

નિયંત્રણ રાખવું



જો તમે દુરાચાર અથવા દ્વેષ
પ્રેરિત ગુનાનો સામનો કર્યો
હોય તો તમે શું કરી શકો

માનસિક સ્વાસ્થ્ય સેવાના વપરાશકર્તાઓ અને ભોગ બનેલાઓ
માટે એક સંસાધન

Alison Faulkner

December 2020



National Survivor
User Network

વિશે

આ સંસાધન એવા કોઈપણ વ્યક્તિઓ માટે છે જેમણે તેમની માનસિક અસ્વસ્થતા અથવા મનોચિકિત્સકીય નિદાનને કારણે તેમની તરફ દુરાચાર, ફરિયાદ કરનાર સામે કરાતી હેરાનગતિ અથવા દ્વેષ પ્રેરિત ગુના થતા અનુભવ્યા હોય. તે મિડલસેક્સ યુનિવર્સિટી ખાતે હાથ ધરાયેલા સંશોધન ઉપર આધારિત છે[1]. આ સંસાધનનો હેતુ અમારા સંશોધનના થોડા નિષ્કર્ષો તમારી સમક્ષ લાવવા અને જો તમે આ પ્રકારના દુરાચારનો સામનો કર્યો હોય તો તમે શું કરી શકો તે વિશે તમને ઉપાયો અને સૂચનો આપવાનો છે. અમે સંસાધનને ચાર ભાગમાં આયોજિત કર્યા છે:

1. લોકોએ અમને શું કહ્યું
2. લોકોને શું મદદરૂપ લાગ્યું
3. જો તમે દુરાચાર સામનો કર્યો હોય અથવા તમે દ્વેષ પ્રેરિત ગુનાનો ભોગ બન્યા હોવાનું માનતા હોવ તો તમે શું કરી શકો
4. મદદના સ્ત્રોતો

ખાનું A: દુરાચાર શું છે? દ્વેષ પ્રેરિત ગુનો શું છે?

દુરાચાર અનેક સ્વરૂપોમાં થતો હોય છે, પરંતુ તેમાં આમનો સમાવેશ થઈ શકે છે: શારીરિક હુમલો, જાતીય દુરાચાર, ભાવનાત્મક અથવા મનોવૈજ્ઞાનિક દુરાચાર, ભેદભાવ આધારિત દુરાચાર, સંસ્થાગત અથવા સંસ્થાકીય દુરાચાર, નિષ્કાળજી, નાણાકીય શોષણ.

દ્વેષ પ્રેરિત ગુનો ત્યારે ગણાય છે જ્યારે કોઈ તમારી અક્ષમતા, લિંગ, ઓળખ, વંશ, ઉંમર, જાતીય અભિગમ, ધર્મ, અથવા ખ્યાલ આવેલા અન્ય ભેદને કારણે તમારી સામે ગુનો આચરે છે. અક્ષમતામાં મનોચિકિત્સકીય નિદાન અથવા માનસિક બીમારી હોવાના ખ્યાલનો સમાવેશ થાય છે.

તમે એમનેસ્ટિ ઇન્ટરનેશનલ વેબસાઇટ પર દ્વેષ આધારિત ગુનાઓના ઉદાહરણો વાંચી શકો છો:

www.amnesty.org.uk/blogs/ether/hate-crimes-uk-victims-stories

આ સંસાધન નેશનલ ઇન્સ્ટિટ્યુટ ફોર હેલ્થ રિસર્ચ સ્કૂલ ફોર સોશિયલ કેર રિસર્ચ (NIHR SSCR) દ્વારા ભંડોળ પૂરું પડાયેલ સ્વતંત્ર સંશોધન ઉપર આધારિત છે. વ્યક્ત કરાયેલા અભિપ્રાયો લેખક(કો)ના છે અને તે NIHR SSCR, નેશનલ હેલ્થ સર્વિસ, નેશનલ ઇન્સ્ટિટ્યુટ ફોર હેલ્થ રિસર્ચ અથવા ડિપાર્ટમેન્ટ ઓફ હેલ્થ એન્ડ સોશિયલ કેરના હોય તેવું જરૂરી નથી.

આ સંસાધન ડૉ. સારાહ કેર, ડૉ. ટ્રિશ હેફર્ડ-લેચફિલ્ડ, ડૉ. એલિસન ફોક્નર, ડોરથી ગુલ્ડ, ક્રિસ્ટિન ખિસા, કલોડિઆ મેગેલ, રેચલ કોહેન દ્વારા મિડલસેક્સ યુનિવર્સિટી ખાતે હાથ ધરાયેલા સંશોધન ઉપર આધારિત છે. આ સંશોધનમાંથી પ્રસિદ્ધ કરાયેલા સંશોધનપત્રો અહીં મળી શકશે: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/hex.12963> અને <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/hsc.12806>

લોકોએ અમને શું કહ્યું:

એ યાદ રાખવું ખૂબ અગત્યનું છે કે તમે એકલા નથી. અમારા સંશોધનમાં અમે જેમની સાથે વાત કરી તે લોકોએ અમને થોડા મુશ્કેલ અને વ્યથિત કરનારા અનુભવો વિશે જણાવ્યું. તે અસ્વસ્થ કરનારા હોઈ શકે છે, આથી જો તમે આમના વિશે વાંચવા ન માંગતા હોવ તો, કૃપા કરીને વિભાગ 2 પર જાવ.

- લોકોએ તેમના જીવન દરમિયાન અનેક પ્રકારના દુરાચારનો સામનો કર્યો હતો, જેનું કારણ માત્ર તેમના માનસિક સ્વાસ્થ્યની સ્થિતિનું જાહેર હોવું ન હતું પરંતુ તે વંશ, લિંગ, LGBT+ ઓળખ, અક્ષમતા અને શારીરિક ખોડને કારણે પણ હતા;

‘મેં આશરે 1997/8 ૭૮થી એક લાકડી વાપરવાનું શરુકર્યું અને ફરીથી મોટું લાંછન. અતિ ખિન્ન કરતી વાત છે, મેં ક્યારેય વિચાર્યું પણ ન હતું કે લાકડીનો ઉપયોગ કરવાથી મને આટલી બધી પરેશાની થશે.’

‘માનસિક સ્વાસ્થ્યના મુદ્દાઓ અને દ્વેષ પ્રેરિત ગુનો અને LGBT મુદ્દાઓ ભેગા થઈ જતાં હોય છે જેનું કારણ છે માનસિક સ્વાસ્થ્ય સાથે સંકળાયેલ લાંછન અને LGBT મુદ્દાઓને સાથે સંકળાયેલ લાંછન. [...] મારું માનવું છે તે આ ત્રણ બાબતો એવી છે જેમને દરેકને અલગ મુદ્દાઓ તરીકે ગણવામાં આવે છે, પરંતુ ખરેખર તે એક મોટો મુદ્દો છે.’

‘મને ખ્યાલ ન હતો કે કાળા હોવા સાથે આટલો બધો દ્વેષ સંકળાયેલો હશે અને તે પણ મારી સામે પ્રત્યક્ષ રીતે’.

- અમુક લોકો માટે, આ દુરાચાર તેમના પોતાના ઘરની અંદર અને આસપાસ હતો. અપૂરતી રહેણાંક સુવિધાઓ ભોગ બનવાની વધારાની શક્યતાનો સ્ત્રોત બને છે, જ્યાં રહેઠાણ સંગઠનોનો લોકોના દ્વેષ પ્રેરિત ગુના અને દુરાચાર અંગેના અનુભવો સામે પ્રતિસાદ મોટેભાગે અપૂરતો અથવા ગેરહાજર હોય છે.
- લોકો ઘણી વખત સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક કાળજી તથા ફોજદારી ન્યાય પ્રણાલીઓ વચ્ચે ફસાઈ જતા હોય છે, જે તમામની જોખમ પ્રબંધન અને સલામતી, પુખ્તો માટે સલામતી વ્યવસ્થા અને અક્ષમતા આધારિત દ્વેષ પ્રેરિત ગુના અંગે કોઈક ભૂમિકા અને જવાબદારી હોય છે.

- અમુક લોકોએ માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને કાળજી સેવાઓની અંદર ગંભીર દુરાચાર અને ફરિયાદ કરનાર સાથે કરાતી હેરાનગતિનો સામનો કર્યો છે; લોકોએ શારીરિક અને જાતીય હુમલા તથા સક્રિય દુરાચાર અથવા નિષ્કાળજી વાળી સારવાર વિશે વાત કરી છે. તેમણે દુરાચાર સેવાઓ અને પ્રણાલીઓનો, વિશેષરૂપથી હોસ્પિટલ જે રીતે કામ કરતી હોય છે તેનો ભાગ બની ગયો હોવા વિશે પણ વાત કરી.
- અમે વાત કરી તેવા મોટાભાગના લોકોને એવું લાગ્યું હતું કે દુરાચારની જાણ કરાઈ ત્યારે તેમના માનસિક સ્વાસ્થ્યની સ્થિતિ વિશેના ખ્યાલ અથવા મનોચિકિત્સકીય નિદાનને કારણે તેમની વાત પર વિશ્વાસ કરાયો ન હતો.
- ઘણાએ પુખ્તો માટે સલામતી વ્યવસ્થા (જુઓ ખાનું B) વિશે નહોતું સાંભળ્યું અથવા તે માટે અરજી કરવા વિશે નહોતું વિચાર્યું. લોકોને એ બાબતે હંમેશા સ્પષ્ટતા ન હતી કે તેમણે જે અનુભવ્યું છે તેને પુખ્તો માટેની સલામતી વ્યવસ્થા માટે એક ચિંતા તરીકે જોવાશે કે પછી એક દ્વેષ પ્રેરિત ગુના તરીકે, કે પછી બંનેમાંથી કોઈ નહિ.
- અમુક લોકોને એવું લાગ્યું કે જે ઘટનાઓ બની, તેમની ઉપર તેમનું કોઈ નિયંત્રણ ન હતું અને તેમને માટે કોઈ મદદ ઉપલબ્ધ ન હતી.

'તમે બંધ બારણાની પાછળ જાવ એટલે પછી તે એક ત્રાસદાયક અને ભયાવહ સ્થાન બની જાય છે અને તમે તેના વિશે વાત કરવાની કોશિશ કરો ત્યારે આવું નથી બન્યું અથવા તો એમાં તમારો જ વાંક છે એમ કહીને આરોપ તમારા ઉપર મૂકવામાં આવે છે.'

'પોલીસ અધિકારીએ કહ્યું કે 'જો તમે 17 વર્ષના હોત અને મને તમારા શિક્ષક વિશે જણાવતા હોત તો અમને આ મામલાને આગળ વધારવામાં કોઈ ખચકાટ ન હોત. પરંતુ ખરેખર તો, તમે એક માનસિક સ્વાસ્થ્ય સેવાના વપરાશકર્તા છો'... આનાથી મને એવી માન્યતા બેસી ગઈ કે મારા ઉપર વિશ્વાસ મૂકવામાં નહિ આવે.'

'હું માનું છું કે જે બધા બનાવો બન્યા તેનો સામનો કરવાએ મને એવી લાગણી કરાવી છે કે, જાણે હું એક રીતે સમાજની બહાર હોઉં.'

ખાનું B: પુખ્તો માટે સલામતી વ્યવસ્થા શું છે?

- પુખ્તો માટેની સલામતી વ્યવસ્થા એ એવા પુખ્તોને રક્ષણ આપવાની પ્રક્રિયાને અપાયેલું નામ છે જેમને દુરાચાર અથવા નિષ્કાળજી સામે કાળજી અને આધારની જરૂર છે.
- સલામતી વ્યવસ્થા એવા લોકો માટે છે, જેમને માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ અથવા શીખવામાં પડતી મુશ્કેલીઓ જેવા મુદ્દાઓને કારણે દુરાચાર અથવા નિષ્કાળજીના જોખમમાં મૂકે તેવી કાળજી અને આધાર માટેની જરૂરિયાતો હોય છે.

- પુખ્તો માટે સલામતી વ્યવસ્થાની મુખ્ય જવાબદારી પોલીસ અને NHS સાથે ભાગીદારીમાં સ્થાનિક સત્તાઓની છે
- જો કોઈ સ્થાનિક સત્તાનું એવું માનવું હોય કે કોઈ વ્યક્તિ દુરાચાર અથવા નિષ્કાળજીના જોખમ હેઠળ છે, તો તેણે પરિસ્થિતિ અંગે એક તપાસ કરવાની હોય છે.
- દરેક સ્થાનિક સત્તા માટે એક સંપર્ક બિંદુ અને આવી તપાસો હાથ ધરવા માટે સેફગાર્ડિંગ એડવર્ટસ બોર્ડ હોય છે.
- પુખ્તો માટે સલામતી વ્યવસ્થા વિશે વધુ માહિતી માટે, છેવટના ભાગમાં અમારા સંસાધનોની સૂચિ જુઓ.

લોકોને શું મદદરૂપ લાગ્યું

અમે જેમની સાથે વાત કરી તેમાંના ઘણા લોકોએ તેમને થતા અનુભવો અંગે ઉપાયો કરવા માટેની વ્યૂહરચના તૈયાર કરવામાં મદદ કરે તેવા આધારના સ્ત્રોતો શોધી કાઢ્યા હતા. આમાં આમનો સમાવેશ હતો:

- કોઈકની સાથે વાત કરવી: તમારા પર વિશ્વાસ મૂકાવો, વાત કરવા માટે આધાર થકી 'યોગ્ય' લોકો, તમે જે કહો છો તેમાં ભરોસો કરનારા અને ખરેખરો ટેકો આપવાની તૈયારી બતાવતા લોકો મળવા. આ પરિવારના સભ્યો અને મિત્રો હોઈ શકે છે, પરંતુ ઘણી બધી વખત સ્થાનિક સેવા વપરાશકર્તા જૂથો, સહયોગીનો આધાર અથવા સામુદાયિક જૂથો હતા.
- બનાવની જાણ કરતાં પહેલાં ટેકો શોધવો: કોઈ બનાવ વિશે જાણ કરવી કે નહિ તે નક્કી કરતાં પહેલાં કોઈનો ટેકો મેળવવો અગત્યનો હતો: મિત્રો, પરિવાર, સ્થાનિક માનસિક સ્વાસ્થ્ય અથવા અક્ષમતા સંસ્થાઓ કે જેઓ સમર્થન સેવાઓ પૂરી પાડવા અથવા ટ્રેષ પ્રેરિત ગુના સામે પડકાર આપવામાં રોકાયેલા હોય. એક વ્યક્તિએ જણાવ્યું કે 'મારી સખાવત સંસ્થાઓ મારે માટે જીવનરક્ષક બની રહી છે'.
- સામેલ થવું: અનેક લોકોએ એ જોયું છે કે સેવાઓમાં સુધારો કરવા ચળવળો થકી સક્રિય રીતે સામેલ થવું, વ્યાવસાયિકોને તાલીમ આપવી, સંશોધનમાં ભાગ લેવો અથવા અન્યોને ટેકો આપવો, મદદરૂપ બની રહેતા હોય છે. સક્રિય રહેવું અને અન્યો માટે કંઈક સારું કરવું લોકોને

'આમ, તેઓ [સ્થાનિક સામુદાયિક સંસ્થાઓ] ત્યાં જે કરે છે તેની ખાસિયત એ છે કે તેઓ તમે કઈ બાબતોમાં કાબેલ છો તે જાણવાનો પ્રયાસ કરે છે. તેઓ તમને શું તકલીફ છે તે નથી પૂછતા, તેઓ તમે કાબેલ હોવ તેવી બાબતો શોધવાનો પ્રયાસ કરે છે અને મેં ત્યાં અનેક નવી બાબતો અજમાવી જોઈ છે.'

'મારા અનુભવોને સારા ઉદ્દેશોમાં કામે લગાડવાનો નિર્ણય.... તે મારે માટે ટકી રહેવા માટે સૌથી ખાસ બાબત બની રહી છે, કારણ કે હું એ જોઈ શકું છું કે તે ખરેખર વ્યવસ્થાતંત્ર અથવા તેમાં કામ કરી રહેલા લોકોને કોઈક રીતે કામ લાગે છે, હું જે કામ કરું છું તે કરવા પાછળનું કારણ એ જ છે'

એવી અનુભૂતિ કરાવવામાં મદદરૂપ રહ્યું છે કે તેઓ પોતાના જીવન ઉપર નિયંત્રણ ધરાવે છે અને કંઈક ઉપયોગી કરી રહ્યાં છે.

- તમારા અધિકારો જાણવા: લોકોને સામસામે અથવા ઓનલાઇન, અમુક સ્વયંસેવા ક્ષેત્રની સંસ્થાઓ અને વપરાશકર્તા જૂથો મળી આવ્યા, જે તેમને તમના અધિકારો સમજવામાં મદદરૂપ હતા. બ્રિટિશ ઇન્સ્ટિટ્યુટ ઓફ હ્યુમન રાઇટ્સે તમારા માનવ અધિકારો જાણવા માટે સુગમ હોય તેવી માર્ગદર્શિકાઓની એક શ્રેણી વિકસાવી છે: હું ક્યા અધિકારો ધરાવું છું.
- બનાવોનો અહેવાલ રાખવો: તમે આગળ જતાં કોઈક સમયે દુરાચારની જાણ કરવા માંગતા હોવ તે કિસ્સામાં શું થાય છે અને ક્યારે તેની નોંધ રાખવી મદદરૂપ બને છે. લોકોને બતાવવા માટે થોડા પુરાવા હોવા પણ મદદરૂપ નીવડે છે: ફોટોગ્રાફ અથવા સાક્ષી પુરાવો, આ બધું મદદરૂપ બનશે.
- યોગ્ય ભાષાનો ઉપયોગ કરવો: અમુક લોકોએ સત્તાધિકારીઓ તરફથી જલ્દી પ્રત્યુત્તર મળે તેવા શબ્દોનો ઉપયોગ કરવો મદદરૂપ થતો હોવાનું અનુભવ્યું છે. ઉદાહરણ તરીકે, 'દ્વેષ પ્રેરિત ગુના', 'દુરાચાર અથવા નિષ્કાળજીના જોખમ હેઠળ' અને 'સલામતી વ્યવસ્થા' જેવા શબ્દોનો ઉપયોગ કરવો ઉપયોગી બની શકે છે.

'હું સલામતી માટેની વ્યવસ્થા શબ્દનો ઉપયોગ કરીશ, હું દ્વેષ પ્રેરિત ગુના શબ્દનો ઉપયોગ કરીશ, હું આવી રીતે વાત જણાવીશ કારણ કે મને ખબર છે તેમણે પગલાં લેવા જરૂરી બને છે. હું જોખમ શબ્દનો ઉપયોગ કરું છું, મેં જાણે પ્રણાલીની અંદર રહીને કામ કરતાં શીખી લીધું છે અને તેઓ સમજે તેવી ભાષા જાણી લીધી છે.'

જો તમે દુરાચાર, ફરિયાદ કરનાર સામે કરાતી હેરાનગતિ અથવા દ્વેષ પ્રેરિત ગુનાનો સામનો કરી રહ્યાં હોવ તો તમે શું કરી શકો

- કોઈની સાથે વાત કરો સૌપ્રથમ, જો તમે કરી શકો તો, શું થયું છે અથવા શું થઈ રહ્યું છે તેના વિશે તમે વિશ્વાસ કરતા હોવ તેવા કોઈ વ્યક્તિ સાથે વાત કરો. આ આંશિક રીતે તમારા પોતાને માટેના આધાર માટે છે, પરંતુ શું થઈ રહ્યું છે તે વિશે અન્ય કોઈ વ્યક્તિ જાણે તે સુનિશ્ચિત કરવું પણ અગત્યનું છે. તેઓ મદદ કરી શકે અથવા તેઓ દુરાચાર અથવા ભોગ બન્યા હોવા વિશે સાક્ષી બની શકે.
- તમારા અધિકારો જાણો. સ્થાનિક સામુદાયિક સંસ્થાઓ તમને તમારા અધિકારો જાણવામાં મદદ કરી શકે. તમે મદદને ઓનલાઇન પણ શોધી શકો છો: <https://knowyourhumanrights.co.uk/human-rights/what-rights-do-i-have/>

દુરાચાર અથવા દ્વેષ પ્રેરિત ગુનાની જાણ કરવી

જો તમે તમે જેનો સામનો કરી રહ્યાં છો તેના વિશે જાણ કરવા માંગતા હોવ તો તમે ક્યો માર્ગ લઈ શકો છો તે જાણવા માટે એક સ્ત્રોતનો સંપર્ક કરવાનો પ્રયાસ કરો. મદદ માટેના ઓનલાઇન સ્ત્રોતોમાં આમનો સમાવેશ થાય છે: SCIE (સોશિયલ કેર ઇન્સ્ટિટ્યુટ ફોર એક્સલન્સ www.scie.org.uk અથવા ટેલિફોન 020 77667400), સ્ટોપ હેટ UK અને અને આ સંસાધનના વિભાગ 4માં સૂચિબદ્ધ કરેલા અન્યો. તમે જેનો સામનો કરી રહ્યા હોવ તે જો પુખ્તો માટે સલામતી વ્યવસ્થા અથવા દ્વેષ પ્રેરિત ગુના હેઠળ આવતું હોય તો, એક સ્થાનિક સખાવત સંસ્થા અથવા અક્ષમતા ધરાવતા લોકોની સંસ્થા, અથવા સિટિઝન્સ એડવાઇસ બ્યુરો તમને રસ્તો શોધવામાં મદદ કરી શકે - અને તમને શું કરવું તે નક્કી કરવામાં મદદ કરી શકે. તમે એક સહાનુભૂતિ ધરાવતા સ્થાનિક કાઉન્સિલર અથવા MPનો સંપર્ક પણ કરી શકો.



તમે દ્વેષ પ્રેરિત ગુનાની જાણ અલગ-અલગ રીતે કરી શકો: પોલીસ પાસે જાતે જઈને અથવા 101 પર કોલ કરીને અથવા ઓનલાઇન (સામાન્ય રીતે સ્થાનિક પોલીસ મથકો દ્વેષ પ્રેરિત ગુના સામે કામ લેવા માટે જવાબદાર અધિકારીઓ ધરાવતા હોય છે); અથવા તમે તેની જાણ 'ત્રીજા પક્ષ દ્વેષ પ્રેરિત ગુનાની જાણ કરવાના કેન્દ્રો' થકી કરી શકો...



ત્રીજા પક્ષ દ્વેષ પ્રેરિત ગુનાની જાણ કરવાના કેન્દ્રોમાં સ્થાનિક સખાવત સંસ્થાઓ, શાળાઓ, ભોગ બનનાર માટે આધાર સંસ્થાઓ, સિટિઝન્સ એડવાઇસ બ્યુરોક્સ અથવા અક્ષમતા ધરાવતા લોકો માટેની સંસ્થાઓનો સમાવેશ થાય છે. તમારા સ્થાનિક પોલીસ સ્ટેશન પાસે આવા કેન્દ્રોની એક સૂચિ હશે અને તેઓ તેમની વેબસાઇટ પર આ ધરાવતા હશે. જો તમને લાગતું હોય કે તમે પોલીસ પાસે જઈ શકો તેમ નથી, તો ત્રીજા પક્ષ જાણ કરવાના કેન્દ્રો તમને આધાર આપશે, તમારી વિગતો અનામી રાખશે, અને જો તમે ગુનાની જાણ કરવાનું નક્કી કર્યું હોય તો તમને તેમ કરવામાં ટેકો પૂરો પાડશે.

સેવાઓની અંદર થતા દુરાચાર વિશે ફરિયાદ કરવી

સેવાઓ વિશે ફરિયાદ કરવી સરળ નથી હોતી, અને આને માટે આધાર હોય તે હંમેશા મદદરૂપ નીવડે છે. તમારા વિસ્તારમાં સમર્થન સેવાઓ હોઈ શકે છે, જે આધાર માટે મૂલ્યવાન સ્ત્રોત બની શકે છે.

- તમામ સેવાઓ એક ફરિયાદ અંગેની નીતિ અને પ્રક્રિયા ધરાવતી હોવી જોઈએ, તમે આમની એક નકલ માટે વિનંતી કરી શકો જેથી કરીને તેમાં શું છે તે તમે જોઈ શકો.
- તમે ઔપચારિક ફરિયાદ ચંત્રણાનો ઉપયોગ કરીને એક ફરિયાદ કરવાનો હક ધરાવો છો. આમ કરવાથી સંસ્થા કથિત ખરાબ કાર્યરીતિ અથવા દુરાચાર અંગે તપાસ શરુ કરી શકે છે.
- ફરિયાદ શેના વિશે છે તેના ઉપર આધાર રાખતાં, તમે સેવા પ્રદાતા, કમિશનર, સ્થાનિક સત્તાધિકારી, CQC* (ઇંગલેન્ડ),
- હેલ્થ ઇન્સ્પેક્ટરેટ વેલ્સ, અથવા પોલીસને ફરિયાદ કરી શકો. *કૃપા કરીને નોંધ લેશો: જો મેન્ટલ હેલ્થ એક્ટ હેઠળ અટકાયત કરાઈ હોય તો તમે CQCને માત્ર એક વ્યક્તિ તરીકે જ ફરિયાદ કરી શકો.
- જ્યારે તમને લાગતું હોય કે ગુનો આચરાયો છે ત્યારે દુરાચાર વિશે પોલીસને જાણ કરવી યોગ્ય છે.
- મુલાકાતો વિશે તૈયારી કરો અને જો તમે લઈ જઈ શકો તો કોઈને તમારી સાથે લઈ જાવ; મુલાકાતો તણાવ આપનારી બની શકે છે અને જો તમે ચિંતાતુર બનો તો શું કહેવાયું છે તે યાદ કરવું મુશ્કેલ બની શકે છે.

- જો તમે તેના વિશે જાણ ન કરવા માંગતા હોવ: તમે કરી શકો તેવી અન્ય બાબતો પણ હોઈ શકે છે. મદદ માટે તમારા સ્થાનિક સ્ત્રોતો શોધવા એ અહીં ફરીથી મદદરૂપ બની શકે છે. વિભાગ 4માં સંસાધનો અને મદદના સ્ત્રોતોની સૂચિ જુઓ.
- 'યોગ્ય' ભાષાનો ઉપયોગ કરો: જો તમે એવું જણાવો કે તમને 'સલામતી માટેની વ્યવસ્થા' અંગે ચિંતા છે, કે તમારી ઉપર 'જોખમ' છે અથવા તમે 'દ્વેષ પ્રેરિત ગુના'નો ભોગ બન્યા છો, તો તમે જે કહી રહ્યા છો તેને વ્યાવસાયિકો વધુ ધ્યાનથી સાંભળે તેવી વધુ શક્યતા છે. જો કોઈ વ્યક્તિ આ પ્રકારના દુરાચારો અથવા ફરિયાદ કરનાર સામે કરાતી હેરાનગતિનો સામનો કરી રહ્યાં હોય તો તેઓ પ્રત્યુત્તર આપવા માટે ફરજબદ્ધ છે.
- પુખ્તો માટે સલામતી વ્યવસ્થા હેઠળ તપાસ શરૂ કરાવવા માટે તમારી સ્થાનિક સત્તાઓનો સંપર્ક કરો. જો તમે દુરાચાર અથવા નિષ્કાળજીનો સામનો કરી રહ્યાં હોવ, તો આ માર્ગ અપનાવવો યોગ્ય રહેશે. તમામ સ્થાનિક સત્તાઓ પાસે પુખ્તો માટે સલામતી વ્યવસ્થા માટે જબાબદાર કર્મચારીઓ છે (પુખ્તો માટે સલામતી વ્યવસ્થા શું છે તે જાણવા ખાનું B અને તમારી સલામતી વ્યવસ્થા માટે સ્થાનિક સત્તાઓએ શું કરવાનું હોય છે તે જાણવા ખાનું C જુઓ).

ખાનું C: તમારી સલામતી વ્યવસ્થા માટે સ્થાનિક સત્તાઓએ શું કરવાનું હોય છે

ધ કેર એક્ટ, 2014 સ્થાનિક સત્તાઓએ અને પ્રણાલીના અન્ય ભાગોએ દુરાચાર અથવા નિષ્કાળજીના જોખમ હેઠળના પુખ્તોનું રક્ષણ કેવી રીતે કરવું રહ્યું તે બાબતે સ્પષ્ટ કાનૂની માળખું પૂરું પાડે છે. સ્થાનિક સત્તાઓની આ ફરજ છે:

- દુરાચાર અને નિષ્કાળજીને નિવારવા માટે અને તે જ્યારે થાય ત્યારે ત્વરિતપણે અટકાવતી હોય તેવી પુખ્તો માટે સલામતીની સ્થાનિક બહુ-સંસ્થાકીય વ્યવસ્થાની આગેવાની લેવી
- પૂછપરછો કરવી, અથવા અન્યોને તે કરવા માટે વિનંતી કરવી, જ્યારે તેમનું માનવું હોય કે એક કાળજી અને ટેકાની જરૂરિયાત વાળી કોઈ પુખ્ત વ્યક્તિને દુરાચાર અથવા નિષ્કાળજીનું જોખમ હોઈ શકે અને તેમણે શું પગલાં લેવાની જરૂર છે તે શોધવું જરૂરી હોય
- પુખ્તો માટે સલામતી વ્યવસ્થા બોર્ડ્સની સ્થાપના કરવી, જેમાં સ્થાનિક સત્તા, NHS અને પોલીસનો સમાવેશ થાય છે, જે સલામતી માટેની વ્યવસ્થા માટે એક સંયુક્ત વ્યૂહરચના વિકસાવશે, વહેંચશે અને અમલમાં મૂકશે
- પુખ્તો માટે સલામતી વ્યવસ્થાની સમીક્ષાઓ હાથ ધરવી જ્યારે કાળજી અને આધારની જરૂરિયાત વાળી કોઈ વ્યક્તિ નિષ્કાળજી અથવા દુરાચારના પરિણામે મૃત્યુ પામે અને એવી ચિંતા હોય કે સ્થાનિક સત્તા અથવા તેના ભાગીદારો તેમના રક્ષણ માટે વધુ સારું કામ કરી શક્યા હોત
- જો જરૂર પડે તો, સલામતી માટેની વ્યવસ્થા હેઠળની તપાસ અથવા સમીક્ષાનો વિષય હોય તેવા વ્યક્તિનું પ્રતિનિધિત્વ કરવા અને ટેકો આપવા માટે એક સ્વતંત્ર વકીલની ગોઠવણ કરવી.

વધુ માહિતી માટે: www.scie.org.uk/care-act-2014/safeguarding-adults/ પર જાઓ

મદદ માટે સંસાધનો અને સ્ત્રોતો

આ સંસાધનનું પ્રકાશન 2020ની પાનખરમાં કરવામાં આવી રહ્યું છે, એ વાત જાણવી અગત્યની છે કે, તમામ યાવીરૂપ સેવાઓ પર COVID-19ની અસર અને તેના કારણે આ સમયે ફરિયાદ કરવી વધુ મુશ્કેલ હોઈ શકે છે. તમને આ પ્રક્રિયામાં મદદ કરે તે માટે વધારાનો આધાર મેળવવો ખૂબ અગત્યનો છે.

સામાન્ય આધાર અને સમર્થન

- સમર્થન: અમુક વિસ્તારોમાં, તમને સ્થાનિક સમર્થન સેવા મળશે, વકીલ તમને તમારા અધિકારો સમજવા અને તેમનો ઉપયોગ કરવામાં મદદ કરવા માટે ટેકો પૂરો પાડી શકે. તમે ઇન્ટરનેટ સર્ચ એન્જિન પર તમારા વિસ્તાર માટે સમર્થન સેવાઓની શોધ કરી શકો, અથવા સ્થાનિક સમર્થન સેવાઓ માટે તમારી સ્થાનિક સત્તાનો સંપર્ક કરી શકો. આ માહિતી માટેના અન્ય સ્ત્રોતોમાં પુસ્તકાલયો, GP સર્જરી અને સામુદાયિક સૂચના ફલકોનો સમાવેશ થઈ શકે છે.
- ભોગ બનનાર માટે આધાર: ગુનાથી અસરગ્રસ્ત લોકોને આધાર પૂરો પાડે છે; તેમની સેવાઓ નિશુલ્ક, ગોપનીય અને ગુનાની જાણ કરાઈ છે કે તે કેટલા સમય પહેલાં બન્યો હતો તેનાથી અસંબંધ, ઇંગ્લેન્ડ તથા વેલ્સમાં બધાને માટે ઉપલબ્ધ હોય છે. નિશુલ્ક આધાર માટે લાઈન: 08 08 16 89111. ભોગ બનનારાઓ માટે આધારની સ્થાનિક સેવાઓની વિગતો તેમની વેબસાઇટ પર અને ઓનલાઇન આધાર પત્રક પર છે: www.victimsupport.org.uk/
- તમારા સ્થાનિક સેવા વપરાશકર્તા જૂથનો સંપર્ક કરવાનો પ્રયાસ કરો: NSUN (નેશનલ સર્વાઇવર યુઝર નેટવર્ક - info@nsun.org.uk/02078208982) સ્થાનિક સભ્ય જૂથોની એક ડિરેક્ટરી રાખે છે: ગ્રુપ ડિરેક્ટરી. તેવી જ રીતે, શેપિંગ અવર લાઇવ્સ (એક રાષ્ટ્રીય સંસ્થા અને વપરાશકર્તા દ્વારા આગેવાની લેવાતા જૂથો, સેવા વપરાશકર્તાઓ અને અક્ષમતા ધરાવતા લોકોનું નેટવર્ક, 08452410383)
- તેમના સભ્ય જૂથોની એક ડિરેક્ટરી અહીં ધરાવે છે: www.shapingourlives.org.uk/list-of-members
- તમારું સ્થાનિક હેલ્થવોચ તમને પ્રણાલી સ્મજવામાં અને વકીલ શોધવામાં મદદ કરી શકે. તેઓ જાતે પણ તમારી ચિંતાઓ પર કામ શરૂ કરી શકે છે. તમારા સ્થાનિક હેલ્થવોચને અહીં શોધો: www.healthwatch.co.uk/your-local-healthwatch/list અથવા 03000 683 000 પર કૉલ કરીને અથવા અહીં ઈ-મેલ કરીને: enquiries@healthwatch.co.uk
- સિટિઝન્સ એડવાઇસ બ્યુરોક્સ: CABs તમારા અધિકારો વિશે સલાહ આપવી, દુરાચાર અને ભેદભાવ અંગે શું કરવું, સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક કાળજી સેવાઓ વિશે ફરિયાદો કેવી રીતે કરવી સહિતના અનેક વિષયો પર સલાહ અને માહિતી ઉપલબ્ધ કરાવે છે. તમે તમારા સ્થાનિક CABને ઓનલાઇન <https://www.citizensadvice.org.uk/> જઈને અથવા અહીં ફોન કરીને શોધી શકો છો: એડવાઇસલાઇન (ઇંગ્લેન્ડ): 03444 111 444; એડવાઇસલિન્ક (વેલ્સ): 03444 77 20 20 અથવા ટેક્સ્ટફોન: 18001 03444 111 445

- પેશન્ટ્સ અસોશિએશન www.patients-association.org.uk આ સખાવત સંસ્થા દર્દીઓની ચિંતાઓ અને જરૂરિયાતોને પ્રકાશમાં લાવે છે. તે લોકોને તેમની સ્વાસ્થ્ય કાળજીનો શ્રેષ્ઠ લાભ લેવામાં મદદ કરવાના હેતુસર સલાહ પૂરી પાડે છે અને તમને વધુ માહિતી અને સલાહ ક્યાં મળી શકે તે જણાવે છે. પેશન્ટ્સ અસોશિએશનની રાષ્ટ્રીય હેલ્પલાઇન 0800 345 7115 પર સંપર્ક કરો

દ્વેષ પ્રેરિત ગુનો

- સ્ટોપ હેટ UK દ્વેષ પ્રેરિત ગુનાની જાણ કરવામાં આધાર આપવા માટે અનેક સંસાધનો તૈયાર કરે છે. www.stophateuk.org/resources/24 કલાક હેલ્પલાઇન 08001381625.
- સરકારી દ્વેષ પ્રેરિત ગુના અંગેની વેબસાઇટ: <https://hatecrime.campaign.gov.uk/> આ દ્વેષ પ્રેરિત ગુનાની જાણ કરવા માટે મદદ અને સલાહ પૂરી પાડે છે.

અધિકારો

- બ્રિટિશ ઇન્સ્ટિટ્યુટ ઓફ હ્યુમન રાઇટ્સ www.bihr.org.uk અથવા 02078825850 BIHR નિમ્નલિખિત વેબસાઇટ પર તમારા માનવ અધિકારો જાણવા માટે સુગમ હોય તેવી માર્ગદર્શિકાઓની એક શ્રેણી પ્રસિદ્ધ કરે છે: <https://knowyourhumanrights.co.uk/human-rights/what-rights-do-i-have/>

દુરાચાર અને દ્વેષ પ્રેરિત ગુનાનો સામનો કરતા અલગ-અલગ સમુદાયો માટે મદદ અને સલાહ

- ગેલપ www.galop.org.uk દ્વેષ પ્રેરિત ગુના, ઘરેલુ દુરાચાર અને જાતીય હિંસા અંગે લેસ્બિયન (સમલૈંગિક મહિલાઓ), ગે (સમલૈંગિક પુરુષો), બાયસેક્સ્યુઅલ (બેવડી જાતીય અભિગમતા વાળા) અને ટ્રાન્સ (કિન્નર) + ભોગ બનેલા/તેમાંથી બહાર આવેલા લોકોને ટેલિફોન, ઈ-મેલ, ટેક્સ્ટ અને વ્હોટ્સએપ વડે આધાર પૂરો પાડે છે. તમે ઓનલાઇન પત્રક, ઈ-મેલ અથવા ટેલિફોનનો ઉપયોગ કરીને તેમનો સંપર્ક કરી શકો છો. ફોન: 0800 9995428 (સોમવારથી શુક્રવાર સવારે 10 - સાંજે 5; બુધવારથી ગુરુવાર સવારે 10 - રાત્રે 8) Email: advice@galop.org.uk
- મોનિટરિંગ ગ્રુપ એક વંશીય ભેદભાવ વિરોધી સખાવત સંસ્થા છે જે નાગરિક અધિકારોને પ્રોત્સાહન આપે છે અને વંશીય હિંસાનો ભોગ બન્યા હોય તેવા લોકો માટે સ્વયંસેવકો દ્વારા ચલાવાતી એક આધાર હેલ્પલાઇન ઉપલબ્ધ કરાવે છે. તમે વંશીય ભેદભાવ વિશે www.tmg-uk.org/do-you-need-help/do-you-need-help/ અહીં જાણ કરી શકો છો અથવા તેમનો office@tmg-uk.org પર સંપર્ક કરી શકો છો ફોન: 020 7582 7438; સોમ-ગુરુ સવારે 11 - સાંજે 6.
- રિસ્પોન્ડ એ એક રાષ્ટ્રીય સખાવત સંસ્થા છે જે શીખવા અંગેની અક્ષમતાઓ, ઓટિઝમ અથવા બંને ધરાવતા હોય તેવા, દુરાચાર, હિંસા અથવા માનસિક આઘાતનો સામનો થયો હોય તેવા લોકો માટે ઉપચાર અને આધાર સેવાઓ પૂરી પાડે છે. રિસ્પોન્ડ ચિકિત્સકીય ટેકો તેમજ વ્યવહારુ સલાહ અને માહિતી પૂરી પાડે છે. તેની હેલ્પલાઇન શીખવા અંગેની અક્ષમતા ધરાવાતા લોકો પોતે તેમજ તેમના પરિવાર, તેમને આધાર આપનારા કાળજી પ્રદાતાઓ અને વ્યવસાયિકો માટે છે. ફોન: 0808 808 0700 ઈ-મેલ: admin@respond.org.uk. અહીં વધુ જાણકારી મેળવો: www.respond.org.uk.

- નેશનલ સેન્ટર ફોર ડોમેસ્ટિક વાયોલન્સ (NCDV) ઘરેલુ હિંસાનો ભોગ બનેલાઓને, તેમના નાણાંકીય સંજોગો, વંશ, લિંગ અથવા જાતીય અભિગમથી અસંબંધ વિના મૂલ્યે, ઝડપી, તાકીદની રોકથામ સેવા પૂરી પાડે છે. ફોન: 0800 970 2070 બધિર વ્યક્તિઓ માટે NCDV મિનિકોમ સેવા ઉપલબ્ધ કરાવે છે - ડાયલ કરો: 0800 970 2070 www.ncdv.org.uk
- એક્શન ઓન એલ્ડર અબ્યુઝ એક સખાવત સંસ્થા છે જે મોટી ઉંમરના લોકો સામે દુરાચાર અંગે મદદ અને માહિતી પૂરી પાડે છે. ફોન: 0808 808 8141 વેબસાઇટ: <http://elderabuse.org.uk/>
- નેશનલ અસોશિએશન ફોર પીપલ અબ્યુઝ ઇન ચાઇલ્ડ્રૂઝ <http://napac.org.uk> બાળપણમાં થયેલા શારીરિક, જાતીય, ભાવનાત્મક, દુરાચાર અથવા નિષ્કાળજી સહિતના તમામ પ્રકારના દુરાચારોનો ભોગ રહી ચૂકેલા પુખ્ત લોકો માટે આધાર ઉપલબ્ધ કરાવે છે. સપોર્ટ લાઇન 0808 801 0331 (દર સોમવાર, બુધવાર અને શુક્રવારે સવારે 10 – સાંજે 4 અને દર મંગળવાર અને ગુરુવારે બપોરે 2 – રાત્રે 9).

માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને કાનૂની સલાહ

- નેશનલ મેન્ટલ હેલ્થ ચેરિટી માઇન્ડ એક કાનૂની હેલ્પ લાઇન ધરાવે છે જે મદદરૂપ બની શકે તેવી સામાન્ય કાનૂની સલાહ પૂરી પાડે છે. કાનૂની લાઇન: 0300 466 6463 ઈ-મેલ: legal@mind.org.uk. ટપાલ: Mind Legal line, PO Box 75225, London, E15 9FS.

સલામતી પૂરી પાડવી

- SCIE (સોશિયલ કેર ઇન્સ્ટિટ્યુટ ફોર એક્સલન્સ) પુખ્તોને સલામતી પૂરી પાડવા અંગે માહિતી અને માર્ગદર્શન પૂરું પાડે છે www.scie.org.uk/care-act-2014/safeguarding-adults/ ટેલિફોન. 020 77667400.
- તમારા સ્થાનિક સત્તાના સામાજિક સેવાઓના વિભાગનો સંપર્ક કરો. સલામતી પૂરી પાડવા અંગેની ચિંતાઓ પર પગલાં લેવા એ તમામ સ્થાનિક સત્તાઓની ફરજ છે અને વયસ્કોને સલામતી પૂરી પાડવાના ઉપાયો કરવા માટેના સંપર્કના પ્રથમ બિંદુ તરીકે કોઈકને નામિત કરવામાં આવ્યા હશે.
- મદદ મેળવવા માટેનો બીજો એક સંભવિત માર્ગ છે તમારા સ્થાનિક MP અથવા કાઉન્સિલરનો સંપર્ક કરવો. તમે આ વેબસાઇટ થકી તમારા MP શોધી શકો છો: www.parliament.uk/get-involved/contact-an-mp-or-lord/contact-your-mp/ અથવા: www.mysociety.org/wehelpyou/contact-your-mp/. વૈકલ્પિક રીતે, તમે હાઉસ ઓફ કોમન્સ ખાતે તેમની કચેરીએ ટેલિફોન પર વાત કરવા 020 7219 3000 પર કૉલ કરી અને તમારા MPનું નામ જણાવીને તેમની કચેરી સાથે વાત કરાવવા કહી શકો છો. તમારા MPને તેમના સ્થાનિક મતવિસ્તારની કચેરીમાં ફોન કરવા માટે સંપર્ક વિગતો તમને તમારા સ્થાનિક ટાઉન હોલ અથવા પુસ્તકાલય પર મળશે, અથવા તે MPsની ડિરેક્ટરીમાં હોઈ શકે છે. તમારા સ્થાનિક કાઉન્સિલર્સ શોધવા માટે: www.gov.uk/find-your-local-councillors