सदरील माहिती पुस्तिका महाराष्ट्र राज्य महिला आयोग, आयजेएम, मुंबई यांनी संयुक्त विद्यमाने प्रकाशित केली आहे. मूळ पुस्तिका इंग्रजी भाषेत असून त्याचा मराठी अनुवाद करण्यात आला आहे. मूळ पुस्तिकेतील संदर्भ व मराठी अनुवाद यातील आशयात फरक आढळल्यास ती अनुवादकाची चूक समजावी .

MSCW

महाराष्ट्र राज्य महिला आयोग
द्वारे प्रस्तूत

"कोविड -१९ दरम्यान महिलांसाठी अत्याचाराशी निगडीत मार्गदर्शक सुरक्षा आणि धोरणे"

इंटरनॅशनल जस्टीस मिशन
यांच्या संयुक्त विद्यमाने

IJM

प्रकाशन: मे 2020

महाराष्ट्र राज्य महिला आयोग, आंतरराष्ट्रीय न्याय मिशन, मुंबई व Act Councellor यांच्या संयुक्त विद्यमाने आंतरराष्ट्रीय न्याय मिशन, मुंबई मार्फत संरचित

हे प्रकाशन महाराष्ट्र राज्य महिला आयोग, आंतरराष्ट्रीय न्याय मिशन, मुंबई यांच्या संयुक्त विद्यमाने प्रकाशित करण्यात आले आहे. सदरील प्रकाशनाचे संदर्भ वापरकर्त्यांवर महाराष्ट्र राज्य महिला आयोग व आयजेएमद्वारे निश्चित केलेल्या अटी व शर्तींचे पालन करणे बंधनकारक आहे.

अस्वीकरण

प्रशिक्षार्थीमध्ये प्रसारित करण्यासाठीच्या उद्देशाने प्रस्तुत नियमावलीचे संशोधन व संकलन करण्यात आले आहे. यात काही योग्य सुधारणा वा सूचना असल्यास त्या स्विकारल्या जातील.

महाराष्ट्र राज्य महिला आयोग आणि आंतरराष्ट्रीय न्याय मिशन (आयजेएम), मुंबईच्या पूर्व लेखी परवानगीशिवाय या नियमावलीचे पुनर्मुद्रण किंवा प्रसार करता येणार नाही.

कोविड-19 च्या दरम्यान ताणतणावाचा सामना करणारी कोणतीही व्यक्ती ह्या पुस्तिकेत सांगितलेल्या सदृढतेच्या पंचतत्वाचा वापर करू शकते.

लॉकडाऊन काळातील कौटुंबिक शोषण: सामना व सुरक्षिततेचे उपाय

जागतिक पातळीवर स्त्रिया व मुले हे कौटुंबिक हिंसा, अत्याचार व गैरवर्तनाचे सर्वाधिक शोषित आहेत आणि कोविड - १९ मुळे उद्भवलेल्या जागतिक महामारीच्या लॉकडाऊन काळातील हे भीषण वास्तव आहे. तणाव व आर्थिक संकटाच्या या काळात स्त्रियांवर होणारे अत्याचार अकल्पित आणि गंभीर आहेत. लॉकडाऊनमुळे कोरोनाच्या संसर्गापासून स्त्रियांचे रक्षण कदाचित होऊ शकेल परंतू अत्याचारी व हिंस्र जोडीदाराबरोबर त्या घरातच सुरक्षित नाहीत.

घरातील हिंस्र, नैराश्य व असहायतेचा भीषण वातावरणात राहत असणाऱ्या स्त्रियांना या पुस्तिकेतून त्यांनी घ्यावयाची विशेष काळजी, सराव, नित्यदिनक्रम, सुरक्षिततेचे उपाय व योजना यांचे मार्गदर्शन निर्णय करण्यात आले आहे.

शोषण म्हणजे काय?

शोषनाचे विविध प्रकार असून जगभरातील स्त्रिया पुरुष आणि मूल दररोज विविध प्रकारच्या शोषणाचे बळी ठरतात. कुटुंबातील एक किंवा अनेक सदस्य दुसऱ्या सदस्याचे शोषण करू शकतात. तसेच एखादी वरिष्ठ व्यक्ती त्याच्या दुय्यम पदावरील कनिष्ठ व्यक्तीवर गैर व अश्लाघ्य वर्तन करते, उदा. कामाच्या ठिकाणी होणार छळ. दैनंदिन जिवनात लोकांना खालील प्रकारच्या छळाचा, शोषणाचा सामना करावा लागतो.

१. भावनिक किंवा शाब्दिक शोषण: सततच्या दडपणाखाली वावरणे, दबंगई करणे, अपशब्द वापरणे. कमी लेखने, चिडवणे इत्यादी.
२. शारीरिक शोषण: कौटुंबिक हिंसा, शारीरिक निर्बंध व मारहाण इत्यादी.
३. लैंगिक शोषण: बलात्कार, विनयभंग, लैंगिक अत्याचार, लैंगिक छळ, व्यावसायिक लैंगिक पिळवणूक, इत्यादी.
४. आर्थिक शोषण: आर्थिक विलगीकरण करून परावलंबित करणे आणि नोकरीच्या संधी डावलणे.
५. बौद्धिक किंवा मानसिक शोषण: एखाद्या व्यक्तीस तो वेडा आहे असे समजण्यास भाग पाडने.
६. सांस्कृतिक शोषण: वंश, पंथ, परंपरा व सांस्कृतिक ओळख या द्वारे केले जाणारे शोषण.

शोषण आणि घरगुती हिंसाचार हाताळताना

पूर्वी नमूद केल्याप्रमाणे, दररोज लोकांकडून गैरवर्तनाचा अनुभव घेतला जातो. तथापि हे गैरवर्तन न्याय्य किंवा सहन करण्यायोग्य नसते.

अनेक लोक दैनिक स्तरावर शोषणाचा अनुभव घेत असतात. तथापी शोषणक्रिया केव्हाही न्याय्य व सहन करण्यासाठी नसते. शोषित सामान्यतः हताश, दुर्बल, असहाय्य व एकल जीवन व्यतीत करतो. अशा शोषिताला तो सहन करत असलेल्या परिस्थितीतून मदत व मार्ग मिळण्याचे मार्गदर्शन तसेच शोषित व्यक्ती एकटी नसल्याचे आश्वस्थ करण्याचे काम हि पुस्तिका करते.

ज्या स्त्रिया त्यांच्या घरात, कामाच्या ठिकाणी किंवा एखाद्या स्वतंत्र प्रसंगी हिंसा अत्याचार किंवा शोषणातून (उदा. छेडछाड, अनोळखी व्यक्तीकडून छेडछाड किंवा बलात्कार.) जात आहेत. अश्या महिलांनी त्वरित संबंधित प्राधिकरणांकडे त्यांची तक्रार नोंदवावी. शोषणकर्त्याकडून पीडीत महिला आणि मुले यांच्या जीवितास, सुरक्षिततेस धोका असेल अश्या स्थितीत गैरप्रकाराविरुद्ध तक्रार देणे जरी कठीण पाऊल असेलतरी पीडितेनि तशी तक्रार द्यावी अशी आम्ही शिफारस करतो.

लॉकडाऊनमुळे आपल्या प्रति होणाऱ्या हिंसेची सूचना योग्य त्या प्राधिकरणास देण्याबाबत आपण सांशक असाल किंवा तक्रार देण्याबाबत आपणास भीती वाटत असेल तर त्यामुळे आपल्याला होणाऱ्या हिंसेत वाढ होईल किंवा तुम्ही तुमच्यासाठी (आणि तुमच्या पाल्यांसाठी) योग्य मदत व सहाय्य मिळण्यापर्यंत वाट पाहावी असे तुम्हाला वाटत असेल तर हि मार्गदर्शक पुस्तिका तुम्हाला योग्य वेळी योग्य प्रक्रिया व मदत मिळण्यास उपयुक्त ठरेल अशी खात्री आहे.

<u>आपण मदतीसाठी असे पोहोचू शकता:</u>

१. पोस्ट / ईमेलद्वारे किंवा वैयक्तिकरित्या महाराष्ट्र राज्य महिला आयोग कार्यालयाकडे तक्रार पाठवा.
२. सुहिता हेल्पलाईन नंबरवर (+९१- ७४७७७२२४२४) संपर्क करा.
३. आपली तक्रार तेजस्विनी या मोबाइल ऍपवर नोंदवा.

दैनंदिनी

स्रोत - युनिसेफ व इतर ऑनलाईन स्रोत

सामग्री - शालिनी न्यूबिगगिंग   चित्रण - जेन कीरो

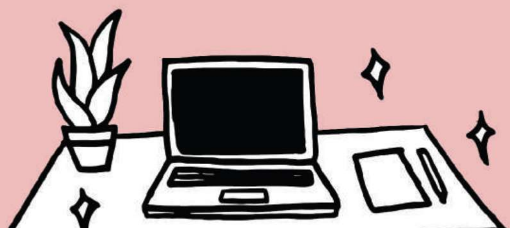
दैनंदिनी

1 दैनिक नित्यक्रम पाळा किंवा नव नित्यक्रम सुरू करा.

नित्य ठरल्यावेळी झोपा व नियमित व्यायाम करा

उठा.

इतर सामान्य नियमाप्रमाणेच तयार व्हा.



घरकाम करा व
तसेच घरकामात मदत करा.

कामाचे ठिकाणी स्वच्छता ठेवल्यास काम करण्यास

चेतना मिळते.

स्रोत - युनिसेफ व इतर ऑनलाईन स्रोत   सामग्री - शालिनी न्यूबिगगिंग   चित्रण - जेन कीरो

एखादी व्यक्ती शोषण/ गैरवर्तन आणि हिंसेस बळी ठरत असेल परंतू लॉकडाऊन वा अन्य कठीणाईमुळे तिला घर सोडण्याची संधी किंवा स्वातंत्र्य मिळणार नाही अश्या व्यक्तींना ह्या परिस्थितीत स्वतःची काळजी घेण्याच्या पद्धतींचे मार्गदर्शन ह्या भागात करण्यात आले आहे.

कौटुंबिक हिंसा व अत्याचार पीडितांसाठीची उपकरण कार्यप्रणाली:

अ. श्वसनाचे व्यायाम

- मानसिक ताणतणावाचा परिणाम आपल्या शरीरावरही होत असतो. दिर्घ श्वसनाचे व्यायाम केल्यास शरीर व चित्त स्थिर होते.
- एक मिनिट श्वसनाचा व्यायाम: नाकावाटे दिर्घ श्वास घ्या, एक ते तीन आकडे मोजा व श्वास सोडा. ३-६-९ आशा टप्प्या-टप्प्याने श्वास रोखून धरायचा सराव करा.

श्वसन व्यायामाचे प्रात्यक्षिक पाहून सराव करण्यासाठी Headspace, Insight timer, Calm या मोबाईल एप्सची मदत घेऊ शकता.

ब. ग्राउंडिंग

ग्राउंडिंग व्यायामाचा सराव करणे चांगले होईल.

54321 क्रिया- हि गतिविधी एखाद्या व्यक्तीस जुन्या आठवणी किंवा वाईट स्वप्नांपासून मुक्तता मिळण्यास मदत करते. शोषण किंवा हिंसा पीडित व्यक्तीस त्यांनी शोषिलेला वाईट काळाचा वर्तमानात देखील सातत्याने अनुभव होत असतो. खालील गोष्टी त्यांना गतवाईट काळाच्या भीतीदायक अनुभवातून वास्तवात आणण्यास मदत करतात.

1. आपल्यासह खोलीत आपण पाहू शकता अशा 5 गोष्टींची नावे घ्या. ('टेबल', 'पंखा' किंवा 'बूट')
2. आपण अनुभव करू शकणाऱ्या चार गोष्टीची नावे घ्या. ("पाठीवरील खुर्ची" किंवा "मजल्यावरील पाय")
3. आत्ता आपण ऐकू शकता अशा 3 गोष्टींची नावे घ्या. (मुले खेळत असल्याचा किंवा टीव्हीचा आवाज)
4. आत्ता आपल्याला वास येऊ शकणाऱ्या 2 गोष्टींची नावे घ्या. (किंवा 2 गोष्टी ज्याचा आपल्याला गंध आवडतो)
5. आपल्याबद्दल 1 चांगली गोष्ट नाव द्या किंवा दीर्घ श्वास घ्या.

क. शरीर आणि मनाची काळजी

निरोगी राहणे म्हणजे केवळ व्यायामशाळा सदस्यत्व घेणे नव्हे.
स्वतःला पुनरुजीवित ताजेतवाने करण्यासाठी आपण खालील नित्यक्रम अंगीकृत करू शकता.

1. हेल्पलाइनद्वारे सल्लागार किंवा थेरपिस्टशी संपर्क साधा.
2. निरोगी आहाराचे अनुसरण करा
3. कोविड -19 ची वस्तुस्थिती जाणून घ्या आणि यावेळी सुरक्षित रहा.
4. ध्यानधारणेचा सराव करा.

ड. शारीरिक हालचाल

सक्रिय राहिल्याने आपले शरीर आणि मन पुन्हा स्थिर होण्यास मदत होते. शरीरास नवीन गोष्टी करण्यास शिकविल्याने मन व शरीरावरील ताण व चिंता कमी होऊन शरीरातील ऊर्जा वाढते तसेच मेंदू अधिक क्रियाशील होतो.

- नियमित चालावे.
- योगाचा सराव करा.
- YouTube माध्यमावरून नियमित व्यायाम करावा.

ई. स्वतःला व्यक्त करा

कला आणि अभिव्यक्ती बद्दल मोठी गोष्ट अशी आहे की ती सर्व प्रकारच्या सामग्रीचा वापर करून केली जाऊ शकते.

- Start or continue a Do It Yourself (DIY) project
- नवीन रेसिपीचा सराव करा किंवा स्वतः तयार करा.

आपण एक पुस्तक वाचू शकता, गाऊ शकता, लिहू शकता, काढू शकता, विणणे, बेक करू शकता, फोटो घेऊ शकता, पेंट करू शकता, रंग घेऊ शकता, संगीत प्ले करू शकता, व्हिडिओ गेम किंवा आपल्या पाळीव प्राण्यासमवेत खेळू शकता.

एक रोजनिशी सुरु करा. आपण आपला संपूर्ण दिवस रेकॉर्ड करा किंवा फक्त आपल्या भावना लिहा, आपल्या विचारांचा मागोवा ठेवण्याचा हा एक चांगला मार्ग असू शकतो

दैनंदिनी

2 संपर्कात रहा

दूर रहात असलेल्या नातेवाईकांशी व मित्रांशी व्हिडिओ चॅट / फेस चॅट करा.

हसमुखाने व हातवर करून तुमच्या इमारतीत राहणाऱ्या लोकांचा उत्साह वाढवा.

ह्या अनिश्चित काळाबद्दल तुम्ही चिंतेत असाल तर तसे तुमच्या मित्रांशी फोनद्वारे बोला.

तुमच्या कुटुंबातील लहान मुलं व वृद्ध यांच्याप्रती प्रेमभावना व्यक्त करा.

एकट्या राहणाऱ्या मित्रांची चौकशी करा व त्यांना काही मदत हवी आहे का याची विचारपूस करा.

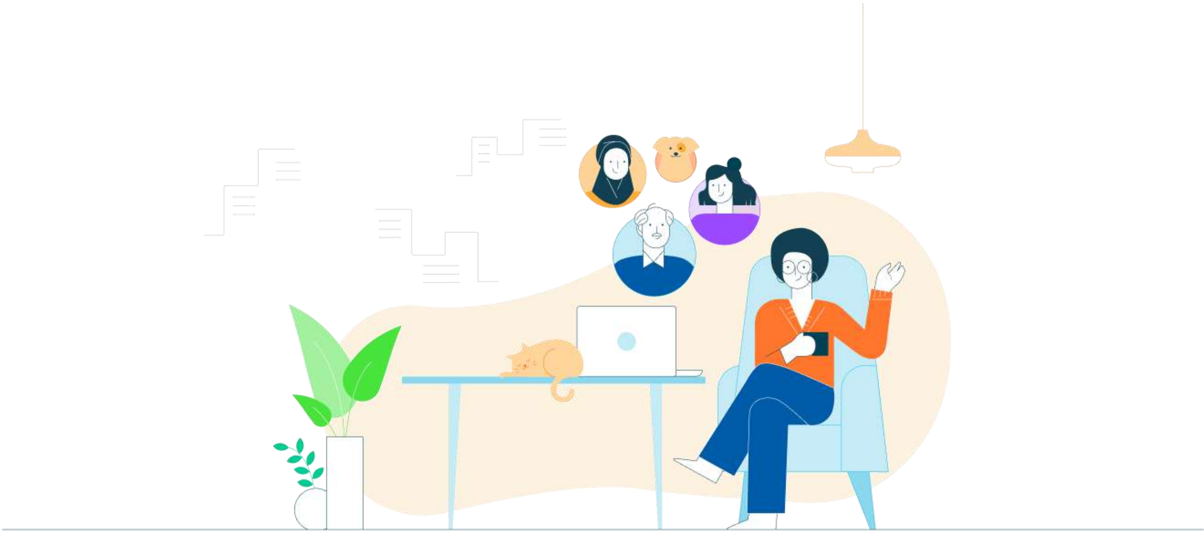
स्रोत - युनिसेफ व इतर ऑनलाईन स्रोत सामग्री - शालिनी न्यूबिगगिंग चित्रण - जेन कीरो

2. इतरांशी संपर्कात रहा.

माणूस म्हणून इतरांशी संपर्कात राहणे आपल्यासाठी आवश्यक आहे. सद्यपरिस्थितीत सोशल डिस्टंनसिंगमुळे आपल्या इतरांशी असलेल्या संबंधसंपर्कावर परिणाम होत असल्याचे जाणवत आहे. यासाठी

१. अशा तीन व्यक्तींची यादी तयार करावी ज्यांना आपण कॉल, चॅट, मेसेज व व्हिडिओ कॉल करू शकता.

२. वॉट्सअँप, फेसबुक किंवा व्हिडिओ कॉल करता येईल अश्या समाज माध्यमांचा वापर करावा. जेणेकरून आपण इतरांशी व्यक्तिशः बोलू शकतो. मदत करू शकतो. त्यामुळे नातेसंबंध मजबूत दृढ होण्यास मदत होईल.



दैनंदिनी

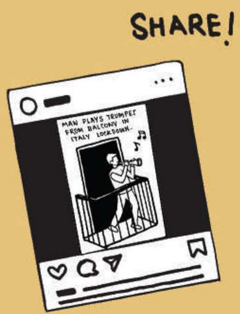
3

नित्य ध्यान धारणा करा

कृतज्ञतेची नोंद करा
व रोज त्यात किमान तीन
गोष्टी लिहून ठेवा

छोट्याश्या यशाबद्दलही
स्वतःचे व इतरांचे
अभिनंदन करा

सोशल मीडियावर पाहिलेल्या
आशावादी गोष्टी
इतरांबरोबर सामायिक करा .



परिस्थितीचा थेट
सामना करणाऱ्या व्यक्ती
आणि संपूर्ण वसुधेच्या जगाच्या
कल्याणासाठी प्रार्थना करा .

स्रोत - युनिसेफ व इतर ऑनलाईन स्रोत सामग्री - शालिनी न्यूबिगगिंग चित्रण - जेन कीरो

३. सुरक्षिततेची योजना तयार करणे.

सहजतेने स्फोटक होऊ शकणाऱ्या परिस्थितीवर शांतता आणि नियंत्रण मिळविण्यासाठी सुरक्षिततेची योजना तयार करणे हि एक आवश्यक बाब आहे. विशेषतः आताच्या लॉकडाऊन काळात ज्या स्त्रिया त्यांचे शोषण करणाऱ्या व्यक्तीबरोबर राहत आहेत त्यांनी खालील गोष्टी लक्षात ठेवल्यास सुरक्षित ठिकाणी जलद जाऊ शकतात.

- सावधतेचा इशारा शोषणकर्त्याची ठराविक कार्यकाळ पद्धत असते. आणि अशा वेळेस शोषित महिलेला तेथून बाहेर निसटणे शक्य नसल्यास त्या ह्या ठराविक कार्यकाळ पद्धतीचे निरीक्षण करून त्यांच्यावरील शोषणाचा वेग कमी करू शकतात.
- परिस्थितीशी सामना करण्याची अंतर्गत नीती: कठीण परिस्थितीतून मानसिकरीत्या स्थिर राहता येईल अशा कृती ओळखून कराव्यात.
- जेथे तुम्हाला सुरक्षित वाटेल अशा व्यक्ती किंवा सामाजिक, ठिकाण, संस्था शक्यतो शोधावी.
- कठीण परिस्थितीत ज्या व्यक्ती आपली मदत करू शकतील अशा व्यक्ती शोधून त्यांना आपल्या नियोजनात सहभागी करून घ्या.
- या काळात कायदेशीर समर्थन शोधणे उपयुक्त ठरेल.
- संकटाच्या वेळी तज्ञ व्यक्तींशी संपर्क करावा - तज्ञ समुपदेशक किंवा यांच्याशी संपर्क करावा.
- आपली सुरक्षा योजना सतत तयार ठेवा.

अ. सुरक्षा योजना तयार करा

बिघडलेल्या नातेसंबंधात सुरक्षित राहता येईल, प्रत्यक्षात अमलात आणता येईल अशी वैयक्तिकृत सुरक्षा योजना तयार करावी. ही योजना तुम्ही पीडित, मित्र, कुटुंबातील सदस्य व स्वतःच्या किंवा इतरांच्या सुरक्षिततेबद्दल सजग असतील आशा कोणत्याही व्यक्तीबरोबर तयार करू शकता. उत्तम सुरक्षा योजनेत संकटकाळातून मार्गक्रमण करता येईल अशी सर्व माहिती समाविष्ट असावी.

अशी सुरक्षा योजना अगोदरच तयार ठेवल्याने संकटकाळी स्वतःचे संरक्षण करणे व परिस्थितीतून बाहेर पडण्यास मदत होईल.

1. ***अत्याचारी जोडीदाराबरोबर राहताना घ्यावयाची दक्षता:***

    - अशा जोडीदाराकडून होऊ शकणाऱ्या हिंस्त्रेची तीव्रता व पातळी वेळीच ओळखल्यास संभाव्य धोक्यापासून तुम्ही तुमचे व तुमच्या मुलांचे संरक्षण करू शकता.
    - अशा जोडीदाराशी वादविवाद झाल्यास घरातील एखादी खोली जेथे शस्त्र नाहीत, जेथे तुम्ही सुरक्षित राहू शकता व जेथून तुम्ही बाहेर निसटू शकता अशी जागा शोधून तेथे आसरा घ्यावा.
    - वादविवाद प्रसंगी मुलांजवळ धाव घेऊ नये अथवा ज्या ठिकाणी मूल आहेत तेथे जाऊ नये जेणेकरून आपला जोडीदार मुलांनाही इजा पोहोचू शकेल.
    - जर हिंसा अपरिहार्य असेल तर घरातील एखाद्या कोपऱ्यात डोक्याभोवती दोन्ही हातानी आवरून मान खुपसून वेटोळ्या अवस्थेत बसावे जेणेकरून तुमच्या जोडीदाराला तुमच्या चारित्र्याच्या महत्वांगावर हल्ला करता येणार नाही.
    - शक्य असल्यास तुमचा फोन नेहमी जवळ ठेवावा. तसेच मदतीसाठी (जसे १०९१/१०३/१००/१८१) या नंबरववर फोन करावा. ह्या नंबरबद्दल तुमच्या जवळच्या व्यक्तीस माहिती द्यावी (मित्र किंवा नातेवाईक). जर तुमचा जीव धोक्यात असेल तर त्वरित पोलिसांशी संपर्क करावा.
    - तुमच्या विश्वासातील एखाद कुटुंब, मित्रमैत्रिणी आणि शेजारी यांना तुम्ही भोगत असलेल्या त्रासाबद्दल माहिती द्या. त्यांना विश्वासात घ्या व ज्यावेळेस तुम्हाला प्रत्यक्ष मदतीची गरज भासल्यास काय करावे याबद्दल मूळ सुरक्षा योजना तयार करा. तुम्ही संकटात आहात याची त्यांना कल्पना/इशारा देण्यासाठी एखादी दार्शनिक खून तयार करा.
    - कौटुंबिक हिंसाचारादरम्यान मध्ये पडू नये, मदत कशी मिळवावी व प्रसंगी घराबाहेर कसे पडावे याबद्दल मुलांना शिकवा त्यांना सूचना द्या व तशी सांकेतिक खून तयार करा.

- जरी आपल्या जिव्हाळ्याची व्यक्ती हिंसक बनली तरीदेखील हिंसा ही केव्हाही वाईट आहे. हिंसेच केव्हाही समर्थन करता येणार नाही, अशी शिकवणूक आपल्या मुलांना द्या. तुम्ही किंवा तुमची मूल हिंसेस दोषी व कारणीभूत नाही असे त्यांना सांगा आणि एखादी व्यक्ती जेव्हा हिंसक होते तेव्हा आपली सुरक्षा सर्वात महत्वाची आहे असे त्यांना समजवा.
- प्रत्यक्ष हिंसेच्या वेळी सुरक्षित बाहेर कसे पडावे याचा नियमित सराव आपण मुलांसह करावा.
- तुमच्या सुरक्षा योजनेबद्दल तुमच्या जोडीस मुलांकडून किंवा अन्यात्राकडून माहिती मिळाल्यास काय करावे याबद्दल आधीच नियोजन करावे.
- चाकू व तत्सम तीक्ष्ण वस्तू किंवा पट्टा पटकन हाती येणार नाहीत अशा तर्हेने दडऊन ठेवाव्यात.
- आपल्याला सुरक्षित वाटेल अशा ठिकाणी, मित्रआप्तांच्या घरी जाण्याचा मार्ग, बस नंबर इत्यादी लक्षात ठेवावा. मुंबईसारख्या ठिकाणी एम-इंडिकेटर सारख्या मोबाईल ॲप्सची मदत घ्यावी.
- आपल्याकडील पैसे, डेबिट, क्रेडिट कार्ड व इतर आवश्यक कागदपत्र सुरक्षित ठिकाणी वेळप्रसंगी तात्काळ घराबाहेर पडताना सहज उपलब्ध होतील अशा तऱ्हेने एकत्र ठेवावीत.
- भांडणाच्या वेळी तुमचा गळा समोरच्या व्यक्तीला सहज आवळता येऊ नये म्हणून स्कार्फ, ओढणी, लांब दागिने अशा वेळी घालू नये.
- रात्रीअपरात्री व दिवसा घर सोडावे लागण्याच्या शक्यता भासू शकते, त्याचा विचार व सराव करा जेणेकरून उचित वेळी त्याचा तुम्हाला फायदा होईल.

2. <u>मुलांबरोबर सुरक्षिततेची उपाययोजना</u>

आपल्या जोडीदाराचे आपल्याप्रतीचे वर्तन अयोग्य, हिंसेचे, अत्याचाराचे असेल व आपण अशा स्थितीत राहत असाल तेव्हा आपली मूळ नेहमी सुरक्षित राहतील हे आपण लक्षात घेतले पाहिजे. प्रत्यक्ष भांडणाच्या वेळी आपण मुलांजवळ अथवा मूळ ज्या खोलीत असतील तेथे किंवा मुलांना आपल्या भांडणात सहभागी करून घेऊ नये. जेणेकरून आपला जोडीदार त्यांना देखील इजा करू शकेल.

याबाबत मुलांशी संवाद कसा करावा:

सर्वात प्रथम घरातील वातावरणात त्यांचा काही दोष नाही किंवा याबद्दल मुलांना सांगा. तुमचे मुलांवर प्रेम आहे, तुम्हाला त्यांची, त्यांच्या सुरक्षिततेची काळजी आहे. याबद्दल त्यांना जाणीव करून द्या. अतिप्रसंगी कसे सुरक्षित रहावे, कोणती काळजी घ्यावी याबद्दल तुम्ही तुमच्या नियोजनाबद्दल मुलांना सांगा. परंतू तुमच्या नियोजनाबद्दल ते तुमच्या जोडीदाराकडे बोलू शकतात ह्याची शक्यता लक्षात ठेवा. त्यामुळे आपण सुरक्षेचा एखादा प्लॅन तयार करत आहोत यापेक्षा आपण अतिप्रसंगी कसे सुरक्षित राहू याचा सराव करत आहोत असे त्यांना सांगा.

- केव्हा व कुठे फोन करावा याबाबत तुमच्या मुलांना माहिती द्या. १०९१/१०३/१००/१८१
- हिंसेची तीव्रता वाढल्यास शक्यतो मुलांना घराबाहेर निसटून कोणत्या सुरक्षित स्थळी जाण्याच्या सूचना कराव्यात.
- अतिप्रसंगी जेव्हा घराबाहेर पाडण्याचे जरुरी होईल अशावेळी वापरता येईल असा सांकेतिक शब्द तयार करावा व ह्या सांकेतिक शब्दाबद्दल आपल्या जोडीदाराला कळू नये याची काळजी घ्यावी.
- स्वयंपाकगृह, न्हाणीदार किंवा अशा जागा जेथील वस्तू हत्यार म्हणून वापरता येतील अशा ठिकाणापासून दूर जाण्याच्या सूचना मुलांना द्या.
- त्यांना त्यांच्या पालकांच्या सुरक्षेची काळजी असलीतरी त्यांनी पालकांच्या भांडणात मध्यस्ती करू नये, असे मुलाना शिकवा.
- आपली मूल ज्यांच्याशी मोकळेपणाने बोलू शकतात, व्यक्त होऊ शकतात अशा व्यक्तींची यादी तयार करण्यास त्यांची मदत करा.
- समुपदेशन कार्यक्रमासाठी त्यांचे नाव नोंदवा. त्यासाठी स्थानिक स्वयंसेवी संस्था व बाळ कल्याण समिती सारख्या प्राधिकरणाची मदत घ्या.

गर्भावसंस्थेतील सुरक्षेचे उपाय:

कौटुंबिक हिंसेचे वातावरण विशेषतः गरोदर महिलांसाठी जास्त धोकादायक काळ असतो. ह्या स्थितीतील स्त्रियांप्रती अत्याचारांमध्ये सातत्य व वाढ होऊ शकते.

- गर्भावस्थेत हिंसक परिस्थिती जास्त धोकादायक असते. जर आपले घर बहुमजली असल्यास आपण तळमजल्यावर राहण्यास प्राधान्य द्यावे. आपल्यावर हल्ला होत असल्यास तो हल्ला पोटावर होऊन गर्भास इजा होणार नाही याची दक्षता घ्या.
- डॉक्टरच्या भेटी दरम्यान आपल्यातील नातेसंबंधाबद्दल चर्चा करायची संधी साधा.
- डॉक्टरांच्या भेटीदरम्यान तुमचा जोडीदार सोबत असल्यास डॉक्टर, नर्स, रिसेपशनिस्ट यांच्याशी कोणत्याही बहाण्याने एकांतात चर्चा करण्याची संधी निर्माण करा.

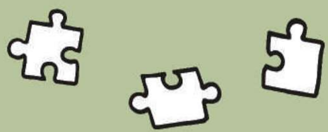
भावनिक सुरक्षेचे उपाय:

शारीरिक सुरक्षिततेवर बऱ्याचदा भर दिला जातो. पण त्याचबरोबर आपल्या भावनिक सुरक्षिततेबद्दलही विचार करणे महत्वाचे आहे. भावनिक सुरक्षेचे निकष व्यक्तिपटत्वे भिन्न असू शकतात. परंतू शेवटी ही अशी वैयक्तिकृत योजना विकसित करण्याविषयी आहे. जी आपल्याला अत्याचारांशी निपटताना आपल्या भावना आणि निर्णय स्वीकारण्यास मदत करते. आपल्यासाठी कार्य करणारी भावनिक सुरक्षा योजना तयार करण्यासाठी खाली काही कल्पना दिल्या आहेत.

- **आधार देणारे किंवा मदत करू शकतील असे लोक शोधा.**
- **प्राप्त होऊ शकतात अशा उद्दिष्टांची निश्चिती करून त्यानुषंगाने काम करत रहा.**
- **स्वतःचे शांत अवकाश निर्माण करा.**
- **तुम्ही अमूल्य आहात, याची जाणिव स्वतःला करून घ्या.**
- **स्वतःबद्दलची कणव असल्यास तुम्ही पात्र आहात हे लक्षात ठेवा.**
-

दैनंदिनी

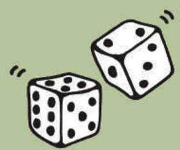
4 आपले छंद जोपासा.



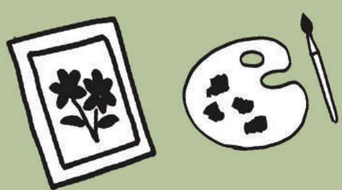
घरी खेळता येऊ शकतील असे
खेळ खेळा. (उदा. कॅरम, सापसीडी)

गाणी/ कथा/ कविता लिहा.

गाण्याच्या संगीतावर
स्वतः घरी गाणी गा.



पाककृती बनवा आणि
इतरांनाही पाठवा.



चित्रं काढा/ रंगवा.
सर्जनशील व्हा.

उन्नत अशी इंटरनेट वर मिळणारी
डिजीटल ध्वनिफिती/पॉडकास्ट वाचा किंवा ऐका

ज्यासाठी तुम्ही कधी वेळ देऊ शकला
नाहीत अशा गोष्टींना वेळ द्या.

स्रोत - युनिसेफ व इतर ऑनलाईन स्रोत सामग्री - शालिनी न्यूबिगगिंग चित्रण - जेन कीरो

4. आरोग्य सेवा व हेल्पलाइन्स:

कोणीही पीडित मदतीकरिता कृपया १०९१,१०३,१०० किंवा १८१ या क्रमांकावर संपर्क करावा. आम्ही आपल्या सेवेस तत्पर आहोत.

दैनंदिनी

5 मंथन खिडकी

आपल्याला वाटत असलेल्या चिंता लिहून ठेवा व दररोज त्यावर
५ मिनिट विचारमंथन करून पुढील मार्गक्रमण करा.

नष्ट होऊ शकत नाही अशा काही गोष्टी आहेत हे लक्षात ठेवा जसे, संगीत, वाचन ,
प्रेम कुटुंब, विश्वास आणि या सर्वात उपर म्हणजे आशावाद.

स्रोत - युनिसेफ व इतर ऑनलाईन स्रोत
सामग्री - शालिनी न्यूबिगगिंग चित्रण - जेन कीरो

5. **<u>कौटुंबिक हिंसा होत असलेल्या घरातील मुलांसाठी:</u>**

तुमची मूळ स्वतःला सुरक्षित ठेवण्यासाठी काय करू शकतात? खालील कृत्ये करण्याची शिफारस तज्ज्ञांमार्फत केली जाते.

1. जेव्हा घरातील स्थिती सामान्य असते अशावेळी पालकांमधील भांडणाचा त्यांच्यावर काय परिणाम होतो याबद्दल मुलं पालकांशी चर्चा करू शकतात.
2. एखाद दुसरं घर, जागा जेथे पालकांतील भांडणादरम्यान मुलांना सुरक्षित वाटेल याबद्दलचे नियोजन पालकांसोबत करा.
3. अतिप्रसंगी करावयाच्या उपाय योजना योजनांची तयारी पीडित पालकांसोबत करा.
4. पालकांमधील भांडणाचा आपल्यावर होणाऱ्या परिणामांबद्दल आजी-आजोबा, काका-काकू, समवयीन मित्र, मित्राचे आईवडील किंवा तुमच्या कुटुंबाच्या हितचिंतक यांच्याशी बोला.
5. पालकांच्या भांडणाबद्दल आपल्या भावना चित्रांच्या माध्यमातून व्यक्त करा.
6. या तणावस्थितीत स्वतःच्या आनंदी ठेवण्याकरिता आवडत पुस्तक वाचा, खेळा, टीव्ही बघा. व्हिडिओ गेम खेळणे, मित्रांशी किंवा फोनवर बोलणे.
7. पालकांतील भांडणास आपण कारणीभूत नाहीत हे नेहमी लक्षात ठेवा.

हिंसक परिस्थितीतून दूर गेल्यानंतरही मुलं घाबरत असल्यास समुदेशकांच्या मदतीने काही कृत्ये करता येतील जसे:

1. प्रत्यक्ष हिंसाचार पहिल्याच्या मुलावर झालेल्या परिणामांविषयी पीडित पालक किंवा इतर विश्वासू प्रौढ व्यक्ती यांच्याशी चर्चा करा.
2. मनातील भावनिक गोंधळाबद्दल कुटुंब सहाय्यकाशी बोला.
3. मुलांना आनंदी वाटेल यासाठी चित्र काढणे, रंगवणे, टीव्ही पाहणे, पुस्तक वाचणे, कॅरम खेळणे, व्हिडिओ गेम खेळणे, कुटुंब व मित्र मंडळी सोबत वेळ घालवणे इत्यादी कृत्य करावीत.

संस्थेचे नाव	हेल्पलाईन नंबर	संकेतस्थळ	पत्ता/स्थळ	वैशिष्ट्य
महाराष्ट्र पोलीस सेवा (टोल फ्री हेल्पलाईन)	१०३	http://www.mhpolice.maharashtra.gov.in/Citizen/MH/Women.aspx	मुंबई, ठाणे आणि नवी मुंबई	
महाराष्ट्र पोलीस सेवा	१०९१	http://www.mhpolice.maharashtra.gov.in/Citizen/MH/Women.aspx	महाराष्ट्र	
महाराष्ट्र महिला हेल्पलाईन	०२२-२२१११०३, १२९८	https://indianhelpline.com/WOMEN-HELPLINE/	महाराष्ट्र	
महाराष्ट्र राज्य महिला आयोग	०७४७७७२२४२४, ०२२-२६५९२७०७	http://mscw.org.in	गृहनिर्माण भवन, म्हाडा इमारत, कलानगर, वांद्रे (पू), मुंबई -५१	
मजलिस-महाराष्ट्र	९१-२२-७५०६३२६४१ (सकाळी ०९:०० ते रात्री ०९.००)	http://majlislaw.com/en/top/about-us/contact-us/ Email: majlislegal@gmail.com	ए २/४ गोल्डन वॅले, कलिना, मुंबई-९८	कायदेविषयक मदत

हेल्पलाईनचे नाव	संपर्क	परिचालन क्षेत्र	कौशल्य क्षेत्र
महिला हेल्पलाईन	१८१/१०३	संपूर्ण भारत	कौटुंबिक हिंसाचारासाठी
राष्ट्रीय महिला आयोग	०११-२६९४२३६९, २६९४४७५४	संपूर्ण भारत	
सर्वांसाठी एक आपत्कालीन हेल्पलाईन नंबर	११२/१०९०	संपूर्ण भारत	पोलिस, अग्निशमन, आरोग्य, महिला सुरक्षा आणि बाल संरक्षणास थेट
महिला हेल्पलाईन	१०९०/१०९१		संकटातील स्त्रियांसाठी
आयकॉल	०२२-२५५२११११ (सोमवार- शनिवार, सकाळी ०८:०० ते रात्री १०:००) Email : icall@tiss.edu		मोफत समुपदेशन

	चॅट द्वारे समुपदेशन : nULTA App **संकेतस्थळ** : http//icallhelpline.org/ **फेसबुक** : iCALL Psychosocial helpline **ट्विटर** : iCALLhelpline		

महिला आणि मुलांसाठी विशेष कक्षाचे स्थान	पत्ता
पोलिस आयुक्त कार्यालय	पोलिस आयुक्त कार्यालय, रूम नं. ३६, ए ब्लॉक, पोलीस क्वार्टर कॉलनी, सोशल सर्विस ब्रांच जवळ
दादर	दादर पोलीस ठाणे, भवानी शंकर रोड, शैतान चौकी, दादर पश्चिम, मुंबई-२८
कांदिवली	कांदिवली पोलीस ठाणे, स्वामी विवेकानंद रोड, शताब्दी हॉस्पिटलसमोर, कांदिवली पश्चिम, मुंबई-६७
विक्रोळी	विक्रोळी पोलीस ठाणे, कन्नमवार नगर नं.२, विक्रोळी पूर्व, मुंबई-८३
कुर्ला	कुर्ला पोलीस ठाणे, भाभा हॉस्पिटलजवळ, सर्वेश्वर मार्ग, मुंबई-७०
सीबीडी बेलापूर	सीबीडी बेलापूर पोलीस ठाणे, सेक्टर-१, सीबीडी बेलापूर बस देपोजवळ, नवी मुंबई-४०० ६१४
वाकोला	वाकोला पोलीस ठाणे, नेहरू नगर रोड, वाकोला पूर्व, मुंबई - ५५
नाशिक	गंगापूर पोलीस ठाणे, आनंदवाडी- गंगापूर रोड, नाशिक- ४२२ ०१३
पुणे	पोलिस अधीक्षक यांचे कार्यालय, पुणे (स्थानिक) चव्हाण नगर, पाषाण रोड , पुणे- ४११ ००८
वर्धा	पोलिस अधीक्षक यांचे कार्यालय, वर्धा
यवतमाळ	पोलिस अधीक्षक यांचे कार्यालय, यवतमाळ
औरंगाबाद	पोलिस अधीक्षक यांचे कार्यालय, औरंगाबाद (स्थानिक), हडको टीव्ही सेंटर जवळ, औरंगाबाद- ४३१ ००३
नांदेड	पोलिस अधीक्षक यांचे कार्यालय, स्थानिक गुन्हे शाखा, वझीराबाद, नांदेड.

महाराष्ट्रातील वन स्टॉप सेंटर

अ.क्र.	जिल्हा	पत्ता
१	मुंबई	के.ई.एम. हॉस्पिटल, आचार्य दोंदे मार्ग, परेल, मुंबई.
२	मुंबई उपनगरे	बाळासाहेब ठाकरे ट्रॉमा केअर हॉस्पिटल, पश्चिम दृगती रोड, जोगेश्वरी पूर्व, एस.आर.पी.एफ. कॅम्पजवळ, मुंबई उपनगरे
३	ठाणे	छत्रपती शिवाजी महाराज हॉस्पिटल, कळवा, जिल्हा- ठाणे.
४	पालघर	मातोश्री बंगला, आयर्न ग्राऊंडजवल,विष्णू नगर रोड, लोकमान्य पाडा, पालघर पश्चिम
५	रायगड	सखी वन स्टॉप सेंटर, ओल्ड ब्लड बँक, जिल्हा सामान्य इस्पितळ इमारत, अलिबाग, जिल्हा रायगड
६	रत्नागिरी	जिल्हा शासकीय रुग्णालय
७	सिंधुदुर्ग	जिल्हा रुग्णालय, ओरोस-सिंधुदुर्ग नगरी
८	नाशिक	गवरमेन्ट गर्ल्स आफ्टर केअर होम क्षेत्र, नासर्डी पूल, नाशिक क्लबसमोर, नाशिक
९	अहमदनगर	शासकीय निवासी क्वार्टर, औरंगाबाद रोड, अहमदनगर
१०	धुळे	महिलांसाठी शासकीय राज्य घर, धुळे
११	जळगाव	शासकीय आशादीप राज्य घर, प्लॉट नं.७ , विजय कॉलनी, गणेश कोणी जवळ, अशोक बेकरिसमोर, जळगाव
१२	नंदुरबार	जिल्हा रुग्णालय, साक्री रोड, नंदुरबार
१३	पुणे - १	दळवी हॉस्पिटल, शिवाजी नगर, पुणे -४११ ००५
१४	पुणे - २	राजीव गांधी हॉस्पिटल, फुले नगर, येरवडा, पुणे
१५	सातारा	गव्हर्नमेंट मेल बेगर्स होम, सातारा लोणंद रोड, जिल्हा सातारा
१६	सांगली	श्री दत्त कृपा अपार्टमेंट , ओमकार ज्वेलर्स समोर, विजय नगर, सांगली
१७	कोल्हापूर	गव्हर्नमेंट क्वार्टर, क्यू बिल्डिंग, राजेश मोटर्स, विचारे माळ, कोल्हापूर
१८	सोलापूर	गव्हर्नमेंट ज्युनिअर चिल्डरन होम प्रीमयसेस, सोलापूर
१९	औरंगाबाद	महानगरपालिका प्राथमिक आरोग्य केंद्र, हॉटेल शालीमारच्या मागे, नेहरू नगर कटकट गेट, औरंगाबाद
२०	जालना	शासकीय रूग्णालयासमोर, सर्वे नं. ४८८, जालना
२१	बीड	वॉर्ड नं.६, जिल्हा शासकीय रुग्णालय, बीड
२२	परभणी	जिल्हा सामान्य रुग्णालय, सुभाष रोड, परभणी
२३	हिंगोली	स्टेट बँक ऑफ हैदराबाद समोर,अकोला रॉड, हिंगोली
२४	उस्मानाबाद	जिल्हा शासकीय रुग्णालय क्षेत्र, जिल्हा उस्मानाबाद
२५	लातूर	गव्हर्नमेंट विद्या स्टेट होम, नेताजी नगर, लातूर
२६	नांदेड	रविदास नगर घर नं. ८/१२/८४९, शास्त्री नगर, शास्त्रीदेव सभागृहासमोर, भाग्यनगर जवळ, नांदेड

२७	अमरावती	जिल्हा महिला रुग्णालय क्षेत्र, अमरावती
२८	अकोला	लेडी हर्डिंग हॉस्पिटल, दुर्गा चौक, अकोला
२९	वाशिम	सिक्युरा हॉस्पिटल, मालेगाव रोड, वाशिम
३०	यवतमाळ	श्री वसंतराव नाईक गवरमेन्ट मेडिकल कॉलेज, वॉर्ड नं.३, यवतमाळ
३१	बुलढाणा	सखी वन स्टॉप सेंटर, शासकीय रुग्णालय, बुलढाणा
३२	नागपूर	भरोसा सेल, सुभाष नगर, आय.टी. पार्कजवल,नागपूर
३३	वर्धा	जिल्हा शासकीय रुग्णालय, सेवाग्राम रोड, वर्धा.
३४	भंडारा	एन एस व्ही बिल्डिंग, जिल्हा शासकीय रुग्णालय
३५	गोंदिया	मनोहर चौक, शिवाजी पुतळ्या मागे, गणेश नगर, गोंदिया
३६	चंद्रपूर	कृष्णनगर चौक, मूळ रोड, जिल्हा चंद्रपूर
३७	गडचिरोली	गव्हर्नमेंट बॉईस ओबसर्वशन होम बिल्डिंग, प्रतीक्षा गेस्ट हाऊस मागे, जिल्हा गडचिरोली