Segurança durante um incidente violento

Nem sempre é possível evitar a violência, e provavelmente já desenvolveu várias estratégias sozinha para aumentar a sua segurança. Abaixo, encontram-se algumas estratégias que outras mulheres utilizaram.

- Se tiver que sair de casa rapidamente, pense num modo seguro de o fazer. Qual porta ou portas vai utilizar? Existem janelas que pode utilizar numa emergência?
- Se pensar que um incidente violento está prestes a ocorrer, tente deslocar-se para um espaço de risco baixo, onde não exista acesso fácil a armas e onde tenha acesso a uma porta para a rua.
- Se possível, informe um vizinho sobre a violência e peça-lhe para chamar a polícia se ouvir barulhos suspeitos.
- Ensine os seus filhos a usar o telefone, de forma a poder contactar outros e pedir ajuda. Ensine aos seus filhos e amigos uma palavra chave de forma que eles saibam que se trata de uma emergência.
- Utilize o seu julgamento e conhecimento do abusador. É importante proteger-se até estar fora de perigo.

Prepare um Plano de Segurança para sair

Por vezes a mulher tem de sair rapidamente, por muitas razões.

Fazer um plano de crise é um modo de estar em controlo. Sugerimos um plano de acção abaixo, que pode ser alterado conforme a necessitar.

- Encontre um local onde possa usar um telefone rapidamente (Vizinho? Parente?)

- Faça uma lista de telefones de emergência e traga-a sempre consigo. Inclua números de amigos, parentes, polícia local, Women's Aid (Apoio às Mulheres) (utilize um código se necessário).
- Tente guardar dinheiro para autocarros, comboios, táxis.
- Fique com uma cópia de chaves para a casa, apartamento e carro.
- Ponha as chaves, dinheiro e roupas para si e para as crianças prontas para levar num saco que possa ir buscar rapidamente, ou deixe-o com um/a amigo/a em quem tenha confiança.
- Explique aos seus filhos, se já tiverem suficiente idade para compreender, que poderá ter de sair com muita pressa e que os vai levar consigo ou arranjar forma de eles irem ter consigo.

Se tiver mais tempo para fazer um plano, faça o maior uso possível das sugestões abaixo:

- Saia quando ele não está
- Leve os seus filhos todos consigo
- Leve consigo os seus documentos legais e financeiros, certificados de casamento e nascimento, ordens de Tribunais, cartões de NHS, passaportes, carta de condução, caderneta de abono de família, cartões de crédito, etc.
- Leve consigo objectos pessoais de valor sentimental, por ex. fotografias, brincos, colares, etc.
- Leve os brinquedos preferidos das crianças
- Leve roupa pelo menos para vários dias
- Leve medicamentos para si ou para as crianças, caso precisem

Se sair e descobrir mais tarde que se esqueceu de alguma coisa, poderá pedir a protecção da polícia para que a acompanhe a casa, de forma a ir buscar o que necessita.

Previna-se financeiramente

Poupe quanto dinheiro puder e ponha-o numa conta bancária só em seu nome. Ponha a caderneta do banco num sítio onde o seu marido não a irá encontrar. Peça ao banco para não lhe enviar correio relativamente à sua conta. Se sabe que tem um fundo de emergência terá menos uma coisa para se preocupar. Se sair numa emergência, feche as contas bancárias conjuntas de forma a evitar que ele retire dinheiro em excesso e a ficar com uma dívida.

Gravidez

A gravidez pode fazer com que seja mais difícil ir-se embora. Tente evitar ficar grávida se pensar que a sua relação não é boa e pode tornar-se abusiva. Utilize um método de controlo do nascimento: o seu médico de família pode ajudá-la.

Se estiver grávida, o seu companheiro/marido poderá maltratá-la ainda mais durante a gravidez e após o parto. É importante obter ajuda para manter a si e ao seu bebé a salvo.

Os segredos são perigosos

Não tenha vergonha de discutir a sua situação com outros. Escolha cuidadosamente a pessoa com quem decide falar. Ainda existem pessoas que acreditam erradamente que não faz mal um homem maltratar a sua companheira/esposa, ou que a culpa foi dela.

Ele é responsável pelo próprio comportamento

Lembre-se que o seu comportamento é da responsabilidade dele. Não tenha vergonha de dizer a alguém que ele está a abusar de você. A culpa não é sua. Se ele a maltrata, é ele que tem um problema. Encoraje-o a procurar ajuda. Contacte os serviços de reinserção locais para obter mais informações.

Se pensar que há alguma coisa errada, faz sentido pedir ajuda apesar de talvez ser difícil. Não significa que é estúpida ou fraca por pedir ajuda. Significa que está a fazer algo positivo para se ajudar a si própria. Fazer mudanças pode ser difícil, mas o apoio torna as coisas mais fáceis.

O suicídio não é a resposta

É normal sentir-se deprimida nesta altura da sua vida. Muitas mulheres acham que o suicídio é a única opção. Muitas vezes sente-se assim porque o seu companheiro/marido está sempre a desvalorizá-la, ou devido à forma como nega a sua raiva contra ele e a vira contra si própria. Existem refúgios, linhas de ajuda e pessoas que podem ajudá-la se os contactar. Se não encontrar ajuda de imediato, continue à procura, pois isso não significa que estava errada em procurá-la. Tem o direito de estar zangada devido à situação. Utilize a sua raiva para começar a tomar conta de si própria.

A fé e a confiança em si própria são importantes para se sentir bem consigo mesma. Enfrente os seus sentimentos e medos. Elogie-se por aquilo que faz bem. Tenha fé no seu futuro, pode aprender com base nas suas experiências e mudar a sua vida.

Tome conta de si própria

Encontre algo que gosta de fazer sozinha, não é preciso ser algo enorme ou caro. Faça uma lista das coisas que poderia fazer e tente fazer pelo menos uma por dia.

Coma bem e regularmente. A sua saúde física afecta a forma como se sente e como reage ao stress. É uma pessoa de valor e merece ser bem tratada. Sentir-se saudável fisicamente ajuda-a a sentir-se emocionalmente mais forte.

Tenha cuidado com o abuso de medicamentos, álcool e outras drogas. Estes não irão ajudá-la a longo prazo e podem mantê-la sem respostas por não permitir que pense claramente.

Será mais fácil ficar independente se tiver competências para fazer um trabalho, e então o futuro não parecerá tão assustador. Se precisar de desenvolver algumas competências ou actualizar as que já tem, faça-o o mais breve possível. A sua biblioteca ou Agência de Benefícios mais próxima poderá ajudá-la. Mesmo se não conseguir encontrar trabalho ou não quiser um, poderá fazer trabalho voluntário. Este pode ajudá-la a desenvolver mais aptidões, que a farão sentir-se melhor e irão apresentá-la a pessoas novas que a irão impedir de se sentir isolada.

Você é uma mulher forte e pode ficar ainda mais forte se tomar algumas destas medidas. Quando souber que pode triunfar sozinha, poderá escolher entre permanecer ou não, na relação.

Ninguém tem o direito de a maltratar. Não é um assunto privado familiar – é um crime. Nunca há desculpas.

محفوظ رہنرلنی اڑیں مدد کرو

HELP YOURSELF STAY SAFE

جے تسان ٹھہرے او (If you stay)

جے تسان بدسلوکی والے تعلق دے نال رہندے پئے اوتے اوس نوں چھڈنزاں نشیں چاہندے تے فیر تہانوں، اڑیں آپ تے اڑیں بچیاں نوں محفوظ رکھنزاں چاہی دااے تسان بدسلوکی دے ذمہ وار نشیں اوپر تہاڈے کول اختیار بیگنے جے اڑیں نال بدسلوکی کرنوالے نوں جواب کھڑے بہتر طریقے دے نال دتا جاوے تے اڑیں آپ نوں تے اڑیاں بچیاں نوں کیوں محفوظ رکھیا جاوے جے تسان اڑیں ساتھی دے نال رہندیاں ہویاں حالات نوں بہتر بنانزاں چاہندے اوتے تہانوں دوجیاں کولوں مدد منگڑیں چاہی دی اے۔ کلیوں ایہ کم کرن دی کوشش تہانوں نشیں کرنی چائی دی تسان اک ایہوجیا مشورہ دینر والا ٹورسکدے اوچر تہاڈے تے الزام نہ لاوے تے جسدی پہلی ترجیح تہاڈی حفاظت ہووے۔

تشدد دے واقعہ دے دوران حفاظت (Safety during a violent incident)

تشدد توں بچاؤ ہمیشہ ممکن نشیں ہونداتے تسان غالباً پہلاں توں کوئی ایہوجی حکمت عملی بنرائی ہووے گی جس دے ذریعے تسان اڑیں حفاظت بہتر بننزاں سکوتھلے کجھ ایہوجے طریقے دے گئے نے جھڑے دوجیاں عورتاں نے استعمال کیتے نیں:

- جے تہانوں اڑیاں گھر جلدی دے وچ چھوڑنا پے رہیا اے تے ایسا کرنر دا محفوظ طریقہ سوچو تسان کھڑے دروازے استعمال کرو گے۔ کیا کوئی ایہوجی باریاں بیکیٹاں نے جنہاں نوں تسان ہنگامی طور تے استعمال کر سکو۔
- جے تسان ایہ سمجھدے اوچے تشدد دا واقعہ ہونر والا اے تے تسان تھوڑے خطرے والے حصے دے وچ چلے جاو وچ تھپے ہتھیار آسانی دے نال نہ مل سکدے ہونر تے باہر لے دروازے تیکر رسانی آسان ہووے۔
- جے ممکن ہووے تے گوانڈیاں نوں دسو جے مشکوک آوازاں سترن تے فیر پولیس نوں اطلاع دیونر۔
- اڑیاں بچیاں نوں ٹیلی فون کرناں سکھاو و تاکہ اومدہ دے لئی دوجیاں دے نال رابطہ کر سکنر۔ اڑیں بچیاں تے دوستاں دے لئی اک خفیہ لفظ سوچ کے رکھو جس دے نال اوہناں نوں کسے قسم دی ہنگامی صورت نوں سمجھنر دے لئی آسانی ہووے۔

Safety Planning Punjabi Page 1

- اڑیں اندازے تے بدسلوکی کرنر والے دے بارے وچ اڑیں علم نوں استعمال کرو اے ضروری بیگنے جو تسان اڑیں حفاظت اوس وقت تیکر کرو جڈنر تک تسان خطرے توں باہر نشیں آجاندے۔

گھر چھوڑنے دے سلسلے وچ حفاظتی منصوبہ بنناؤ (Prepare a Safety Plan for leaving)

کئی وار عورتاں نوں جلدی دے وچ گھرنوں چھوڑناں پسندالے۔
حالات نوں قابو دے وچ رکھن لئی ہنگامی منصوبہ بنناؤ ایہ اک تجویز کردہ منصوبہ بیگالے جس نوں
تساں ضرورت دے حساب نال تبدیل کرسکدے او۔

- کوئی ایہوجنی تھان تلاش کرو جتھوں تساں چیتھی نال فون کرسکو (گوانڈی ؟ رشتہ دار؟)
- ہنگامی صورت حال لئی نمبران دی فہرست بننا کے رکھو۔ ایس وچ دوستان، رشتہ داران، مقامی پولیس تے عورتاں دی مدد دے اداریاں نوں شامل کرو (جے ضرورت ہووے تے خفیہ الفاظ استعمال کرو)
- بس، ٹرین، ٹیکسی دے کرائے لئی کجھ رقم علیحدہ رکھن دی کوشش کرو
- گھر، فلیٹ تے کار دے لئی فالتو چابیاں رکھو۔
- چابیاں، رقم، اپڑیں تے اپڑیں بچیاں دے کپڑے تے کجھ جوڑے بیگ دے وچ پاکے رکھو یا اپڑیں بھروسے والے دوست دے کول رکھو جتھوں تساں ضرورت دے وقت چیتھی لے سکو۔
- تہاڈے جہڑے بچے سمجھدارنے اوہناں نوں سمجھاؤ جے ہوسکدالے تہانوں جلدی دے وچ گھر چھوڑنا بے جاوے تے تساں اوہناں نوں یا تے نال لے کے جاو گے یا بعد دے وچ اپڑیں کول بلوائنڈا انتظام کرو گے۔

جے تہاڈے کول منصوبہ بنائو یا ایلیکا تے تھلے دتیاں گئیاں چیزاں جنان ممکن ہووے کرو:

- تساں گھراوس ویلے چھوڑ جس ویلے او موجود نہ ہووے
- ساریاں بچیاں نوں نال لے کے جاو
- اپڑیں آپ، قانونی تے مالی کاغذات، ویاہ تے پیدائش دے سرٹیفکیٹ، عدالت دے حکم نامے، این ایچ ایس دے کارڈز، پاسپورٹ، ڈرائیونگ لائسنس، نیازیاں دے بینیفٹ دیاں کتاباں، اوہ کتاب جس تے پتے لکھے ہوئے نیں، بینک دی کتاب، چیک بُک تے کریڈٹ کارڈ وغیرہ نال لے کے جاو۔
- جذباتی نوعیت دیاں شیواں نال لے لو مثلاً دے طور تے تصویراں، زیور
- بچیاں دی پسند دے کھڈو تے نال لے لو
- کافی دیہاڑیاں لئی کپڑے لے لو
- ایہوجیاں دوائیاں ضرور لے لو جنہاں دی تہانوں پاتاڈیاں بچیاں نوں ضرورت پسندی اے۔
- جے گھر چھوڑن توں بعد تہانوں یاد آندے جے تساں کجھ بھل گئے اوتے تساں پولیس دی حفاظت دے وچ جا کے اوچیزاں لیا سکدے او۔

پیسے وکھ رکھو (Put money away)

جی وی رقم تسان بچاسکو اوس نوں ایہوجئے بنک دے کھاتے وچ رکھوجیڑا صرف تہاڈے نال تے ہووے۔ اپڑیں بنک بُک کسے ایہوجئی تہاں تے رکھوجتھے تہاڈا سانبھی تلاش نہ کر سکے تسان بنک والیاں نوں اکھ سکدو اوجے تہانوں کھاتے دے بارے وچ کسے قسم دے خط نہ بھیجنڑ۔ بنکامی صورت دے وچ ایہ رقم تہاڈی پریشانی کھٹ کر دیوے گی جے تسان بنکامی حالت دے وچ جاووتے کٹھے کھاتیاں نوں بند کرادیو تا کہ اوہ سارے پیسے کڈیا نہ لیوے۔

حمل (Pregnancy)

حمل تہانوں گھر چھوڑن دے ضمن وچ مشکل داسبب ہو سکدا اے جے تسان سمجھدے اوک تہاڈا تعلق اچھانٹیں اے تے مستقبل دے وچ زیادہ خراب ہووے گاتے فیر حاملہ ہونڑ دے بارے وچ احتیاط کرو تسان ایس گل نوں یقینی بنڑاؤ کہ پیدائش تے قابو رکھنڑ دے طریقے دے بارے وچ تہانوں علم بیگنے تہاڈا اکثر مدد کر سکدا اے جے تہانوں حمل بیگا تے ایس حالت وچ تہاڈا سانبھی تہانوں زیادہ تنگ کر سکدا اے تے بچے دی پیدائش توں بعد بدسلوکی ہووے سکدی اے۔ ایہ اہم چیز بیگنی جے اپڑیں آپ نوں تے اپڑیں بچیاں نوں محفوظ رکھنڑ لئی تہانوں مدد دتی جاوے۔

گلان راز دے وچ رکھنڑا نقصان دہ چیز بیگی اے (Secrets are harmful)

دوجیاں دے نال اپڑیں صورت حال تے گل بات کرتڑ دے بارے شرمندہ نہ ہووے جس دے نال تسان گل کرنی بیگی اے اوہدا انتخاب احتیاط دے نال کروا جے وی کجھ لوکی ایہوجئے موجود نیں جھڑے غلط وچاراں دے رکھنڑ والے نیں تے سمجھدے نیں کہ بندے دا عورت تے تشدد کرنا جائز بیگا یا فیر قصور عورت دا ہونے گا۔

اوہ اپڑیں رویے دے لئی ذمہ دار بیگنے (He is responsible for his behaviour)

ایہ یاد رکھو جے اوہ اپڑیں رویے دا ذمہ دار بیگا کسے نوں ایہ دستوچ شرمندہ نہ ہووے جے اوہ تہاڈے نال بدسلوکی کرداپینے۔ ایس دے وچ تہادی کوئی غلطی نہیں بیگی جے اوہ بدسلوکی کردیاپینے تے ایہ مسئلہ اوہ دے نال بیگا۔ اوہ دی ہمت و دباؤ جے اوہ مدد حاصل کرے تسان اپڑیں مقامی بروہیشن سروس دے نال رابطہ کر کے ہور معلومات لے سکدے او۔

جے تسان ایہ سمجھدے اوک کجھ معاملہ غلط ہو رہیے تے مدد منگنڑ دے وچ عقل مندی اے اگرچہ ایہ مشکل ہی کیوں نہ ہووے۔ اپہدا مطلب ایہ نہیں جو تسان بے وقوف بیگے اویاکمزوری بیگا اوکیوں جے تسان مدد منگ رہیے او۔ ایس دا مطلب ایہ بیگا کہ تسان اپڑیں مدد لئی مثبت کم کردے پئے او، تبدیلیاں لیاو تڑاں مشکل کم ہو سکدا اے تے مدد اوس نوں آسان بنڑاں سکدی اے۔

خود کشی حل نہیں بیگا (Suicide is not the answer)

تھاڈی حیاتی دے وچ ایہوجنے موقعے تے مایوس ہونڑا قدرتی گل اے بہنوں ساریاں عورتاں سوچدیاں نے جے خودکشی ایہدا حقیقی حل بیگا جے تسان خودکشی دے بارے وچ سوچ رہے اوتے عام طورے اوس دی وجہ تھاڈے سانہی داتھانوں نیچا وکھاؤنڑاں تے اپڑیں غصے دا اوس تے اظہار کرتڑی بجائے اپڑیں اُپرلے لینڑا اے بہنوں ساریاں پناہ گاہوان، مدد دینڑوالی لیتڑے ایہوجے لوکی موجود بیگے نے جنہاں تیکر پہنچیا جاوے تے اوہ تھاڈی مدد کرتڑگے جے تھانوں پہلی واریں مدد نہیں ملدی تے ایہدی کوشش جاری رکھو۔ ایہدا ایہ مطلب برکزنیں بیگا جے تسان مدد منگنڑدے وچ غلط سو، اپڑیں صورت حال تے ناراض ہونڑاں تھاڈا حق بیگا اپڑیں غصے نوں اپڑاں خیال رکھنڑ دی عادت پاونڑلٹی استعمال کرو۔

اپڑیں آپ تے اتبارتے یقین، اپڑیں بارے دے وچ چنگے احساسات رکھنڑدے لئی ضروری بیگا۔ اپڑیں احساسات تے خوف دا سامنا کرو تا کہ چھڑی چیز تسان چنگی کروا ویدے لئی اپڑیں تعریف کرو۔ اپڑیں مستقبل تے ایمان رکھو، تسان اپڑیں تجربیاں توں سکھ کے اپڑیں حیاتی بدل سکدے او۔

اپنا خیال رکھو (Look after yourself)

کجھ ایہوجیا کم تلاش کرو جھڑا تسان اپڑیں لئی کرنا چاہندے او ضروری نہیں جے ایہ بہنوں بڑا تے قیمتی ہووے۔ اونہاں شیواں دی فہرست بنڑاؤ جھڑے تسان کم سکدے اوتے اونہاں وچوں کم توں کم اک کم روزانہ کرتڑی کوشش کرو۔

کھانڑاں باقاعدگی دے نال تے چنگی طراں کھاؤ تھاڈی جسمانی صحت ایس تے اثر انداز ہوندی اے کہ تسان کیویں سوچدے اوتے تسان دباؤ دے نال کیویں نہٹ سکدے اوتساں اک قابل قدر شخصیت اوتے چنگا برتاؤ تھاڈا حق بیگا جسمانی صحت دی بہتری تھانوں جذباتی طورے مضبوط ہونڑ وچ مدد دے سکدی اے۔

گولیاں، شراب تے منشیات دے غلط استعمال توں خبردار ہوو، ایہ لمے عرصے لئی مددگار نہیں ہوندا یا تے تھانوں بے بارو مددگار کر سکدیاں نے کیوں جے تسان واضح طورے سوچ نہیں سکدے۔

تھانوں خود مختیار ہونڑدے وچ بہنوں آسانی ہووے گی جے تھاڈے کول کوئی کم کرتڑا ہنر بیکا اے تے مستقبل تھوڑا ڈراؤنڑاں لکے گا جے تسان کوئی ہنر سکھڑاں چاہندے اوتے یا پہلاں توں سکھے ہوئے ہنر توں بہتر نیاں چاہندے اوتے ایہ کم جلدی کرو تھاڈی قریبی لاتیریری یا امدادی ایجنسی ایس بارے وچ تھاڈی مدد کر سکدی اے۔ ایہ چیز تھانوں نویں ہنر سکھنڑدے وچ مدد دے گی جس دے نال تسان بہتر محسوس کرو گے تے ایہ تھانوں نئے لوکاں دے نال متعارف کروانے گا جس دی وجہ توں تسان کلیوں رہنڑوں بیج جاو وگے۔

تساں اِک مضبوط عورت اوتے ایہناں چیزاں دے وچوں کجھ نئے عمل کرکے تساں اپڑیں آپ نوں محفوظ تر کر سگدے اوجس ویلے تہانوں پتہ ہووے گا جے تساں اپڑیں طور تے رہ سگدے اوتے فیر ایس چیز دا انتخاب کرنا بیگنے جے تعلق نوں برقرار رکھڑاں بیگا یا نشیں۔

کسے نوں ایس چیز دا حق حاصل نشیں جے اوہ تہاڈے نال بدسلوکی کرے۔ ایر نجی خاندانی مسئلہ نشیں بیگا، ایر اِک جرم بیگا۔ ایس دے لئی کوئی وی بہانہ یا عذر نشیں چل سگدا۔

SAMEE WAXA AAD KU BADBAADI KARTID

Haddii aad iska joogto

Haddii aad la nooshahay qof xadgudub kuu geysta oo aadan diyaar u ahayn in aad ka tagto, waa in aad samaysaa waxa aad adiga iyo carruurtaadu ku badbaadi karaysaan. Adigu ma aadan dooran xadgudubka lagu geysanayo laakiinse waxa aad dooran karta *habka* aad ugu jawaabcelinayso qofka kugu xadgudubaya iyo dariiqa ugu fiican ee aad adiga iyo carruurtaaduba ku badbaadi karaysaan. Sababaha aad u joogaysaa wax kastoo ay yihiinba, xadgudubka uma qalantid. Haddii aad go'aansato in aad lammaanahaaga la joogto oo aad xal u raadiso dhibaataada jirta, waxaad doonataa cid kaloo ku caawin karta. Ha isku-dayin in aad kan keligaa samaysid. Waxa aad u tagi kartaa la-taliye aanan adiga kugu eedayn doonin xadgudubka dhacay waxuuna kaasi horta ka fikiri doonaa badbaadintaada.

Badbaadada goorta ay timaaddo dhacdo dagaal ah

Marwalba suurogal ma aha in dagaalka laga fogaado waxaana laga yaabaa in aad horeba iskaa u meel-dhigatay xeelado aad ku kordhin karto badbaadadaada. Hoos waxaa ku qoran fikrado dumar kale caawiyey.

- Haddii aad u baahan tahay in aad si degdeg ah guriga uga baxdo, ka fikir hab nabad ah oo aad sidan ku samayn kartid. Albaabadeed isticmaali doontaa? Miyay jiraan daaqado aad isticmaali karto hadday xaalad degdeg ahi timaaddo?
- Haddii aad u malaynayso in ay kugu soo socoto dhacdo dagaal ah, isku day in aad tagto meel halistu ku yartay halkaasoo aanay ka dhawayn hub la isticmaali karo iyo halkaasoo aad ka adeegsan karto albaab dibadda kuu saaraya.
- Haddii ay suurogal tahay, dagaalka ka wargeli dariskaaga kana codso in ay booliiska wacaan haddii ay maqlaan shanqar shaki ku dhalisa.
- Carruurtaada bar sida telefoonka loo isticmaalo si ay ula xiriiro karaan dad kale marka aad caawimo u baahato. Waxaad samaysataa erey sir ah oo aad ugu talagalayso carruurtaada iyo asxaabtaada si aad u ogaysiiiso marka ay xaalad degdeg ahi timaaddo.
- Waxa aad isticmaasha ra'yiga aad ka haysato qofka kugu xadgudubaya iyo waxa aad ka ogtahay. Waxaa muhiim ah in aad is ilaaliso ilaa iyo inta aad khatarta ka baxayso.

Diyaari Qorshe Badbaado oo aad ku baxsan karto

Mararka qaarkood oo sababo badan, waxaa dumarka khasab ku noqota in ay si degdeg ah u baxsadaan.

Samaysashada qorshe loogu talagalay dhibaata degdegga ah ayaa ah habka lagu dareemi karo in uusan maamulku lumin. Kani waa qorshe waxqabad (action plan) oo lagu talinayo sida ay baahidaadu tahay ayaanad u toos-toosin kartaa.

- Soo hel meel aad si dhakhso ah telefoon uga diran karto (dariska? Qaraabada?)
- Samayso oo sido liis ay ku qoran yihiin telefoonnada aad u baahan tahay in aad wado goorta ay xaalad degdeg ahi timaaddo. Ku dar telefoonnada asxaabtaada, qaraabadaada, booliiska xaafadda, Gargaarka Dumarka (Women's Aid) (adigoo isticmaalaya erey sir ah haddii aad u baahato)
- Isku-day in aad meel dhigato lacag aad ku raaci karto baska, tareenka, tagsiga
- Fureyo dheeraad ah u hayso aqalka, guriga, gaariga.
- Fureyaasha, lacagta iyo dhar aad adiga iyo carruurtaadu isticmaali kartaan ku hayso shandad aad si dhakhso ula soo boodi karto oo aad qaadan karto ama aad kaga tagi karto qof aad saaxiibbo tihiin oo aad aammini karto.
- Carruurtaada, kuwa gaaray da'da wax lagu kala garto, u sheeg in ay khasab kugu noqon karto in aad si dhakhso ah guriga uga baxdo oo aad iyaga kaxaysan doonto ama aad mar kale habayn doonto sidii ay kuugu iman lahaayeen.

Haddii aad haysato waqti dheeraad ah oo aad wax ku qorshaysan karo, waxyaabaha soo socda inta aad karaysid samee:

- Guriga ka bax marka uusan joogin
- Carruurtaada dhammaantood wada kaxayso
- Qaado waraaqahaaga sharciga iyo dhaqaalaha ku saabsan, shahaadooyinkaaga nikaaxa iyo dhalashada, amarradaada Maxkamadda, kaarashaada NHS-ta, baasaboorradaada, laysinkaaga baabuurta, buugaagta kaalmada carruurta (child benefit books), buuggaaga cinwaannada, buuggaaga jeegagga, kaarashaada deynta (credit cards) iwm
- Qaado hantidaada gaarka ah ee qiime shucuureed kuu leh tusaale ahaan sawirrada, dahabka
- Carruurta u qaad shayada ay ku ciyaaraan ee ay ugu jecelyihiin.
- Qaado dhar muddo ugu yaraan dhowr maalmood ah idinku filan
- Qaado daawooyinka aad adiga ama carruurtaadu u baahan kartaan

Haddii aad guriga ka baxdo oo aad goor dambe ogaato in aad wax illowday, waxaad marwalba habaysan kartaa ilaalada booliiska si aad si nabad ah ugu noqoto guriga ugana soo qaadato waxa aad rabto.

Lacag ururso

Inta lacag ah ee aad karaysid ku kaydso akown bangi oo magacaaga oo keliya kuugu furan. Buugga bangiga (bank book) ku hayso meel uusan lammaanahaagu ka heli karin. Waxa aad bangiga ka codsan kartaa in aanay kuu

soo dirin waraaqo ku saabsan akownkaaga. Waxa aad sidaas ku ogaan doontaa in aad haysato lacag aad isticmaali karto haddii ay xaalad degdeg ahi timaaddo dhinacaasna kama welweli doontid. Haddii aad si degdeg ah guriga uga baxdo, xir akownnada bangiga ee si wadajir ah idiinku furan si aad ugu diiddo in uu qaato lacag ka badan inta ku jirta.

Uurka

Uurku waxa uu kugu sii adkayn in aad guriga ka baxdo. Si taxaddar leh uga fikir uuraysiga haddii aad xiriirka u aragto mid aan fiicnayn oo aad aaminsan tahay in uu qofku xadgudubka sii badin doono. Waxa aad hubisaa in aad beddesho qaabka maamulka uurka ee aad istimaasho: Takhtarkaaga Guud (GP) ayaa ku caawin kara. Haddii aad uuraysato waxaa laga yaabaa in uu lammaanahaagu kugu sii badiyo xadgudubka inta aad uurka leedahay iyo ka dib marka aad dhasho. Waxaa muhiim ah in aad caawimo doonato si aad u hubiso badbaadadaada iyo ta ilmahaaga.

Sirtu waxbay ku yeeshaa

Ha ka xishoon in aad xaaladdaada dadka kale u sheegto. Cidkasteba ha kula degdegin ee ka fiirso. Waxaa jira dadka weli si qalad ah u aaminsan in ay wax hagaagsan tahay in uu ninku ku xadgudbo ama uu dilo naagtiisa ama in ay iyadu qaladka leedahay.

Eedda akhlaaqdiisu isaga ayay saaran tahay

Xusuusnow in isaga ay saaran tahay eedda akhlaaqdiisu. Ha ka xishoon in aad qof u sheegto in uu kugu xadgudbayo. Adigu qaladka ma lihid. Haddii uu kugu xadgudbo, waa dhibaato uu isagu qabo. Ku dhiirrigeli in uu caawimo doonto. Warar dheeraad ah si aad u hesho, waxa aad la xiriiri kartaa adeegyada tijaabo gelinta (probation services) ee xaafaddaada.

Haddii aad u malaynayso in ay arrimuhu qaldan yihiin, waxaa sax ah in caawimo dadka la weydiisto inkastoo ay taasi adkaan karto. Haddana kama dhigna in aad nacas tahay ama aad tabar-daran tahay maadaama aad caawimo dadka weydiisatay. Waxa ay ka dhigan tahay in aad wax kuu fiican samaynaysid si aad naftaada u caawiso. Ku dhaqaaqa beddelku waa wax adkaan kara, laakiinse waxaa fududayn kara taageerada loo helo.

Isdilku xal ma noqon karo

Waa caadi in muddadan noloshaada ka mid ahi ay murugo kugu beerto. Dumar badan ayaa uu haleelaa dareenka ah in uu isdilku yahay waxa keliya ee u furan. Rabitaanka isdilku waxa uu ka yimaadda rumaysiga waxyaabaha caaydaha ah ee uu lammaanahaagu kugu tilmaamo, diidista in aad qirato carada aad u qabto iyo eedda oo aad isa-saarto. Waxaa jira meelo ah hoy magan-galyo, khadad

caawimo iyo dad ku caawin doona haddii aad gacanta u fidiso. Haddii aad ugu horraanta heli waydo wax caawimo ah, raadinta sii wad, kama dhigna in ay qalad tahay in aad dadka wax weydiisato. Waxa aad xaq u leedahay in aad xaaladdaada caro ka dareento. Caradaada adeegso si aad u bilowdo tallaabooyinka aad naftaada ku daryeelayso.

Aaminaadda iyo kalsoonida aad naftaada u qabto ayaa qayb weyn ku leh niyadda aad isu-qabto. Ha ka cararin waxyaabaha aad dareemayso iyo waxyaabaha cabsida kugu dhaliya. Naftaada ammaan marka aad wax fiican samayso. Aamminsanow in uu mustaqbalkaagu fiicnaan doono, waxaa cashar kuu noqon kara dhacdooyinka aad soo martay noloshaadana beddeli kara.

Naftaada daryeel

Waxa aad soo ogaataa wax aad jeceshahay in aad naftaada u qabato, khasab ma aha in uu waxaasi noqdo wax weyn ama qaali ah. Liis ka samee waxyaabaha aad qabsan karto iskuna day in aad maalintiiba ugu yaraan mid qabato.

Si fiican oo joogto ah wax u cun. Caafimaadka jirkaaga ayaa dareenkaaga saameeya waxaa kaloo uu saamayn ku leeyahay habka aad uga gudbi kartid walwalka iyo walaaca. Waxa aad tahay qofka qiima leh waxaanad u qalantaa in si fiican laguula dhaqmo. Caafimaadka jirku waxuu kaa caawin karaa in ay shucuurtaadu tabar badato.

Ka fogow in aad si xun u isticmaasho kiniinnada, khamriga iyo mukhaadaraadka kale. Kuwani mustaqbalka fog kuma caawin doonaan waxayna kaa sii dhigi karaan qof awood la' maxaa yeelay si fiican wax uma kala garanaysid.

Madaxbannaanida ayaa kuu dhibyaraan doonta haddii aad leedahay xirfado aad shaqo ku heli karto sidaasna waxaa kaaga yaraan doonta cabsidii aad mustaqbalka ka qabtay. Haddii aad u baahan tahay in aad xirfado barato ama aad cusboonaysiiiso kuwo aad hore u leedahay, sidaas samee isla marka suurogalka ah. Maktabadda ama Hay'adda kaalmooyinka (benefits Agency) ee kuugu dhow ayaa ku caawin karta. Xataa haddii aadan shaqo heli karin ama aadan rabinba, waxa aad qaban kartaa shaqooyinka samafalka ah. Waxaa laga yaabaa in ay kuwani kaa caawiyaan in aad barato xirfado dheeraad ah kuwaasoo niyadda kuu dhisi doona waxaanad ku baran doontaa dad cusub sidaasoo aad kaga fogaan doonto keli u go'naanta.

Waxa aad tahay ruux dumar ah oo awood ay wax ku qabsato leh waxaanad awooddaas ku sii kordhisin kartaa adiga oo qaada qaar ka mid tallaabooyinkan. Marka aad ogaato in aad keligaa u noolaan karto, waxa keliya ee kuu haray in aad doorataa waa in aad qofka la sii joogi doonto iyo in kale.

Qofna xaq uma leh in uu kugu xadgudbo. Ma aha arrin qoyska gaar u ah - waa dambi. Marnaba ma jiro wax cudurdaar u noqon kara.

VELE POR SU SEGURIDAD

Si decide quedarse

Si mantiene una relación de pareja con un compañero abusivo y no está preparada para abandonarlo, recuerde velar por su seguridad y la de sus hijos. Usted no es responsable del abuso pero sí que puede elegir cómo responder ante su agresor y cómo velar por su seguridad y la de sus hijos. Cualesquiera que sean sus motivos para quedarse, no se merece que abusen de usted. Si decide quedarse con su compañero e intentar solucionarlo, busque ayuda fuera del entorno doméstico. No intente hacerlo sola. Puede visitar a un consejero que no la culpará de los abusos y dará prioridad a su seguridad.

Seguridad durante un incidente violento

No siempre será posible evitar la violencia y es probable que usted ya haya desarrollado muchas estrategias para velar por su seguridad. Éstas son algunas de las ideas que otras mujeres han puesto en práctica:

- Si necesita abandonar su hogar rápidamente, piense en una manera segura de hacerlo. ¿Qué puerta usar? ¿Hay alguna ventana que podría usar en caso de emergencia?
- Si cree que un incidente violento está a punto de producirse intente desplazarse a un lugar donde no haya muchos riesgos, donde no haya armas al alcance y que le ofrezca a usted fácil acceso a una puerta que dé al exterior de la casa.
- Si es posible, cuénteles a alguna vecina o vecino la violencia que sufre y pídale que llame a la policía si oye ruidos sospechosos.
- Enseñe a sus hijos a usar el teléfono para que puedan ponerse en contacto con otras personas si necesitan ayuda. Piense en alguna contraseña o palabra en clave para que sus hijos y amistades sepan que se trata de una emergencia.
- Utilice su sentido común y su conocimiento del agresor. Es importante que sepa protegerse hasta que se encuentre fuera de peligro.

Prepare un plan de seguridad para abandonar la casa

En algunas ocasiones, la mujer tiene que abandonar el hogar de manera apresurada, por muchas razones.

Tener un plan de acción para momentos de crisis le ayudará a sentir que tiene el control. Le sugerimos un plan de acción que usted puede modificar para ajustarlo a sus necesidades.

- Encuentre un lugar donde pueda llamar por teléfono rápidamente (¿Vecinos? ¿Familiares?)
- Haga una lista con números de teléfono a los que pueda llamar en caso de emergencia y llévela encima. Incluya amistades, familiares, policía local, Asistencia a la Mujer (*Women's Aid*), y use una palabra en clave si cree que es necesario.
- Esconda algo de dinero para el autobús, el tren o un taxi.
- Tenga un juego de llaves extra para la casa, el apartamento, el coche.
- Ponga las llaves, dinero y algo de ropa para usted y sus hijos en una bolsa que pueda coger y llevarse rápidamente, o déjela con alguna persona en quien tenga confianza.
- Explíquelo a sus hijos, los que sean lo suficientemente mayores para entenderlo, que quizá tenga que abandonar la casa de manera apresurada y que se los llevará con usted o hará planes para que se encuentren más tarde con usted.

Si tiene más tiempo para hacer planes, haga todo lo que sea posible de la siguiente lista:

- Abandone la casa cuando él no esté
- Llévase a todos sus hijos con usted
- Llévase todos sus documentos legales y financieros, certificados de matrimonio y de nacimiento, órdenes judiciales, tarjetas de la seguridad social (*National Health Service*), pasaportes, permiso de conducir, prestación económica por hijo a cargo (*child benefit books*), agenda de direcciones, libretas bancarias, talonarios de cheques, tarjetas de crédito, etc.
- Llévase todas las pertenencias personales que tengan un valor sentimental para usted, como fotos y joyas
- Llévase los juguetes favoritos de sus hijos
- Llévase ropa para varios días por lo menos
- Llévase cualquier medicina que usted o sus hijos puedan necesitar

Si finalmente abandona el hogar y luego se da cuenta de que ha olvidado algo, siempre podrá solicitar la protección de la policía que la acompañará a su casa a recogerlo.

Esconda algo de dinero

Ahorre todo el dinero que pueda en una cuenta bancaria que esté sólo a su nombre. Guarde la libreta bancaria en un lugar donde su compañero no pueda encontrarla. Recuerde que puede solicitar a su banco que no le envíe correo postal relativo a su cuenta bancaria. Saber que dispone de una cantidad de dinero en caso de emergencia es una cosa menos de la que tener que preocuparse. Si abandona el hogar en caso de emergencia, cierre todas las cuentas bancarias que estén a nombre de los dos para evitar que él sobrepase su límite de crédito.

Embarazo

Si está embarazada es posible que le resulte más difícil abandonar el hogar. Piense seriamente si quiere quedarse embarazada, sobre todo si cree que su relación de pareja no funciona bien y puede convertirse en abusiva. Asegúrese de que tiene usted el control de su método anticonceptivo: su médico de cabecera la podrá orientar.

Si está embarazada, es probable que su compañero abuse de usted aún más durante el embarazo y después de haber nacido el bebé. Es importante que obtenga ayuda para garantizar su seguridad y la de su bebé.

Los secretos son dolorosos

No tenga vergüenza de hablar de su situación con otras personas. Elija con cuidado las personas con quienes habla. Todavía hay personas que creen, erróneamente, que es correcto que un hombre abuse de su compañera o que la culpa es de la mujer.

Él es responsable de sus actos

Recuerde que él es el único responsable de sus actos. No sienta vergüenza si tiene que contarle a alguien que su compañero está abusando de usted. No es culpa de usted. Si él abusa de usted, es él quien tiene un problema. Anímele a buscar ayuda. Recuerde que puede ponerse en contacto con el servicio de libertad condicional (*Probation Services*) más cercano si desea obtener más información.

Si cree que algo no va bien, lo razonable es buscar ayuda aun cuando le pueda resultar difícil. Pedir ayuda no significa que usted sea estúpida o débil, sino que está haciendo algo positivo por ayudarse a sí misma. Los cambios pueden ser duros, pero con ayuda pueden ser más fáciles.

El suicidio no es la respuesta

Es normal sentirse deprimida en un periodo como éste de la vida. Muchas mujeres creen que el suicidio es la única opción real. Sentir inclinaciones suicidas es a menudo el resultado de creerse los comentarios negativos de su compañero, de negarse a sentir rabia contra él y de culparse a sí misma. Hay albergues refugio, servicios de asistencia telefónica y gente dispuesta a ayudarle si se lo pide. Si al principio no encuentra ayuda, siga buscando. No significa que esté usted equivocada en pedirla. Tiene usted todo el derecho del mundo a estar enojada con la situación. Use su rabia para empezar a cuidarse a sí misma.

Tener fe y confianza en una misma es importante para sentirse a gusto con una misma. Enfrentese a sus sentimientos y a sus miedos. Dese crédito por lo que

hace bien. Tenga fe en su futuro. Puede aprender de sus experiencias y darle otro rumbo a su vida.

Cuidese

Encuentre algo que le guste hacer por placer, sin necesidad de que sea algo excepcional o caro. Haga una lista de las cosas que podría hacer e intente hacer al menos una por día.

Aliméntese bien y de manera regular. Su salud física afecta la manera en que se siente y la disposición que tiene para hacer frente al estrés. Es usted una persona que vale y se merece que la traten bien. Una buena salud física puede ayudarle a sentirse más fuerte emocionalmente.

Tenga cuidado con abusar de pastillas, alcohol y otras drogas. No le ayudarán a largo plazo y pueden hacerle sentirse indefensa porque no puede pensar con claridad.

Si tiene una cierta preparación laboral le será más fácil ser independiente y el futuro le dará mucho menos miedo. Si necesita desarrollar nuevas habilidades laborales o ponerse al día en lo que ya sabe, hágalo lo antes posible. En su biblioteca más cercana, o en la oficina de prestaciones sociales le podrán ayudar. Incluso si no puede conseguir un trabajo, o no quiere, considere la posibilidad de trabajar como voluntaria, lo cual le ayudará a desarrollar más habilidades, a sentirse mejor consigo misma, a conocer a gente nueva y a salir de su aislamiento.

Usted es una mujer fuerte y puede fortalecerse aún más si toma algunas de estas medidas. Sabiendo que puede sobrevivir por sí misma, la elección es decidir si quiere continuar la relación de pareja o no.

Nadie tiene derecho a abusar de usted. No es un asunto de familia privado: es un delito. No hay excusa que valga. Nunca.

KENDİ GÜVENLİĞİNİZİ SAĞLAMA YÖNTEMLERİ

Ayrılmıyorsanız

İstismar edildiğiniz bir ilişki yaşıyorsanız ve henüz ayrılmaya hazır değilseniz, kendinizi ve çocuklarınızı güvence altına almalısınız. İstismarın sorumlusu siz değilsiniz ama sizi istismar eden kişiye göstereceğiniz tepkinin ne olacağını ve gerek kendinizi gerekse çocuklarınızı en iyi nasıl güven altına alacağını siz seçebilirsiniz. Ayrılmama nedeniniz ne olursa olsun, istismar edilmeyi hak etmiyorsunuz. Eşinizle kalmaya ve sorunları halletmeye karar vererseniz, dışarıdan yardım isteyin. Bunu tek başınıza yapmaya çalışmayın. İstismardan ötürü sizi suçlamayacak ve güvenliğinizi her şeyin üzerinde tutacak bir danışmana başvurabilirsiniz.

Şiddet içeren bir olay sırasında güvenlik

Şiddetten kaçınmak her zaman mümkün olmayacaktır ve büyük bir ihtimalle güvenliğinizi arttıracak birçok stratejiyi kendiniz zaten geliştirmişsinizdir. Aşağıda başka kadınların başvurduğu bazı yöntemleri bulacaksınız.

- Evden çabucak ayrılmanız gerekirse, bunu güvenle yapabileceğiniz bir yol düşünün. Hangi kapıları kullanacaksınız? Acil bir durumda kullanabileceğiniz pencereler var mı?
- Şiddete maruz kalmak üzere olduğunuzu düşünüyorsanız, silah olarak kullanılabilecek şeylere ulaşmanın kolay olmadığı ve bir dış kapıya erişebileceğiniz, daha az riskli bir yere geçmeye çalışın.
- Mümkünse, bir komşunuza maruz kaldığınız şiddetten söz edin ve kuşkulu gürültüler duydukları takdirde polise telefon etmelerini söyleyin.
- Yardım istemek üzere başkalarını arayabilmelerini sağlamak için çocuklarınıza telefonu kullanmayı öğretin. Çocuklarınız ve arkadaşlarınız arasında acil bir durum olduğunu anlatmak için kullanılacak bir parola kelime belirleyin.
- Sizi istismar eden kişi karşısında mantığınızı ve onun hakkındaki bilginizi kullanın. Tehlike geçene kadar kendinizi korumanız önemlidir.

Ayrılmak için bir Güvenlik Planı hazırlayın

Bazen kadınların, türlü nedenlerle, aceleyle evden ayrılmaları zorunlu hale gelir. **Bir kriz planı** yapmak, kontrolü elinizde tutmanın bir yoludur. Aşağıda gereksinimlerinize göre değiştirebileceğiniz bir eylem planı bulacaksınız.

- Telefonu hemen kullanabileceğiniz bir yer bulun (Komşu? Akraba?)
- Acil durumlar için bir telefon listesi hazırlayın ve üzerinizde taşıyın. Arkadaşlarınızın, akrabalarınızın, yerel karakolun, Women's Aid'in (gerekliyse bir kod kullanarak aranmak üzere) numaralarını bu listeye yazın.

- Otobüs, tren, taksi ücretleri için bir miktar para ayırmaya çalışın.
- Ev ve araba için birer yedek anahtar bulundurun.
- Anahtarları, paranızı ve kendiniz ve çocuklarınız için birer takım giyeceği hemen alıp çıkabileceğiniz bir çantada hazır olarak tutun ya da güvendiğiniz bir arkadaşınıza emanet edin.
- Anlayacak yaşta ki çocuklarınıza acele çıkmanız gerekebileceğini, çıkarken onları da yanınıza alacağınızı ya da sonradan aldirtacağınızı anlatın.

Planlama için daha bol vaktiniz varsa, aşağıdakilerden ne kadarı mümkünse yapın:

- Evden o yokken çıkın
- Bütün çocuklarınızı yanınıza alın
- Hukuki ve mali evrakınızı, evlilik ve doğum belgelerini, mahkeme kararlarını, NHS kartlarınızı, pasaportları, ehliyetinizi, çocuk ödeneği defterlerini, adres defterinizi, banka cüzdanlarını, çek defterlerini, kredi kartlarınızı v.s. yanınıza alın.
- Fotoğraf, mücevher gibi duygusal değeri olan kişisel eşyanızı alın
- Çocukların en sevdikleri oyuncakları alın
- Birkaç gün yetecek giyim eşyası alın
- Kendiniz ya da çocuklarınız için gerekebilecek ilaçları alın

Evden ayrıldıktan sonra bir şey unuttuğunuzu fark ederseniz, her an polisten size refakat etmesini isteyebilir ve polis koruması altında eve dönerek, unuttuğunuz şeyi alabilirsiniz.

Para biriktirin

Biriktirebildiğiniz bütün parayı, sadece kendi adınıza açacağınız bir banka hesabına yatırın. Banka cüzdanını eşinizin bulamayacağı bir yerde saklayın. Bankadan hesabınızla ilgili hiç bir şeyi adresinize postalamamasını isteyebilirsiniz. Acil durumlar için paranız olduğunu bilmek, hiç değilse bir kaygınızı giderecektir. Acil bir durum sonucu evden ayrılırsanız, eşinizin hesabı borca sokmasını önlemek için ortak banka hesaplarını kapatın.

Hamilelik

Hamilelik evden ayrılmanızı zorlaştırabilir. İlişkiniz iyi değilse ve istismarın artma olasılığı varsa, hamile kalmadan önce dikkatlice düşünün. Doğum kontrol yönteminin kontrolünün sizde olmasını sağlayın: Aile doktorunuz (GP) size yardımcı olabilir.

Hamileyseniz, eşiniz size hamileliğiniz sırasında ve doğumdan sonra daha da kötü davranabilir. Kendinizin ve bebeğinizin güvenliğini sağlamak için yardım almanız önemlidir.

Sırlar zarar verir

Durumunuzu başkalarıyla tartışmaktan utanmayın. Konuşacağınız kimseleri dikkatli seçin. Günümüzde hâlâ erkeğin eşini istismar etmesinin normal olduğu ya da suçun kadında olduğu şeklindeki yanlış görüşlere inanan insanlar vardır.

Davranışlarından o sorumludur

Erkeğin davranışlarından sorumlu olduğunu unutmayın. Sizi istismar ettiğini başkalarına söylemekten utanmayın. Kabahat sizin değil. Sizi istismar ediyorsa, bir sorunu var demektir. Onu yardım istemeye teşvik edin. Daha fazla bilgi için yerel gözetim hizmetlerine başvurabilirsiniz.

Bir şeyin yanlış olduğunu düşünüyorsanız, zor olsa da yardım istemek en akla yatkın tutumdur. Yardım istemeniz sizin aptal ya da zayıf olduğunuz anlamına gelmez. Kendinize yardım etmek için olumlu bir şey yaptığınız anlamına gelir. Değişiklikler yapmak zor olabilir, destek işinizi kolaylaştırabilir.

İntihar çözüm değildir

Yaşamınızın böylesi bir döneminde moralinizin bozuk olması doğaldır. Birçok kadın intiharın tek gerçek seçenek olduğu duygusuna kapılır. Aklınızdan intihar geçiyorsa, çoğu kez bunun nedeni eşinizin eleştirilerine inanmanız, ona duyduğunuz öfkeyi inkâr etmeniz ve kendinizi suçlamanızdır. Gidebileceğiniz sığınma evleri, telefon yardım hatları ve yardım istediğiniz takdirde size elini uzatacak insanlar vardır. Başta aradığınız yardımı bulamazsanız, aramaya devam edin, yardım istemekle bir hata işlemiş değilsiniz. Durumunuza öfkelenmek hakkınızdır. Öfkenizi kendinize çeki düzen vermeye başlamak için kullanın.

Kendinize inanmak ve güvenmek kendinizi iyi hissetmeniz için önemlidir. Duygularınız ve korkularınızla yüzleşin. İyi yaptığınız işler için kendinizi övün. Geleceğinize güvenin, deneyimlerinizden dersler alabilir ve yaşamınızı değiştirebilirsiniz.

Kendinize bakın

Kendiniz için yapmayı sevdiğiniz bir şey bulun, bunun büyük ya da pahalı bir şey olması gerekmez. Yapabileceğiniz şeylerin listesini çıkarın ve her gün en az birini yapmaya çalışın.

Doğru dürüst ve düzenli yemek yiyin. Fiziksel sağlığınız hissiyatınızı ve stresle başa çıkma yeteneğinizi etkiler. Değerli bir insansınız ve iyi muamele görmek hakkınız. Kendinizi fiziksel olarak sağlıklı hissetmeniz, duygusal açıdan daha güçlü olmanıza yardım edebilir.

Hap, alkol ve diğ er uyuřturuculardan uzak durun. Bunların suiistimali uzun vadede size yardımcı olmayacak ve düřüncelerinizi bulandıracak ı için çaresiz kalmanıza yol açacaktır.

Bazı iř becerileriniz varsa bağımsız olmanız daha kolaylařacak ve gelecek sizi çok daha az korkutacaktır. Bazı becerilerinizi geliřtirme gereğini duyuyorsanız ya da varolan becerilerinizi güncellemek istiyorsanız, bunu mümkün olan en kısa zamanda yapın. En yakın kütüphane ya da  denekler Kurumu (Benefits Agency) yardımcı olabilecektir. İř bulamasanız ya da bir iře girmek istemeseniz bile, gönüllü çalıřmalar yapabilirsiniz. Bu yeni beceriler edinmenize yardım edebilir; o da kendinizi daha iyi hissetmenizi saėlamanın yanı sıra, yeni insanlarla tanıřarak tecridinizin son bulmasını saėlar.

Güçlü bir kadınsınız ve bu adımlardan bazılarını atarak daha da g  lenebilirsiniz. Kendi bařınıza varolabileceğinizi bildiğiniz anda, iliřkinizi sürdürme ya da sona erdirmeye kararı artık sizindir.

Hiç kimsenin sizi istismar etmeye hakkı yoktur. İstismar  zel bir aile meselesi deėil, bir suçtur. Asla da mazereti yoktur.