



**घरेलु हिंसाको सम्बोधन :
नेपालस्थित संयुक्त राष्ट्र संघका कर्मचारीको लागि
श्रोत पुस्तिका**



प्रत्येक समाज, तह र तप्काहरुमा घरेलु हिंसा सबैभन्दा बढी व्याप्त छ । अत्यन्तनिकट व्यक्तिबाट नै यस्ता हिंसा हुने हुँदा यसबारे खुलेर बोल्न सबै पीडितलाई गाह्रो हुन्छ ।

फूमजिले म्लाम्बो न्यूका

उप-महासचिव, संयुक्त राष्ट्र संघ

तथा कार्यकारी निर्देशक, युएन वुमन

हाम्रो भनाइ

घरेलु हिंसा सबैभन्दा बढी हुने तथा सबैभन्दा कम देखिने हिंसाको किसिम हो। यसको विनाशकारी परिणाम पीडितको जीवनमा मात्र नभई बृहत्तर रूपमा परिवार, समुदाय तथा समाजलाई पनि पर्दछ। संसारभर नै घरेलु हिंसा मानव अधिकारको एक भयानक समस्याको रूपमा देखिएको छ तर लाज तथा लाञ्छना लाग्ने त्रासले पीडितहरू आफूमाथि भइरहेको हिंसाका बारेमा कुरा गर्न तथा सहयोग लिन गाह्रो मान्छन्। त्यसैले यो घरभित्रै गुपचुप र अदृश्य रहेको छ।

नेपालको राष्ट्रिय जनसांख्यिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण (२०१६) का अनुसार कुनै समयमा वैवाहिक सम्बन्धमा रहेका महिलामध्ये ८४% ले उनीहरूको पति घरेलु हिंसाका लागि प्रमुख दोषी रहेको बताए भने ११% ले पूर्व पति त्यसको लागि जिम्मेवार भएको बताएका छन्। घरेलु हिंसा सबैभन्दा धेरै निकट सम्बन्ध भएका व्यक्तिबाट हुने गर्छ भने परिवारका अन्य सदस्य वा एउटै घरमा बसिरहेका अन्य व्यक्तिबाट पनि हुन सक्दछ।

नेपालमा घरेलु हिंसाको अवस्थाबारे संयुक्त राष्ट्र संघका कर्मचारीहरूमा गरिएको सर्वेक्षण (२०१७) अनुसार हाम्रा कतिपय कर्मचारीहरू पनि घरेलु हिंसाबाट प्रभावित भएको पाइयो। सर्वेक्षणले नेपालका अन्य महिलाहरूले सामना गर्नु परेको संख्या सरह नै हाम्रा महिला कर्मचारीले पनि घरेलु हिंसाको सामना गर्नु परेको देखायो। संयुक्त राष्ट्र संघमा कार्यरत सबै कर्मचारीलाई यो संस्था लैङ्गिक, जात, जातीय, यौनिक रोजाइ र अपाङ्गता मैत्री रहेको अलावा घरेलु हिंसाबाट पीडितहरूका लागि समेत सहयोग दिने निकायको रूपमा परिचित गराई सोही अनुसारको व्यवहार गर्नु र सुविधा दिनु हाम्रो कर्तव्य रहेको छ। यसकारण घरेलु हिंसा विरुद्ध कार्यरत संस्थाले पनि सम्बोधन गर्नुपर्ने विषयका रूपमा स्थापित गर्न आवश्यक छ।

यो श्रोत पुस्तिका संयुक्त राष्ट्र संघका कर्मचारी तथा तिनका परिवारका सदस्यहरूका लागि सन्दर्भ सामग्रीको रूपमा तयार गरिएको छ। यस पुस्तक प्रयोग गरेर उनीहरूले घरेलु हिंसाको बारेमा अझ राम्रोसँग बुझ्न, घर

तथा कार्यस्थलमा यसको सामना गर्न तथा आफू र आफ्ना सहकर्मीलाई कसरी सहयोग गर्न सकिन्छ भन्ने बारेमा उल्लेख गरिएको छ। यसबारे जानकारी लिन इच्छुकहरू वा सहयोग खोजी रहेकाहरूको लागि यसले बृहत् स्तरको सेवा तथा श्रोत उपलब्ध गराउँदछ। संयुक्त राष्ट्र संघमा नियुक्त भएर आएका नयाँ कर्मचारीहरूले सेवा प्रवेश पूर्वको अभिमुखीकरणमा थपिएको यो एक महत्वपूर्ण सामग्री हुनेछ भने कार्यरत कर्मचारीहरूका लागि उपलब्ध अन्य श्रोतहरूजस्तै घरेलु हिंसासम्बन्धी यो श्रोत पुस्तिकाले थप पूर्णता प्रदान गर्नेछ।

यसको प्रकाशन युएनडिपी, युएनएफपीए, युएनओपीएस, युएन वुमन (नेपाल) कर्मचारी संगठन तथा संयुक्त राष्ट्र संघको लैङ्गिक विषय समूहको सहकार्यात्मक पहलको परिणाम हो। यद्यपि यो 'जीवन्त दस्तावेज' हो र संयुक्त राष्ट्र संघमा कार्यरत कर्मचारीहरूको सुझावबाट यसलाई आउँदा दिनमा परिमार्जन गर्न सकिनेछ। त्यसैले मैले तपाईंहरू सबैलाई माथि उल्लिखित कुरालाई ध्यान दिई यो स्रोत पुस्तक पढ्न र केही सुझाव वा प्रतिक्रिया भएमा युएनडिपी, युएनएफपीए, युएनओपीएस/युएन वुमन (नेपाल) कर्मचारी संगठन तथा संयुक्त राष्ट्र संघको लैङ्गिक विषय समूहलाई सिधै उपलब्ध गराउन आग्रह गर्दछु।

घरेलु हिंसाको समाधान गर्न सम्भव छ, तर त्यसका लागि हामी सबैको संयुक्त पहल हुन आवश्यक छ। घरेलु हिंसाबाट प्रभावितहरूलाई सहयोग गर्न हामी राम्रोसँग तयार हुनुको साथै हिंसा सत्य नहुने घर, कार्यस्थल तथा समुदाय बनाउनु हाम्रो जिम्मेवारी हो। हाम्रो कार्यस्थलमा त्यस्ता सवालका बारेमा मौनता तोड्न सक्यौं भने हिंसाको चक्रलाई रोक्न सकिन्छ।



भ्यालरी जुलियान्

नेपालका लागि संयुक्त राष्ट्र संघका आवासीय संयोजक

आभार

यो श्रोत पुस्तिका युएनडीपी/युएनएफपीए/युएनओपीएस/युएन वुमन (नेपाल) कर्मचारी संघको नेतृत्वमा सम्भव भएको हो। यसका लागि युएनडीपीका कल्पना सरकार, युएन वुमनका अन्जना वैद्य र युएनएफपीएका स्मृति गुरुङ विशेष धन्यवादका पात्र रहेका छन्। यो श्रोत पुस्तिका युएन वुमन र युएनएफपीएले नेतृत्व गरेको प्राविधिक समितिले तयार पारेको हो। साथै, यसको तयारीको क्रममा संयुक्त राष्ट्र लैङ्गिक विषयगत समूहले नियमित पुनरालोकन तथा प्राविधिक सुझाव उपलब्ध गराई प्रशंसनीय योगदान गरेको छ। यो स्रोत पुस्तिकाको प्रारम्भिक मस्यौदा तयारीदेखि अन्तिम रूप प्रदान गर्ने कार्य सम्ममा हौसला प्रदान गर्नहुने गिताञ्जली सिंह, युएन वुमन, उप-प्रतिनिधि र कृष्टिन बोल्कनुस, युएनएफपीए, उप-प्रतिनिधिलाई हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त गर्दछौं। यस्तै गरी, युएन वुमनका आईनो ईफ्रान्सन, ईमिलेन टेचेउ, युएनएफपीएका सुधा पन्त र राम प्रसाद दाहाल पनि धन्यवादका पात्र हुनुहुन्छ। यस पुस्तिकको लेआउट डिजाइनको लागि स्वेच्छापूर्वक केरीले दिनुभएको सर विज्ञताको उल्लेखनीय प्रशंसा गरिन्छ। यो स्रोत पुस्तिका प्रशांतका संयुक्त राष्ट्र कर्मचारीका लागि घरेलु हिंसा बारेमा तयार पारिएको पुस्तकबाट प्रेरित भएको छ।

युएनसीटी नेपालका लागि यो श्रोत पुस्तिका “प्रशांतका संयुक्त राष्ट्रका कर्मचारीहरूको लागि घरेलु हिंसाको बारेमा एक श्रोत पुस्तिका” (२०१७), र यूनिसेफको दस्तावेज “हाम्रो हेरविचार: घरेलु हिंसा सम्बन्धमा” (२००६) मा आधारित छ। यसलाई नेपालको परिपेक्ष अनुरूप सान्दर्भिक बनाइएको छ र नेपालमा संयुक्त राष्ट्र संघका कर्मचारीहरूको लागि श्रोत र जानकारी उपलब्ध गरिएको छ।

विषयसूची

	पृष्ठ नं.
६ परिचय	६
११ भाग १ घरेलु हिंसा भनेको के हो ?	११
१५ भाग २ के कारणले घरेलु हिंसा हुन्छ ?	१५
२६ भाग ३ घरेलु हिंसाका असरहरू	२६
३१ भाग ४ संकेतको पहिचानबाट दुर्व्यवहार रोकथामको सुरुवात हुन्छ	३१
३५ भाग ५ सहयोग प्राप्त गर्ने	३५
४४ भाग ६ कसैमाथि दुर्व्यवहार भइरहेको छ, भन्ने मलाई लाग्छ – कसरी सहयोग गर्न सक्छु ?	४४
५६ भाग ७ सुधार	५६
५८ नेपालमा उपलब्ध सेवाहरू	५८
६६ सम्पर्क व्यक्ति	६६
७२ सूचनाका स्रोतहरू	७२
८३ फुटनोट	७८
८७ अनुसूची १ मानवीय कार्यकर्ताहरूका लागि हातेपुस्तिका	८७

परिचय

घरेलु हिंसा संसारका हरेक देश तथा संस्कृतिमा हुन्छ र यसले समुदायका सबैलाई असर गर्दछ। संसारभरका ३५% महिलाले आफ्नो जीवनको कुनै समयमा घनिष्ठ सम्बन्ध भएको व्यक्तिबाट शारीरिक वा यौनजन्य हिंसा तथा यस्ता सम्बन्ध नभएको व्यक्तिबाट यौनजन्य हिंसाको सामना गर्नुपरेको अनुमान छ।^१ कतिपय देशमा घनिष्ठ सम्बन्ध भएको व्यक्तिबाट हुने हिंसा ७०% सम्म पनि रहेको पाइन्छ।^२

नेपाल यसको अपवाद होइन - यहाँ पनि घरेलु हिंसा मानव अधिकार तथा सार्वजनिक स्वास्थ्यको सवालको रूपमा निरन्तर आउने विषय हो। राष्ट्रिय जनसांख्यिक तथा स्वास्थ्य सर्वेक्षण, २०१६ (एनडीएचएस) अनुसार कुनै समयमा विवाह भएका महिलाको एक चौथाइभन्दा बढी (२६%) ले पतिबाट शारीरिक, यौनजन्य वा भावनात्मक हिंसा व्यहोरेका हुन्छन्।^३

घरेलु हिंसाको विषयमा नेपालमा काम गर्ने संयुक्त राष्ट्र संघका कर्मचारीहरूबीच सन् २०१७ मा गरिएको सर्वेक्षण अनुसार उनीहरूले पनि यही दरमा घरेलु हिंसाको सामना गरेको सर्वेक्षणमा सहभागी कर्मचारीमध्ये करिब २४% ले आफूले घरेलु हिंसा भोगेको, ४६% ले अरूले भोगेको देखेको, ११% ले आफूले भोगेको र अरूले भोगेको पनि देखेको बताए जुन परिवारमा, छिमेकमा, साथी वा सहकर्मी, वा समुदायका अन्य व्यक्तिहरूसँग सम्बन्धित थिए।^४

एनडीएचएस २०१६ ले घनिष्ठ सम्बन्ध भएका परिवारको सदस्य बाहेक परिवारका अन्य सदस्यले गर्ने हिंसालाई समावेश गरेको छैन। तर घरेलु हिंसा भनेको घनिष्ठ सम्बन्ध भएको व्यक्तिबाट मात्रै हुन्छ भन्ने होइन। पीडक परिवारका अन्य सदस्य पनि हुन सक्छन्। संयुक्त परिवारको कारणले विशेष गरी बहारीहरू उक्त किसिमको हिंसाबाट पीडित हुने जोखिम धेरै रहन्छ।^५

विभिन्न देशहरूमा भैं नेपालमा पनि घरेलु हिंसालाई समाजमा गहिरो गरी जरा गाडेर बसेको लैङ्गिक असमानता तथा भेदभावले नै बढावा दिएको छ जुन तथ्य

एनडीएचएस २०१६ को सर्वेक्षणले पनि प्रतिविम्बित गरेको छ । उक्त सर्वेक्षण अनुसार निश्चित अवस्था जस्तै; खाना डढाएको, श्रीमानसँग मुख लागेको, बालबालिकालाई बेवास्ता गरेको वा यौन सम्पर्क गर्न अस्वीकार गरेको लगायतमा पतिले पत्नीलाई पिट्नुलाई स्वाभाविकै र सामान्य ठान्नेमा २९% महिला तथा २३% पुरुष थिए ।^१ लैङ्गिक हिंसाको विषयमा गरिएको अर्को अध्ययनका २८% सहभागीले श्रीमानले मादक पदार्थ सेवन गरेको वा महिलालाई दुर्व्यवहार गरेको अवस्थामा पनि यौन सम्पर्कको लागि इन्कार गर्ने अधिकार महिलासँग छैन भन्ने ठानेका छन् भने ५५% ले यदि महिलाले विवाहेतर (परपुरुषसँग) सम्बन्ध राखेमा निजलाई पतिले कुट्ने अधिकार छ भनेका छन् ।^२

नेपालले लैङ्गिक हिंसा लगायत निजी स्थलमा हुने घरेलु हिंसालाई सम्बोधन गर्न महिला अधिकारको क्षेत्रमा काम गर्ने संघसंस्था संयुक्त राष्ट्र संघका निकायहरू तथा अन्य साभेदारहरूसँगको सहकार्यमा उल्लेख्य कदम चालेको छ । नेपालले घरेलु हिंसालाई अपराध सरह मानेर घरेलु हिंसा (अपराध तथा सजाय) ऐन २०६६ र यस सम्बन्धी नियमावली तयार गरी कार्यान्वयनका लागि आवश्यक पहलकदमी गर्नुका साथै अन्य कानुनी तथा नियम कार्यान्वयनमा पनि प्रतिबद्धता जनाएको

छ । समानताको अधिकार लगायत महिला, बालबालिकामा तथा पीडितहरूले न्याय पाउने अधिकारलाई नेपालको संविधान २०७२ मा मौलिक हकको रूपमा व्यवस्था गरिएको छ ।

यति हुँदा हुँदै पनि घरेलु हिंसाका पीडितलाई आवश्यक सहयोग सुनिश्चित गर्न अझ धेरै काम गर्न सकिन्छ । कानून कार्यान्वयन गर्न कतिपय अवस्थामा चुनौतीपूर्ण हुन्छ, तथा पीडितहरूले घरेलु हिंसाको मुद्दालाई अगाडि बढाउन विभिन्न बाधा अड्चनको सामना गर्नुपर्छ । हिंसा तथा दुर्व्यवहारका पीडितको आवश्यकतालाई सम्बोधन गर्न धेरै सेवा प्रदायकहरूले आवश्यक तालिम पाएका छैनन्, उनीहरू आवश्यक रूपमा दक्ष र अनुभवी छैनन् । स्वास्थ्य सेवा लिन जाने व्यक्तिहरू आफ्नो घाउचोटको उपचारका लागि पुग्छन् तर आफूलाई चोट लाग्नुको कारणबारे स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई विरलै बताउँछन् ।

नेपालमा हुने घरेलु हिंसाका घटनालाई सम्बोधन गर्न एउटा प्रमुख बाधक हाम्रा सामाजिक मूल्य मान्यताहरू हुन् जसले घनिष्ठ सम्बन्ध भएका व्यक्तिहरूबाट हुने हिंसालाई सामान्य रूपमा लिएका छन् । यस्ता घटनाहरू प्रहरीकहाँ उजुरी गर्न गएमा आफ्नो र परिवारको इज्जतमा कलङ्क लाग्ने डरले पीडितहरू मौन भएर रहन, पीडा एकै सहन बाध्य हुन्छन् । एनडीएचएस २०१६ को सर्वेक्षण अनुसार

घरेलु हिंसाका दुई तिहाइ (६६%) पीडितले कुनै पनि सहयोग लिएका छैनन् ।^{१५} घटनाको बारेमा बताउँदा अरुले नपत्याउने वा सहयोग नगर्ने, सम्बन्ध विच्छेद हुने वा थप शारीरिक तथा मानसिक दुर्व्यवहार वा अभूत ठूलो दुर्दशा हुने स्थिति आउन सक्छ । अन्य मुलुकका महिलालाई सीमित सहयोग सञ्जाल तथा अन्य बाधा अड्चनका कारण सेवा प्राप्त गर्न जटिल हुनसक्छ ।

यस स्रोत पुस्तकले घरेलु हिंसा भोगेका वा देखेका व्यक्तिहरूले मौन रूपमा हिंसा स्वीकार गरेर बस्नु नपरोस र त्यसबाट मुक्ति पाउन आउने बाधा अबरोधलाई सम्बोधन गर्ने अपेक्षा राखेको छ । अन्य लैङ्गिक हिंसा जस्तै घरेलु हिंसालाई पनि सम्बोधन गर्न सकिन्छ । हाम्रो लक्ष्य समाजमा गहिरो रूपमा रहेको लैङ्गिक असमानताको सम्बोधन गरी हिंसा रोकथाम गर्ने हो । त्यस्तो लक्ष्यलाई हाँसिल गर्न सकिन्छ भन्ने विश्वव्यापी रूपमा भएका रोकथामका सफल प्रयासबाट पनि

प्रष्ट हुन्छ किनकि कम लैङ्गिक समानता भएको समाजमा लैङ्गिक हिंसाका घटना पनि कम हुन्छन् ।

पाठकका लागि जानकारी

घरेलु हिंसा विश्वव्यापी छ भन्ने कुरा र संयुक्त राष्ट्र संघका जुनसुकै तहका राष्ट्रिय वा अन्तर्राष्ट्रिय कर्मचारीहरू पीडित अथवा पीडक हुन सक्छन् भन्ने पहिचान गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ ।

संयुक्त राष्ट्र संघका कर्मचारीको रूपमा हामीले परिवार, कार्यस्थल तथा समुदायमा घरेलु हिंसाबाट पीडितलाई सहयोग गर्नका लागि घरेलु हिंसाका बारेमा राम्रो जानकारी हुनु पर्दछ । यस स्रोत पुस्तकले घरेलु हिंसा के हो, यसले कस्तो रूप लिन्छ, यसका कारणहरू के हुन र यसले जुनसुकै लिङ्ग वा उमेर समूहका व्यक्तिलाई कसरी असर गर्दछ भन्ने बुझाउँछ । यसले नेपालमा कहाँ र कसरी सेवा प्राप्त गर्न सकिन्छ भन्ने बारेमा सामान्य जानकारी दिन्छ ।

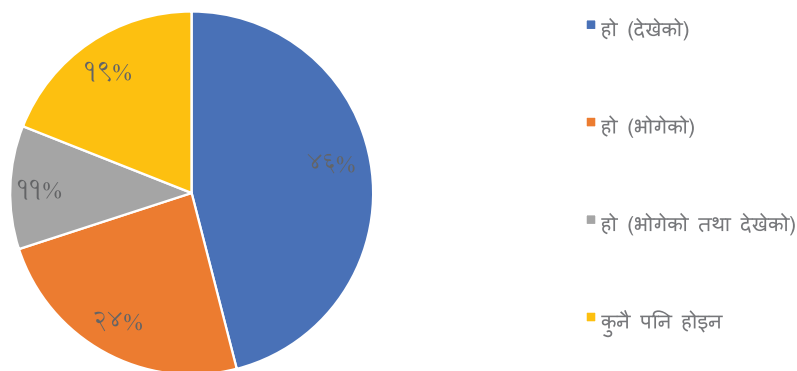
कुनै पनि व्यक्तिले जुनसुकै उमेरमा पनि घरेलु हिंसा भोगेका हुन सक्छन् । तपाईं स्वयम् हिंसा भोगिरहनु भएको छ वा हिंसा पीडित साथी, सहकर्मी, छिमेकी वा नातेदारको बारेमा तपाईंलाई थाहा हुनसक्छ ।

यो किताब पढ्दै जाँदा यदि आफूलाई हाल वा विगतमा हिंसा भोगेको अनुभव छ भने सम्झनुहोस् :

कुनैपनि प्रकारको हिंसा स्वीकार्य हुँदैन,
तपाईं एक्लो हुनुहुन्न,
यो तपाईंको गल्ती होइन र
सहयोग उपलब्ध छ ।

यदि तपाईं व्यवस्थापक वा कर्मचारीको कल्याणमा संलग्न हुनुहुन्छ भने यस स्रोत पुस्तकले तपाईंलाई घरेलु हिंसा कसरी पहिचान गर्ने भन्ने विधि र दुर्व्यवहार तथा हिंसाबाट पीडितको सहायता सम्बन्धी श्रोत साधनका बारेमा जानकारी दिन्छ । यस स्रोत पुस्तकले संयुक्त राष्ट्र संघको विद्यमान घरेलु हिंसा सम्बन्धी निर्देशिका, कर्मचारी कल्याण नीति वा प्रक्रियाहरूलाई प्रतिस्थापन गर्ने छैन ।

चार्ट १: घरेलु हिंसाको अनुभव गर्ने तथा/वा आफ्नो समुदायमा त्यसलाई देख्ने नेपालमा काम गर्ने संयुक्त राष्ट्रसंघका कर्मचारीहरु प्रतिशतमा



यदि तपाईंले कतै घरेलु हिंसा देख्नु भएको छ भने यस श्रोत पुस्तक पढ्दै जाँदा यी कुराहरु याद राख्नुहोस्: घरमा हुने हिंसा निजी मामिला होइन ।

तपाईंले घरमा वा सार्वजनिक स्थानमा भइरहेको कुनै पनि हिंसा बारेमा आवाज उठाउनु जरुरी छ । (यदि त्यसो गर्नु सुरक्षित छ भने)

हिंसा भैरहेको स्थानमा तपाईं प्रत्यक्षदर्शी हुनुहुन्छ भने तपाईंले हस्तक्षेप गर्नुपर्छ । (यदि त्यसो गर्नु सुरक्षित भएको अवस्थामा)

यदि तपाईं हिंसाको पीडक हो वा आफू पीडक हुन सक्ने शंका लागेको छ भने यस पुस्तकले आफ्नो दुर्व्यवहार पहिचान गर्न तथा हिंसाका असरहरू बुझ्न मद्दत गर्दछ । तपाईंलाई आफ्नो व्यवहार परिवर्तन गर्न कहाँ गएर मद्दत लिने भन्ने जानकारी हुन्छ । स्मरण रहोस् घरेलु हिंसा नेपालको कानून अनुसार दण्डनीय अपराध हो र संयुक्त राष्ट्र संघका कर्मचारीको आचार संहिताको उल्लंघन हो ।

भाग १

घरेलु हिंसा भनेको के हो ?

परिभाषा

नेपालको घरेलु हिंसा सम्बन्धी ऐनले घरेलु हिंसालाई यसरी परिभाषित गरेको छ - “कुनै एक व्यक्तिले आफ्नो पारिवारिक सम्बन्ध भएको अर्को व्यक्तिलाई पुऱ्याएको कुनै पनि किसिमको शारीरिक, मानसिक, यौनजन्य वा आर्थिक क्षति”^९

अक्षर बाकस १ मा यस पुस्तकमा प्रयोग गरिएको घरेलु हिंसाका बारेमा विस्तृत रूपमा उल्लेख गरिएको छ। जस अनुसार घरेलु हिंसा शारीरिक वा अन्तरंग सम्बन्ध भएका व्यक्तिहरूबाट हुने हिंसामा मात्रै सीमित नभई परिवारका अन्य सदस्य वा घरेलु कामदारलाई रोजगारदाताले गर्ने हिंसा पनि पर्दछन्। हिंसा जुनसुकै उमेर समूहलाई पनि हुन सक्दछ जस्तै; बालबालिका, बाबु आमा, ज्येष्ठ नागरिक आदि।

घरेलु हिंसा विपरीत लिङ्गीको सम्बन्धमा मात्रै सीमित छैन भन्ने जानकारी राख्नु महत्वपूर्ण हुन्छ। त्यस्तो हिंसाको पीडित व्यक्तिको यौनिक पहिचान वा लिङ्गसँग कुनै सम्बन्ध हुँदैन। समलैङ्गिक सम्बन्ध राख्ने महिला तथा पुरुष लगायत यौनिक

अल्पसंख्यकहरू पनि आत्मीय सम्बन्ध भएका व्यक्ति अथवा अन्यबाट आफ्नो घर तथा समुदायबाट पनि पीडित हुन सक्छन्।

सर्वेक्षणमा सहभागी कर्मचारीहरूका अनुसार केही निश्चित वर्गका व्यक्ति हिंसाको बढी जोखिममा हुन सक्छन् जस्तै; महिला (८९%), बालबालिका (६९%), यौनिक तथा लैङ्गिक अल्पसंख्यक (५९%), अपाङ्गता भएका व्यक्ति (५८%) तथा ज्येष्ठ नागरिक (३६%)।^{१०}

कुनै एक व्यक्तिले अर्को व्यक्तिमाथि शक्ति प्रयोग गरी नियन्त्रण गर्दा घरेलु हिंसा हुन्छ। पीडकले नजिकको तथा अन्तरंग सम्बन्धलाई प्रयोग गरी अर्को व्यक्तिलाई जानाजानी हिंसात्मक वा नियन्त्रण गर्ने किसिमले व्यवहार गर्दछन्। यस्तो नजिकको सम्बन्ध भनेको प्रेम, नाता वा मित्रताको सम्बन्ध हुन सक्छ। पीडकले पीडितको बारेमा भएको जानकारी प्रयोग गरी आफ्नो शक्ति प्रयोग गरेर पीडितलाई नियन्त्रण गर्दछ।

सर्वेक्षणमा सहभागी कर्मचारीहरूका अनुसार श्रीमान् पछि, सासू, ससुरा, नन्द, आमाजू,

यस स्रोत पुस्तकमा घरेलु हिंसालाई नजिकको सम्बन्ध भएका तथा अन्य परिवारका सदस्यहरूले गर्ने हिंसा भनेर परिभाषित गरिएको छ र ती हिंसाहरू निम्न रूपमा देखिन्छन् :

शारीरिक दुर्व्यवहारमा थप्पड हान्ने, कुट्ने, पाखुरा बटार्ने, धारिलो वस्तुले घोच्ने, भुण्ड्याउने, पोल्ने, घाँटी अँठ्याउने, लात हान्ने, कुनै वस्तु तथा हतियार देखाएर धम्क्याउने, कुनै व्यक्तिलाई बन्धक बनाउने तथा हत्या पर्दछन् ।

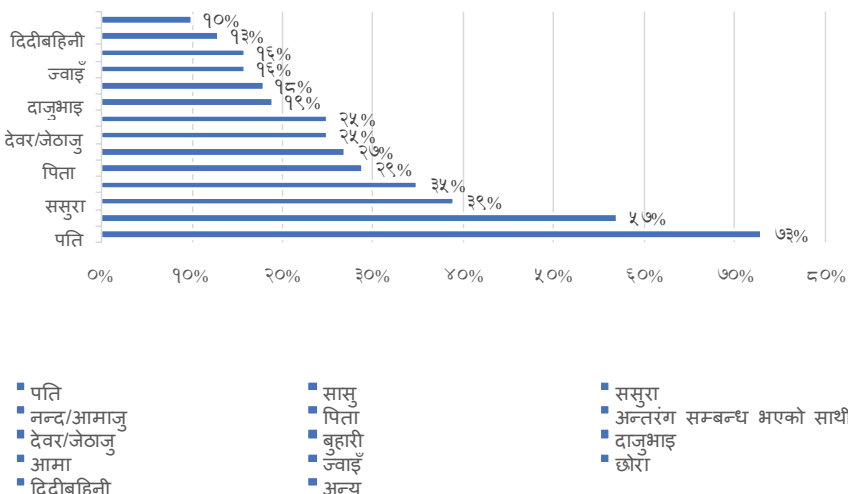
यौनजन्य दुर्व्यवहारमा धम्की, चेतावनी वा हातपात गरी जबरजस्ती यौन सम्पर्क, अनिच्छित यौनजन्य क्रियाकलापहरू जबरजस्ती अन्यसँग यौन सम्पर्क गराउने क्रियाकलाप पर्दछन् ।

मनोवैज्ञानिक दुर्व्यवहारमा डर देखाई आफ्नो कुरा मान्न बाध्य पार्ने जस्तै; छोड्ने धम्की दिने वा दुर्व्यवहार गर्ने, घर भित्र बस्न बाध्य पार्ने, निगरानी गर्ने, छोराछोरीको संरक्षकत्व खोस्ने, वस्तु तथा समानको नाश गर्ने, एकल्याउने, गाली गर्ने तथा निरन्तर बेइज्जत गर्ने आदि पर्दछन् ।

आर्थिक दुर्व्यवहारमा आवश्यक खर्च नदिने, आर्थिक रूपमा सहयोग गर्न अस्वीकार गर्ने, खाना तथा अन्य आधारभूत आवश्यकताहरूबाट बञ्चित गराउने, स्वास्थ्य सेवा तथा रोजगारीमा नियन्त्रण गर्ने आदि पर्दछन् ।

अक्षर बाकस १ : घरेलु हिंसाको परिभाषा

चार्ट २ कर्मचारी सर्वेक्षण - घरेलु हिंसाका मुख्य पीडक



देवर, जेठाजुहरू मुख्य पीडकहरू हुन । सर्वेक्षणका ५७% सहभागीले सासू र ३८% ले ससुरा मुख्य पीडक भएको बताएका छन् ।^{११}

दुर्व्यवहार नियमित रूपमा नहुन सक्छ अथवा कुनै निश्चित समयमा बढ्ने वा सवित्तै जाँदा भन्नु बढ्ने हुन सक्छ । दुर्व्यवहारको प्रकृति फरक हुन सक्छ, र लागू पदार्थको प्रयोगसँग पनि सम्बन्धित हुन सक्छ । पीडितले पीडकको सम्बन्धलाई छोड्ने निर्णय वा प्रयास गर्दा दुर्व्यवहार बढेर पीडितको स्थिति अझ खतरनाक हुन सक्ने देखिन्छ ।
घरेलु हिंसाको कुनै सीमा हुँदैन र यो:

- सबैतिर हुन्छ : ठूला सहर, ग्रामीण समुदाय, सबै देश, संस्कृति तथा समुदायमा ।
- सबै किसिमका सामाजिक वर्ग तथा आयस्तर समूहमा हुन्छ ।
- शैक्षिक तह, सामाजिक स्तर, मानसिक वा शारीरिक क्षमताका बाबजुद हुन्छ ।
- सबै उमेर समूह जस्तै बालबालिकादेखि ज्येष्ठ नागरिकसम्म ।
- सबै जाति, धर्म, वर्ण वा साँस्कृतिक पृष्ठभूमिमा हुन्छ ।
- सम्बन्धको जुनसुकै विन्दु र कालखण्डमा पनि हुनसक्छ ।

महिलामाथि हुने सबै किसिमका भेदभावको अन्त्य गर्ने महासन्धि (सिड) को सामान्य सिफारिस नं १९: महिलामाथि हुने हिंसा

२३. महिलामाथि हुने हिंसामध्ये पारिवारिक हिंसा सबभन्दा हानिकारक र खतरनाक हिंसा मध्येको एक हो । यो हरेक समुदायमा हुन्छ । पारिवारिक सम्बन्धभित्र सबै उमेरका महिला पिटाइ, बलात्कार, अन्य किसिमका यौनजन्य हिंसा, मानसिक तथा आर्थिक लगायतका सबै प्रकारका हिंसाबाट प्रताडित हुन्छन् जसलाई परम्परागत सोचहरूले निरन्तरता दिन्छन् । आर्थिक स्वतन्त्रताको अभावले गर्दा धेरै महिला हिंसा सहेर बस्न बाध्य हुन्छन् । पुरुषहरूले आफ्नो पारिवारिक जिम्मेवारीलाई बहन नगर्नु पनि एक किसिमको हिंसा हो । यस्ता किसिमका हिंसाले महिलाको स्वास्थ्यलाई समेत जोखिममा पार्दछ । साथै, उनीहरूको पारिवारिक तथा सार्वजनिक जीवनमा समानताको आधारमा सहभागी हुन पाउने क्षमतालाई कमजोर बनाउँछ ।

स्रोत : <http://www=un=org/womenwatch/daw/cedaw/recommendations/recomm=htm>

नेपालमा घरेलु हिंसाका किसिम तथा त्यसको अनुभव

कानूनमा उल्लेख भए बमोजिम घरेलु हिंसा शारीरिक हिंसामा मात्रै सीमित छैन, यसको धेरै किसिमका स्वरूप हुन सक्छ कतिपय त एकैपटकमा सबै खाले हिंसा पनि हुन सक्छन् । उदाहरणका लागि बारम्बार शारीरिक हिंसा भोगिरहेको कुनै व्यक्तिले मनोवैज्ञानिक, भावनात्मक वा मौखिक दुर्व्यवहार भोगिरहेको हुनसक्छ । नेपाल राष्ट्रिय जनसांख्यिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण २०१६ ले कुनै समयमा वैवाहिक सम्बन्धमा रहेका महिलाले पतिबाट सबभन्दा बढी भोग्नुपरेको हिंसामा शारीरिक हिंसा (२३%), भावनात्मक हिंसा (१२%) तथा यौनजन्य हिंसा (७%) रहेको देखाएको छ ।^{१२}

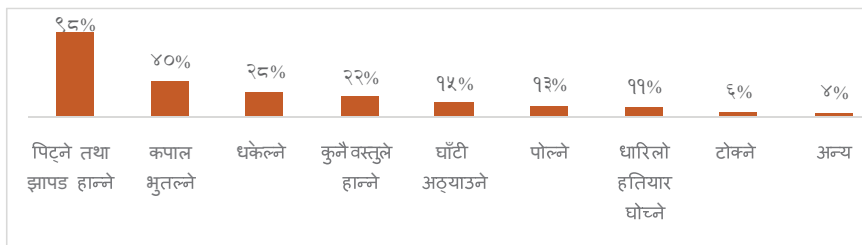
घरेलु हिंसामा शारीरिक, यौनजन्य, मानसिक वा मनोवैज्ञानिक तथा आर्थिक दुर्व्यवहार हुनसक्छ भन्ने कुरालाई कर्मचारीको सर्वेक्षणले पनि समेटेको छ, जसमा ८३%

सहभागीले माथि उल्लेख गरिएका सबै प्रकारका घरेलु हिंसाका बारेमा जानकारी भएको उत्तर दिएका थिए ।^{१३} उनीहरूले भोगेको वा देखेको हिंसाको किसिमको बारेमा सोधिएको प्रश्नको ६२% उत्तर दिने व्यक्तिहरूले भावनात्मक वा मनोवैज्ञानिक हिंसा, ६१% ले शारीरिक हिंसा, ३६% ले आर्थिक हिंसा, २०% ले यौनजन्य हिंसा तथा २७% ले माथि उल्लेख गरिएका सबै प्रकारका हिंसा भोगेको वा देखेको बताए ।^{१४}

यस भागमा विभिन्न किसिमका घरेलु हिंसाका बारेमा नेपालका अनुभवहरूको सन्दर्भसहित चर्चा गरिएको छ ।

शारीरिक दुर्व्यवहार कसैमाथि शारीरिक क्षति वा घाउचोट लगाएमा हुन्छ । प्रायजसो यो सबैभन्दा देखिने स्वरूपको दुर्व्यवहार हो र सबैभन्दा खतरनाक पनि । कहिलेकाहीँ पिटाइको रूपमा पनि लिइने यस किसिमको शारीरिक आक्रमण प्रायजसो आक्रामक स्वभावबाट सुरु हुन्छ,

चार्ट ३: नेपालमा घरेलु हिंसाका पीडितहरूले भोगेका शारीरिक आक्रमणका किसिमहरू (जवाफ दिनेहरूको %)



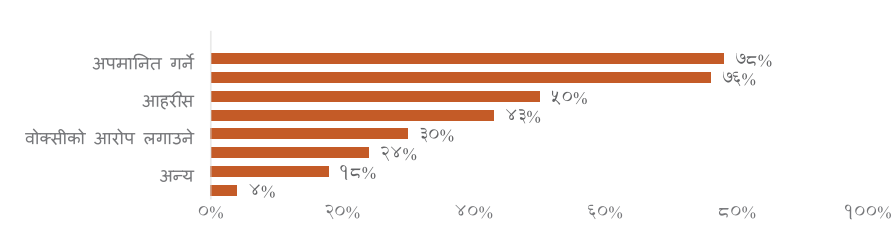
जस्तै : सानोतिनो विवादको बेला धकेले वा पीडा हुने किसिमले हात समात्ने आदि । तर सबित्दै जाँदा ती दुर्व्यवहार बढी गम्भीर, बारम्बार दोहोरिने जसले गर्दा चोटपटक लाग्ने वा मृत्युसम्म पनि हुन सक्छ । मुक्का हान्नु, पिट्नु, लात हान्नु, भापड हान्नु, धकेल्नु, फाल्नु, चिमोड्नु, टोक्नु, धारिलो चीजले घोच्नु, हाड भाँच्नु, काट्नु, हतियार प्रयोग गरेर धम्क्याउनु, हतियार प्रयोग गर्नु, बाँध्नु, कसैलाई बन्धक बनाउनु तथा हत्या गर्नु यसका उदाहरण हुन् ।

यौनजन्य दुर्व्यवहार भनेका त्यस्ता गतिविधिहरू हुन् जसले कुनै व्यक्तिको इच्छा तथा मर्यादा विपरीत उसलाई अपमान गर्छ । यसले विभिन्न स्वरूप लिन सक्छ, जस्तै : चाहना विपरीत छुने, संवेदनशील अंगहरूलाई चलाउने, असुरक्षित, पीडादायी, आत्मसम्मानलाई कमजोर बनाउने वा जबर्जस्ती रूपमा मुख, गुदद्वार वा योनीमा गरिने यौनजन्य क्रियाकलाप यौन सम्बन्ध राख्न अस्वीकार गरेमा वा थकित भएको वा विरामी भएको अवस्थामा जबर्जस्ती यौन सम्पर्कका लागि दबाव दिने यौन हिंसा हो ।

यसैगरि यौन सम्पर्क राख्नको लागि गरिने हर्कत; जबर्जस्ती नाङ्गो बनाउने ; सहमति विना यौनजन्य फोटो वा भिडियो लिने, यौनजन्य नियत राखी देखाइने यौनजन्य चित्र, संकेत वा बनाइएको आवाज ; व्यक्तिको यौनजन्य वा प्रजनन् रोजाइलाई नियन्त्रण गर्ने; जानाजान यौन सम्पर्क गरेको व्यक्तिलाई यौनजन्य संक्रमण रोग सार्ने जस्ता क्रियाकलाप यौनजन्य हिंसा हुन् ।

भावनात्मक वा मनोवैज्ञानिक दुर्व्यवहार भनेको यदि कसैले पुऱ्याउन नसकिने मागहरू नियमित रूपमा राख्छ, वा कसैलाई चिन्ता वा पीडाको भाव जगाउन, दोषी देखाउन वा डराउने बनाउनको लागि मौखिक वा साङ्केतिक हाउभाउले व्यक्त गर्दछ । भावनात्मक दुर्व्यवहारले मानिसको आत्म-सम्मानमा घात पुऱ्याउँछ र उनीहरूको विचार वा आवश्यकतालाई इन्कार गर्दछ । पीडितलाई डरत्रास देखाई तथा भनेको मान्ने बनाई उसलाई थप नियन्त्रण गर्ने गरी मानसिक रूपमा कमजोर बनाइएको हुन्छ । यसका लागि निम्न कुरा हुन सक्छन् : चिच्याउने वा अपशब्द बोल्ने,

चार्ट ४: नेपालका घरेलु हिंसाका पीडितहरूले भोग्नुपरेको भावनात्मक हिंसाका किसिमहरू (जवाफ दिनेहरूको प्रतिशत)^{१६}



निरन्तर तथा अत्यधिक आलोचना गर्ने, निजी वा सार्वजनिक स्थानमा अपमान गर्ने, भुटो बोलेर वा असान्दर्भिक कुरा गरेर आफूले चाहेको गराउन खोज्ने, धार्मिक आस्थालाई प्रयोग गरी दबाव दिने, पीडितलाई परिवार, साथी वा नियमित कामहरुबाट अलग्याउने, दुर्व्यवहार भएको भन्ने कुरालाई अस्वीकार गर्ने तथा त्यसको जिम्मेवार पीडितलाई नै बनाउने, बानी व्यहोरा नियन्त्रण गर्ने, जस्तो सामान्य कामको लागि पनि अनुमति मागनुपर्ने बनाउने, कार्यस्थलमा दुःख दिने नियतले फोन गर्ने लगायत निरन्तर निगरानी गरिराख्ने, धम्क्याउने तथा डराउने, तथा रिस डाह गर्ने आदि ।

आर्थिक दुर्व्यवहार भनेको व्यक्तिको आर्थिक स्रोतहरू, शैक्षिक तथा रोजगारका अवसरहरूको नियन्त्रण गर्नु हो । आर्थिक दुर्व्यवहारका विभिन्न रूप हुन सक्छन् : पैसामा भएको पहुँचलाई रोक्ने, उक्त व्यक्तिलाई सबै आर्थिक मामिलामा एकलै जिम्मेवार बनाउने, काम पाउनबाट रोक्ने वा काम गरिराख्न नदिने, विना सरसल्लाह ठूला वित्तीय निर्णयहरू लिने, कमाएको पैसामा भएको सबै पहुँचलाई नियन्त्रण गर्ने : शिक्षा, तालिम, रोजगारमा सुधार ल्याउन खोज्ने व्यक्तिको प्रयासलाई बाधा हाल्ने वा खाना, कपडा, स्वास्थ्य सेवा तथा औषधी, आवास जस्ता भौतिक स्रोतहरूको प्रयोग गर्न नदिने ।

बालबालिकालाई दुर्व्यवहार वा बालबालिकामाथि गरिने हिंसा त्यस्तो

परिवारमा हुन्छ जहाँ एक वयस्क व्यक्तिले अर्कोलाई निशाना बनाउँछ । बालबालिकाको दुर्व्यवहारमा निम्न कुराहरू हुन सक्छन् :

- **शारीरिक दुर्व्यवहार:** बालबालिकालाई পেटी, जुत्ता, पाइप, कुचो वा अन्य वस्तुले हिर्काउने, पिट्ने, लाती हान्ने, डयाक्ने ।
- **यौनजन्य दुर्व्यवहार:** बालबालिकाका यौन अंगहरू चलाउने, छुने वा छुन लगाउने, चुम्बन गर्ने, मुख मैथुन, यौन सम्पर्क गर्ने ।
- **भावनात्मक वा मनोवैज्ञानिक दुर्व्यवहार:** बालबालिकालाई धम्क्याउने, त्रास देखाउने, आलोचन गर्ने, अपमानित गर्ने तथा तर्साउने ।
- **भौतिक बेवास्ता:** खाना, आवास वा कपडाको पुग्दो व्यवस्था नगर्ने हेरचाह नगर्ने स्वास्थ्य उपचार नगरिदिने वा ढिलो गर्ने, सरसफाइमा ध्यान नदिने ।
- **भावनात्मक वा मनोवैज्ञानिक बेवास्ता:** हेरचाह नगर्ने वा उपलब्ध गराउन नसक्ने, भावनात्मक असहयोग तथा माया नगर्ने र सीमित आवागमन ।
- बालबालिकालाई स्रोत वा शैक्षिक अवसरबाट बञ्चित गर्ने ।
- बालबालिकालाई जन्मदार्ताको प्रमाण पत्र लगायत अन्य अति आवश्यक दस्तावेजहरू नदिने ।

महिलामाथि हुने सबै प्रकारका भेदभावको अन्त्य गर्ने सम्बन्धमा भएको महासन्धि (सिड)

सामान्य सिफारिस नं १५: महिलामाथि हुने हिंसा

सामान्य प्रतिक्रिया

- ६ महासन्धिको धारा १ मा महिलामाथि हुने भेदभावलाई परिभाषित गरिएको छ । भेदभावको परिभाषामा लैङ्गिक हिंसालाई पनि समेटिएको छ अर्थात् अर्को तरिकाले भन्दा त्यस्तो हिंसा जुन महिलालाई महिला भएकै कारणले लक्षित हिंसा वा महिलालाई बहुआयामिक ढंगबाट असर गर्ने हिंसा जसले शारीरिक, मानसिक, आर्थिक वा यौनजन्य क्षति पुऱ्याउँछ, यस्तो हिंसामा धम्की दिने, जबरजस्ती गर्ने तथा अन्य स्वतन्त्रताको नियन्त्रण गर्ने गरिन्छ । लैङ्गिक हिंसाले यस महासन्धिको निश्चित प्रावधानहरू जसमा प्रष्टसँग हिंसा उल्लेख गरेको भए वा नभए पनि त्यसको उल्लङ्घन गर्न सक्छन् ।
७. लैङ्गिक हिंसा जसले महिलालाई अन्तर्राष्ट्रिय कानून वा मानव अधिकार महासन्धिले तय गरेका मानव अधिकार तथा मौलिक स्वतन्त्रताहरू पूर्ण रूपमा प्रयोग गर्नको लागि बाधा पुऱ्याउने वा बन्देज लगाउँछ, त्यसलाई सिडको धारा १ को अर्थ बमोजिम भेदभाव ठानिन्छ । ती अधिकारहरू यसप्रकार छन् :
- (अ) बाँच्न पाउने अधिकार
 - (आ) यातना वा निर्दयी, अमानवीय वा आत्मसम्मानमा ठेस पुऱ्याउने व्यवहार वा सजाय विरुद्धको अधिकार
 - (इ) अन्तर्राष्ट्रिय वा आन्तरिक सशस्त्र द्वन्द्वमा मानवीय नियम अनुसार समान सुरक्षा पाउने अधिकार
 - (ई) व्यक्तिको स्वतन्त्रता तथा सुरक्षाको अधिकार
 - (उ) कानून अनुसार समान सुरक्षा पाउने अधिकार
 - (ए) परिवारमा समान व्यवहारको अधिकार
 - (ऐ) शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यमा उच्चतम स्तर उपभोग गर्न पाउने अधिकार
- (ओ) न्यायपूर्ण तथा सुविधाजनक शर्तसहितको अधिकार ।

स्रोत : <http://www-un.org/womenwatch/daw/cedaw/recommendations/recomm=htm>

भाग २

के कारणले घरेलु हिंसा हुन्छ ?

घरेलु हिंसा लगायत लैङ्गिक हिंसाका मुख्य कारणहरू संसारभर महिला र पुरुषबिच रहेको पुरानो संरचनागत शक्ति असन्तुलनमा आधारित लैङ्गिक असमानता तथा भेदभाव हुन्। घरेलु हिंसा सामाजिक नियमसँग सम्बन्धित छ, जसले व्यक्तिलाई लिङ्गको आधारमा निश्चित जिम्मेवारीहरू तोक्छ, तथा दुर्व्यवहार, स्वतन्त्रता, रोजाइ तथा अवसरहरूमा पारिने बाधालाई स्वीकार्य ठान्छ। लैङ्गिक असमानताले महिला तथा बालिकाहरूले दुर्व्यवहारको सामना गर्नुपर्ने, हिंसात्मक सम्बन्ध व्यहोर्नुपर्ने, आर्थिक निर्भरता तथा आय आर्जनका सीमित विकल्प भएको र न्यून अवसरका कारणले शोषण भोग्नुपर्ने अवस्थाको सिर्जना गरेको छ। हिंसाले विवाह, सम्बन्ध विच्छेद तथा बालबालिकाको संरक्षकत्वको अधिकारमा कानुनी रूपमा भेदभाव सहनुपर्ने जोखिमलाई पनि बढाउँछ।^{१६}

समाजमा घरभित्र महिलालाई दोस्रो दर्जाको रूपमा लिने परम्परागत चलन र कानुनी, धार्मिक तथा सामाजिक संरचनाले यस्तो सोचाइलाई मान्यता दिएकाले यसले समाजमा गहिरो जरा गाडेको छ। लैङ्गिक

यसलाई निषेध गरिएको छ-

हामी यसको बारेमा कुरा गर्न सक्दैनौं गोपनीयता, सामाजिक नियम वा मूल्य मान्यता तथा महिला पुरुषभन्दा तल्लो श्रेणीका हुन् भन्ने अवधारणा तथा लैङ्गिक असमानता ले महिलामाथि हुने हिंसालाई निरन्तरता दिन्छ।

कर्मचारी सर्वेक्षणका अधिकांश उत्तरदाताले परम्परागत लैङ्गिक भूमिका (८०%) तथा हानिकारक धार्मिक तथा साँस्कृतिक अभ्यास, मान्यता र विश्वास (७३%) ले घरेलु हिंसालाई बढावा दिएको ठानेका छन्। उत्तरदाताले मादक पदार्थ तथा अन्य लागूऔषध सेवनका कारण (५९%), सहयोगी संयन्त्रको अभाव (३७%), शक्तिको कमी (३२%), चेतना वा स्रोतको कमी (१९%) का कारणले पनि नेपालमा घरेलु हिंसा भएको वा त्यसलाई प्रोत्साहन गर्न सहयोग गरेको जस्तो देखिने बताएका छन्।^{१७}

असमानताले गर्दा पुरुषहरूलाई 'घर मूली' को रूपमा बढी अधिकार दिन्छ, जुन मनोवैज्ञानिक हो भने पीडकलाई शक्ति तथा नियन्त्रणको प्रयोग गर्ने व्यक्तिको रूपमा उभ्याउँछ। महिलालाई हेर्ने यस्तो परम्परागत दृष्टिकोणले पिता, दाजुभाइ, पति, ससुरा वा संयुक्त परिवारका अन्य सदस्यहरू अगाडि विनम्र भएर प्रस्तुत हुनु महिलाको दायित्व हो भन्ने कुरालाई समाजमा बलियो गरी स्थापित गरेको छ। महिला तथा पुरुषलाई हिंसा सामान्य हो र यो एक अभिन्न भाग हो भन्ने कुरालाई मानसिक रूपमा जबर्जस्ती स्थापित गरिएको छ साथै कुनै अवस्थामा त संस्कृतिले अनुमति दिएको विषयको रूपमा यसलाई बुझाइएको पनि छ। दुर्व्यवहारको विरोध र प्रतिकार गर्ने महिलालाई समस्या खडा गरेको भन्ने आरोप लाग्न सक्छ। उसको परिवारको बेइज्जत हुनसक्छ, भन्ने डरत्रास देखाइ उसलाई स्थिति जति खतरनाक भए पनि चुपचाप बस्न दबाव दिइनु सक्छ।

घरेलु हिंसा प्रायः गोप्य वातावरणमा बढ्छ, जहाँ 'घरभित्रको कुरा' बाहिरी व्यक्तिहरूसँग गर्न कडा रूपमा निषेध गरिएको हुन्छ। नेपालमा पनि घरेलु हिंसालाई सार्वजनिक रूपमा कुरा गर्न वर्जित ठानिन्छ, र मौनताकै भूमरीमा घर तथा समाजमा त्यसलाई लुकाइन्छ। घरेलु हिंसा ऐनको कार्यान्वयनमा देखिएका चुनौतिले लैङ्गिक भेदभाव दीर्घकालसम्म कायम रहने र उपलब्ध न्यायिक सेवाको उपभोगमा बाधा पुग्ने देखिन्छ, जसको कारण घरेलु हिंसालाई

मुद्दामा दण्डहीनता मौलाउन मद्दत पुऱ्याउन सक्छ।

व्यक्ति कस्तो खालको वातावरणमा हुर्के बढेको छ त्यही रूपरेखा अनुसार उसको व्यक्तित्व विकास भएको हुन्छ। साथै त्यही सामाजिक बनेटमा आधारित भएर व्यक्तिगत, परिस्थितिजन्य तथा सामाजिक पक्षहरूको अन्तर्क्रियाबाट हिंस्रक व्यवहारको सिर्जना हुन्छ, भन्ने बुझ्न सकिन्छ। तर, हिंस्रक व्यवहार हुनुमा उक्त एक मात्र कारण हुने नभई व्यक्तिगत तह, सम्बन्ध र समाज लगायतका विभिन्न पक्षहरूको अन्तरक्रियाको परिणाम हो भन्ने बुझ्न आवश्यक छ।

सम्बन्ध

- सञ्चारको सीप कमजोर रहेको सहमतिको सीप नसिकेको
- परिवारको सम्पत्ति तथा निर्णय प्रक्रियामा पुरुषको नियन्त्रण
- संयुक्त परिवारको प्रभाव
- आर्थिक समस्या

व्यक्तिगत

- कुनै व्यक्ति पुरुष हो भने उसले पाउने हक वा अधिकार जन्मसिद्ध हो भन्ने ठान्छ।
- बालक हुँदा घरेलु हिंसा भोगेको अथवा देखेको र त्यसबाट सिकेको।
- माथिका अवस्थामा लागूऔषध वा मादक पदार्थको सेवनले भन् खराब स्थिति बनाउन सक्छ।

समाज

- पुरुषलाई महिलाको व्यवहार तथा उनका निर्णयमा नियन्त्रण गर्न दिने र यस्ता कार्यलाई प्रोत्साहन गर्ने चलन ।
- परिवार, समुदाय, धार्मिक संस्था र नेतृत्वमा “माथिबाट तल” को श्रेणीमा निर्णय लिने प्रक्रिया अथवा घरका मुलीले गरेका निर्णय परिवारका अन्य सदस्यहरूलाई मान्य हुने चलन ।
- द्वन्द्व समाधानका लागि हिंसाको प्रयोगलाई स्वीकार्ने ।
- प्रभुत्व, मान वा आक्रामक स्वभावलाई पुरुषत्व भन्ने सोचाई ।

किन पीडित पीडकसँगै बसिरहन्छन् ?

“कुनै महिला किन आफूलाई दुर्व्यवहार गर्नेसँग बस्छिन् ? भन्ने प्रश्न मलाई आउँदा मेरो जवाफ हुन्छ: तिनीहरू यसकारण बस्छिन् कि छोडेर जाँदाको डर बस्दाको डरभन्दा बढी हुन्छ । जब उनीहरूलाई बस्दाको डर छोडेर जाँदाको डरभन्दा बढी लाग्छ तब उनीहरू पीडकलाई छोडेर जान्छिन् ।” - रेवेक्का जे बर्न्स

मानिसहरू प्रायः सोध्ने गर्छन् “किन उनीहरू चटकै छोडेर जाँदैनन् ?” त्यस्तो

महिलामाथि हुने सबै प्रकारका भेदभावको अन्त्य गर्ने सम्बन्धमा भएको महासन्धि (सिड)

सामान्य सिफारिस नं १५: महिलामाथि हुने हिंसा

११. परम्परागत सोचहरू जसले महिलालाई पुरुषभन्दा तल्लो दर्जाको वा आफ्नो मातहतको ठान्छ, वा महिला वा पुरुषले गर्ने भनेर छुट्याइएका भूमिकाहरूले घरेलु हिंसा तथा दुर्व्यवहार, जबर्जस्ती विवाह, दाइजो, हत्या, एसिड आक्रमण तथा महिलाको योनीको निश्चित भाग काट्नेजस्ता समाजमा बृहत् रूपमा भैरहेका हिंसा वा जबर्जस्तीका घटनालाई निरन्तरता दिन्छ । त्यस्ता पूर्वाग्रही सोच तथा अभ्यासहरूले लैङ्गिक हिंसालाई महिलाको सुरक्षा वा नियन्त्रणको रूपमा उचित ठान्दा तर महिलाको भौतिक तथा मानसिक रूपमा भने त्यस्ता हिंसाको असर गहिरो हुन्छ । यसले महिलाको मानव अधिकार तथा आधारभूत स्वतन्त्रताको बारेमा समानस्तरमा ज्ञान हासिल गर्न, त्यसको प्रयोग गर्न तथा समग्रमा सुखको अनुभूति गर्न रोक्छन् । यस्ता किसिमका लैङ्गिक हिंसाले महिलालाई तल्लो दर्जाको भूमिकामा सीमित गर्ने, राजनीतिमा उनीहरूको पहुँच र कम सहभागिता तथा शिक्षा, सीप विकास र कामको अवसर पाउनबाट बञ्चित गर्छ । .

स्रोत <http://www=un=org/womenwatch/daw/cedaw/recommendations/recomm=htm>

प्रश्न गर्नेले सायद यो बुझेका हुँदैनन् कि त्यस प्रश्नले अनजानमा पीडितलाई नै दोषी देखाएको छ । वास्तवमा कतिले छोड्नको लागि बहादुरीपूर्वक कदम चाल्छन् तर असफल हुन पनि सक्छन् । निम्न कारणले गर्दा कुनै पनि पीडितले आफूलाई हिंसा गर्ने पीडकलाई नछोडेको हुन सक्छ :

- **डर** : पीडकलाई छोड्न नसक्नुको प्रमुख कारण डर हो । पीडितलाई बारम्बार भनिएको हुन सक्छ कि यदि उसले उक्त सम्बन्धलाई छोडेर गएमा उसलाई वा उसका बालबालिकालाई नकारात्मक असर पर्दछ । पीडकले पीडितलाई यो विश्वास दिलाइसकेको हुन्छ कि उनीहरू जहाँ गए पनि पीडकले उसलाई पत्ता लगाउँछ र कहिल्यै पनि एकलै रहन दिँदैन । पीडकले पीडित उसका बालबालिका, जीविकोपार्जन र सम्पत्तिको सुरक्षामा धम्की दिनसक्छ ।
- **लैङ्गिक भूमिका** : हाम्रो समाजमा महिलालाई कम सक्रिय हुन र बाहिर नजान तथा पुरुषहरूले भनेको मान्न सिकाइएको हुन्छ । पुरुषहरूमा सम्पूर्ण अधिकार भएको तथा महिला र घरका सम्पूर्ण सदस्यमाथि नियन्त्रण कायम राख्न सक्ने शक्ति हुने मान्यतामा आधारित भएर उनीहरूलाई हुर्काइएको हुन्छ र त्यसै

अनुसारको सामाजिकीकरण गरिएको हुन्छ । महिलालाई आफ्ना पति वा केटा साथी, दाजुभाइ, बाबु तथा पतिका सम्बन्ध भएका पुरुषहरूलाई सम्मान गर्न तथा उनीहरूले भनेको मान्न सिकाइएको हुन्छ । वास्तविक रूपमा नेपाल लगायत संसारका धेरै ठाउँमा छोरो जन्मोस् भन्ने चाहना बढी हुन्छ ।

- **धार्मिक तथा साँस्कृतिक मूल्य र विश्वासहरू** : यिनीहरूले परिवारमा तहगत संरचनालाई बलियो बनाउन तथा परिवार तथा विवाहमा प्रतिबद्धता कायम राख्नका लागि सहयोग गर्छन् । केही धर्मले पतिलाई परिवारको मुलीको रूपमा र पत्नीको कर्तव्य उनीहरूको चाहना र आवश्यकतालाई परिपूर्ति गर्ने भनेर व्याख्या गरेको हुन्छ । यो तर्क यति शक्तिशाली हुन सक्छ कि महिलाले आफूमाथि हुने सबै दुर्व्यवहार पूर्ण सम्बन्धलाई छोड्न समेत इन्कार गर्न सकिन्छन् । नेपालमा दाइजो प्रथा जस्ता परम्परागत अभ्यासले पनि घरेलु हिंसामा बढावा दिइरहेका छन् ।
- **बालबालिका**: बालबालिकाको कल्याण तथा उनीहरूलाई एकलै हुर्काउनु पर्ने जिम्मेवारीले पनि महिलाहरूलाई अत्याउन सक्छ । यदि पीडितले छोड्न खोजेमा बालबालिकालाई पीडितबाट अलग्याउने वा उनीहरूलाई हानि

नोक्सानी पुऱ्याउने धम्की पीडकले दिन सक्छ ।

- **सहयोगी संयन्त्रको अभाव** : संयुक्त परिवारमा पनि दुर्व्यवहारको मुख्य हिस्सा भनेको एकलोपन हुन सक्छ । पीडितसँग कुनै पनि सहयोगी संयन्त्र नहुन सक्छ किनकि पीडकले पीडितको पारिवारिक तथा साथीहरूसँगको सम्बन्धलाई कमजोर बनाइसकेको हुन्छ, जसले गर्दा पीडित मनोवैज्ञानिक तथा आर्थिक रूपमा परनिर्भर हुन्छन् । कमजोर आर्थिक अवस्था तथा पीडित र उनका परिवार तथा सदस्यहरूबीचको दूरी लामो हुँदा पनि पीडितको एकलोपनलाई बढाउँछ ।
- **स्रोतहरूको अभाव** : पीडकलाई छोड्नको लागि पीडितसँग आर्थिक स्रोतहरू नहुन सक्छ वा जीविकोपार्जन, यातायात, आवास तथा अन्य आयआर्जन नहुन सक्छ । नेपालमा महिला पुरुषमाथि आर्थिक रूपमा निर्भर भएकाले महिलाहरूलाई दुर्व्यवहार भए पनि उक्त सम्बन्ध छोड्न गाह्रो हुन्छ ।
- **दोषीको रूपमा ठान्नु** : पीडितले पीडक 'बिरामी छ र उसलाई सहयोग चाहिन सक्छ' भन्ने ठान्न सक्छ । पीडकले पनि पीडितको यस्तो सोचाइलाई बढावा दिन सक्छ

र आफूलाई पीडितको सहयोगको आवश्यकता छ भन्ने देखाउन अनेक बाहना बनाउन सक्छ । यस्तोमा छोडेर जाँदा आफूलाई दोषी भएको भावना पीडितमा पैदा हुन सक्छ ।

- **सुधारको प्रतिबद्धता** : कतिपय अवस्थामा पीडकले आफूले अब हिंसा नगर्ने भनेर आश्वासन दिन्छन् र पीडितलाई यो सही हो भन्ने लाग्छ ।
- **परिवारका सदस्यहरू** : साथी तथा सहकर्मीको प्रतिक्रिया: पीडितलाई अरुले विश्वास नगर्न सक्छन् वा उसको समस्यालाई गम्भीर रूपमा नलिन सक्छन् । उनीहरूले पीडितलाई नै दोषी ठहर्‍याई खराब पत्नी, पति वा अन्तरंग सम्बन्ध भएको व्यक्ति, अभिभावक, ज्वाइँ वा बुहारीको रूपमा लिइने हुनाले पनि दुर्व्यवहार सहन बाध्य हुन्छन् ।
- **मायाको खोजी** : धेरै व्यक्तिहरू माया पाउन सम्बन्ध गाँस्छन् र घरेलु हिंसा गम्भीर रूपमा भोग्नु पर्दा माया गरिनै रहन्छन् । हिंसा भोग्नु परेपछि पीडितको आत्म-सम्मान कमजोर हुने हुँदा पीडकले माफी मागेको तथा सुधने आश्वासन दिएमा पीडितले अब आफूमाथिको दुर्व्यवहार अन्त्य भएको ठान्न सक्छन् ।

मान्छेले हिंसा किन गर्छन् ?

दुर्व्यवहार हुने सम्बन्धमा रहेका पीडितले आफूमाथिको हिंसा 'किन?' भन्ने प्रश्नको जवाफ खोज्न धेरै सविताउन सक्छन् । यदि तपाईं पीडित हुनुहुन्छ भने सबैभन्दा पहिले आफूलाई जोगाउनुहोस र आफू दोषी भन्ने नठान्नुहोस् ।

अघिल्ला पृष्ठमा भएको "पर्यावरणीय ढाँचा" मा प्रकाश पारे अनुसार कुनै व्यक्तिले प्रदर्शन गर्ने हिंस्रक व्यवहारका लागि समाजका धेरै पक्ष जिम्मेवार छन् । उदाहरणको लागि आफू सानो छँदा घरेलु हिंसा देखेको वा भोगेको व्यक्तिले वयस्क उमेरमा बाल्यकालमा त्यस्तो नदेखेको वा नभोगेको व्यक्तिले भन्दा हिंसाको प्रयोग गर्ने सम्भावना बढी हुन्छ । तर पनि बाल्यकालमा हिंसा भोगेका वा देखेका सबै व्यक्तिहरू वयस्क हुँदा पीडक नै हुन्छन् भन्ने छैन, कति त पीडित पनि हुन सक्छन् ।

घरेलु हिंसा मानसिक विमारी वा अन्य मनोवैज्ञानिक समस्याका कारणले पनि हुन सक्छ तर हिंसा गर्नु वा हिंस्रक हुनुको कारण मानसिक स्वास्थ्य समस्या नै हो

भन्ने हैन । कतिपय अवस्थामा त पीडकले उक्त घटनाको औचित्य स्थापित गर्नको लागि आफू विरामी छु भन्ने तथा तलका निम्न र अन्य कारणहरूलाई पनि बहाना बनाउन सक्छन् । घरेलु हिंसाको विभिन्न कारणमध्ये सबभन्दा धेरै आउने कारण पीडकले अर्को व्यक्तिमाथि शक्ति स्थापित गर्न तथा नियन्त्रण कायम गर्न हो । यसका लागि धेरैले वर्तमान तथा भावी सम्बन्धमा पनि दुर्व्यवहारलाई प्रयोग गरिराख्छन् ।

नेपालको सन्दर्भमा गरिएको अध्ययनले दुर्व्यवहारपूर्ण सम्बन्धको लागि धेरै पक्षको योगदान रहेको हुन्छ भन्ने देखाउँछ । ती कारणहरूमध्ये मादक पदार्थ, लागूऔषध तथा जुवा तासको दुर्व्यसन, शिक्षाको कमी, गरिबी वा बेरोजगारी, संस्कृति, धार्मिक अन्धविश्वास तथा परम्परागत पुरातन सोचहरू प्रमुख हुन् ।^{१५} तर पनि ध्यान दिनुपर्ने कुरा के हो भने घरेलु हिंसा सबै प्रकारको सामाजिक, आर्थिक तथा सांस्कृतिक समूहमा हुन्छन् र पीडकको शैक्षिक, पेशागत, धार्मिक वा सामाजिक पृष्ठभूमिको दृष्टिकोणबाट मात्रै व्याख्या गर्न सकिन्न भनेर व्याख्या गरिनु हुँदैन ।

आफ्नो हिंसक व्यवहारका लागि पीडकहरूले प्रायः दिने वहानाहरू निम्न छन् :

घरमुलीको रूपमा निजको अधिकार हो / उनीहरूले पीडितलाई कति माया गर्छन् भन्ने देखाउने उनीहरूको शैली हो / उसलाई अनुशासित बनाउनको लागि / आफ्नो भावना व्यक्त गर्ने त्यो मात्रै एउटा तरिका हो / उनीहरूले अघिल्लो सम्बन्धमा पीडा भोगेका थिए / उनीहरू अन्तरंग सम्बन्ध तथा विछोडदेखि डराउँछन् / उनीहरू बिरामी छन् / उनीहरूको स्वभाव आक्रामक छ / उनीहरूको आत्मसम्मान तल छ / उनीहरू इर्ष्या गर्छन् / उनीहरूले आफ्नो वाल्यकालमा परिवारमा दुर्व्यवहार देखेर र भोगेर हुर्के आदि ।

तर माथि दिइएका कुनै पनि कारणले अर्को व्यक्तिलाई क्षति पुऱ्याउने कुराको औचित्य स्थापित गर्दैन ।

वास्तवमा हिंसाको कुनै पनि हिसाबले औचित्य स्थापित गर्न सकिन्न ।

भाग ३

घरेलु हिंसाका असरहरू

घरेलु हिंसाको असर कुनै पनि व्यक्ति, तिनीहरूको परिवार तथा समाजमा गम्भीर रूपमा तथा लामो समयसम्म रहिरहन्छ। विश्वव्यापी रूपमा संकलन गरिएको तथ्याङ्क अनुसार घनिष्ठ सम्बन्ध भएको व्यक्तिबाट शारीरिक वा यौनजन्य दुर्व्यवहार भोगेका महिलाको त्यस्तो दुर्व्यवहार नभोगेका महिलाको तुलनामा गर्भपतन हुने सम्भावना दोब्बरभन्दा बढी हुन्छ, उनीहरूमा अवसाद हुने सम्भावना करिब दोब्बर हुन्छ र उनीहरूलाई एचआईभी/एड्स हुने सम्भावना डेढ गुणा बढी हुन्छ।^{१९} यसबाहेक सन् २०१२ मा आपराधिक क्रियाकलापमा मृत्यु भएका महिलाको संख्याको आधा जति घनिष्ठ सम्बन्ध भएका महिला वा परिवारका सदस्यहरू भएको पाइन्छ भने पुरुषको हकमा उक्त अनुपात ६% रहेको छ।^{२०}

बाल्यकालमा हिंसाको अनुभव गरेका बालबालिकाहरू वयस्क भएपछि हिंसाको पीडक वा पीडित हुने सम्भावना बढी हुने अध्ययनहरूले देखाएका छन्। घरेलु हिंसा कतिपय अवस्थामा चक्रमा चल्ने हुन्छ र बाल्यकालमा हिंसा देखेर भोगेकाहरूले

वयस्क भएपछि अन्तरंग सम्बन्ध भएका व्यक्तिमाथि हिंसा गरेको र उनीहरूबाट भोगेको अनुभव हुने बिच बलियो सम्बन्ध रहेको हुन्छ।^{२१}

घरेलु हिंसाका असरहरू कार्यस्थलमा पनि हुन्छन् र बृहत् रूपमा त्यसको नकारात्मक प्रभाव समाजलाई पनि उल्लेख्य रूपमा परिरहेको हुन्छ जसले गर्दा कार्यस्थल तथा सरकारले धेरै घाटा व्यहोर्नुपर्छ। यस कुरालाई कर्मचारी सर्वेक्षणमा पनि प्रष्टसँग पहिचान गरिएको छ। सर्वेक्षणको नतिजा अनुसार ८८% उत्तरदाताले घरेलु हिंसाका कारणले काममा एकाग्रता कायम गर्न गाह्रो परेको, ८७% ले आत्मसम्मान तल गएको, ८६% ले त्यसको कारणले उत्पादकत्वमा कमी आउन सक्ने, ८१% ले सहकर्मीहरूप्रति गरिने व्यवहारमा परिवर्तन आउने तथा ७६% ले त्यसको कारणले कार्यालयमा गयल हुने गरेको बताएका छन्।

यस भागमा व्यक्ति, तिनीहरूका परिवार, कार्यस्थल तथा समाजमा घरेलु हिंसाको सम्भावित असरको बारेमा चर्चा गरिएको छ। घरेलु हिंसाको सबभन्दा बढी हुने असर निम्न छन् :

पीडितहरूलाई पर्ने असर

पीडितलाई पर्ने असर हरेक व्यक्ति अनुसार फरक हुन्छन् । कुनै व्यक्तिले धेरै असर भोगेको हुन सक्छ र पछिल्लो असर अधिल्लो असरमाथि थुप्रिन्छ र कतिपय अवस्थामा पीडितलाई घेरिएको महसुस गराउँछन् । हिंसा बढी गम्भीर तथा बारम्बार हुन सक्छ जुन गम्भीर चोटपटक लाग्ने वा पीडक र पीडितको मृत्यु भएर अन्त्य हुन सक्ने पनि हुन्छ ।^{२२}

नेपालमा १५-४५ वर्षका महिलाको मृत्युको सबभन्दा ठूलो कारक भनेको आत्महत्या हो र उक्त दुःखलाग्दो तथ्याङ्कको पछाडि मानसिक स्वास्थ्य, विवाह तथा घरेलु हिंसा लगायतका पारिवारिक समस्या पनि रहेका हुन्छन् ।^{२३}

मनोवैज्ञानिक वा भावनात्मक असरहरू

दीर्घकालीन अवसाद तथा अन्य मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू / दीर्घकालीन डर तथा अनिश्चितता / आत्मसम्मानमा कमी / निद्रामा समस्या / यौनजन्य क्षमता नहुने / आत्महत्याको प्रयास ।

शारीरिक तथा स्वास्थ्यमा असर

अपाङ्गता लगायतका भौतिक घाउचोट / यौनजन्य रूपमा संक्रमण हुने रोगहरू, एचआईभी/एड्स लगायतका स्वास्थ्य समस्या / अनिच्छित गर्भाधान / गर्भावस्था, बच्चा जन्माउने तथा जन्माइ सकेको अवधिमा हेरचाहमा कमी हुने ।

सामाजिक तथा आर्थिक असर

एक्लोपन / काममा गयल हुने तथा कमजोर कार्य सम्पादन / बालबालिका लगायत अन्य व्यक्तिको आवश्यकतालाई उपयुक्त तरिकाले पूर्ति गर्न नसक्ने / लिङ्ग पहिचान गरी बच्चा जन्माउने / पढाइ छोड्ने / आफ्नो तथा बालबालिकाको हेरचाह नगर्ने । आफूले प्राप्त गर्ने सेवा तथा अवसरहरू लिन उदासिन हुने/चाँडो तथा जबर्जस्ती विवाह / मृत्यु

बालबालिका तथा किशोर किशोरीमा पर्ने असर

अध्ययनहरू अनुसार दुर्व्यवहारको निशानामा बालबालिकामा पर्ने हिंसा देखेका बालबालिकाले पनि हिंसाको असर भोग्दछन् ।

संसारभर भएका अध्ययनले देखाए अनुसार घरमा हिंसा देखेका र भोगेका बालबालिकाहरू शारीरिक तथा यौनजन्य आक्रमणमा पर्ने सम्भावना बढी हुन्छ र उनीहरूको शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक विकासमा गम्भीर क्षति पुग्नुका साथै अन्तर पुस्ताको हिंसाको चक्रमा परी पीडक वा पीडित बन्ने सम्भावना बढी हुन्छ ।^{१४} नेपालमा भएको एक अध्ययन अनुसार घरेलु हिंसा भोगेका वा देखेका किशोरहरू त्यस्तो नदेखेका वा नभोगेका किशोरको तुलनामा अवसाद हुने वा उदासिन रहने तथा आत्महत्या गर्ने विचार आउने, लागू औषधको दुर्व्यसनमा पर्ने, शैक्षिक उपलब्धी कमजोर हुने तथा यौन सम्पर्क गर्नमा बढी सक्रिय हुने सम्भावना बढी हुन्छ ।^{१५}

घरेलु हिंसा देखेका बालबालिकालाई यस्तो हुन सक्छ :

- सामाजिक, भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक, भौतिक वा बानी व्यहोरामा समस्या हुन सक्छ, जसले उनीहरूको व्यक्तित्व

विकासमा असर पार्न सक्छ र वयस्क उमेरमा पनि यो कायम रहन सक्छ ।

- हिंसा पारिवारिक जीवनको एक अभिन्न अंग हो भन्ने गलत विश्वास गरी उनीहरू हुर्केका हुन सक्छन् ।
- यदि पुरुष भए पीडक हुने सम्भावना बढी हुन्छ र यदि महिला भए निष्क्रिय रहने तथा काम गर्न अनिच्छुक हुन सक्ने सम्भावना बढी हुन्छ जसले गर्दा उनीहरू पनि दुर्व्यवहार हुने सम्बन्धमा पर्ने सम्भावना धेरै हुन्छ ।
- उनीहरू घरमा के हुन्छ भन्ने डरमा बस्छन् जसले गर्दा भद्रगोल, अलमल, रिस तथा तनाव शाक्तिविहीन अनुभव गर्न सक्छन् । यसको असर भनेको जीवनभर अन्य व्यक्तिलाई विश्वास नगर्ने हुन सक्छन् ।
- दुर्व्यवहार गर्ने पीडकले बाहिरी सहायता माग्ने बाटो बन्द गरिदिएको हुन्छ त्यसको कारणले एकिलएर बसेका हुन्छन् ।
- उसले आफूलाई दुर्व्यवहारको लागि जिम्मेवार ठान्दछ तथा त्यसलाई रोक्नका लागि उसँग उपाय पनि हुँदैन ।
- उमेर बढ्दै जाँदा उनीहरू हिंस्रक हुने, अपराधमा संलग्न हुने तथा मादक पदार्थ तथा लागू औषधको दुर्व्यसनी हुने सम्भावना बढ्छ ।

काठमाडौंमा परोपकार प्रसूती गृह तथा स्त्री रोग अस्पतामा भर्ना भएका गर्भावस्थामा रहेका महिलामध्ये एक तिहाइले लैङ्गिक हिंसाको अनुभव गरेका छन् । स्याङ्जाको एक प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रमा यो संख्या ५१% रहेको थियो ।

गर्भावस्थामा हुने असरहरू

उल्लिखित तथ्याङ्कले देखाए अनुसार गर्भावस्थाको बेलामा घरेलु हिंसाको अनुभव गर्ने महिलाहरूको दर एकदमै उच्च रहेको छ, तर त्यो संख्या जिल्ला अनुसार फरक छ । घरेलु हिंसाको विषयमा विश्वका ९ विकासशील देशमा गरिएको एक सर्वेक्षण अनुसार^{२६} दुर्व्यवहार भएको सम्बन्धमा रहेका महिलाको अनिच्छित गर्भाधान हुने, गर्भपतन हुने, मृत बालक जन्मने वा सपुगनु अगाडि नै बच्चा जन्मने सम्भावना बढी हुन्छ । कतिपय अवस्थामा गर्भावस्थाको समयमा दुर्व्यवहार बढ्दछ । दुर्व्यवहारमा परेका महिलाबाट जन्मिएका बालबालिकाको पाँच वर्ष अगाडि नै मृत्यु हुने खतरा बढी रहेको पनि अध्ययनले

देखाएको छ ।

कार्यस्थलमा पर्ने असर

कार्यस्थलमा घरेलु हिंसाको उल्लेख्य प्रभाव हुन्छ जहाँ उत्पादकत्व घटेर, कार्यालयमा धेरै गयल भएर, काम छोड्ने दर उच्च भएर र काम गर्ने टोलीहरूमा सहज सम्बन्धमा कमी आएर हुने गर्छ । घरेलु हिंसाको सामना गरिरहेका कर्मचारीको कामको सम्बन्धमा आत्म सम्मानमा कमी आउन सक्ने भएकोले कार्यस्थलमा एकलोपन महसुस गर्न सक्छन् । त्यस्तो एकलोपन हटाउन वा कम गर्न उनीहरू आफ्ना सहकर्मीबाट सहयोग नपाएको ठान्न सक्छन् वा उनीहरूबाट भेदभावको सामना गर्नुपरेको पनि ठान्न सक्छन् ।

स्मरण रहोस्, कार्यस्थलमा घरेलु हिंसा सम्बन्धी समस्याको सम्बोधन गर्ने प्रमुख कारण भनेको व्यक्तिको हिंसा तथा डरबाट स्वतन्त्र भएर बाँच्न पाउने अधिकारको उल्लंघन भएकोले हो । रोजगारदाताको रूपमा आफ्ना कर्मचारीको सुरक्षाको प्रवर्धन गर्नु संयुक्त राष्ट्र संघको नैतिक दायित्व हो ।

चीनमा गरिएको एक अध्ययन अनुसार आफैँलाई घरेलु हिंसाबाट पीडित कर्मचारीहरूले विभिन्न शारीरिक तथा भावनात्मक असरहरू परेको र यसका कारण कार्यस्थलमा सुरक्षा तथा उत्पादकत्वमा नकारात्मक असर परेको बताएका थिए । यसले पीडितलाई मात्रै नभई उनीहरूका सहकर्मीलाई पनि असर गरेको थियो । साथै रोजगारदाताहरूले घरेलु हिंसाको असरस्वरूप घटेको उत्पादकत्व, गयल भएको कार्य घण्टा तथा दिन र कर्मचारीको काम छोड्ने जस्ता गतिविधिबाट ठूलो मूल्य चुकाइरहेका छन् ।^{१७} पपुवा न्यू गिनीमा गरिएको एक अध्ययन अनुसार घरेलु हिंसा भोगेका कर्मचारीहरू वर्षमा ११.१ दिन गयल हुन्छन् जसमध्ये २ दिन केही सउपस्थित हुने, ५ दिन गयल हुने, र ४.१ दिन अन्य पीडितलाई सहयोग गर्ने रहेछन् । यस अध्ययनमा संलग्न एक कम्पनीको लागि त्यो भनेको वर्षमा २६,२०० दिन बराबरको कर्मचारी दिन अनुपस्थित हुने रहेछ ।^{१८}

समाजलाई पर्ने असर

घरेलु हिंसाबाट समाजलाई पर्ने असरको वास्तविक मूल्य यकिन गर्न कठिन छ किनकि घरेलु हिंसाका धेरै घटना दर्ता गरिदैनन् । पीडित तथा उनीहरूका छोराछोरीलाई घरेलु हिंसाको दीर्घकालमा

परेको असरको बारेमा आँकलन गर्न पनि एकदमै गाह्रो छ किनकि बाल्यकालमा देखिएको हिंसाका घटना वयस्क भएपछि पनि धेरै अवस्थामा दोहोरिन्छन् भन्ने अध्ययनहरूले देखाएका छन् ।

यसका बावजुद पनि विभिन्न देशमा भएका अध्ययनले घरेलु हिंसाका कारण आर्थिक रूपमा पर्ने असर र यसको मूल्यको अनुमान लगाउन खोजेका छन् । अमेरिकामा भएका अध्ययनले घरेलु हिंसाका कारण अमेरिकी अर्थतन्त्रमा ५.८ -१२.६ अर्ब डलर खर्च हुनसक्ने देखाएका छन् ।^{१९} संयुक्त अधिराज्यमा गरिएका त्यस्तै अध्ययनले व्यक्ति, राज्य तथा व्यवस्थालाई गरी कूल २३ अर्ब पाउन्डको मूल्य पर्ने अनुमान गरेका छन् ।^{२०} यो प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष मूल्यको हिसाब गरी निकालिएको खर्च हो । प्रत्यक्ष मूल्य भनेको सामाजिक, स्वास्थ्य, प्रहरी तथा न्यायिक सेवाको प्रयोगबाट आउने खर्च हुन् भने अप्रत्यक्ष मूल्य भनेको घरेलु हिंसाले श्रम सहभागिता तथा उत्पादकत्वमा पर्ने असर हुन् ।

घरेलु हिंसाले महिलाहरूलाई कमाइ गर्न मिल्ने श्रमको क्षेत्रमा उनीहरूको सहभागितालाई नकारात्मक ढङ्गले असर गर्दछ किनकि निरन्तर हुने हिंसाले महिलालाई आफ्नो घरभन्दा बाहिर रोजगारीको खोजी गर्न रोक्न सक्छ ।^{२१}

भाग 8

संकेतको पहिचानबाट दुर्व्यवहार रोकथामको सुरुवात हुन्छ

हिंसात्मक सम्बन्धको अन्त्य गर्ने पहिलो कदम भनेको के भइरहेको छ, भन्ने कुराको पहिचान गर्नु हो । यो एकदमै स्वाभाविक लाग्न सक्छ तर, विशेष गरी हिंसालाई साँस्कृतिक रूपमा स्वीकार्य बनाइएको तथा समाजले सामान्यीकरण गरेको अवस्थामा धेरै पीडितलाई यो पहिचान गर्न गाह्रो हुन सक्छ ।

कुनै पीडितलाई डर तथा अनिश्चितताको कारणले प्रायः अलमलिएको विचार तथा भावना आउँछ । पीडितलाई केही कुरा एकदमै गलत भैरहेको छ, भन्ने थाहा हुँदाहुँदै पनि पीडकलाई गलत रूपमा स्वीकार्न एकदमै गाह्रो हुन्छ । उनीहरूले प्रायः हिंसात्मक स्थितिलाई अस्वीकार गर्छन्, स्थितिको गम्भीरतालाई कम आँकलन गर्ने, स्थितिलाई सामान्यीकरण गर्ने हिसाबले आफैँलाई व्याख्या गर्छन् जुन तरिका समाजमा प्रचलित र स्थापित मनोवैज्ञानिक प्रतिरक्षा प्रणालीहरूको विकास गरिएको हुन्छ । दुर्भाग्यवश, पीडक पनि प्रायः त्यही तरिकाको प्रयोग गरी पीडितलाई दुर्व्यवहार गर्नु गलत होइन वा असामान्य होइन भन्नेमा विश्वस्त बनाउन खोज्छ र हिंसा निरन्तर गरिरहन्छ ।

दुर्व्यवहारपूर्ण सम्बन्ध समयसँगै

विकसित हुन्छन् जसमा एउटा व्यक्तिले अर्कोलाई नियन्त्रणमा राख्नुपर्ने र अर्को व्यक्तिको भावना विस्तारै भत्कँदै जाँदा हिंसा हुने सम्भावना हुन्छ । घरेलु हिंसाका लक्षणलाई प्रारम्भिक चरणमा नै पहिचान गर्न सधैं सजिलो हुँदैन । यसमा अपमानजनक नाम प्रयोग गर्ने लगायतका परिभाषित गर्न गाह्रो भावनात्मक वा मनोवैज्ञानिक दुर्व्यवहार समावेश हुन सक्छन् । तर यस्तो व्यवहारले उसमा अन्तर्निहित भावना तथा सोचाइलाई प्रतिविम्बित गर्छ । यदि त्यसलाई समयमा नै नियन्त्रण गरिएन भने त्यो गम्भीर भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक वा शारीरिक हिंसामा परिणत हुन सक्छ ।

अर्को पृष्ठमा रहेका प्रश्नहरूले तपाईं वा तपाईंले चिनेका व्यक्तिहरू दुर्व्यवहारमा परेका छन् कि छैनन् भन्ने निकर्षण गर्न तपाईंलाई मद्दत गर्नेछन् ।

हिंसाको चक्र



शान्त

पीडकले दुर्व्यवहार नभएको जस्तो व्यवहार गर्छ। सम्बन्ध सुधार गर्ने क्रममा गरिएका वाचाहरु पुरा हुन सक्छन्। पीडितले दुर्व्यवहारको अन्त्य भएको ठान्न सक्छन्।

तनाव बढ्नु

पीडक रिसाउन थाल्छन्। सन्देश आदानप्रदान विग्रन सक्छ। पीडितले पीडकलाई शान्त बनाउन प्रयास गर्छन्। तनाव एकदमै धेरै बढ्छ। पीडित आफूले बोल्ने हरेक शब्द र चाल्ने प्रत्येक कदम प्रति अति सतर्क हुन्छन्।



सुधार गर्ने प्रतिबद्धता जनाउनु

पीडकले दुर्व्यवहारको लागि क्षमायाचना गर्नसक्छ। पीडकले यो कुरा फेरि कहिल्यै हुँदैन भनी प्रतिबद्धता जनाउन सक्छ। पीडकले पीडितलाई उपहार दिन सक्छ।

हिंसा

भौतिक, यौनजन्य, भावनात्मक र मनोवैज्ञानिक, आर्थिक जस्ता कुनै पनि किसिमको दुर्व्यवहार हुन्छ।



तल उल्लिखित केही जिज्ञाशाले तपाझ वा तपाझाले चिनेको व्यक्ति दुर्व्यवहारमा परेको हो कि होइन भन्ने नित्यौल गर्न मद्दत पुग्छ ।

के तपाईंको घरका सदस्यले तल दिइएका कुराहरू गर्छन् ?

- तपाईंको नाम अपमानजनक रूपमा काढ्ने, तपाईंमाथि चिच्याउने, तपाईंलाई आफूभन्दा नीच वा तुच्छ देखाउने, श्रीमती वा पति, घनिष्ठ सम्बन्ध भएको व्यक्ति, बुहारी, ज्वाइँ, अभिभावकको रूपमा तपाईंको क्षमतालाई निरन्तर आलोचना गर्ने वा त्यसलाई कमजोर बनाउन खोज्ने गरिरहन्छ ?
- सुरक्षा दिने निहुँमा नियन्त्रण गर्ने वा एकदमै ईर्ष्या गर्ने गर्छ ?
- तपाईंलाई विना कारण अन्य व्यक्तिसँग नजिक भएको वा घनिष्ठ सम्बन्ध राखेको भनेर आरोप लगाउँछन् ?
- प्रष्टरूपमा उनीहरू गलत भए पनि सधैं उनीहरू नै सही छन् भन्ने दावी गर्छन् ?
- तपाईंलाई उनीहरूको हिंस्रक व्यवहारको लागि दोष दिन्छन् र तपाईंको व्यवहार वा सोचले उनीहरूलाई हिंस्रक बनाएको हो भन्छन् ?
- आफ्नो हिंस्रक व्यवहारको कारण तनाव, मादक पदार्थ वा 'खराब दिन' लाई दोष देखाउँछन् ?
- विशेष गरी तपाईंले त्यस सम्बन्धलाई छोडेर नजाओस् भन्नको लागि आत्महत्या गर्ने धम्की दिन्छन् ?
- तपाईं वा तपाईंको छोराछोरी, परिवारका सदस्यहरू वा साथीलाई हानी पुऱ्याउने धम्की दिन्छन् ?
- तपाईंलाई आफ्नो परिवार वा साथीहरूलाई भेट्नको लागि अप्ठ्यारो बनाउने वा परिवार वा साथीहरूको बारेमा नराम्रो बोल्दै हिँड्छन् ?
- तपाईंले आफूले जान खोजेको ठाउँमा, जान

खोजेको समयमा र जान खोजेको व्यक्तिसँग जानको लागि बाधा हाल्छन् ? वा तपाईंसँगै आउने अथवा तपाईंलाई पछ्याउने कुरामा जोड दिइराख्छन् ?

- तपाईंलाई अरु व्यक्तिको अगाडि अपमान गर्ने वा लाजमर्दो हुने महसुस गराउने गर्छन् ?
 - व्यक्तिगत सम्पत्तिको नाश गर्ने वा चिजबीज फाल्ने गर्छन् ?
 - सबै आर्थिक सहयोग रोक्ने वा नियन्त्रण गर्ने, तपाईंले खर्च गरेको सबै कुराको हिसाब गर्न लगाउने वा तपाईंको पैसा लैजाने गर्छन् ?
 - तपाईंलाई नयाँ काम गर्न रोक्ने वा गरिरहेको काम छुटाउन खोज्छन् ?
 - धम्की वा चलखेलको प्रयोग गरी तपाईं वा तपाईंका छोराछोरीलाई नियन्त्रण गर्छन् ?
 - तपाईंको यौन रोजाइ, एचआईभी वा अन्य स्वास्थ्य वा व्यक्तिगत विवरण जस्ता तपाईंको निजी जीवनका पक्षका बारेमा अरुलाई भनि दिने धम्की दिन्छन् ?
 - तपाईंलाई औषधी लिन वा स्वास्थ्य सेवा लिन रोक्ने गरेका छन् ?
 - तपाईंको आवागमन, आवास, खानेकुरा, पानी, निन्द्रामा रोक लगाउने गरेका छन् ?
 - कुट्ने, मुक्का हान्ने, थपुड हान्ने, लात्ती हान्ने, धकेल्ने, घाँटीमा अठ्याउने वा टोक्ने वा नियतवस तपाईंलाई कुनै पनि हिसाबमा भौतिक रूपमा हानि पुऱ्ने गरी काम गर्ने गरेका छन् ?
- तपाईंको इच्छा बेगर तपाईंलाई यौनजन्य क्रियाकलापमा सहभागी हुन वा असुरक्षित यौन सम्पर्क गर्न बाध्य बनाउँछन् भने यो घरेलु हिंसा हो ।

पीडकले अन्तरंग सम्बन्ध भएका व्यक्तिहरूलाई नियन्त्रण गर्नका लागि प्रयोग गर्ने चल्तीमा रहेका केही तरिका यी हुन् तर, यति मात्रै पक्कै होइनन् । यदि तपाईंले माथिका कुनै प्रश्नको जवाफ “हो” भनेर दिनुभयो भने तपाईं घरेलु हिंसाको पीडित हुनुहुन्छ ।

याद राख्नुहोस्, तपाईं एक्लो हुनुहुन्न । हरेक व्यक्तिलाई हिंसाबाट मुक्त भएर बाँच्न पाउने अधिकार हुन्छ । सहयोग तथा अन्य सेवाहरू उपलब्ध छन् जसको बारेमा जानकारी पछिल्ला पेजहरूमा दिइएको छ ।

यदि तपाईं दुर्व्यवहार हुने सम्बन्धमा हुनुहुन्छ भने तपाईंले तल दिइएको चक्रलाई पहिचान गर्न सक्नुहुन्छ । यो चक्र पूर्ण हुनलाई केही घण्टादेखि एक वर्षसम्म लाग्न सक्छ । सामान्यतया हरेक पटक दुर्व्यवहार हुँदा भन् नराम्रो हुन्छ र यस चक्रको सछोटिन्छ अर्थात् छिटो छिटो दोहोरिने हुन्छ । विना सहयोग यस चक्रलाई तोड्न गाह्रो हुन्छ र तपाईंले बाहिरी विशेषज्ञ पेशाकर्मीको सहयोग लिन आवश्यक हुनसक्छ । सहयोग खोज्नु महत्वपूर्ण हुन्छ ।

जब तपाईं आफ्नो अवस्थाका बारेमा प्रष्ट हुन थाल्नुहुन्छ, कस्तो खालको व्यवहार तपाईंलाई स्वीकार्य हुन्छ भन्ने परिभाषित गर्न सुरु गर्नुभयो भने सहयोगी हुनसक्छ । तपाईंले ती सीमाहरूका बारेमा पीडकलाई भन्न नसक्ने स्थिति पनि हुन सक्छ र तपाईंले भने पनि उनले त्यसको पालना गर्छन् भन्ने निश्चित छैन । तर पनि यस अभ्यासले तपाईंलाई आफ्नो अधिकार तथा अपेक्षाको बारेमा प्रष्ट हुन सहयोग गर्छ र थप दुर्व्यवहारलाई स्वीकार्दिन भन्ने दृढ भावना विकास गर्न मद्दत गर्छ । अन्त्यमा दुर्व्यवहारपूर्ण सम्बन्धलाई अल्पकाल वा दीर्घकालका लागि छोड्नु नै हिंसाको चक्रलाई रोक्ने एक मात्र उपयुक्त विकल्प हुन सक्छ ।

भाग ५

सहयोग प्राप्त गर्ने

यदि तपाईं घरेलु हिंसा वा अन्य कुनै प्रकारको लैङ्गिक हिंसामा परेको व्यक्ति हुनुहुन्छ भने तपाईंले एकभन्दा बढी तरिकाबाट सहायता प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ। कहिलेकाहिं सहायता माग्न कठिन हुन्छ तर, ध्यान दिनुपर्ने कुरा हिंसा र त्रासबाट मुक्त रहेर जीवनयापन गर्ने अधिकार सबैमा सुरक्षित रहन्छ। हिंसा वा दुर्व्यवहार सहेर बस्दा तपाईं वा तपाईंका छोराछोरी जोखिममा पर्न सक्छन्।

नेपालमा पीडित/हिंसामा परेका व्यक्तिलाई विविध सहायताका विकल्प उपलब्ध छन्, जसमा शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य सेवा, सामाजिक सेवा, प्रहरी तथा कानुनी सहायता सेवा समावेश छन्। नेपालको कुनै स्थानमा तपाईंको बसोबास छ, त्यसको आधारमा सेवाको उपलब्धता र स्तरमा भने भिन्नता हुन सक्छ।

व्यक्तिगत र समुदायस्तरमा तपाईंको सम्पर्कका साथसाथै विभिन्न नागरिक समाज, संस्थाहरू मार्फत तपाईंले सहायता प्राप्त गर्न सक्नु हुनेछ, भन्ने कुरा याद राख्नुहोस्।

सर्वेक्षणमा सहभागी बहुमत उत्तरदाताले नजिकको साथीबाट सहायता प्राप्त गर्न सबैभन्दा सहज मानेको (६०%), त्यसपछि

आमाबुवाबाट (५२%), महिलाका क्षेत्रमा काम गर्ने संघसंस्थाबाट (२७%) र अन्य आफन्तबाट (२२%) भन्ने उत्तर कर्मचारी सर्वेक्षणको क्रममा बताए।

विभिन्न सेवा प्रदायक र अन्य सहयोगी संस्थाले पीडित प्रभावितको न्याय प्राप्तिका लागि प्रक्रियामा सहयोग गर्न सक्छन्। कर्मचारी सर्वेक्षणमा सहभागी आधा उत्तरदाताले नेपालमा उपलब्ध घरेलु हिंसा ऐन लगायत घरेलु हिंसासँग सम्बद्ध विभिन्न कानुनी संयन्त्रबारे आफूहरू जानकार रहेको संकेत गरे, जब आधा उत्तरदाता (४७%) घरेलु हिंसाका सम्बन्धमा विभिन्न सेवा, हेरचाह र सहायता प्राप्त गर्न आवश्यक कागजातका बारेमा भने अनभिज्ञ रहेको पाइयो।^{३२} घरेलु हिंसाका पीडित/हिंसामा परेका व्यक्तिले कुनै निश्चित कागजात बिना नै अधिकांश सेवाहरू प्राप्त गर्न सक्दछन्। पीडित भएको प्रमाण भने निश्चित कानुनी प्रक्रिया र यसको विकल्प प्राप्त गर्न आवश्यक पर्न सक्छ।

यस खण्डमा सहयोग प्राप्त गर्ने केही विकल्पहरू प्रस्तुत गरिएको छ। उपलब्ध सेवाका बारेमा विस्तृत जानकारी लिन कृपया श्रोत सम्बन्धी खण्डको अध्ययन गर्नुहोस्।

सहयोग खोज्ने केही ठाउँहरू

नातागोता, साथी, छिमेकी वा सहकर्मी : तपाईंलाई सहयोग गर्न इच्छुक हुने सबै संभावित व्यक्तिहरूको पहिचान गर्नुहोस् । तपाईंको संस्थामा आधारभूत सूचना, कर्मचारी संगठनका सदस्य, वरिष्ठ प्रबन्धक वा विश्वासिलो सहकर्मी समेतका माध्यमबाट सहयोग गर्न सक्ने व्यक्तिमा ध्यान दिनुहोस्।³³

स्वास्थ्य सेवा : शारीरिक वा यौनजन्य हिंसाका पीडित व्यक्तिले सबैभन्दा बढी माग गर्ने सेवा हो । तपाईं वा तपाईंले चिनेको व्यक्तिले शारीरिक हिंसा अनुभव गरेका छन् भने घाउ चोटपटकको उपचारका लागि स्वास्थ्य सेवा माग गर्नुहोस् । तपाईं वा तपाईंले चिनेको कसैले यौनजन्य हिंसा अनुभव गरेको छ भने घाउ चोटपटक उपचार गर्न, नचाहिएको गर्वधारण रोकथाम गर्न (आपतकालीन गर्भ निरोधकको प्रयोग गरेर), संभावित यौन रोग सम्बन्धी जाँच गरी उपचार प्राप्त गर्नुका साथसाथै फोरन्सिक प्रमाण जुटाउनका लागि तत्कालै स्वास्थ्य सेवा माग गर्नुहोस् । देशभरका शारीरिक तथा यौनजन्य हिंसाका पीडितलाई गुणस्तरीय सेवा उपलब्ध गराउन बढीभन्दा बढी स्वास्थ्यकर्मीलाई तालिम प्रदान गर्ने क्रम जारी छ ।

नेपालमा पीडित, घरेलु हिंसा र अन्य लैङ्गिक हिंसामा परेका व्यक्तिले कुनै पनि सरकारी स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई जानकारी गराउन सक्दछन् जसमा :

- स्वास्थ्य चौकी,
- प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा केन्द्र,
- जिल्ला अस्पताल तथा अन्य क्षेत्रीय अस्पताल, र

• एकद्वार संकट व्यवस्थापन केन्द्रहरू
फौजदारी अनुसन्धान र कारबाहीका लागि प्रहरी लगायत अन्य सेवा प्रदायकलाई घटनाबारे जानकारी गराउन सकिन्छ । एकद्वार संकट व्यवस्थापन केन्द्र संचालन भएका जिल्लामा पीडित/हिंसामा परेका व्यक्तिले एकद्वार प्रणालीको माध्यमबाट तात्कालिक संरक्षण, स्वास्थ्य, बास, कानुनी सहायता र मनोसामाजिक परामर्श लगायतका सहयोग एकै ठाउँबाट पाउन सक्दछन् ।

प्रहरी तथा कानुनी सहायता : नेपालमा घरेलु हिंसा अपराध हो र यसबारे तपाईंले प्रहरीमा उजुर गर्न सक्नुहुन्छ । मुद्दाको संवेदनशीलताका आधारमा पीडित र घरेलु हिंसामा परेका व्यक्तिलाई प्रहरी थानाभित्र प्रहरीले नै विशेष सेवा उपलब्ध गराउँछन् ।

घरेलु हिंसा ऐनमा घरेलु हिंसाका बारेमा निम्न स्थानमा उजुर गर्न सकिने प्रावधान छ :

- नेपाल प्रहरी
- जिल्ला अदालत
- राष्ट्रिय महिला आयोग, र
- स्थानीय सरकार कार्यालय (नयाँ संघीय संरचनामा न्यायिक समिति)

नोट : पीडित र घरेलु हिंसामा परेका

व्यक्तिले जिल्ला प्रहरी कार्यालय तथा इलाका प्रहरी कार्यालय मातहतका महिला तथा बालबालिकासेवा केन्द्रमा सिधै निवदेन दिन सक्छन् ।

जिल्ला कानुनी परामर्श सेवा समिति, नेपाल बार एसोसिएसनको जिल्ला एकाइ र निजी कानुन व्यवसायीसँग कानुनी उपचारका विकल्पबारे परामर्श गर्ने सुविधा तपाईंलाई उपलब्ध हुनुपर्दछ। तिनले उपलब्ध गराउने सेवाको स्तर तपाईंको स्थानका आधारमा भिन्न रहन सक्दछ।

महिला संस्था तथा संरक्षण गृह : आश्रयस्थलका अतिरिक्त पीडित र घरेलु हिंसामा परेका व्यक्तिलाई सहायता र सेवा उपलब्ध गराउन नेपालमा नेतृत्वदायी भूमिका महिलाको क्षेत्रमा काम गर्दै आएका संघसंस्थाले गरेका छन्। घरेलु हिंसामा कानुनी सुधार र सामाजिक धारणा परिवर्तनका लागि पैरवी र आश्रयस्थल अर्थात् सुरक्षा आवास संचालन गर्नमा सक्रिय भूमिकाका अतिरिक्त तिनले तालिम प्राप्त व्यक्तिहरूमार्फत परामर्श, कानुनी सल्लाह र स्वास्थ्य उपचार सम्बन्धी सिफारिस उपलब्ध गराउँछन्। प्रत्यक्ष सेवा उपलब्ध नगराएको खण्डमा पनि यस्ता संस्था सबैभन्दा सहयोगी र सम्बेदनशील हुन्छन् र महिलाहरू सहायताका लागि कहाँ जान सक्छन् भन्ने जानकारी राख्छन्। चिकित्सक वा मनोचिकित्सकसँग परामर्श

प्राप्त गर्दा दुर्व्यवहारमा परेका व्यक्तिले आत्मसम्मान र आत्मविश्वास पुनः प्राप्त गर्न, हिंसक सम्बन्धका बारेमा विकल्प प्रष्ट गर्न र निर्णय लिन सक्नेछन्। यसका लागि घरेलु हिंसा तथा लैङ्गिक हिंसाको प्रकृतिबारे जानकार र घरेलु हिंसामा परेका व्यक्तिलाई सहयोग गर्ने अनुभव तथा तालिम प्राप्त व्यक्तिले परामर्श उपलब्ध गराउनु पर्दछ।

धर्म गुरुहरू : तपाईं कुनै धर्मको अनुयायी हुनुहुन्छ भने तपाईंले विश्वास गर्ने धार्मिक संस्थामा आवद्ध व्यक्तिलाई सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ। परिवार एकसाथ धार्मिक गतिविधिमा सहभागी हुने बेलामा सम्पूर्ण परिवारले सहयोग पाउन सक्ने अवसर मिल्न सक्दछ। तर यसका लागि दुबै पक्षले उक्त धर्ममा आस्था राख्ने हुनुपर्छ। त्यसपछि मात्र तपाईं माथि भइरहेको हिंसाको सम्बोधन गर्न वा यसलाई रोक्नका लागि हस्तक्षेप गर्न उक्त धार्मिक निकायले सहयोग गर्न सक्दछ।

माथि उल्लेख गरिए जस्तै घरेलु हिंसा तथा लैङ्गिक हिंसाको प्रकृतिबारे जानकार र घरेलु हिंसामा परेका व्यक्तिलाई सहयोग गर्ने अनुभव तथा तालिम प्राप्त व्यक्तिले परामर्श उपलब्ध गराउनु सधैं उपयुक्त हुन्छ।

तपाईं अपाङ्गता भएको व्यक्ति हुनुहुन्छ भने सहायता प्राप्त गर्ने उपाय : अपाङ्गता भएका व्यक्तिले उच्च तहको घरेलु हिंसा खेप्नु पर्ने हुन्छ। प्रायजसो हेरचाह गर्ने परिवारका सदस्यहरूबाट उनीहरू हिंसा

व्यहोर्न बाध्य हुनुपर्दछ भन्ने स्थापित तथ्य छ । अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई सहायता उपलब्ध गराउने समूहले सहयोग, परामर्श र सहायता उपलब्ध गराउन सक्दछ ।

आवश्यक सहयोग प्राप्त गर्नुहोस् : यस श्रोत पुस्तकको अन्त्यमा रहेको श्रोत पृष्ठले केही प्रारम्भिक सहयोगको जानकारी उपलब्ध गराउन सक्दछ ।

सुरक्षित योजना निर्माण गर्ने

यदि तपाईं जोखिममा हुनुहुन्छ भने घर छोड्ने योजना तपाईंले बनाउन सक्नुहुन्छ, र निम्नमध्ये केही वा सबै सावधानी अपनाउनु सक्नुहुन्छ ।

- नजिकको महत्वपूर्ण फोन नम्बर (छिमेकी, नातागोता, साथी, प्रहरी, महिला संस्था, आवास गृह आदि) राख्नुहोस् ।
- घरबाट बाहिर कसरी सुरक्षित रूपमा निस्कने भनेर सोच्नुहोस् । आपतकालीन अवस्थामा बाहिर निस्कने उपायबारे अभ्यास गर्नुहोस् ।
- घरबाट निस्कँदा आवश्यक पर्ने जगेडा कपडा, महत्वपूर्ण कागजात जस्तै नागरिकता, विवाह दर्ताको प्रमाणपत्र, शैक्षिक प्रमाणपत्रहरू, छोराछोरी छन् भने उनीहरूको जन्मदर्ताका प्रमाणपत्र आदि पैसा र औषधीको पर्चा जस्ता सामग्रीसहित

आपतकालीन अवस्थामा आवश्यक पर्ने भोला तयारी अवस्थामा राख्नुहोस् । यस्तो भोला घरमा लुकाउनुहोस् वा विश्वासिलो छिमेकी, साथी वा आफन्तलाई राख्नुहोस् । यसो गर्नाले तपाईंमाथि थप जोखिम आइलाग्ने सम्भावना छ भने यस्तो काम गर्न तत्कालै रोक्नुहोस् । तपाईं र तपाईंको छोराछोरीको सुरक्षा सबैभन्दा महत्वपूर्ण हुन्छ भन्ने कुरा याद राख्नुहोस् ।

- मध्यरातमा निस्कनु परे पनि तपाईं कहाँ जाने र कसरी पुग्ने भन्ने बारेमा स्पष्ट जानकारी राख्नुहोस् ।

घर छाडेर जाने हिंसामा परेका व्यक्तिको निर्णयलाई पीडितले पीडकलाई दिएको चूनीतिका रूपमा लिने छ र पीडक भन्ने हिंसात्मक हुन सक्छ भन्ने कुरा प्रति गम्भीर हुनुहोस् । हिंसक सम्बन्धका पीडित व्यक्तिका लागि घर छाडेर जाने क्षण सबैभन्दा जोखिमपूर्ण सहो भन्ने कुरा ख्याल राख्नुहोस् ।

घरेलु हिंसा सम्बन्धी अध्ययन सामग्री वा सेवाप्रदायक संस्थासँगको सम्झौता वा व्यक्तिगत सहयोगी रहेको कुरा फेला पर्दा वा थाहा पाउँदा मात्रै पनि पीडक पीडितप्रति थप आक्रामक हुनसक्छ । दुर्व्यवहार गर्ने व्यक्तिलाई तपाईंको योजनाबारे अगावै जानकारी प्राप्त नहोस् वा स्थितिलाई नियन्त्रणमा लिनका लागि आवश्यक हस्तक्षेप गरेर सहयोग गर्न

सक्ने परिवारका सदस्य वा प्रहरी जस्ता अन्य व्यक्तिको सहायता उपलब्ध छ भने कुरा पीडकले थाहा नपाओस् भनेर अतिरिक्त सावधानी अपनाउनु आवश्यक हुन्छ ।

छोटो समयका लागि भए पनि घर छाडेर जाने निर्णय गर्नु भए, संभव भएमा र तिनलाई कुनै हानी वा जोखिम पर्दैन भने आफ्ना छोराछोरीलाई सँगै लिएर जानुहोस् ।

कानुनी निकास

तपाईंको समस्या समाधानका लागि न्यायिक निकासको खोजी गर्ने हो भने घरेलु हिंसाका पीडित/हिंसामा परेका व्यक्तिलाई सहायता प्रदान गर्ने विविध कानुनी सेवाहरू उपलब्ध छन् । निःशुल्क कानुनी सहायता, मनोसामाजिक परामर्श र आर्थिक सहायता प्रहरीमा रहेका महिला तथा बालबालिकासेवा केन्द्र र पीडित/हिंसामा परेका व्यक्तिलाई कानुनी सेवा र सहायता प्रदान गर्ने राष्ट्रिय महिला आयोग र विभिन्न गैर सरकारी संस्थाबाट सहयोग लिन सकिन्छ । उपलब्ध सेवाका सूचीका लागि कृपया श्रोत सम्बन्धी खण्ड हेर्नुहोस् ।

घरेलु हिंसा सम्बोधन गर्ने केही विशिष्ट कानुनी व्यवस्था रहेका छन् ।

घरेलु हिंसा ऐनले गरेको व्यवस्था अनुसार पीडितको पक्षमा निरोधक वा संरक्षणनात्मक आदेश अदालतले जारी गर्दछ । स्थानीय सरकार संचालन

ऐन, २०७४ ले स्थानीय निकाय जस्तै नगरपालिका र गाउँपालिकामा उपप्रमुख वा उपाध्यक्षको संयोजकत्वमा भएको न्यायिक समितिलाई संरक्षणनात्मक आदेश जारी गर्ने क्षेत्राधिकार तोकेको छ ।

घरेलु हिंसा ऐन अन्तर्गत अदालतले निम्न आदेशहरू दिन सक्ने व्यवस्था छ ।

- पीडित/हिंसामा परेका व्यक्तिलाई साभा घरमा बस्न, खाना र लुगा उपलब्ध गराउन, कुनै प्रकारको शारीरिक हानी नपुऱ्याउन र सभ्य एवं सम्मानित व्यवहार सहितको सुविधा उपलब्ध गराउने;
- पीडित/हिंसामा परेका व्यक्तिका शारीरिक वा मानसिक चोटको उपचार गर्न आवश्यक व्यवस्था मिलाउने;
- पीडित/हिंसामा परेका व्यक्तिको रहनसहन र छुट्टै बस्ने प्रयोजनका लागि आवश्यक व्यवस्था मिलाउने
- अपमान, धम्की वा असभ्य व्यवहार नगर्ने,
- निजी निवास, सार्वजनिक स्थान, सडक वा काम गरिरहेको ठाउँमा पीडित/हिंसामा परेका व्यक्तिलाई दुर्व्यवहार नगर्ने;
- पीडित/हिंसामा परेका व्यक्तिको संरक्षण तथा उनीहरूको हितका लागि आवश्यक र अधिकार प्रदान गर्ने ।

विगतमा तपाईंमाथि हुँदै आएको हिंसाको

अनुभवको आधारमा दुर्व्यवहारको कारण गम्भीर शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, यौनजन्य वा आर्थिक हानी पुऱ्याउने सम्भावनाका बारेमा तपाईंले सम्बन्धित निकायलाई प्रष्ट पार्नु पर्छ । तपाईंलाई दुर्व्यवहार भएको प्रमाण स्वरुप चोटपटकको फोटो र अन्य कुनै विगतका स्वास्थ्य वा प्रहरी प्रतिवेदन उपलब्ध हुन सक्दछ । दुर्व्यवहार गर्नेले आदेश उलङ्घन गरेमा तिनलाई पक्राउ गर्न सकिन्छ । यद्यपि यस्ता गतिविधिबाट दुर्व्यवहार गर्ने केही व्यक्तिहरू निरुत्साहित हुँदैनन् । निरोधक वा संरक्षणनात्मक आदेश धेरै सहयोगी हुन सक्दछ तर यो अल्पकालीन उपाय मात्रै हो । निरन्तर भइरहने हिंसा को अन्त्य यसले गर्न सक्दैन वा यो दिर्घकालीन समाधान होइन ।

आपराधिक काम गरेमा जरिवाना : घरेलु हिंसा ऐनले पीडकलाई रु ३,००० (अमेरिकी डलर ३०) देखि रु २५,००० (अमेरिकी डलर २५०) रुपैयाँसम्मको जरिवाना र ६ महिनासम्मको जेल सजायको व्यवस्था गरेको छ । उजुरी दर्ता भएको दिनदेखि ३० दिनसम्म स्थानीय अधिकारीले मेलमिलापको प्रयास गर्ने भएको कारण मुद्दा दर्ता गर्न न्यूनतम् ४५ दिन लाग्न सक्छ । यस प्रक्रियाको क्रममा स्थानीय अधिकारी समक्ष पीडक उपस्थित नभए वा मेलमिलाप सफल नभएमा सो मुद्दा मेलमिलाप असफल भएको दिनदेखि १५ दिनभित्र अदालतमा दर्ता गर्नुपर्ने ऐनमा

उल्लेख छ ।

पीडकले प्रतिवादीको रुपमा प्रत्युत्तरका लागि औपचारिक सूचना प्राप्त गरिसकेपछि अदालतले सुनुवाई आरम्भ गर्न सक्नेछ । घरेलु हिंसा ऐनले हिंसा र अपमान सम्बन्धी उजुरी अपराध ठहर भएको ९० दिनभित्र दर्ता गर्न सक्नेछ । नेपालको मुलुकी ऐन अपराध संहिताले पनि वैवाहिक बलात्कार लगायतका घरेलु हिंसालाई अपराधीकरण गरेको छ र यसमा दण्ड जरिवानाको व्यवस्था छ ।

अलग बस्ने : विवाहित दम्पतिको सन्दर्भमा अदालतमा कानुनी रुपमा अलग बस्न दर्ता गरिएको निवेदनबाट मानाचामल र बासका साथसाथै छोराछोरीको हकमा भेटघाट सम्पर्कका लागि साधारणतया अदालतले अल्पकालीन आदेश जारी गर्न सक्ने व्यवस्था छ । सम्बन्धित पक्षले सम्बन्ध विच्छेदका लागि तयार नहुँदासम्म अलग बस्ने आदेशको विकल्प रोज्न पाउँछन् । यो अवधिलाई पीडितले “ठण्डा दिमाग” ले सोच्ने र अगाडिको निर्णय गर्ने समयका रुपमा लिइन्छ । यस सअवधिमा दम्पतिले पूर्ण रुपमा सम्बन्ध विच्छेद गर्न उपयुक्त हुन्छ वा परामर्श लिनुपर्छ भन्ने निर्णय गर्छन् । परामर्श बाध्यात्मक नभए पनि, व्यवहारमा अदालतले प्रथम चरणमा सम्बन्धित पक्षलाई मुद्दा निरुपण गर्न र दम्पतीबीचको समस्या समाधानको पहल गर्न मध्यस्थताका लागि सिफारिस गर्दछ ।

सम्बन्ध विच्छेद : यसबाट वैवाहिक सम्बन्ध पूर्णरूपमा विघटन हुन्छ । बालबालिकाको विषय संलग्न भएमा, सम्बन्ध विच्छेदको आदेशको अतिरिक्त, आवास, सम्पर्क, मानाचामल र वैवाहिक सम्पत्तिको बाँडफाँडका लागि अदालतले आदेश दिन सक्छ । सम्बन्ध विच्छेदमा साधारणतया छोराछोरीको जिम्मेवारी र हेरचाहका साथै सम्पत्ति र आर्थिक सम्भौता समावेश हुन्छ ।

क्षतिपूर्ति : नेपालमा पीडित/हिंसामा परेका व्यक्तिले पीडकलाई स्वास्थ्योपचार, सम्पत्तिको नोक्सानी, आय आम्दानीको नोक्सानी वा पीडा एवं कष्टका लागि क्षतिपूर्ति माग गर्दै मुद्दा दायर गर्न सक्दछ । अदालतले त्यसपछि पीडकलाई हिंसामा परेका व्यक्तिलाई आर्थिक क्षतिपूर्ति प्रदान गर्न आदेश जारी गर्न सक्दछ ।

तपाईं जतिसुकै दयालु अभिवावक भए पनि आफ्ना छोराछोरीको हितमा काम गर्ने क्रममा घरेलु हिंसाले तपाईंको क्षमतालाई सीमित गरिदिन्छ । यो अवस्थामा तपाईंका छोराछोरीलाई सबैभन्दा बढी हेरचाह र ध्यान दिनु आवश्यक हुन्छ । जबसम्म तपाईंले आफूलाई सुरक्षित बनाउन सक्नुहुन्छ तबसम्म आफ्ना अभिवावकलाई पीडा भइरहेको देखेर तपाईंका छोराछोरीले पनि सुरक्षित र सन्तुष्ट महसुस गर्न सक्दैनन् । तपाईं र तपाईंका छोराछोरीको सुरक्षा अन्तरसम्बन्धित छन् र हिंसाले तपाईंको बालबालिकाको स्वास्थ्य र

हितमाथि गहिरो नकारात्मक मानसिक छाप छोड्ने गर्दछ ।

निम्न सुझावले तपाईंका छोराछोरीको हेरचाह र तपाईंको भविष्यका लागि निर्णय गर्न सहयोग गर्न सक्नेछ । नेपालमा धेरै हिंसा पीडित महिलाको समस्या सुल्झाउन सहयोग गर्नका लागि महिला अधिकारमा काम गर्ने संस्था र समूहहरूले बालबालिकाको हेरचाह पनि गरिरहेका छन् । थप सूचनाका लागि श्रोत सम्बन्धी खण्ड हेर्नुहोस् ।

हिंसा हुने बेला तपाईंका छोराछोरी उपस्थित नभए पनि त्यसबाट उनीहरूमाथि प्रभाव पर्दछ । त्यसकारण, तपाईंले सकेसम्म के भइरहेको छ भन्ने कुरा उनीहरूलाई बताइदिनु पर्दछ । तपाईंका बालबालिकाका निम्ति निम्न कुरामा ध्यान दिनुहोस् :

- हिंसा उनीहरूको कारण भएको होइन भन्ने बताउनुहोस् । सबैलाई हिंसाबाट मुक्त भएर बाँच्ने अधिकार प्राप्त हुन्छ ।
- “यस्तो अब कहिले हुँदैन” वा “कसैले तिमीलाई हानि पुऱ्याउने छैन भन्ने बाचा गर्छु” जस्ता आफूले पूरा गर्न नसक्ने बाचा छोराछोरीको अगाडि नगर्नुहोस् ।
- तपाईंको संरक्षण गर्ने तिनको जिम्मेवारी होइन भन्ने बताइदिनुहोस् । यस्तो अवस्थामा कसैलाई पनि

संरक्षण गर्ने जिम्मेवारी उनीहरूको होइन भन्ने बताई दिनुहोस् । तथापि छोराछोरीसँग आफू कसरी सुरक्षित हुने भन्ने बारे छलफल गर्नुहोस्, हिंसाको अवस्थामा आफ्नो सुरक्षा कसरी गर्ने भन्ने कुरा उनीहरूका लागि उपयोगी हुनसक्छ ।

- आफ्ना अभिवाकप्रति छोराछोरीले गर्ने विवादित धारणालाई स्वीकार्ने र सम्मान गर्ने हुनुपर्छ । बालबालिकाले दुर्व्यवहार गर्ने अभिवाकलाई माया गरेका हुन सक्छन्, त्यस्तो अवस्थामा पीडित कमजोर भएको र उसलाई संरक्षण नगरेको कारण दोषी महसुस गर्न सक्छन् ।
- बालबालिकालाई सुरक्षित कसरी हुने भन्ने योजना बनाउन सहयोग गर्नुहोस् । संकटका बेला बाहिर निस्कने बाटो, आश्रय लिने सुरक्षित स्थान र गाह्रो पर्दा आवश्यक पर्ने फोन नम्बरबारे जानकारी दिनु होस् ।
- आफ्ना छोराछोरीलाई मनोविज्ञ वा परामर्शदाता, आफन्त वा साथी जस्ता विश्वाशिला र भावना बुझ्न सक्ने वयस्कहरूसँग छलफल गर्न अवसर दिनुहोस ।
- आफू र आफ्ना छोराछोरीका लागि आवश्यक परामर्श र सहायताका बारेमा खोजी गर्ने ।

- भविष्यमा अलग बस्ने वा सम्बन्ध विच्छेद गर्ने तपाईंको योजना बारेमा आफ्ना छोराछोरीलाई बताउनुहोस्, यदि यसो गर्नु सुरक्षित छ भने ।
- घर छाडेर जानुभयो भने छोराछोरीका मनपर्ने खेलौना र मनपर्ने सामान लिएर जानुहोस्, तर यसो गर्नु सुरक्षित छ भने मात्र ।
- छोराछोरीको जिम्मा बाबु वा आमा ले लिने सम्बन्धमा कानूनमा भएका व्यवस्थाबारे जानकारी र परामर्श लिनुहोस् ।
- भगडा कसरी मिलाउने भन्ने बारे उनीहरूलाई सीप सिकाउनुहोस् । भगडा समस्या समाधान गर्ने उपाय होइन भनेर आफ्ना छोराछोरीलाई सिकाउनुहोस् । आफ्ना बालबालिकालाई अन्य बालबालिकासँग घुलमिल हुन प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।

पीडकलाई सहयोग गर्नुहोस्

दुर्व्यवहार गर्ने पीडक हिंसाको चक्रबाट बाहिर निस्कन सक्दछ । पीडकहरू किन यस्तो क्रियाकलाप गर्छन् भन्ने बुझ्न तिनले आत्मसमीक्षा गर्नुपर्छ र आफ्ना हिंस्रक व्यवहारबाट सिर्जित भयानक प्रभाव स्वीकार गर्नुपर्छ । पीडकले आफ्नो आनीबानी र शक्तिको प्रयोग एवं हिंसाको माध्यमले नियन्त्रण गरिएका अन्य व्यक्तिसँगको व्यवहार परिवर्तन गर्नुपर्छ ।

यसका अतिरिक्त पीडकले उसँगको आफ्नो अधिकार दाबी त्याग्नुपर्दछ ।

केही पीडकलाई परामर्शबाट फाइदा हुन सक्छ जसले आफू किन हिंस्रक भएँ भन्ने कुरा बुझ्न र रिस नियन्त्रण गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ । तथापि परिवर्तन छिटो वा सहजै हुँदैन । पीडकले अब दुर्व्यवहार नगर्ने र सहायता लिने बताए पनि यसले दुर्व्यवहार अन्त्य हुन्छ भन्ने सुनिश्चित गर्दैन । प्रमाण बोली नभएर व्यवहार हो

भन्ने कुरा ध्यान दिनुहोस् ।

नेपालमा कार्यरत गैरसरकारी संस्थाहरूले पीडित/हिंसामा परेका व्यक्तिलाई मात्र नभएर हिंसाका पीडकलाई समेत परामर्श सेवा उपलब्ध गराउँछन् । हिंसा अन्त्य गर्नमा परिवार, समुदाय र समाजका सदस्यको सकारात्मक भूमिका आवश्यक पर्दछ ।

सेवा र श्रोत सम्बन्धी जानकारीका लागि श्रोत र सूचना सम्बन्धी खण्ड हेर्नुहोस् ।

सुभाव : घरेलु हिंसा ऐनको एक प्रति प्रिन्ट गरेर राख्न र घरेलु हिंसा सम्बन्धी उपलब्ध सेवा प्राप्त गर्न उपयोगी हुन सक्दछ ।

नेपाली संस्करण :

<http://www.lawcommission.gov.np/documents/2017/08/%e0%a4%98%e0%a4%b0%e0%a5%87%e0%a4%b2%e0%a5%81-%e0%a4%b9%e0%a4%bf%e0%a4%82%e0%a4%b8%e0%a4%be-%e0%a4%95%e0%a4%b8%e0%a5%82%e0%a4%b0-%e0%a4%b0-%e0%a4%b8%e0%a4%9c%e0%a4%be%e0%a4%af-%e0%a4%8f%e0%a5%87.pdf/>

अंग्रेजी संस्करण :

<http://evaw-global-database.unwomen.org/-/media/files/un%20women/vaw/full%20text/asia/domestic%20violence%20offense%20and%20punishment%20act%202066/dv%20crime%20and%20punishment%20act%202009.pdf?vs=22> (English)

भाग ६

कसैमाथि दुर्व्यवहार भइरहेको छ भन्ने मलाई लाग्छ – कसरी सहयोग गर्न सक्छु ?

धेरै पीडित/हिंसामा परेका व्यक्तिलाई कोसँग र कहाँ सहयोग माग्ने जानकारी हुँदैन वा सहयोग माग्दा नपाइरहेका हुन सक्छन् । हिंसा र दुर्व्यवहार सामना गरिरहेकाहरूलाई आवश्यक सहयोग गर्न तयार रहनुपर्छ ।

कसैमाथि हिंसा वा दुर्व्यवहार भइरहेको छ भन्ने कसरी थाहा पाउने ?

दुर्व्यवहारमा परेका व्यक्तिका बारेमा मिथक के छ भन्ने त्यस्ता व्यक्ति आफ्ना अनुभवका बारेमा बोल्न चाहँदैनन् र लाज मान्छन्, लाज पीडकले थाहा पाउँछन्, आफूलाई, दोष लाग्छ, आफ्नो कुरा विश्वास गरिदैन र आफ्नो इच्छा वा क्षमता विपरीत कुनै काम गर्न बाध्य पारिन्छ भन्ने त्रासका कारण आफूले भोगेको दुर्व्यवहार लुकाउँछन् ।

कसैले घरेलु हिंसा वा दुर्व्यवहार सामना गरिरहेको छ भन्ने कुराका संकेत यी हुनसक्छन् :^{३४}

कामको प्रभावकारिता सम्बन्धी संकेत :

- व्यक्तिको काम गर्ने शैलीमा आएका फरक : उदाहरणको रूपमा, काममा

नियमित अनुपस्थिति, ढिलासुस्ती वा कामबाट चाँडो निस्कनु पर्ने बाध्यता ।

- कामको खँस्कदो गुणस्तर र परिणाम: ससीमा पुरा नगर्ने, पहिलाको तुलनामा कामको गुणस्तरमा कमी आउने ।
- फोन र इमेलको प्रयोगमा देखिएको परिवर्तन : उदाहरणका लागि धेरै व्यक्तिगत फोन/एसएमएस, फोन नउठाउने वा फोन/एसएमएस/इमेलमा कडा प्रतिक्रिया जनाउने ।
- बिना कारण काममा बढी सविताउने ।

व्यवहार र आचरणमा परिवर्तन :

- कामसँग सम्बन्धित आचरणमा फरकपन ।
- व्यवहारमा परिवर्तन: उदाहरणका लागि, कम बोल्ने, चिन्तित, त्रसित, उदास, आक्रामक, विचलित, निराश देखिने ।
- सहकर्मीबाट आफूलाई टाढा राख्ने ।
- सबारम्बार हेरिरहने व्यग्र मनस्थिति ।

- घरको अवस्थाबारे गुपचुप बस्ने ।
- पीडकसँग छोराछोरी घरमा छाड्दाको चिन्ता ।

शारीरिक संकेत :

- अस्वाभाविक रूपमा शरीरका विभिन्न भागमा देखिएका दाग वा एक पटक वा पटक-पटक लागेको चोटपटकको खत ।
- मेकअप गर्ने तौरतरिका वा मात्रामा परिवर्तन ।
- पहिरनमा आएको परिवर्तन : उदाहरणका लागि, मौसम अनुकूल नदेखिएको लुगा, जो चोटपटक लुकाउन प्रयोग भएको हुनसक्छ ।
- लागु पदार्थको प्रयोग/दुरुपयोग ।
- थकान/निन्द्रा विप्रेका कारण देखिने आलस्यता आदि ।

अन्य संकेत :

- काम गर्ने ठाउँ वा वरपर पति पत्नी वा पूर्व पति पत्नीले अनुचित निगरानी राख्ने ।
 - कामको समयलाई लिएर जोडी वा पूर्वजोडीले अस्वाभाविक नियन्त्रण वा माग राख्ने ।
 - काम गरिरहेका व्यक्तिलाई बिना कारण फूल र उपहार पठाउने ।
 - परिवार र साथीभाइदेखि अलग बस्ने ।
- कुनै साथीमाथि हिंसा वा दुर्व्यवहार भइरहेको

छ र उसको समस्यालाई लिएर चिन्तित हुनुहुन्छ भने कुनै दबाव र पूर्वधारणा बिना नै सुरक्षित स्थानमा खतरा छ कि, कुनै किसिमको सहयोग आवश्यक पर्छ कि भनेर चासो राख्नुपर्छ । यद्यपि काम गर्ने ठाउँमा सहकर्मीसँग यस्तो कुरा गर्ने कि नगर्ने भन्ने विषयमा धेरै सावधानी अपनाउनु पर्छ । घरेलु हिंसा साह्रै नै संवेदनशील विषय भएकोले धेरै पीडितले आफ्नो कुरा फैलिन्छ कि भन्ने डरले सहकर्मीहरूसँग छलफल गर्न चाहदैनन् । धेरै संस्कृतिमा महिलाले महिलासँग मात्र यस्ता विषयमा कुराकानी गर्दा सहज मान्छन् ।

नेपालमा सम्बन्धहरू महत्वपूर्ण हुने र पितृसत्तात्मक मूल्य मान्यता र परम्पराबाट प्रभावित रहने समाज भएकाले नजिकका सम्बन्धमा भएका दुर्व्यवहार सार्वजनिक गरेमा थप समस्या आउन सक्छ भन्ने कुरा ध्यान राख्नुहोस् । अनावश्यक हल्ला फैलिने, नातागोता र आफन्तहरूले थाहा पाउने र कुरा काट्ने डरका कारण महिलाहरू सहायता लिन हिचकिचाउँछन् ।

रोजगारदाताले पीडित र दुर्व्यवहारमा परेका कर्मचारीलाई पाउन सक्ने स्वास्थ्य र कानुनी उपचार, परामर्श जस्ता उपलब्ध सेवाका बारेमा जानकारी सहित पर्चा उपलब्ध गराएर वा महिला सम्बन्धी काम गर्ने अनुभवी संस्थाहरूबाट आफ्ना कर्मचारीहरूलाई घरेलु हिंसाका बारेमा तालिम उपलब्ध गराइ सहयोगी भूमिका निर्वाह गर्न सक्दछ ।

६ कसैमाथि दुर्व्यवहार भइरहेको छ भन्ने मलाई लाग्छ – कसरी सहयोग गर्न सक्छु ?

यदि पटक पटक अनुपस्थित हुने र घाउ, चोटपटकको दाग देखिने जस्ता अस्वाभाविक सङ्केतहरू देखिएमा यी कुरा भन्न सक्नुहुन्छ ।

“मैले याद गरेको छु कि ... ”

“म तपाईंको बारेमा चिन्तित छु, तपाईंको सहयोगका लागि केही गर्न सक्छु कि.... ”

“तपाईं तनावमा र दुःखी देखिनुहुन्छ । यस सम्बन्धमा अहिले वा पछि केही कुरा गर्न चाहनुहुन्छ भने यस बारे म कसैलाई पनि भन्दिन ... ”

कसैले सूचना दिएमा सहयोगका लागि तयार रहनुहोस्

कसैले भित्री कुरा नखोलेको अवस्थामा पनि सहयोगका लागि आवश्यक तयारी हुनुपर्दछ । यसका लागि :

- घरेलु र अन्य प्रकारका हिंसाका बारेमा आवश्यक जानकारीहरू राख्नुहोस् । घरेलु हिंसा के हो, यसको पहिचान कसरी गर्ने र यसका प्रभाव के हुन् भन्ने बुझ्नलाई यो श्रोत पुस्तक ध्यानपूर्वक पढ्नुहोस् । पीडित/हिंसामा परेका व्यक्तिलाई सहयोग गर्न के कस्ता सेवाहरू उपलब्ध छन् भन्ने जानकारी पत्ता लगाउनुहोस् ।
- घरेलु हिंसा वा पीडित/दुर्व्यवहारमा परेका व्यक्तिले सामना गर्ने अवरोध तत्काल समाधान हुन्छ भन्ने धारणा

नलिनुहोस् । तत्कालको लागि केही नगरी चुपचाप बस्नु पनि उनको हितको लागि सबैभन्दा उपयुक्त हुन सक्दछ, भन्ने बुझ्नु आवश्यक छ ।

- पीडित व्यक्तिका बारे कुनै गलत धारणा वा मान्यता छ भने त्यसलाई हटाउन तत्परता देखाउनुहोस् । पीडित व्यक्तिमा समस्या भएको कारण दुर्व्यवहार गरिएको होइन कि विभिन्न जालझेल र दबावमा तिनीहरू फसेका हुन सक्छन् भन्ने कुरा उनलाई अनुभूति गराउन सक्नुपर्छ । दुर्व्यवहारमा परेका व्यक्तिको पुनः हौसला, उत्साह क्षमता, आँट, सामर्थ्य र निर्णय क्षमता जति छिटो पहिचान गर्न सक्नुहुन्छ, त्यति नै सहज रूपमा तिनलाई तपाईंले सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ ।

पीडितलाई सहयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुरा

- पीडित व्यक्तिलाई तपाईं विश्वास गर्नुहुन्छ, भन्ने जानकारी उसलाई गराउनुहोस् । दम्पतिलाई चिन्नुहुन्छ भने दुर्व्यवहार गर्ने व्यक्तिहरू धेरैजसो अवस्थामा निजी भन्दा सार्वजनिक थलोमा भिन्न तरिकाले प्रस्तुत हुन्छन् भन्ने ध्यानमा राख्नुहोस् ।
- उनीहरूको कुरा ध्यानपूर्वक सुनेर प्रष्ट नभए पूरक प्रश्न सोध्नुहोस् तर पीडितको कुरा सुनेर कुनै धारणा

बनाउनुभएन भने धेरैजसो आवश्यक कुरा तिनीहरूबाटै प्रत्यक्ष जानकारी पाइन्छ ।

- पीडितलाई शक्ति र हौसला दिन सहयोग गर्नुहोस् । उसले आफै गरेका प्रयासहरू पूर्ण सफल नभए पनि उपलब्ध सूचना र तपाईंको अवलोकनका आधारमा, पीडित/दुर्व्यवहारमा परेका व्यक्तिले उक्त परिस्थितिको सामना गर्ने, समस्या समाधान गर्ने रणनीति कसरी बनाएका छन्, कस्तो आँट र प्रतिबद्धता देखाएका छन् भन्ने निश्चित गर्नुहोस् । उनलाई मानसिक रूपमा बलियो हुन हौसला दिनुहोस् ।
- पीडित व्यक्ति र पीडकबीचको परस्पर विरोधी भावना हुनु सामान्य हो – प्रेम र त्रास, दोष र क्रोध, आशा र निराशा जस्ता भावना सामान्य र व्यावहारिक छन् भन्ने कुरामा तिनलाई विश्वस्त पार्नुहोस् ।
- पीडित र दुर्व्यवहारमा परेका व्यक्तिलाई दोष नलगाउनुहोस् । दुर्व्यवहार हुनुमा तिनको दोष छैन भन्ने प्रष्ट गर्नुहोस् । दुर्व्यवहार हुनुमा पीडक कै समस्या हो र उसले पीडितलाई नै दोष लगाउनु हुँदैन ।
- पीडितमा रहेको डरत्रासलाई गम्भीरतापूर्वक लिने यदि पीडितको सुरक्षा बारेमा चिन्ता लागेमा आफ्नो

कुनै पूर्वाग्रह नराखी चिन्ता व्यक्त गर्ने “तपाईंको अवस्था जोखिमपूर्ण छ र तपाईंको सुरक्षा बारे चिन्तित छु” उनलाई आवश्यकता अनुसार सहायता गर्ने निश्चित आधार र सूचना उपलब्ध गराउनुहोस् । तपाईंलाई केही गरिदिन अनुरोध गरे र पूरा गर्ने संभावना भए, सो पूरा गरिदिनुहोस् । सक्नुहुन्न वा चाहनुहुन्न भने सो अवस्था प्रष्ट पारेर आवश्यकता परिपूर्ति गर्ने अन्य आधारहरू पहिचान गर्न मद्दत गर्नु होस् । त्यसपछि सहायता गर्ने अन्य माध्यमको खोजी गर्नुहोस् ।

संयुक्त राष्ट्र संघीय कार्यालयले के गर्न सक्छ ?

घरेलु हिंसा सामना गरिरहेका कर्मचारीलाई संयुक्त राष्ट्र संघीय कार्यालयले उपयुक्त मार्गदर्शन र सहायता प्रदान गर्न तयार रहनु पर्दछ । वरिष्ठ प्रबन्धक, प्रशासन (मानव संसाधनसहित) सम्बन्धी कर्मचारी र कर्मचारी संगठनमा संलग्न अधिकारीहरूले घरेलु हिंसा सम्बन्धी आफ्नो संस्थाको नीति तथा निर्देशन बुझ्नुपर्छ र त्यस्ता प्रावधानका बारेमा कर्मचारीलाई अभ्यस्त बनाउनु पर्दछ । संयुक्त राष्ट्र संघीय कार्यालयले पीडित र दुर्व्यवहार परेका व्यक्तिलाई निम्न अनुसार एक वा बढी सहायता उपलब्ध गराउन सक्दछ ।

६ कसैमाथि दुर्व्यवहार भइरहेको छ भन्ने मलाई लाग्छ – कसरी सहयोग गर्न सक्छु ?

कानुनी सहायता - कानुनी सहायताका लागि सिफारिस गरेर वा न्यायका लागि चिनेजानेको वकिलसँग भेटाइदिइ कानुनी सहायतामा कार्यालयले कर्मचारीलाई सघाउन सक्दछ ।

वित्तीय सहायता - घरेलु दुर्व्यवहारमा परेको व्यक्तिलाई आर्थिक अभाव हुनसक्छ । कानुनी सल्लाह, परामर्श, बस्दै आएको आवास परिवर्तन आदिका कारण अतिरिक्त खर्च बढ्न सक्छ । यसकारण लचिलो प्रकारको पेशकी तलब वा स्थानीय कर्मचारी संगठनको ऋण कार्यक्रम अतिरिक्त कोष आर्थिक सहयोगका लागि श्रोत हुन सक्दछ ।

लचिलो बिदा र समयको व्यवस्थापन - कर्मचारीलाई घर, अदालत, वकिल वा अन्य भेटघाटका लागि तत्काल बोलाइन सक्दछ । उसमाथि आइपरेको तत्कालीन अवस्थसँग घुलमिल गर्न परिवार र साथीभाईसँग सबिताउन बिदाको आवश्यकता पर्न सक्दछ । घर सर्नु पर्ने र छोटो समयको लागि घर जानु पर्ने कर्मचारीका लागि समयको लचिलो व्यवस्थापन उपयुक्त हुन सक्दछ । जिम्मेवारीका बारेमा आपसी समझदारी भएमा कामको लचिलो व्यवस्थापन वा बिदाका लागि कर्मचारीसँग योजना बनाउनु यस्ता अवस्थामा साह्रै नै उपयोग हुनेछ ।

स्वास्थ्य र विरामी विदा - घरेलु दुर्व्यवहार सामना गरिरहेका कर्मचारीलाई विरामी विदा आवश्यक पर्न सक्दछ । भावनात्मक

वा मनोवैज्ञानिक रुपमा तनावमा परेका कर्मचारीका लागि उसको मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्यालाई सम्बोधन गर्न विरामी विदा उपलब्ध गराउनु पर्दछ । घरेलु दुर्व्यवहार स्वास्थ्य र सुरक्षा सम्बन्धी सवाल हो र बिदाको व्यवस्था मिलाउँदा सोही रुपमा विचार गरिनु पर्दछ ।

कामको भार - घरेलु दुर्व्यवहार सामना गरिरहेका कर्मचारीलाई ठूलो तनाव हुन्छ, उनीहरू विचलित र निराश हुनुका साथै राम्ररी खान वा सुत्न नसक्ने अवस्थामा हुन्छन् । यसकारण अरुबेला जस्तो उनीहरूले काममा प्रभावकारी भूमिका निर्वाह गर्न नसक्ने हुन्छन् । विशेष गरेर लामो कानुनी मुद्दामा व्यक्ति विशेष अल्भिदा वा सम्बन्ध साह्रै हिंसात्मक हुँदा यस्तो अवस्था आउन सक्छ । कामको बोझ कम गर्न वा अस्थायी रुपमा कामको जिम्मेवारी बदल्न सकिन्छ, कि भनेर कर्मचारीले आफ्ना सुपरभाइजरसँग कुरा गर्न सक्छन् ।

व्यक्तिगत र कार्यालय सुरक्षा - कर्मचारी वा अभिलेख गरिएका आश्रित परिवारका अन्य सदस्यको हकमा सम्बन्ध अप्रत्यासित वा हिंसात्मक बनेमा जोखिम नटरे सम्म निजी सुरक्षाको व्यवस्था गर्न सकिन्छ ।

कार्यालयको सुरक्षा योजना - कर्मचारीको व्यक्तिगत सुरक्षाका लागि सबै कार्यालयहरूमा सुरक्षा योजना बनाउनु आवश्यक छ । घरेलु हिंसाको

हकमा कार्यालयमा आएर सताउने दुःख दिने, कार्यालयमा नियमित फोन, भेटघाट गर्ने र बिथोल्ने जस्ता क्रियाकलापले दुर्व्यवहारको चक्रमा पार्न सक्छ । यस किसिमको दुर्व्यवहार सम्बोधन गर्न र सबै कर्मचारी सुरक्षित छन् भन्ने निश्चित गर्न कार्यालयले सुरक्षा योजना बनाउन सक्छ ।

परामर्श - धेरैजसो कार्यालयहरूमा सामान्य परामर्शका लागि सिफारिस गर्ने प्रचलन छ । कानुनी सल्लाह र न्यायमा पहुँचका लागि गरिएको यस्तो व्यवस्थामा विशेष गरी घरेलु हिंसालाई पनि परामर्शको विकल्प थप्नु आवश्यक छ ।

यातायातमा पहुँच - घरेलु हिंसामा परेकाहरू आफ्नो समस्या समाधानका लागि विभिन्न ठाउँमा पटक-पटक धाड्गनुपर्छ । हिंसामा परेका व्यक्तिहरूलाई परामर्श वा कानुनी सहायता लिन, एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जान स्थायी वा अस्थायी रूपमा यातायातको आवश्यकता पर्न सक्छ । यातायात व्यवस्था कर्मचारी र संस्थाका लागि भरपर्दो नहुने, महंगो र अनावश्यक लामो सलाग्ने भएकोले कार्यक्रममा असर नपर्ने अवस्थामा कार्यालयले यातायात सुविधाको प्रबन्ध मिलाइदिन सक्छ ।

सूचना - घरेलु हिंसाका पीडित व्यक्तिलाई आवश्यक सूचनाका लागि सिफारिस गर्ने श्रोतको सूची कर्मचारी बुलेटिन बोर्ड वा साभ्ना स्थानमा टाँस्न सकिन्छ (श्रोत

पुस्तक हेर्नुहोस् । श्रोत पुस्तक लगायत कार्यालयमा रहेका अन्य पुस्तक वा दस्तावेजले घरेलु हिंसा राम्ररी बुझ्न मद्दत गर्दछ । यी कर्मचारी अभिमुखीकरण कार्यक्रमको अंश हुन सक्दछन् जुन कर्मचारीको जानकारीको लागि सार्वजनिक गरिनु पर्दछ ।

मैले प्रबन्धकको रूपमा के गर्न सक्छु ?^{३५}

- सबैभन्दा पहिला, आफ्नो कार्यालयका हरेक व्यक्ति सुरक्षित छन् भन्ने कुराको महसुस गराउनुहोस् ।
- आफूमाथि भइरहेको घरेलु दुर्व्यवहार सम्बन्धी कुरा बाहिर ल्याउन कर्मचारीलाई अप्ठ्यारो वा गाह्रो हुन सक्दछ भन्ने ध्यानमा राखेर सहायता उपलब्ध गराउनुहोस् ।
- संवेदनशील/निर्णय नलाग्ने/व्यावहारिक/सहयोगी/सावधानी अपनाउनुहोस् ।
- कामको प्रभावकारिताभन्दा सुरक्षालाई प्राथमिकता दिनुहोस् ।
- कुरा सुन्न निश्चित गोप्य सर स्थान उपलब्ध गराउनुहोस् ।
- दुर्व्यवहारको प्रमाण नखोज्नुहोस् ।
- दुर्व्यवहार गर्ने व्यक्तिलाई सम्पर्क नगर्नुहोस् ।
- पीडितलाई सहयोग लिन बाध्य नपार्नुहोस् ।

- सहयोगी कर्मचारीको भूमिका आफैँ निर्वाह नगर्नुहोस् ।

घरेलु दुर्व्यवहार र समस्या भन्ने क्रममा खोलिएका भित्री कुरालाई पूर्ण गोपनीयतासहित सम्बोधन गरिनु पर्दछ ।

तपाइँसँग आफ्ना समस्या राख्न कर्मचारीले सहज मानेनन् भने प्रत्यक्ष वा गोप्य रूपमा कुराकानी र सरसल्लाह गर्न समान लिङ्ग भएका सम्पर्क व्यक्तिको व्यवस्था गर्ने विकल्पका बारेमा उसलाई बताउनुहोस् । मानव संशाधन एकाइका सहकर्मी यसका लागि उपयुक्त हुन सक्छन् । पीडित पक्षले राखेका संवेदनशील कुराहरू र समस्यालाई कसरी व्यवस्थापन गर्ने र अगाडि बढ्ने भन्ने सवालमा प्रबन्धकलाई सम्पर्क व्यक्तिले सल्लाह दिन सक्छन् ।

घरेलु दुर्व्यवहार भोगेको व्यक्तिलाई तालिमप्राप्त विशेषज्ञ समक्ष जोखिम आँकलन गर्न र सुरक्षा सवालमा सुभाब दिने विकल्प उपयुक्त हुनसक्छ । कर्मचारीलाई हेल्पलाइन, इण्टरनेटबाट प्राप्त गर्न सकिने स्रोतहरू वा घरेलु दुर्व्यवहारमा परेकाहरूलाई सेवा दिदै आएका वाह्य विशेषज्ञका बारेमा जानकारी दिने वा सिफारिस गर्न सकिन्छ ।

तपाइँलाई कुनै कर्मचारीले हिंसा र दुर्व्यवहार गरिरहेको छ भन्ने शंका लागेको छ भने ऊसँग कसरी व्यवहार गर्ने ?

हिंसा वा दुर्व्यवहारमा संलग्न वा संलग्न हुन सक्ने कर्मचारीलाई उचित र संवेदनशील रूपमा व्यवस्थापन गरिनु पर्दछ । कर्मचारीलाई जवाफदेही बनाउने विविध सन्दर्भमा आधारभूत पक्ष रहन्छ र काममा गरिने दुर्व्यवहारको प्रत्यक्ष असर हुन्छ, कर्मचारी संलग्न भएको हिंसा (अपराधी सिद्ध भएको/खुलासा भएको) वा हिंसा र दुर्व्यवहारका (आरोपित र खुलासा नभएको) प्रत्येक घटनामा संस्थाको नीति, प्रक्रिया र प्रणाली, कार्यालयले सम्बोधन गर्ने गरी तयारी अवस्थामा राख्नु पर्दछ । त्यसकारण उक्त समस्या समाधान गर्न मिल्ने नीति र कानूनको पालना सुनिश्चित गर्न तपाइँको सुपरभाइजर र सम्बन्धित मानव संशाधन प्रबन्धकसँग परामर्श लिन महत्वपूर्ण हुन्छ । सुरक्षित कार्यक्षेत्रको सुनिश्चित गर्न कार्यालय र पीडित/दुर्व्यवहारमा परेका व्यक्तिको सुरक्षालाई प्राथमिकतामा राखिनुपर्छ ।

जो कर्मचारीले दुर्व्यवहार गरेको छ वा गर्नसक्छ, उसको पनि प्राकृतिक न्यायका आधारमा निष्पक्ष सुनुवाइको अधिकार छ ।^{१६}

स्मरण रहोस् : नेपालमा घरेलु हिंसा फौजदारी अपराध हो र संयुक्त राष्ट्र संघको आचार संहिताको पनि उलङ्घन हो । यो कार्य स्वास्थ्य र सुरक्षा सम्बन्धी गम्भीर मुद्दा हो र यसले संस्थाको गरिमामा पनि असर गर्छ ।

६ कसैमाथि दुर्व्यवहार भइरहेको छ भन्ने मलाई लाग्छ – कसरी सहयोग गर्न सक्छु ?

उपयुक्त निर्णय लिनका लागि आवश्यक केही प्रश्नहरू :^{३०}

के सबै कर्मचारी सुरक्षित (मानसिक र शारीरिक रूपमा) छन् ? यसमा निम्न कुरा समावेश छन् :

- हिंसा वा दुर्व्यवहार अनुभव गरिरहेका वा दुर्व्यवहारमा पर्न सक्ने जोखिममा रहेका व्यक्ति
- प्रभावमा पर्न सक्ने अन्य व्यक्तिहरू (उदाहरणका लागि अन्य कर्मचारी, लाभान्वित वा अन्य साभेदारहरू)
- हिंसा र दुर्व्यवहार गर्ने वा गर्न सक्ने व्यक्ति (उदाहरणको लागि आत्महत्या गर्न सक्ने जोखिममा, आफैँलाई हानी पुऱ्याउन सक्ने वा अन्य मानसिक स्वास्थ्य जोखिममा रहेको)
- अवस्थालाई प्रत्यक्ष सम्बोधन गर्ने व्यक्ति (उदाहरणको लागि आवश्यक चेतना र आफ्नो हेरचाहमा ध्यान राख्नुहोस्)

तत्काल अवलम्बन गर्नुपर्ने केही कदमहरू चाल्नु पर्छ ?

- सुरक्षा सुनिश्चित गर्न कर्मचारी सुरुवा गर्न वा हटाउन जरुरी छ ?
- जोखिममा रहेको लाभान्वित/ साभेदारसँग रोजगारदाताको प्रत्यक्ष सम्पर्क छ ?
- गम्भीर फौजदारी अभियोग बारे तपाईँलाई जानकारी गराइएको छ ?

- संभावित जोखिमलाई सामना गर्ने बालबालिकाछन् ?
- माथि उल्लिखित जोखिमको प्रकृतिको आधारमा प्रहरी वा अन्य निकायलाई जानकारी गराउनु आवश्यक हुन्छ ?

उपलब्ध सूचना र प्रमाणका आधारमा तपाईँले उपयुक्त उपाय अवलम्बन गर्नु भएको छ (उदाहरणको रूपमा व्यवस्थापन, अनुशासन, सिफारिस, प्रतिवेदन)

- विवादित कर्मचारी अधिकार प्रयोग गर्ने स्थान र प्रभाव पार्ने अवस्थामा छन् ?
- कार्यालयका श्रोत र सअनुचित तवरले प्रयोग गरिएका प्रमाण छन् ?
- कार्यालयको प्रगतिमा प्रभाव देखिएको छ ?
- हिंसा वा दुर्व्यवहारको आरोप लागेका कर्मचारीलाई आफ्नो बचाउ गर्न उपयुक्त अवसर दिइएको छ ?
- के तपाईँले गोपनियता कायम गर्ने कामलाई उच्च प्राथमिकताका साथ पालना गर्नुभएको छ ? हरेक कर्मचारीसँग गोपनियताका विषयमा छलफल गर्नुहोस् । यस विषयमा स्पष्ट हुनु जरुरी छ ।

समग्रमा भन्नुपर्दा, हिंसाको बारेमा कर्मचारी आफैँले खुलासा गरेको अवस्था र खुलासा नगरे पनि हिंसा वा दुर्व्यवहार भएको छ, भन्ने निश्चित प्रमाणका आधारमा परिस्थितिहरू फरक हुन्छन् ।

५१ कसैमाथि दुर्व्यवहार भइरहेको छ भन्ने मलाई लाग्छ – कसरी सहयोग गर्न सक्छु ?

हिंसाजन्य घटनाको खुलासा गर्दै कोही कर्मचारी तपाईं समक्ष आएमा, त्यसबारेमा आफ्नो प्रबन्धक र मानव संशाधन प्रबन्धकलाई जानकारी गराउनु पर्दछ। त्यस्ता व्यवहारका कारण देखिने सम्भावित कानुनी र सामाजिक नतिजा वा प्रतिफलका बारेमा सम्बन्धित व्यक्तिलाई परामर्श दिदै जानकारी गराउनु पर्दछ।

“कार्यालय भित्र वा बाहिर कसैलाई दुर्व्यहार गर्नलाई कार्यालयको प्रयोग गर्नु कहिल्यै स्वीकार्य हुँदैन भन्ने कुरा उसलाई प्रष्ट पार्नुपर्दछ।¹⁵ यसमा कार्यलय समयमा कार्यालयको श्रोत साधन (इमेल, फोन, एसएमएस आदि) द्वारा पीडितलाई दुर्व्यहार पनि यसमा समावेश भएको हुन्छ।

उनीहरूको हिंस्रक व्यवहार सुधारका लागि सम्बोधन गर्न सहयोग लिन चाहन्छन् भने संस्थाले तिनलाई सहयोग गर्नुपर्दछ – रिस व्यवस्थापन कार्यक्रम वा अन्य सहायता समूह वा मनोचिकित्सककहाँ सिफारिस गर्न सकिन्छ। यस्तो बेला तिनलाई विदा दिने र अस्थायी रूपमा कामको बोझ घटाउन पनि

आवश्यक हुन सक्छ। उक्त कदम उसका लागि सामाजिक तथा मानसिक रूपमा सही मार्गमा फर्काउन सहायक हुन सक्छ। यस अवस्थालाई नियमित रूपमा अनुगमन गर्नु पर्दछ।

हिंसा वा दुर्व्यवहारमा संलग्न भएको शंका लागेको व्यक्तिको तपाईं सहकर्मी वा सुपरभाइजर हो भने यसबारेमा आफ्नो प्रबन्धक र सम्बन्धित मानव संशाधन प्रबन्धकको ध्यानाकर्षण गराउनु पर्दछ। घरेलु हिंसा वा दुर्व्यवहार भएको शंका गर्ने मनासिव वा उपयुक्त आधारहरू छन् भने कसरी समाधान गर्ने भन्ने उपाय सहित सम्बन्धित प्रबन्धक र मानव संशाधन एकाइ समक्ष प्रस्तुत गर्नुपर्दछ, जसमा आवश्यक अनुसन्धान र कारवाहीका लागि प्रहरीमा दिने निवेदन पनि समावेश हुन सक्दछ। पीडित/दुर्व्यवहारमा परेका व्यक्ति, तिनका छोराछोरी वा अन्य कोही जोखिममा रहेको अवस्थामा, प्रहरी र अन्य सम्बन्धित (उदाहरणका लागि बाल संरक्षण) निकायलाई तत्काल जानकारी दिनु पर्दछ।

संयुक्त राष्ट्र संघीय नियमावली १.२ कर्मचारीको आधारभूत अधिकार र दायित्व

मूल मान्यता

- (क) नैसर्गिक मानव अधिकार, सम्मान र मानवीय मूल्य, महिला तथा पुरुषको समान अधिकार लगायत चार्टरमा समावेश सिद्धान्तलाई कर्मचारीले निरन्तर पालना र सम्मान गर्नु पर्दछ। साथै कर्मचारीले सबै संस्कृतिको सम्मान गर्नुपर्दछ, तिनले कुनै व्यक्ति वा समूहलाई भेदभाव नगर्ने वा तिनमा निहित शक्ति र अधिकार दुरुपयोग गर्नु हुँदैन।

अन्तर्राष्ट्रिय नागरिक समाजका लागि आचरणको मापदण्ड

- १५) भेदभावबाट उन्मुक्ति आधारभूत मानव अधिकार हो। अन्तर्राष्ट्रिय निजामती कर्मचारीले कुनै विभेद नगरिकन सबै व्यक्तिको मर्यादा, मूल्य र समानताको सम्मान गर्नुपर्दछ। रूढिवादी अनुमानबाट टाढै बस्नुपर्दछ। चार्टरको एउटा मूल सिद्धान्त पुरुष र महिला बीचको समानता हो त्यसैले संस्थाले लैङ्गिक समानताको प्रवर्द्धनका लागि यथाशक्य कार्य गर्नुपर्दछ।
- २१) कुनै पनि स्वरूपको उत्पीडन मानवीय मर्यादा र आत्मसम्मान विपरीत हो। त्यसैले अन्तर्राष्ट्रिय निजामती कर्मचारी कुनै पनि प्रकारका उत्पीडनमा संलग्न हुनु हुँदैन। अन्तर्राष्ट्रिय निजामती कर्मचारीलाई उत्पीडन वा दुर्व्यवहार मुक्त कार्यालयको वातावरण पाउने अधिकार छ। राष्ट्र संघका सबै निकायले कुनै पनि किसिमको उत्पीडन र दुर्व्यवहार बन्देज गरेको छ। दुर्व्यवहार र अख्तियारको दुरुपयोग के हो र अस्वीकार्य व्यवहार कसरी सम्बोधन गर्ने भन्ने सम्बन्धमा नियम बनाउनु र मार्गदर्शन उपलब्ध गराउनु संस्थाको दायित्व हो।
- २२) अन्तर्राष्ट्रिय निजामती कर्मचारीले अख्तियारीको दुरुपयोग गर्नु हुँदैन वा आफ्नो शक्ति वा पद अन्य व्यक्तिप्रति आक्रामक, अपमानजनक, लज्जाबोध हुने वा धम्कीपूर्ण व्यवहार गर्नु हुँदैन।

कर्मचारी नियमावली, ऐन, आचार संहिताको मापदण्ड र अन्य नीति तथा निर्देशनसँग सम्बन्धित दस्तावेजका लागि संयुक्त राष्ट्र संघीय आचार वेबसाइट हेर्नुहोस् : <http://www.un.org/en/ethics/relevantdocs=shtml>

युएनडिएएसएसले लैङ्गिक सवाललाई सबै नीति तथा कार्यक्रममा मूलप्रवाहीकरण गरेको छ । संयुक्त राष्ट्र संघीय सुरक्षा व्यवस्थापन प्रणाली (युएनएसएमएस) को “सुरक्षा व्यवस्थामा लैङ्गिक सवाल सम्बन्धी नीति” : <http://webtv=un=org/watch/unsms-policy-on-gender-considerations-in-security-management/4930590970001>

युएनएसएमएस नीति “लैङ्गिक सवालमा आधारित सुरक्षा घटना सम्बन्धी मार्गनिर्देशन” मा आधारित छ । लैङ्गिक सवालका घटना सम्बन्धी तयारी तथा प्रतिकार्यका हकमा यस मार्गनिर्देशनले सुरक्षाकर्मीलाई व्यावहारिक सल्लाह उपलब्ध गराउँछ ।

अन्तर्निर्काय सुरक्षा व्यवस्थापन सञ्जाल (आइएसएमएन) लैङ्गिक समावेशीकरण सम्बन्धी कार्यगत समूहले “सुरक्षा जोखिम व्यवस्थापनमा लैङ्गिक समावेशीकरण सम्बन्धी मार्गदर्शन (म्यानुअल)” तयार गर्दै सन् २००६ को “महिलाका लागि सुरक्षा मार्गनिर्देशन” अद्यावीधक गरिरहेको छ ।

विस्तृत विवरणको लागि कृपया तलको लिङ्क हेर्नुहोस् :

<https://www=un=org/undss/content/gender-security-0>

कुनै कर्मचारीमाथि पर्ने जोखिमका बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ भने यो पुस्तकको श्रोत खण्डमा राखिएका संस्थाहरूसँग सल्लाह लिन सक्नुहुन्छ । कर्मचारीको नाम सार्वजनिक नगरिकन यो कार्य गर्नुहोस् । घरेलु दुर्व्यवहार सम्बन्धी जोखिम गतिशील हुन्छ र यो धेरै छिटो परिवर्तन हुन सक्छ । हिंसाको कारण सानो कुरा भए पनि पीडितमाथि गम्भीर क्षति वा हत्याको जोखिम समेत हुन्छ । पीडितको सहमती विना उसको नाम यस्तो परिस्थितिमा मात्र सार्वजनिक गर्न सकिन्छ:

- कर्मचारी वा सहकर्मी गम्भीर चोटपटक वा मृत्यु हुने अवस्थामा छ भने ।
- घटनामा संलग्न वा हिंसा वा दुर्व्यवहारका घटनामा साक्षी रहने बालबालिकालाई हानी हुने जोखिम देखियो भने ।

कर्मचारी वा सहकर्मी तत्काल खतरामा भए, ०१-५५२३५८५ युएन डिएसएसमा फोन गर्नुहोस् ।

भाग ७

सुधार

यदि तपाईं घरेलु हिंसामा पर्नुभएको छ र त्यस परिस्थितिलाई वा दुर्व्यवहारको चक्रलाई सम्बोधन गर्न अधि बढ्नु भएको छ भने तपाईं सुधारको बाटोमा हुनुहुन्छ। प्रत्येक व्यक्तिको लागि दुर्व्यवहाररहितको जीवनको पुनःअभिमुखीकरण प्रक्रिया फरक हुन्छ। हिंसामा परेका अधिकांश मानिसले नयाँ घरमा सने जस्तो ठोस र व्यवहारिक परिवर्तन मात्र नभएर सो समयमा गम्भीर मानसिक, भावनात्मक र आर्थिक चुनौतीको सामना गर्नुपर्ने हुनसक्छ। केही व्यक्तिहरूले मानसिक रूपमा विक्षिप्त भएका पीडाको स्मरण गर्छन्। उनीहरूमा रीस, दुःख, लाज र डरका अनगिन्ती सम्भना हुनसक्छन् जुन सामान्य हुन्। यदि यी पीडाहरू समयसँगै घट्दै गइरहेका छन् भने तपाईंले विगतलाई पछि छोड्दै जानुभएको र सुधार भएको संकेत पनि हो।

यस अवधिमा तपाईंले आफ्ना लागि सहयोगी हुने धेरै कुराहरू गर्न सक्नुहुन्छ, यदि तपाईंलाई उचित लाग्छ र विशेष गरी आफू कतै अड्किए अगाडि बढ्न

नसकेको महसुस हुन्छ भने परामर्श लिई निरन्तरता दिनुहोस्। तपाईंको जस्तै अनुभव भएका मानिसहरूबाट बनेको सहायता समूहहरू खोज्नुहोस् वा घरेलु हिंसा सम्बन्धी सामग्रीहरू पढ्नुहोस जसबाट तपाईंले यो प्रक्रियाको बारेमा बुझ्न सक्नुहुनेछ र आफू एक्लो हुनुहुन्न भन्ने कुरा थाहा पाउनु हुनेछ। आजकल इन्टरनेटमा धेरै स्रोतहरू उपलब्ध छन्।

दैनिक जीवनलाई नियमित र व्यवस्थित राख्ने प्रयास गर्नुहोस्। आत्मविश्वास र आत्मसम्मानको पुनःनिर्माणका लागि आफूले प्राप्त गर्न सक्ने व्यक्तिगत लक्ष्य तय गरी लक्ष्य प्राप्तिका लागि काम गर्नुहोस्। आफूलाई माया र हेरविचार गर्दै पीडकले छोडेको भ्रामक र हानिकारक छापहरूबाट छुटकारा पाउन आफूलाई सदिनुहोस्।

सोच्ने नयाँ तरिकाको विकास^{१६}

तल उल्लेख गरिएका केही बुँदाले तपाईंमा सोच्ने नयाँ तरिकाको विकास गरेर तपाईंमा सुधार ल्याउन मद्दत गर्न सक्छ :

- म दुर्व्यवहारका लागि दोषी छैन ।
- म अरुको जलन, रिस वा क्रोधको कारण होइन ।
- हिंसा, डर र पीडारहित जीवन निर्वाह गर्ने अधिकार मलाई छ ।
- मलाई मन नपर्ने वा नचाहिएको कुरालाई नकार्न सक्छु ।
- मैले दुर्व्यवहार सहेर बस्नु पर्दैन । मसँग सुरक्षित र सम्मानित जीवन जीउने अधिकार छ ।
- म महत्वपूर्ण र बलियो व्यक्ति हुँ ।
- म मूल्यवान् व्यक्ति हुँ ।
- मैले सम्मानपूर्ण व्यवहार पाउनुपर्छ ।
- मेरो जीवनमाथि मेरो नियन्त्रण छ ।
- म आफ्नो शक्ति प्रयोग गरेर आफूलाई राम्ररी हेरविचार गर्न सक्छु ।
- आफ्नो लागि सर्वोत्कृष्ट के हो ? म निर्णय गर्न सक्छु ।
- मेरो जीवन म आफ्नो चाहना अनुरूप परिवर्तन गर्न सक्छु ।
- म एकलो छैन । मैले अरुसँग सहयोग माग्न सक्छु ।
- काम र परिवर्तनका लागि म लायक छु ।
- आफ्नो जीवन सुरक्षित र खुशी बनाउन म योग्य छु ।
- म आफ्नो श्रृंजनशीलता र योग्यतामा भरोसा गर्न सक्छु ।

नेपालमा उपलब्ध सेवाहरू

यस खण्डमा नेपालमा उपलब्ध सेवाहरूलाई सूचीकृत गरिएको छ । घरेलु हिंसा सम्बन्धी सूचना, सिकाइ र प्रशिक्षणको स्रोतहरू उल्लेख गरिएका छन् :

सेवाका प्रकार	संस्था र विभागको नाम	
तुरुन्त सहयोग (सुरक्षा, संरक्षण)	युएनडीएसएस नेपाल	
तुरुन्त सहयोग (आवास, मानसिक सहायता, शिशु सहायता र कानुनी सहायता)	राष्ट्रिय महिला आयोग	
स्वास्थ्य र औषधी सेवाहरू	एकलद्वार संकट व्यवस्थापन केन्द्र, परोपकार प्रसूति तथा स्त्रीरोग अस्पताल (प्रसूति गृह)	
शान्ति र सुरक्षा प्रदान गर्ने	नेपाल प्रहरी महिला र बालबालिकासेवा केन्द्र	

	विवरण	टिप्पणी
	<p>युएन हाउस, काठमाडौं, नेपाल युएन रेडियो कक्ष (२४ घण्टा) फोन: +९७७-१-५५२३९८९ इमेल: unradioroom.kathmandu@undp.org</p>	<p>सुरक्षा र संरक्षणका सवालमा संयुक्त राष्ट्रसंघीय कर्मचारीहरूले युएनडीडीसमा आकस्मिक सहायताको लागि तुरुन्त सम्पर्क गर्न सक्दछन् युएनडीएसएस सम्पर्क व्यक्ति : शशी सिजापति, : स्थानीय सुरक्षा सहायक, युएनडीएसएस फोन : ९८०१११५००३ इमेल: sashi.sijapati@undss.org</p>
	<p>भद्रकाली प्लाजा, काठमाडौं, नेपाल फोन : +९७७-१-४२५६७०१ टोल फ्री हेल्पलाइन (२४ सै घण्टा): ११४५ फ्याक्स : +९७७-१-४२५०२४६ इमेल : info@nwc.gov.np ; sambodhan@nwc.gov.np वेबसाइट : nwchelpline.gov.np www.nwc.gov.np</p>	
	<p>थापाथली, काठमाडौं, नेपाल फोन : +९७७-१-४२५३२७६, ४२५३२७७, ४२९२५६८, ४२६०२३९, ४२६०४०५ । सम्पर्क व्यक्ति : सुकु माया लामा फोन : ९८४९३२३७२५ वेबसाइट : https://www.facebook.com/Paropakar-Maternity-and-Womens-Hospital</p>	<p>नेपाल सरकारले लैङ्गिक हिंसाबाट पीडितहरूलाई निःशुल्क सेवा दिनका लागि देशका ४५ वटा जिल्लामा एकलद्वार संकट व्यवस्थापन केन्द्रहरू स्थापना गरेको छ । कृपया अस्पतालमा आधारित एकलद्वार संकट व्यवस्थापन केन्द्र, काठमाडौंमा सम्पर्क गरी केन्द्रहरूका हालका ठेगाना र उपलब्ध सेवाहरूका बारेमा जानकारी लिनुहोला</p>
	<p>फोन : +९७७-१-४४९४७४५ इमेल : nepolwcsd@gmail.com नेपाल प्रहरी नियन्त्रण : १०० महानगरीय प्रहरी परिसर काठमाडौं : ४२६९९४५, ४२६९७९० महानगरीय प्रहरी परिसर ललितपुर : ५५२९२०७ महानगरीय प्रहरी परिसर भक्तपुर : ६६९४८२९ इमेल : info@nepalpolice.gov.np वेबसाइट : nepolwcsd@gmail.com</p>	<p>नेपालभर २४० वटा महिला तथा बालबालिका (प्रहरी) केन्द्रहरू छन् लैङ्गिक तथा बालबालिकाहिंसा पर्नुभएकाले यी केन्द्रबाट मद्दत लिन सक्नेछन् ।</p>

सेवाका प्रकार	संस्था र विभागको नाम	
कानुनी समर्थन र कानुनी सहायता	<p>महिला, कानुन तथा विकास मञ्च</p> <p>कानुनी सहयोग तथा परामर्श केन्द्र</p> <p>नेपाल बार एसोसियसन</p> <p>जिल्ला कानुनी सहायता समिति</p>	
मनोसामाजिक सहायत सेवाहरु	<p>मानसिक :स्वास्थ्य तथा परामर्श केन्द्र, नेपाल (सिएमसी नेपाल)</p> <p>यातना पीडित सरोकार केन्द्र (सिभिकट)</p>	

विवरण	टिप्पणी
<p>७२ आदर्श मार्ग, थापाथली, काठमाडौं, नेपाल फोन : +९७७-१-४२३३५२४, ४२३३५२५, ४२४२६८३, ४२६६४१५ फ्याक्स : +९७७-१-४२४०६२७ इमेल : fwld@fwld.wlink.com.np, fwld2013@gmail.com</p> <p>मान भवन, ललितपुर, पो. व. नं. ३२१६ (काठमाडौं) फोन : +९७७-१-५५४(३१११), ५५४(२९९९) इमेल : laccnepal@gmail.com वेबसाइट : www.laccnepal.org</p> <p>रामशाह पथ, काठमाडौं, नेपाल फोन : +९७७-१-४२००८३१, ४२००८३७ फ्याक्स : +९७७-१-४२००८३६ इमेल : neba@nepalbar.org वेबसाइट : http://www.nepalbar.org/</p> <p>कृपया तपाईंले जिल्ला अदालतमा रहेका आफ्नो नेपाल बार एशोसिएसनका सम्बन्धित युनिटहरूमा सम्पर्क गर्नुहोला ।</p> <p>जिल्ला कानुनी सहायता समितिले सम्बन्धित जिल्लामा निःशुल्क कानुनी सेवाहरू प्रदान गर्दै आइरहेको छ ।</p>	<p>देशभरि रहेका अदालतहरूका मातहतमा ८९ वटा नेपाल बार एशोसिएसनका काइहरूद्वारा कानुनी सहायता प्रदान गरिन्छ ।</p> <p>स्थानीय जिल्ला कानुनी सहायता समितिले विशेष ठाउँमा कानुनी सेवाहरू प्रदान गर्न सक्छ ।</p>
<p>जितजंग मार्ग, थापाथली, काठमाडौं पो. व. नं. ५२९५ फोन : +९७७-१-४१०२०३७, ४२२६०४१ फ्याक्स : +९७७-१-४१०२०३८ इमेल : cmcnepal@mos.com.np वेबसाइट : www.cmcnepal.org.np www.cmcnepal.org.np</p> <p>७१ रेयूकाई मार्ग, बाँसबारी, काठमाडौं फोन : +९७७-१-४३७३९००, ४३७३९०२ इमेल : cvict@cvict.org.np वेबसाइट : cvict.org.np</p>	<p>युएनका कर्मचारीलाई परामर्श दिन युएनडीएसएसको सिएमसी (नेपाल) सँगको सहकार्य चलि रहेको छ । कृपया करुणा कुँवरलाई ९८५१०८७३६६ मा सम्पर्क गर्नुहोला । आवश्यक सेवा भुक्तानी गरी लिनुपर्ने प्रणाली छ ।</p> <p>सिभिकटको विशेषज्ञता मनोसामाजिक परामर्श र मामिला व्यवस्थापनमा छ र नेपालभर फैलिएको छ । थप जानकारीका लागि जमुना पौड्याललाई ९८५१०९६२१९ नम्बरमा सम्पर्क गर्नुहोस् ।</p>

सेवाका प्रकार	संस्था र विभागको नाम	
	<p>बहुसांस्कृतिक मनोसामाजिक संस्था नेपाल (टिपिओ नेपाल)</p>	
<p>आवास गृह</p>	<p>साथी</p> <p>महिला पुनर्स्थापना केन्द्र (ओरेक)</p> <p>गरिवी निवारणका लागि नेपालका ग्रामीण महिला सशक्तीकरण (एपिइरोन)</p> <p>मानव अधिकारका लागि महिला, एकल महिला समूह (डब्लुएचआर)</p>	

विवरण	टिप्पणी
<p>९४/१३, अनेक मार्ग, बालुवाटार, काठमाडौं पो. व. नं. ८९७४ CPC ६१२ फोन : +९७७-१-४४३१७७, ४४३७९२४, ४४२४०८२ टोल फ्री हेल्पलाइन : १६६००१०२००५ वेबसाइट : www.tponepal.org</p>	<p>चितवन, भ्वापा, मोरङ्ग, जुम्ला, नुवाकोट, सिन्धुपाल्चोक र रामेछापमा टिपियो फिल्ड कार्यालय छ । विवरणको लागि कृपया सम्बन्धित वेबसाइट हेर्नुहोस् ।</p>
<p>धोबिघाट, पाटन, ललितपुर फोन : +९७७-१-५५३७०३, ५५३७०४ फ्याक्स : +९७७-१-५५३५९१२ वेबसाइट : www.saathi.org.np</p>	<p>काठमाडौं, नेपालगंज, कंचनपुर, कपिलवस्तु र सिन्धुपाल्चोकमा साथीका आवास गृहहरु छन् ।</p>
<p>बालकुमारी, ललितपुर फोन : +९७७-१-५१८६०७३, ५१८६३७४ । फ्याक्स : +९७७-१-५००६२७ हटलाइन : १६६००१७८९१० इमेल : ics@worecnepal.org वेबसाइट : www.worecnepal.org</p>	<p>ओरेकले १९ वटा जिल्लामा लैङ्गिक हिंसा विरुद्ध प्रत्यक्ष काम गर्दछ । यसका आश्रयस्थलहरु (सुरक्षित घरहरु) काठमाडौं, मोरङ्ग, उदयपुर, धनुषा, दाङ्ग र कैलालीमा छन् ।</p>
<p>उच्च मार्ग ४८, टुडालदेवी मन्दिर, बालुवाटार, काठमाडौं, फोन : ४४४३५२०, ४४४४५९६ इमेल : project@apeironglobal.org वेबसाइट : www.apeironglobal.org</p>	<p>२१ वटा महिला मनोसामाजिक परामर्श केन्द्रहरु मोरङ्ग, उदयपुर, सिराहा, सुनसरी, धनुषा, दाङ्ग र सल्यानमा छन् । ३५ वटा स्त्रीरोग परामर्श तथा श्रोत केन्द्रहरु उदयपुर, सिराहा, दांग, सल्यान र रुकुममा छन् ।</p>
<p>बालुवाटार, काठमाडौं पो. व. नं. ८९७३ NPC ४२७ फोन : +९७७-१-४४४ ६०२०, ४४१३८६८ फ्याक्स : +९७७-१-४४१ ३८६८ इमेल : mail@whr.org.np</p>	<p>एपिइरोनले काठमाडौं लगायत ८ ठाउँमा महिलाका निम्ति आवास गृह संचालन गरिरहेको छ ।</p>
<p>बालुवाटार, काठमाडौं पो. व. नं. ८९७३ NPC ४२७ फोन : +९७७-१-४४४ ६०२०, ४४१३८६८ फ्याक्स : +९७७-१-४४१ ३८६८ इमेल : mail@whr.org.np</p>	<p>एकल महिलाका लागि मात्र डब्लुएचआरका १६ जिल्लामा आवास गृह छन् ।</p>

सेवाका प्रकार	संस्था र विभागको नाम	
<p>यौन अल्पसंख्यक सम्बन्धमा (एल.जि.बि.टि.आई)</p>	<p>निल हिरा समाज (बिडिएस)</p>	
<p>अपाङ्गता भएका व्यक्ति</p>	<p>नेपाल अपाङ्ग महिला संघ</p>	

	विवरण	टिप्पणी
	<p>धुम्बाराही मार्ग, धुम्बाराही हाइट, काठमाडौं पो.ब.नं. ४३७५, इपिसी : ५११९ फोन : +९७७-१-४४४३३५०, ४००७६४७ फ्याक्स : +९७७-१-४००७७२६ टोल फ्री हटलाइन : १६६००१(२०१४० इमेल : bluediamondsociety.movement@gmail.com bdsboard@gmail.com वेबसाइट : www.bds.org.np</p>	<p>निल हिरा समाजको स्थानीय तह कार्यालय वा सम्पर्क व्यक्तिको बारेमा संस्थामा सम्पर्क गरी थप विवरण लिनुहोस् ।</p>
	<p>घर नं. ३७, कालोपुल मार्ग, कालोपुल, काठमाडौं पो. ब. नं. १७७५ फोन : +९७७-१-४४३५१३१, ४४३८३४२ इमेल : info@ndwa.org.np, ndwa.2009@gmail.com वेबसाइट : www.ndwa.org.np</p>	<p>नेपाल अपाङ्ग महिला संघले कानुनी सहायता र रिफरल लगायत धेरै मुद्दामा सहायता प्रदान गर्दछ, थप विवरणका लागि संस्थामा जानकारी गर्नुहोला ।</p>

सम्पर्क व्यक्ति

संयुक्त राष्ट्र संघ निकायका सम्पर्क व्यक्ति (घरेलु हिंसा सम्बन्धी उपलब्ध सेवा जानकारीका लागि)

क्र.सं	संस्था	नाम
१	एफएओ नेपाल कन्ट्रि अफिस युनाइटेड नेशन्स हाउस पुल्चोक, ललितपुर, नेपाल टेलिफोन : ९७७-१-५५२३२०० फ्याक्स : ९७७-१-५५२६३५८	माला लाखे मोबाइल : ९८०२३३०५०८ इमेल : mala.lakhe@fao.org धन बहादुर श्रेष्ठ मोबाइल : ९८०२३३०५०६ इमेल : dhan.shrestha@fao.org
२	आइएफएडी	बाशु अर्याल मोबाइल : ९८४१२४०७०५ इमेल : b.aryal@ifad.org
३	आइएलओ नेपाल कन्ट्रि अफिस धोवीघाट, नयाँबाटो ललितपुर, नेपाल टेलिफोन : ९७७-१-५५५५७७७, ५५५०६९९ फ्याक्स : ९७७-१-५५५०७१४	मरिना राई मोबाइल : ९८५१०२२७२९ इमेल : marina@ilo.org
४	आइओएम नेपाल कन्ट्रि अफिस ७६८/१२, थिरवम सडक बालुवाटार-५, काठमाडौं, नेपाल टेलिफोन : ९७७-१-४४२६२५० फ्याक्स : ९७७-१-४४३४२२३	रुची थापा मोबाइल : ९८४१३६५३९६ इमेल : ruthapa@iom.int

५	<p>युएनएड्स नेपाल कन्ट्रि अफिस युनाइटेड नेशन्स हाउस पुल्चोक ललितपुर, नेपाल टेलिफोन : ९७७-१-५५२३२००</p>	<p>जगदिश ढकाल मोबाइल : ९८५१०३८९७० इमेल : dhakalj@unaid.org</p> <p>कोमल बडाल मोबाइल : ९८५१०१८८३७ इमेल : badalk@unaid.org</p>
६	<p>युएनवुमन नेपाल कन्ट्रि अफिस हाउस नं १-३३३, थापाथली हाइट्स, काठमाण्डौ, नेपाल टेलिफोन : ९७७-१-४२१६०२८/४२३९०८९</p> <p>युनाइटेड नेशन्स हाउस पुल्चोक ललितपुर, नेपाल टेलिफोन : ९७७-१-५५२३२००</p>	<p>अञ्जना बैद्य श्रेष्ठ मोबाइल : ९८४१२६१९९६, ९८५११०९२६९ इमेल : anjana.vaidya@unwomen.org</p>
७	<p>यूएनसीडीएफ युनाइटेड नेशन्स हाउस पुल्चोक, ललितपुर, नेपाल</p>	<p>प्रज्ञान जोशी मोबाइल : ९८०११०१८०५ इमेल : pragyan.joshi@uncdf.org</p>
८	<p>यूएनडीपी नेपाल कन्ट्रि अफिस यूएन हाउस, पुल्चोक, ललितपुर, नेपाल टेलिफोन : ९७७-१-५५२३२०० फ्याक्स : ९७७-१-५५२३९९१</p>	<p>बिजय प्रसाद सिंह मोबाइल : ९८०१०४१६५३ इमेल : vijaya.singh@undp.org</p> <p>गुइन किम मोबाइल : ९८१३६६२०२६ इमेल : giun.kim@undp.org</p>

९	<p>यूएनडीएसएस युनाइटेड नेशन्स हाउस पुल्चोक, ललितपुर, नेपाल टेलिफोन : ९७७-१-५५२३२०० फ्याक्स : ९७७-१-५५२३९९१</p>	<p>जोशना राई मोबाइल : ९८१०२९३००५ इमेल : josna.raai@undp.org</p>
१०	<p>युनेस्को नेपाल कन्ट्रि अफिस सानेपा-२, ललितपुर, नेपाल टेलिफोन : ९७७-१-५५५४७६९</p>	<p>सरिना श्रेष्ठ मोबाइल : ९८५१०१६४३२ इमेल : sa.shrestha@unesco.org</p> <p>बलराम तिमल्सिना मोबाइल : ९८५१११००२६ इमेल : b.timalsina@unesco.org</p>
११	<p>युएनएफपिए नेपाल कन्ट्रि अफिस युनाइटेड नेशन्स हाउस पुल्चोक, ललितपुर, नेपाल टेलिफोन : ९७७-१-५५२३८८० (एक्टे.-६०४१२) फ्याक्स : ९७७-१-५५२३९८५</p>	<p>लतिका मास्के प्रधान मोबाइल : ९८०१०५६००४ इमेल : maskeypradhan@unfpa.org</p> <p>बिजय थापा मोबाइल : ९८०१०५६००३ इमेल : thapa@unfpa.org</p>
१२	<p>युएन ह्याबिट्याट नेपाल कन्ट्रि अफिस भूमिखेल, ललितपुर, नेपाल टेलिफोन : ९७७-१-५५५१०९१</p>	<p>सुनिता प्रधान मोबाइल : ९८०१००१६६० इमेल : sunita.pradhan@unhabitat.org.np</p> <p>राजाराम छत्कुली मोबाइल : ९८०१०७४२५१ इमेल : rr.chhatkuli@unhabitat.org.np</p>

१३	<p>युएनएचसीआर धारा मार्ग-१, अनिल कुटी महाराजगञ्ज, काठमाडौं, नेपाल टेलिफोन : ९७७-१-४४१४९८९ फ्याक्स : ९७७-१-४४१२८५३</p>	<p>भगी माया ढुङ्गेल मोबाइल : ९८५११०१०१५ इमेल : dhungel@unhcr.org</p> <p>सुशिला शर्मा मोबाइल : ९८५२६७६१२० इमेल : sharma@unhcr.org</p>
१४	<p>युनिसेफ नेपाल कन्ट्रि अफिस युनाइटेड नेशन्स हाउस पुल्चोक, ललितपुर, नेपाल टेलिफोन : ९७७-१-५५२३२०० फ्याक्स : ९७७-१-५५२७२८०</p>	<p>उपमा मल्ल मोबाइल : ९८४१९५६१८३ इमेल : umala@unicef.org</p>
१५	<p>युएनसीआरपीडी केएसके भवन, चौथो तल्ला बडा नं. ५, लगनखेल ललितपुर, नेपाल टेलिफोन : ९७७-१-५५४८५६१ (एक्टे. २०९)</p>	<p>सुदन राई मोबाइल : ९८०८६१४०९८ इमेल : sudan.raai@un.org</p>
१६	<p>युएनआरसीओ नेपाल कन्ट्रि अफिस युनाइटेड नेशन्स हाउस पुल्चोक, ललितपुर, नेपाल टेलिफोन : ९७७-१-५५२३२०० फ्याक्स : ९७७-१-५५२३९९१</p>	<p>स्मृती पन्त मोबाइल : ९८५१०१४२८३ इमेल : smriti.pant@one.un.org</p> <p>आइनो इफ्राइमसन मोबाइल : ९८०३६०४७७७ इमेल : aino.efraimsson@one.un.org</p>

<p>१७</p>	<p>युएनभी नेपाल कन्ट्र अफिस युनाइटेड नेशन्स हाउस पुल्चोक, ललितपुर, नेपाल</p>	<p>पाल्मु शेर्पा मोबाइल : ९८४९३६१९८३ इमेल : palmu.sherpa@unwomen.org</p> <p>लवाङ्ग लामा मोबाइल : ९८५९८११८४३ इमेल : lhawang.lama@unv.org</p>
<p>१८</p>	<p>डब्लूएफपी नेपाल कन्ट्र अफिस चाकुपाट, पाटन ढोका ललितपुर, नेपाल टेलिफोन : ९७७-१-५२६०६०७ फ्याक्स : ९७७-१-५२६०२०१</p>	<p>र्यान पिट्टक मोबाइल : ९८५१०२२४३४ इमेल : ryan.pittock@wfp.org</p> <p>माला राई मोबाइल : ९८५१०६३९११ इमेल : mala.raai@wfp.org</p> <p>रचना रिसाइली मोबाइल : ९८५११००८११ इमेल : rachana.rasaily@wfp.org</p>
<p>१९</p>	<p>वर्ल्ड हेल्थ अर्गनाइजेशन नेपाल कन्ट्र अफिस युनाइटेड नेशन्स हाउस पुल्चोक, ललितपुर, नेपाल टेलिफोन : ९७७-१-५५२३२०० फ्याक्स : ९७७-१-५५२३९९३</p>	<p>डा. केदार मरहट्टा मोबाइल : ९८०११९५७९४ इमेल : marahattak@who.int</p> <p>प्रभा सञ्जेल मोबाइल : ९८०१२४६६७८ इमेल : sanjelP@who.int</p>

लैङ्गिक हिंसा वा घरेलु हिंसाबाट पीडितका लागि लकडाउन अवधिमा निम्न साभेदारी संस्थासंग राष्ट्रिय महिला आयोगले सहकार्य गरी निम्न सेवा सुविधा उपलब्ध गराएको छ :

नेपाल प्रहरी	१००
नेपाल प्रहरी (GBV शाखा)	९८५१२८९१११
मानव बेचबिखन अनुसन्धान ब्यूरो	९८५१२८०१११
बाल-बालिकासँग सम्बन्धित घटनाहरु	१०४
राष्ट्रिय महिला आयोग (NWC) २४ घण्टा सेवा	११४५
राष्ट्रिय महिला आयोग कानूनी परामर्श : विहान १० देखि ५ बजेसम्म	अधिवक्ता पून्यशिला डवाडी ९८४१४३७९४९ अधिवक्ता शकुन्तला बस्नेत ९८४१६४४५१५ अधिवक्ता चण्डेश्वरी तण्डुकार ९८४१२०२२७५ अधिवक्ता अञ्जना न्यौपाने ९८६०४८९४०३
महिला, बालबालिका र जेष्ठ नागरिक मन्त्रालय	११३३
खबर गरौं (GBV)	११७७
एनएससीसी आशा क्राइसिस केन्द्र	९८०११९३०८८, ५९०४७८९, ५९०४७९०
वरेक (WOREC)	१६६०-०१७८९१०
साथी	९८०१०३८४८२, ९८४९५४४९५० ०१५११५६७
ट्रान्सकल्चरल साइकोसोशियल (TPO)	१६६०-०१-०२००५
LACC- लकडाउन अवधिको अवधिमा GBV पीडितहरुको लागि नि:शुल्क कानूनी सेवा (१० देखि ५ बजेसम्म)	९८४१४३७९४९, ९८४१६४४५१५, ९८४१२०२२७५, ९८६०४८९४०३
बालबालिका सरोकार (CWIN)	१०९८

सूचनाका श्रोतहरू

नेपाली श्रोतहरू

घरेलु हिंसा (अपराध र सजाय) ऐन, २०६६(२००९), ऐनको पूर्णपाठ निम्न लिङ्कमा उपलब्ध छ :

नेपाली संस्करण :

<http://www.lawcommission.gov.np/documents/2017/08/%e0%a4%98%e0%a4%b0%e0%a5%87%e0%a4%b2%e0%a5%81-%e0%a4%b9%e0%a4%bf%e0%a4%82%e0%a4%b8%e0%a4%be-%e0%a4%95%e0%a4%b8%e0%a5%82%e0%a4%b0-%e0%a4%b0-%e0%a4%b8%e0%a4%9c%e0%a4%be%e0%a4%af-%e0%a4%8f%e0%a5%87.pdf/>

अँग्रेजी संस्करण : <http://evaw-global-database.unwomen.org/-/media/files/un%20women/vaw/full%20text/asia/domestic%20violence%20offense%20and%20punishment%20act%202066/dv%20crime%20and%20punishment%20act%202009.pdf?vs.22>

कृपा र युनिभर्सिटी कलेज लण्डन (युसिएल), नेपालमा लैङ्गिक हिंसाका घटनाहरू ट्रयाक गर्दा: व्यक्तिगत, संस्थागत, कानुनी र नीतिगत विश्लेषण । यो लिङ्कमा उपलब्ध छ :

http://www.un.org.np/sites/default/files/GBV-tracking-study_0.pdf

यातनापीडित सरोकार केन्द्र (सिभिकट), हिंसा सम्बन्धी धेरै श्रोतहरू, हिंसाको प्रभाव र न्यायमा पहुँच । यो लिङ्कमा उपलब्ध छन् : <http://cvict.org.np/resources/publications/>

मानसिक स्वास्थ्य तथा परामर्श केन्द्र(नेपाल (सिएमसी नेपाल), मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी प्रकाशनहरू नेपाली र अँग्रेजीमा उपलब्ध छन् : <http://www.cmcnepal.org.np/publications/>

महिला, कानुन तथा विकास मञ्च, न्यायमा पहुँच सम्बन्धी घटनाहत्तुको व्यापक श्रोत नेपाली र अँग्रेजीमा उपलब्ध छन् : <http://fwld.org/publications/>, लगायत निम्न पनि संलग्न छन् :

लैंगिकतामा आधारित हिंसा सम्बन्धी अवधारण पत्र । <http://fwld>.

[org/publications/concept-paper-gender-based-violence/](http://publications/concept-paper-gender-based-violence/)

महिलाको प्रजनन् स्वास्थ्य अधिकार सम्बन्धी जानकारी पत्र ।

<http://fwld.org/publications/information-paper-womens-reproductive-health-right/>

नेपालमा महिला र यौनिकता : अध्ययन रिपोर्ट ।

वेबसाइट : <http://fwld.org/publications/women-sexuality-nepal-study-report-2/>

अनौपचारिक न्याय प्रणालीको लागि न्याय, लैङ्गिकता तथा मानव अधिकारसम्बन्धी जानकारी पुस्तिका -<http://fwld.org/publications/information-booklet-justice-gender-human-rights-informal-justice-system-2/>

औपचारिक तथा अनौपचारिक न्याय प्रणालीका साझा सिद्धान्तहरू विषयक जानकारी पत्र (<http://fwld.org/publications/information-paper-basic-principles-justice-delivery-formal-informal-justice-systems/>)

महिला तथा बालबालिका केन्द्रमा सुधार गर्नुपर्ने क्षेत्रहरू :

<http://fwld.org/publications/information-booklet-justice-gender-human-rights-informal-justice-system/>

कानुनी सहयोग तथा परामर्श केन्द्र, महिला विरुद्ध हिंसा र न्यायमा पहुँच सम्बन्धी व्यापक श्रोतहरू नेपाली र अंग्रेजी भाषामा छन् । यी लिङ्कमा उपलब्ध छन् :

<http://www.laccnepal.org/publication.php>, लगायत निम्न पनि संलग्न छन् :

महिला माथी हुने हिंसा, कानुनी व्यवस्था र समाधान सम्बन्धी पुस्तिका :

<http://www.laccnepal.org/uploads/achive/20180215015131.pdf>

महिला माथी हुने हिंसा, कानुनी व्यवस्था र समाधान सम्बन्धी पुस्तिका :

<http://www.laccnepal.org/uploads/achive/20180215014920.pdf>

घरेलु हिंसा सम्बन्धी कानुनी व्यवस्था ।

<http://www.laccnepal.org/uploads/achive/20180215013836.pdf>

एकल महिला संरक्षण ।

(<http://www.laccnepal.org/uploads/achive/20180222025550.pdf>)

बहुसांस्कृतिक मनोसामाजिक संस्था नेपाल :टिपिओ नेपाल), सूचना, शिक्षा र संवाद सामाग्रीहरु र मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी अरु श्रोतहरु यी लिङ्कमा उपलब्ध छन् :

<http://tponepal.org/category/iec-materials/>

साथी, महिला र बालिकामा माथि भएका हिंसाका मनोसामाजिक प्रभाव विशेष गरी बलात्कार, व्यभिचार, बहुविवाह केन्द्रित (सन २००१) अध्ययन । यो लिङ्कमा उपलब्ध छ:

https://www.saathi.org.np/images/stories/pdf/Psycho-Social_Impacts_VAW&G.pdf

साथी र एशिया फाउन्डेसन, नेपालमा महिला र किशोरीहरु माथि हुने हिंसाको परिस्थिति अनुरूप विप्लेषण (१९९७) । यो लिङ्कमा उपलब्ध छ :

https://www.saathi.org.np/images/stories/pdf/vaw_and_girls_nepal.pdf

युएनडिपी र मेनइन्गेज अलायन्स नेपाल, नेपाली पुरुषत्व र लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा (२०१४) । यो लिङ्कमा उपलब्ध छ : http://www.np.undp.org/content/dam/nepal/docs/ptobjects/UNDP_AVRSCS_nepali

युएनएफपिए, नेपालमा लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा सम्बन्धी तथ्यपत्र यो लिङ्कमा उपलब्ध छ :

<http://www.un.org.np/reports/fact-sheet-gender-based-violence-nepal>

महिला पुनर्स्थापना केन्द्र (ओरेक), नेपालमा महिला विरुद्ध हिंसाको स्थिति र आयामहरुस वास्तविकताको खुलासा यो लिङ्कमा उपलब्ध छ :

http://www.worecnepal.org/uploads/doc/WOREC-Nepal__1525677755ANBESHI_Reality_Revealed_2016_.pdf

विश्वव्यापी श्रोतहरू

घरेलु हिंसा र महिला विरुद्ध हिंसा

ग्लोबल वुमन्स ईन्स्टिट्यूट, ईन्टर(अमेरिकन डिभलवमेन्ट बैंक, एण्ड वर्ल्ड बैंक) ग्रुप, महिला र किशोरी विरुद्ध हुने हिंसाको मार्गदर्शक दस्तावेज । यो लिङ्कमा उपलब्ध छ:

<http://www.vawgresourceguide.org/overview>

साउथ एशिया डिभलवमेन्ट फोरम, र विश्व बैंक, महिला र किशोरीहरू विरुद्ध हुने हिंसा : दक्षिण एसियाको सिकाईहरू । यो लिङ्कमा उपलब्ध छ:

<https://openknowledge.worldbank.org/handle/10986/20153>

युएनएफपिए, लैङ्गिकतामा आधारित हिंसालाई सम्बोधन गर्ने क्रममा (२००९) । यो लिङ्कमा उपलब्ध छ :

<https://www.unfpa.org/publications/addressing-gender-based-violence>

युएनएफपिए, लैङ्गिक हिंसा अन्त्यको लागि पुरुषसँग साभेदारी (२००९) । यो लिङ्कमा उपलब्ध छ : <https://www.unfpa.org/publications/partnering-men-end-gender-based-violence>

युएनएफपिए, महिला हिंसा सम्बोधन गर्न गरिएका कार्यक्रम(२००९) । यो लिङ्कमा उपलब्ध छ :

<https://www.unfpa.org/publications/programming-address-violence-against-women>

युएन सेक्रेटरी(जेनेरलको अभियान, महिला विरुद्ध हिंसा अन्त्य गर्न एकता । यो लिङ्कमा उपलब्ध छ: <http://www.un.org/en/women/endviolence/index.shtml> (लगायत घरेलु हिंसामहिला हिंसा सम्बन्धी विविध श्रोतहरू समावेश छन्)

युएन वुमन, महिला र बालिका विरुद्ध हिंसा अन्त्य गर्नका लागि भर्चुवल नलेज सेन्टर । यो लिङ्कमा उपलब्ध छ: <http://www.endvawnow.org/> (यस विषयसँग सम्बन्धित विविध श्रोतहरू सँग सँगै कार्यक्रम निर्देशिका समावेश छ)

डब्ल्युएजओ, महिला विरुद्ध हिंसाको तथ्यपत्र । यो लिङ्कमा उपलब्ध : <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women>

यस सम्बन्धी प्रकाशनहरु तथा अन्य सामाग्रीको लिङ्क समावेश गरिएको छ :

डब्ल्युएजओ, जेष्ठ दुर्व्यवहारको तथ्यपत्र यो लिङ्कमा उपलब्ध छ :

<http://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/elder-abuse> ।

यसमा जेष्ठहरु दुर्व्यवहारको रोकथाम गर्ने प्रकाशनहरु समावेश गरिएको छ ।

वालबालिका विरुद्ध हुने हिंसा

युनीसेफ, ३ इन्डिभ्वाइलेन्स । यो लिङ्कमा उपलब्ध छ: https://www.unicef.org/endviolence/#anchor_101388 - यसमा वालबालिका विरुद्ध हिंसा सम्बन्धी

ब्यापक श्रोतहरु समावेश छन् (घरायसी सन्दर्भ पनि छ)

युनीसेफ, बन्द ढोकाहरु पछाडि : वालबालिकामाथि घरेलु हिंसा (२००६)को असर ।

यो लिङ्कमा उपलब्ध छ : <https://www.unicef.org/media/files/BehindClosedDoors.pdf>

युनीसेफ, प्रारम्भिक बाल्यअवस्थामा गरिने हिंसा, दुर्व्यवहार र उपेक्षा विरुद्ध रोकथाम

र जवाफदेहीता, (२०१३) । यो लिङ्कमा उपलब्ध छ : https://www.unicef.org/protection/files/Report_on_preventing_and_responding_to_violence_in_early_childhood_2013_Cassie_Landers.pdf

युनीसेफ, हिंसा, शोषण र दुर्व्यवहारबाट वालबालिका संरक्षण (प्रकाशनहरु) । यो

लिङ्कमा उपलब्ध छ :

https://www.unicef.org/protection/57929_58022.html

डब्ल्युएचओ, वालबालिकामाथी हुने अनुचित व्यवहारको तथ्यपत्र । यो लिङ्कमा उपलब्ध छ

<http://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/child-maltreatment>

पुरुष र बालकहरुका श्रोतहरु

डिपार्टमेन्ट अफ चाइल्ड प्रोटेक्सन, गभर्मेन्ट अफ वेस्टर्न अस्ट्रेलिया, घरेलु हिंसाको

कसरी सामना गर्ने, परिवर्तन हुन चाहने पुरुषहरुका लागि स्व मद्दत पुस्तिका यो

लिङ्कमा उपलब्ध छ : <https://www.dcp.wa.gov.au/CrisisAndEmergency/FDV/>

Documents/2015/Howdodealwithdomes-ticviolencebooklet.pdf

इडिस्पेस, तथ्यपत्र : पुरुषमाथि हुने घरेलु दुर्व्यवहार(पुरुष विरुद्ध हिंसा) । यो लिङ्गमा उपलब्ध छ : <http://edspace.org.uk/factsheet/male-domestic-abuse/>

लाइफलाइन(अस्ट्रेलिया), सामाग्रीहरु : पुरुषहरुले अनुभव गरेको कठिन समयहरु । यो लिङ्गमा उपलब्ध छ, <https://www.lifeline.org.au/static/uploads/files/men-experiencing-difficult-times-wfhxooojwuz.pdf>

मेनइनगेज अलायन्स । यो लिङ्गमा उपलब्ध छ : <http://menengage.org/> (यस भित्रका प्रकाशन र भिडियो श्रोतहरुका लागि विशेष 'resources' खण्डमा हेर्नुहोला ।

मेन्सलाइन (अस्ट्रेलिया), पुरुषको सामाग्रीहरु । यो लिङ्गमा उपलब्ध छ : <https://mensline.org.au/the-tips-and-tools/mens-toolkits/> (यस भित्र पुरुषको लागि सुझाव र स्व मदत सामाग्रीहरु छन् जस्तै रिस व्यवस्थापन, संचार र आफ्नो हेरविचार गर्ने ।

युएसएड, महिला तथा बालिका विरुद्ध हुने हिंसा रोकथामको लागि पुरुष र बालकहरु सँग काम गर्ने, चुनौति र सिकाइहरु (२०१५) । यो लिङ्गमा उपलब्ध छ : https://www.usaid.gov/sites/default/files/documents/1865/Men_VAW_report_Feb2015_Final.pdf

ट्वाइट रिबन क्याम्प्यन (महिला र केटीहरु विरुद्ध हुने हिंसा अन्त्यको लागि पुरुष र केटाहरुलाई संलग्न गराउने) । यो लिङ्गमा उपलब्ध छ : <https://www.whiteribbon.ca/> (यसमा विशेषगरी 'publications' खण्ड हेर्नुहोला)

ट्वाइट रिबन अस्ट्रेलियासँग घरेलु हिंसा सम्बन्धी सहयोगी तथ्यपत्र छ । यो लिङ्गमा उपलब्ध छ : <https://www.whiteribbon.org.au/understand-domestic-violence/facts-violence-women/factsheets/>

हिंसा र मानसिक स्वास्थ्य संस्थाहरुसेवाहरु (सामान्य जानकारी र सुझावको लागि) डोमेस्टिक भ्वाइलेन्स रिसोर्सेस सेन्टर भिक्टोरिया (अस्ट्रेलिया) (<http://www.dvrcv.org.au/>

यो संस्थाको वेबसाइटमा रहेका विविध उत्कृष्ट श्रोतहरु घरेलु हिंसाबाट प्रभावित हरेक वर्गका व्यक्तिहरुको लागि मद्दत र सुझावयोग्य छ,

१८०० रेस्पेक्ट (अस्ट्रेलिया) - <https://www.1800respect.org.au/>

घरेलु हिंसाको संस्थाको वेबसाइटमा घरेलु हिंसाको अवस्थामा रहेकोहरूलाई मद्दत हुने खालको सहयोगी श्रोतहरू र सुभावाहरू छन् ।

लाइफलाइन (अस्ट्रेलिया) - <https://www.lifeline.org.au/get-help/topics/domestic-family-violence>

घरेलु र पारिवारिक हिंसा सम्बन्धी यो संस्था सँग विविध सूचना र सुभावाका साथसाथै तथ्यपत्र र सामाग्रीहरू पनि छन् ।

वुमनस एड (युके) - <https://www.womensaid.org.uk/>

यो संस्थाको वेबसाइटमा मद्दत खोज्ने मानिसहरू (यसमा १८ वर्ष भन्दा मुनिका पनि पर्दछन्) र अरुको चिन्ता गरिरहेकाहरू, र हिंसामा परेकाहरू सँग काम गर्नेहरूका लागि धेरै श्रोतहरू छन् ।

मुख्य सन्दर्भहरू

यो सन्दर्भ पुस्तक “ए रिर्सोर्स बुक अबाउट डोमेस्टिक भायोलेन्स फोर युन स्टाफ ईन द प्यासेफिक” (२०१७) र यसको युनिसेफका दस्तावेज ‘केयरिङ्ग फोर असस्डिलिंग विथ डोमेस्टिक भाओलेन्स’ (२००६) मा आधारित रहेर नेपालको सन्दर्भ अनुसार तयार पारिएको छ ।

द अडभोकेट्स फर ह्युमन राइट्स (२०११), ‘कम्युनिटी कस्ट्स अफ डोमेस्टिक भायोलेन्स’ । यो लिङ्कमा उपलब्ध छ :

http://www.stopvaw.org/community_costs_of_domestic_violence

द एशिया फाउन्डेसन (२०१७), ईम्प्याक्ट अफ डोमेस्टिक भायोलेन्स ईन चाईना, यो लिङ्कमा उपलब्ध छ : <https://asiafoundation.org/wp-content/uploads/2017/11/Impact-of-Domestic-Violence-on-the-Workplace-in-China.pdf>

बेकर फेलेमिंग, जे(१९७९), स्टपिंग वाईफ एब्युजस अ गाइड टु द इमोसनल, साइकोलोजिकल, एण्ड लिंगल इम्पलिकेसन फर द एब्युड वुमन एण्ड दोज हेल्पिंग हर (एंकर प्रेस)

चौधरी,पी,चौधरी,एसके, एण्ड श्रेष्ठ,एम (२०१०),‘प्रिभेलेन्स अफ जेन्डर बेस्ड भायोलेन्स एमोंग प्रेग्नेट: ए हस्पिटल बेस्ड स्टडी’।, नेपाल जर्नल अफ अबस्टेतरिस र

गाइनाकोलोजी, भोलुम ५, इसु २

छन्ना,जीएस, एण्ड सोधी, एमके (२०१२),सइम्प्याक्ट अफ फ्यामेली कनफीलिक्ट अँन द साइकोसोसल बिहेभियर इन मेल एडोलोसेंट्स', जर्नल अफ नेपाल पेयेडीयात्रिक्स सोसाइटी, भोल ३२, इसुई २, पेज १३०

नेपाल स्वास्थ्य मन्त्रालय, नेपाल, न्यु इरा, र आइसिएफ् (२०१७), नेपाल डेमोग्राफिक एण्ड हेल्थ सर्भे २०१६ । यो लिङ्कमा उपलब्ध छ : <https://dhsprogram.com/pubs/pdf/FR336/FR336.pdf>

स्वास्थ्य मन्त्रालय, नेपाल सरकार (२०११) नेपाल म्याटेर्नल पोर्टालिटी र मोर्बिडिटी स्टडी २००८/९ : समरी अफ प्रिलमिनरी फाइन्डिन्स । यो लिङ्कमा उपलब्ध छ : http://www.dpiap.org/resources/pdf/nepal_maternal_mortality_2011_04_22.pdf

मिनेसोटा अड्भोकेट् : फर ह्युमन राइट्स (१९९८), डोमेस्टिक भायोलेन्स इन नेपाल । यो लिङ्कमा उपलब्ध छ : https://www.theadvocatesforhumanrights.org/uploads/nepal_domestic_violence_1998_2.PDF

प्रधामन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद्को कार्यालय, नेपाल सरकार (२०१२), ए स्टडी अन जेन्डर वेस्ड भायोलेन्स कन्डक्टेड ईन रुरल डिस्ट्रिक्स अफ नेपाल । यो लिङ्कमा उपलब्ध छ : <https://asiafoundation.org/resources/pdfs/OPMCMGECUGBVRResearchFinal.pdf>

ओभरसिज डिभलवमेन्ट इन्स्टिच्युट (२०१५), जेन्डर भायोलेन्स इन पपुवा न्यु गिनी : द कस्ट टु बिजनेस । यो लिङ्कमा उपलब्ध छ : <https://www.odi.org/sites/odi.org.uk/files/odi-assets/publications-opinion-files/9886.pdf>

पुन,कडी, इन्फाटि, जे, कोजु आर, सेचाई बि, दर्ज, इ (२०१६), 'कम्युनिटी परसेप्सनस अफ डोमेस्टिक भायोलेन्स अगेन्ट्स प्रेगनेट वुमन इन नेपाल : अ क्वालिटेटिभ स्टडी,'गोलोबल हेल्थ अक्सन, भो।९, इसुई १

क्विन्सल्याण्ड सरकार, मिन्टरइलिसोन, अस्ट्रेलियाको सिइयो च्यालेन्ज, डिभी कनेक्ट क्युएलडी, डोमेस्टिक र फ्यामेली भायोलेन्स : ए वोर्कप्यालेस अप्रोच टु इम्पोलोइज हु युज अर मे युज भायोलेन्स एण्ड एब्युज । यो लिङ्कमा उपलब्ध छ :

file:///C:/Users/johuh/AppData/Local/Packages/Microsoft.MicrosoftEdge_8wekyb3d8bbwe/TempState/Downloads/workplace-approach-to-employees-who-use-or-may-use-violence-and-abuse%20-2.pdf

युनाइटेड नेसन्स डिपार्टमेन्ट अफ इकोनोमिक र सोसल अफेयर्स, युएन वुमन (२०१५), गोलोबल डाटाबेस अन भायोलेन्स अगेन्स्टस् वुमन । यो लिङ्कमा उपलब्ध छ : <http://evaw-global-database.unwomen.org/en/about>

युएनओडिसी (२०१४), गोलोबल स्टडी अन होमोसाइड २०१३ । यो लिङ्कमा उपलब्ध छ : <https://www.unodc.org/gsh/>

युनिसेफ, युएनएफपी (२०१५), हार्मफूल कनेक्सनस् : इग्जामाइनिन् द रिलेसनसिप विटुइन भायोलेन्स अगेन्टस् वुमन एण्ड भायोलेन्स अगेन्स्ट चिल्ड्रेन इन द साउथ प्यासिफिक । यो लिङ्कमा उपलब्ध छ : https://www.unicef.org/pacificislands/Harmful_Connections-1_.pdf

युनिसेफ (२००६), विहाइन्ड क्लोज डोर्स: द इम्प्याक्ट अफ डोमेस्टिक भायोलेन्स अन चिल्ड्रेन । यो लिङ्कमा उपलब्ध छ <https://www.unicef.org/media/files/BehindClosedDoors.pdf>

युएनएफपिए, एसडब्लु नेपाल (२०१७) सिचुएसनल एसेसमेंट फर ईम्फभड जेन्डर बेस्ड भायोलेन्स प्रिभेन्सन एण्ड रेस्पान्स इन सेलेक्टेड डिस्ट्रिक्टस् अफ नेपाल । यो लिङ्कमा उपलब्ध छ : http://www.ndri.org.np/wp-content/uploads/2017/11/1_ Revised-Final-Report_2017001_Situational-Assessment-for-Improvd-GBV-Prevention-and-Response-in-Selected-Districts-of-Neapl.pdf

युके स्वास्थ्य विभाग, रेस्पोंडीङ्ग टु कलिंग्स एक्सप्रियसिंग डोमेस्टिक एब्युज : प्राक्टिकल गाइडेन्स फर लाइन म्यानेजर्स, ट्युमन रिसोर्स एण्ड इम्पोलोई एसिस्टेन्ट प्रोग्राम्स । यो लिङ्कमा उपलब्ध छ : <http://www.safelives.org.uk/sites/default/files/resources/DV%20Employer%27s%20guidance%20FINAL%20Update%203%20-%20SafeLives%20rebranded.pdf>

युएन वुमन, 'फ्याक्ट्स एण्ड फिगर्स : इन्डिन भायोलेन्स अगेन्टस् वुमन' वेबसाइट । यो लिङ्कमा उपलब्ध छ : www.unwomen.org/en/what-we-do/ending-violence-against-women/facts-and-figures

युएन वुमन, 'कजेज, प्रोटेक्टिभ एण्ड रिस्क फ्याक्टरस', महिला र बालिका माथि हुने हिंसा अन्त्य गर्न भर्चुवल नलेज सेन्टर । यो लिङ्कमा उपलब्ध छ : <http://www.endvawnow.org/en/articles/300-causes-protective-and-risk-factors-.html>
<http://www.endvawnow.org/en/articles/300-causes-protective-and-risk-factors-.html>

डब्लुएचओ, प्रजन्त स्वास्थ्य र अनुसन्धान विभाग, लण्डन स्कुल अफ हाइजिन एण्ड ट्रोपिकल मेडिसिन, साउथ अफ्रिकन मेडिकल रिसर्च काउन्सिल (२०१३), विश्वभर र क्षेत्रीय रूपमा हुने महिला विरुद्ध हिंसाको आकलन : नजिकको साथी र टाढको अन्तरिम साथीबाट हुने यौनजन्य हिंसाको सामान्य र स्वास्थ्यमा पर्ने असर ।

ओरेक (२०१६), महिला विरुद्ध हिंसाको स्थिति र आयाम : यथार्थको खुलासा । यो लिङ्कमा उपलब्ध छ : http://www.worecnepal.org/uploads/doc/WOREC-Nepal__1525677522Complete_Anbeshi_Sujata_BA_01_No_track_2015.pdf

घरेलु हिंसा (अपराध र सजाय) ऐन २०६६(२००९), ऐनको पुरा भाग यो लिङ्कमा उपलब्ध छ : <http://evaw-global-database.unwomen.org/-/media/files/un%20women/vaw/full%20text/asia/domestic%20violence%20offense%20and%20punishment%20act%20202066/dv%20crime%20and%20punishment%20act%202009.pdf><vs.22

फूटनोट

परिचय

१. विश्व स्वस्थ संगठन, लन्डन स्कूल अफ हाइजिन एन्ड ट्रपिकल मैडिसिनको डिपार्टमेन्ट अफ रिप्रोडक्टिभ हेल्थ एन्ड रिसर्च, साउथ अफ्रिकन मेडिकल रिसर्च काउन्सिल (२०१३), ग्लोबल एन्ड रिजनल इस्टिमेट अफ भाइलेन्स अगेन्स्ट वुमन्स प्रिभेलेन्स एन्ड हेल्थ इफेक्टस् या इन्टिमेट पार्टनर भाइलेन्स एन्ड नन पार्टनर सेक्सुअल भाइलेन्स, पृष्ठ २, युएन् वुमनले, 'फ्याक्टस एन्ड फिगर : एन्डिड भाइलेन्स अगेन्स्ट वुमन' मा उद्धृत गरेको, वेबसाइटमा: www.unwomen.org/en/what-we-do/ending-violence-against-women/facts-and-figures उपलब्ध छ
२. संयुक्त राष्ट्र संघको आर्थिक तथा सामाजिक मामिला विभाग तथा युएन् वुमन (२०१५), महिलामाथि हुने हिंसाको विश्वव्यापी संग्रह, भाग ६, माथि उल्लेख गरिएको युएन् वुमनको दस्तावेजमा उद्धृत गरिएको
३. स्वास्थ्य मन्त्रालय, नेपाल, न्यु एरा तथा आईसीएफ् (२०१७), नेपाल जनसांख्यिक तथा स्वास्थ्य सर्वेक्षण २०१६, पृष्ठ ३३७, <https://dhsprogram.com/pubs/pdf/FR336/FR336.pdf> मा उपलब्ध छ
४. कर्मचारीहरुको सर्वेक्षणमा कुल उत्तरदाता ३८९ थिए र सबै उत्तरदाताले प्रश्न नं ७ को जवाफ दिएका थिए
५. न, के डी, इन्फान्टी, जे, कोजु आर, स्केई बी, दर्ज, ई. (२०१६), 'कम्युनिटी पर्सेप्सन्स अफ डोमेस्टिक भाइलेन्स एगेन्स्ट प्रेग्नेन्ट वुमन इन नेपाल : अ क्वालिटेटिभ स्टडी', ग्लोबल हेल्थ एक्सन, वर्ष ९, अंक १
६. स्वास्थ्य मन्त्रालय, नेपाल, न्यु एरा तथा आईसीएफ् (२०१७), नेपाल जनसांख्यिक तथा स्वास्थ्य सर्वेक्षण २०१६, पृष्ठ ३०७
७. नेपाल सरकार (२०१२), लैङ्गिक हिंसाको विषयमा नेपालका केही छानिएका ग्रामीण जिल्लाहरुमा सञ्चालन गरिएको अध्ययन, पृष्ठ ७७, यहाँ <https://asiafoundation.org/resources/pdfs/OPMCMGECUGBVRResearchFinal.pdf> उपलब्ध छ
८. स्वास्थ्य मन्त्रालय, नेपाल, न्यु एरा तथा आईसीएफ् (२०१७), नेपाल जनसांख्यिक तथा स्वास्थ्य सर्वेक्षण २०१६, पृष्ठ ३४६

अध्याय १

९. घरेलु हिंसा (अपराध तथा सजाय) ऐन, २०६६ को भाग २ (अ), यस ऐनलाई पूरै स्वरूपमा यहाँ पाइन्छ: <http://evaw-global-database.unwomen.org/-/media/files/un%20women/vaw/full%20text/asia/domestic%20violence%20offense%20and%20punishment%20act%202066/dv%20crime%20and%20punishment%20act%202009.pdf><vs.22
१०. सर्वेक्षणमा सहभागी ३८९ मध्ये ३५७ जनाले यो प्रश्न (प्रश्न नं १३) को जवाफ दिएका थिए
११. सर्वेक्षणमा सहभागी ३८९ मध्ये ३४९ जनाले यो प्रश्न (प्रश्न नं ९) को जवाफ दिएका थिए
१२. स्वास्थ्य मन्त्रालय, नेपाल, न्यु एरा तथा आईसीएफ (२०१७), नेपाल जनसांख्यिक तथा स्वास्थ्य सर्वेक्षण २०१६, पृष्ठ ३३७
१३. सर्वेक्षणमा सहभागी ३८९ जनाले यो प्रश्न (प्रश्न नं ६) को जवाफ दिएका थिए
१४. सर्वेक्षणमा सहभागी ३८९ मध्ये २२५ जनाले यो प्रश्न (प्रश्न नं ८) को जवाफ दिएका थिए
१५. यू एनएफपीए एस डब्ल्यू नेपाल (सन् २०१७) लैङ्गिक हिंसाको रोकथाम तथा त्यसलाई जनाउने प्रतिक्रियामा सुधार गर्ने विषयमा छानिएका जिल्लाहरूमा गरिएको अवस्थाको मूल्याङ्कन, पृष्ठ ६१

अध्याय २

१६. यूएन् वुमन, 'कजेज, प्रोटेक्टिभ एन्ड रिस्क फ्याक्टर्स', महिला तथा केटीहरूमाथि हुने हिंसाको अन्त्य गर्नको लागि भर्चुअल ज्ञान केन्द्रको वेबसाइटमा उपलब्ध रहेको छ : <http://www.endvawnow.org/en/articles/300-causes-protective-and-risk-factors-.html><next.301
१७. कुल उत्तरदाता ३८९ रहेकोमा यस प्रश्न (प्रश्न नं १४ को जवाफ २७७ जनाले दिएका थिए ।
१८. मानव अधिकारको लागि मिनेसोटाका पैरवीकर्ताहरू (१९९८), नेपालमा घरेलु हिंसा, यहाँ उपलब्ध रहेको छ: https://www.theadvocatesforhumanrights.org/uploads/nepal_domestic_violence_1998_2.PDF

अध्याय ३

१९. विश्व स्वास्थ्य संगठन, लन्डन स्कूल अफ हाइजिन एन्ड ट्रपिकल मैडिसिनको डिपार्टमेन्ट आफ रिप्रोडक्टिभ हेल्थ एन्ड रिसर्च, साउथ अफ्रिकन मेडिकल रिसर्च काउन्सिल (२०१३), ग्लोबल एन्ड रिजनल इन्स्टिटेट अफ भाइलेन्स अगेन्स्ट वुमन्स प्रिभेलेन्स एन्ड हेल्थ इफेक्टस् या इन्टिमेट पार्टनर भाइलेन्स एन्ड नन पार्टनर सेक्सुअल भाइलेन्स, पृष्ठ २, यूएन् वुमनले, 'फ्याक्टस एन्ड फिगर : एन्डिड भाइलेन्स अगेन्स्ट वुमन' मा उद्धृत गरेको, वेबसाइटमा: www.unwomen.org/en/what-we-do/ending-violence-against-women/facts-and-figures
२०. संयुक्त राष्ट्र संघको लागुऔषध तथा अपराध सम्बन्धी कार्यालय (२०१४), ग्लोबल स्टडी अन होमिसाइड २०१३, पृष्ठ १४, यूएन् वुमनमा उद्धृत गरिएको, 'फ्याक्टस एन्ड फिगरस : महिलामाथि हुने हिंसा अन्त्य गर्ने' वेबसाइट
२१. युनिसेफ, यूएन्एफपीए (२०१५), हार्मफूल कनेक्सन्स एक्जामिनिङ द रिलेसनसीप बिट्वीन भाइलेन्स एगेन्स्ट वुमेन एन्ड भाइलेन्स एगेन्स्ट चिल्ड्रेन इन द साउथ प्यासिफिक, पृष्ठ ५, यहाँ उपलब्ध रहेको छ: https://www.unicef.org/pacificislands/Harmful_Connections-1_.pdf
२२. ओरेक (२०१६), स्टेटस एन्ड डाइमेन्सन्स अफ भाइलेन्स एगेन्स्ट वुमेन.रियालिटी रिभिल्ड, पृष्ठ ३०, यहाँ उपलब्ध रहेको छ: http://www.worecnepal.org/uploads/doc/WOREC-Nepal__1525677522Complete_Anbeshi_Sujata_BA_01_No_track_2015.pdf
२३. स्वास्थ्य मन्त्रालय, नेपाल सरकार (२०११) नेपाल म्याटर्नल मोर्टालिटी एन्ड मोबिडिटी स्टडी २००८-२०११ : प्रारम्भिक रूपमा पत्ता लागेका तथ्यहरूको सारांश, पृष्ठ ८, यहाँ उपलब्ध रहेको छ: http://www.dpiap.org/resources/pdf/nepal_maternal_mortality_2011_04_22.pdf
२४. युनिसेफ (२००६), विहाइन्ड क्लोज्ड डुरोर्स : द इम्प्याक्ट अफ डोमेस्टिक भाइलेन्स अन चिल्ड्रेन, पृष्ठ ६, यहाँ उपलब्ध रहेको छ M <https://www.unicef.org/media/files/BehindClosedDoors.pdf>
२५. छाब्रा, जीएस, र सोधी, एम्के (२०१२), 'इम्प्याक्ट अफ फ्यामिली कन्फ्लिक्ट अन साइकोलोजिकल वेहेभियर इन मेल इडोलेसेन्टस्', जर्नल अफ नेपाल पेडियाट्रिक सोसाइटी, वर्ष ३२, अंक २, पृष्ठ १३०
२६. किसोर, एस् एन्ड जोन्सन, के (२००४), प्रोफाइलिङ डोमेस्टिक भाइलेन्स-

बहुराष्ट्र अध्ययन, मेजर डीएचः : ओरासी म्याक्रो, पृष्ठ ७६(९६, यहाँ उपलब्ध रहेको छः <https://dhsprogram.com/pubs/pdf/od31/od31.pdf>

२७. The Asia Foundation -2017_, Impact of Domestic Violence on the Workplace in China, p.7, available at: <https://asiafoundation.org/wp-content/uploads/2017/11/Impact-of-Domestic-Violence-on-the-Workplace-in-China.pdf>
२८. Overseas Development Institute -2015_, Gender Violence in Papua New Guinea: The Cost to Business, available at: <https://www.odi.org/sites/odi.org.uk/files/odi-assets/publications-opinion-files/9886.pdf>
२९. नेशनल सेन्टर फर इन्जुरी प्रिभेन्सन एन्ड कन्ट्रोल (२००३), कस्टस् अफ इन्टिमेट पार्टनर भाइलेन्स एगेन्स्ट वुमेन इन द युनाइटेड स्टेट्स, २, पृष्ठ ३०(३२, एन्ड वर्ल्ड हेल्थ अर्गनाइजेसन, द इकोनोमिक डाइमेन्सन्स् अफ इन्टरपर्सनल भाइलेन्स सारांश, पृष्ठ एक्स, द एड्भोकेट्स फर ह्युमन राइट्स (२०११) मा उद्धृत गरिएको, 'कम्युनिटी कस्टस् अफ डमेस्टिक भाइलेसन्स', यहाँ उपलब्ध छ : http://www.stopvaw.org/community_costs_of_domestic_violence
३०. वाल्वी, एस् (२००४), द कस्टस् अफ डमेस्टिक भाइलेन्स रिसर्च समरी, युनाइटेड किङ्गडम डिपार्टमेन्ट अप ट्रेड, द एड्भोकेट्स फर ह्युमन राइट्स (२०११) मा उद्धृत गरिएको, 'कम्युनिटी कस्टस् अफ डमेस्टिक भाइलेसन्स', स्रोत अधिल्लो पाद टिप्पणीमा नै उल्लेख गरिएको
३१. युनिसेफ इनोसेन्टी रिसर्च सेन्टर, डमेस्टिक भाइलेन्स एगेन्ट्स वुमेन एन्ड गर्ल्स (इनोसेन्टी डाइजेस्ट, नं ६, जुन २०००) द एड्भोकेट्स फर ह्युमन राइट्स (२०११) मा उद्धृत गरिएको, 'कम्युनिटी कस्टस् अफ डमेस्टिक भाइलेसन्स', स्रोत अधिल्लो पाठ टिप्पणीमा नै उल्लेख गरिएको

अध्याय ४ -

अध्याय ५

३२. कुल ३५४ (३८९ मध्ये) उत्तरदाताले कर्मचारी सर्भेक्षणमा यो प्रश्नको जवाफ दिए (प्र १०) ।
३३. केही निकायलाई अभि विशेष सहायता प्राप्त हुनसक्छ । विशेष सूचनाको लागि आफ्नो संस्थाको सम्पर्क व्यक्तिसंग सम्पर्क गर्नुहोस् ।

अध्याय ६

३४. निम्न मार्गनिर्देशन बेलायती स्वास्थ्य विभागबाट लिइएको छ, घरेलु हिंसा सम्बन्धी सहकर्मीको अनुभव सम्बोधन : विषयगत प्रबन्धक, मानव संशाधन तथा कर्मचारी सहायता कार्यक्रम, उपलब्ध : <http://www.safelives.org.uk/sites/default/files/resources/DV%20Employer%27s%20guidance%20FINAL%20Update%203%20-%20SafeLives%20rebranded.pdf>
३५. निम्न मार्गनिर्देशन बेलायती स्वास्थ्य विभागबाट लिइएको छ, घरेलु हिंसा सम्बन्धी सहकर्मीको अनुभव सम्बोधन : विषयगत प्रबन्धक, मानव संशाधन तथा कर्मचारी सहायता कार्यक्रम, यहाँ उपलब्ध छ: <http://www.safelives.org.uk/sites/default/files/resources/DV%20Employer%27s%20guidance%20FINAL%20Update%203%20-%20SafeLives%20rebranded.pdf>
३६. माथि उल्लेख गरिएका सन्दर्भ स्रोतबाट प्रश्न सोधिएका छन् : डोमेस्टिक एण्ड फेमली भाइलेन्स : अ ओर्कालेस एप्रोच टु इमलाईज टु युज अर मे युज भाइलेन्स एण्ड एब्युज : पृष्ठ १०
३७. माथि उल्लेख गरिएका सन्दर्भ स्रोतबाट प्रश्न सोधिएका छन् : डोमेस्टिक एण्ड फेमली भाइलेन्स : अ ओर्कालेस एप्रोच टु इमलाईज टु युज अर मे युज भाइलेन्स एण्ड एब्युज : पृष्ठ १०, ११, ५
३८. माथि उल्लेख गरिएका सन्दर्भ स्रोतबाट प्रश्न सोधिएका छन् : डोमेस्टिक एण्ड फेमली भाइलेन्स : अ ओर्कालेस एप्रोच टु इमलाईज टु युज अर मे युज भाइलेन्स एण्ड एब्युज : पृष्ठ ५

अध्याय ७

३९. एड्युपटेड फ्रोम बेकर फ्लेमिंग जे (१९७९), स्टपिंग वाईफ अब्युजस अ गार्ड टु द ईमोसनल, साईकोलोजिकल एण्ड लिगल ईम्प्लिकेसनस फोर द अब्युज्ड उमन एण्ड दोज हेल्पिंग हर (एन्कोर प्रेस)

लैङ्गिकतामा आधारित हिंसाविरुद्धका
निकाय तथा कार्यकर्ताहरू नभएको
अवस्थामा लैङ्गिकतामा आधारित हिंसाबाट
पीडित तथा प्रभावितहरूलाई कसरी
सहयोग पुऱ्याउने

मानवीय कार्यकर्ताहरूका लागि
हातेपुस्तिका



हातेपुस्तिका के हो ?

हातेपुस्तिका र यसका सहायक सामग्रीले^१ मानवीय सहायताको क्षेत्रमा कार्यरत सबै कार्यकर्ताहरूलाई निम्नलिखित विषयमा सहयोग गराउँछ :

- लैङ्गिकतामा आधारित हिंसासम्बन्धी पीडितले आफ्नो भोगाई तपाईंलाई बयान गर्न
- लैङ्गिकतामा आधारित हिंसाका पीडित तथा प्रभावितलाई मद्दत गर्ने तरिका
- लैङ्गिकतामा आधारित हिंसाविरुद्ध कार्यरत निकाय वा कार्यकर्ता (लैङ्गिकतामा आधारित हिंसाको घटनालाई सिफारिस गर्ने प्रणाली वा लैङ्गिकतामा आधारित हिंसासम्बन्धी सम्पर्क व्यक्ति) उपलब्ध नभएको अवस्थामा

हातेपुस्तिकाले थप क्षति नपुऱ्याइकन लैङ्गिकतामा आधारित हिंसाका पीडित तथा प्रभावितलाई आधारभूत सहायता र सूचना उपलब्ध गराउने सम्बन्धमा अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्डको प्रयोग गर्दछ । यस स्रोतलाई पीडित केन्द्रित अवधारणालाई कायम राख्दै लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा क्षेत्रमा कार्यरत विशेषज्ञको सहयोगमा तपाईंको स्थानीय सन्दर्भ अनुसार अनुकूलन गर्न प्रोत्साहित गरिन्छ ।

हातेपुस्तिकाले मनोवैज्ञानिक प्राथमिक उपचार (PFA) ढाँचा (तयारी गर्ने, हेर्ने, सुन्ने र सम्पर्क गराउने)को प्रयोग गरेपनि सो ढाँचासम्बन्धी पूर्व जानकारी वा तालिम आवश्यक छैन । मनोवैज्ञानिक प्राथमिक उपचारका सम्बन्धमा विस्तृत तालिम लिन भने प्रोत्साहित गरिन्छ,

अध्याय	पृष्ठ	प्रयोग
मुख्य सन्देशहरू	८९-९१	तत्काल मार्गदर्शन
निर्णयको तालिका (रुख)	९२	
उपलब्ध सेवाहरूसम्बन्धी सूचना तालिका	९३-९४	
के गर्नु हुने, के गर्नु नहुने र के भन्ने :	९५-९७	
हेर्नु	९५	प्रतिकार्यका लागि तयारी, ज्ञान र सीप विकास
सुन्नु	९६	बालबालिका र १८ वर्षमुनिका वयस्कहरूका लागि तत्काल मार्गदर्शन
सम्पर्क गराउनु	९७	
चरणबद्ध मार्गदर्शन	९९	
सहयोगको खोजी र यौन शोषण र दुर्व्यवहार निवारण (PSEA) तयारी गर्ने, हेर्ने, सुन्ने र सम्पर्क गराउने तयारी, हेर्ने, सुन्ने र सम्पर्क गराउने		
बालबालिका र किशोरकिशोरीहरू	१०५	बालबालिका र १८ वर्षमुनिका किशोर-किशोरीहरूका लागि तत्काल मार्गदर्शन

१ हातेपुस्तिकाका साथमा पुष्ठभूमि टिपोट र प्रयोगकर्ताका लागि कसरी प्रयोग गर्ने निर्देशिका रहेको छ ।

मुख्य सन्देशहरू

- तपाईंको क्षेत्रमा लैङ्गिकतामा आधारित हिंसासम्बन्धी के-कस्ता सेवाहरू उपलब्ध छन् भनेर बुझ्न लैङ्गिकतामा आधारित हिंसाविरुद्ध कार्यरत विशेषज्ञसँग जानकारी लिनुहोस् । केही सेवाहरू हेल्पलाईन टेलिफोन, मोबाइल एप्लिकेसनका रूपमा वा अन्य सेवा लिन सकिने सहयोग हुनसक्छन् ।
- तपाईंको क्षेत्रमा उपलब्ध अन्य सेवाहरूबारे जानकारी राख्नुहोस् । मानवीय सहायता प्रदान गर्ने साभेदार संस्थाहरूले प्रदान गर्ने स्वास्थ्य, मनोविमर्श, आश्रय र गैरखाद्य सामग्री आदिको पहिचान गर्नुहोस् । समुदायहरू जस्तै मन्दिर/गुम्बा/मस्जिद/चर्च, महिला समूह र अपाङ्गता सेवा संस्थाहरू जस्ता समुदायहरूले उपलब्ध गराउने सेवाहरूमा ध्यान दिनुहोस् ।
- तपाईंको भूमिका याद गर्नुहोस् । विना कुनै पूर्वाग्रह सुन्नुहोस् । उपलब्ध सेवाहरूबारे दुरुस्त र सही जानकारी उपलब्ध गराउनुहोस् । पीडितहरूलाई आफ्नै निर्णय लिन दिनुहोस् । तपाईंले के गर्नसक्नु हुन्छ, के सक्नुहुन्न भन्ने कुराको

जानकारी दिनुहोस् । लैङ्गिकतामा आधारित हिंसाविरुद्ध कार्यरत विशेषज्ञ नभएको अवस्थामा पनि बाल संरक्षण वा मानिसक स्वास्थ्य विशेषज्ञले सहयोग आवश्यक हुने पीडितहरूलाई मद्दत गर्नसक्छन् । अन्य कसैसँग सम्पर्क गराउनु अघि पीडितको अनुमति लिनुहोस् । उनले अस्वीकार गरेमा जबर्जस्ती नगर्नुहोस् ।

- लैङ्गिकतामा आधारित हिंसाका पीडितहरूलाई पहिचान गर्ने वा उनीहरूको खोजी गर्ने काम नगर्नुहोस् । कसैले मद्दत मागेको खण्डमा मात्र सहयोग गर्नुहोस् ।

आफ्नो जिम्मेवारी याद गर्नुहोस् । यौनिक भुकाव, लैङ्गिक पहिचान, वैवाहिक स्थिति, अपाङ्गता, उमेर, जातियता/वर्ण/धर्म, हिंसा कसले गरेको र कुन अवस्थामा भएको भन्ने आधारमा पूर्वाग्रह र भेदभाव नगरी सहयोगको खाँचो रहेका व्यक्तिहरूलाई मद्दत गर्नु सबै मानवीय सहायताकर्मीहरूको कर्तव्य हो ।

पीडित केन्द्रित अवधारणाको प्रयोग गर्दै निम्नलिखित पीडित केन्द्रित अभ्यास गर्नुहोस् :

- **सम्मान:** तपाईंले गर्ने सबै क्रियाकलाप पीडितहरूको रोजाई, चाहना, अधिकार र सम्मानबाट निर्देशित छ।
- **सुरक्षा:** पीडितको सुरक्षा पहिलो प्राथमिकता हो।
- **गोपनियता :** आफ्नो कथाव्यथा कसलाई भन्ने, कसलाई नभन्ने रोज्ने अधिकार सम्बन्धित व्यक्तिमा हुन्छ। गोपनियता कायम गर्नु भनेको कुनै पनि सूचना कसैलाई पनि नबताउनु हो।
- **अविभेद :** सहयोगको खाँचो रहेको कुनै पनि व्यक्तिलाई समान र निष्पक्ष व्यवहार गर्ने।
- **स्वास्थ्य सेवाहरू उपलब्ध भएमा, के उपलब्ध छ भन्ने बारेमा जानकारी प्रदान गर्नुहोस्।** तपाईंलाई थाहा भएका कुरा भन्नुहोस् र थाहा नभएको कुरा भन्नु पनि उत्तिकै महत्वपूर्ण हुन्छ। त्यसलाई लिन चाहने वा नचहाने कुराको निर्णय पीडितलाई नै गर्न दिनुहोस्। ७२ घण्टा भित्र गुणस्तरीय चिकित्सीय सेवा प्राप्त भएमा यौनजन्य संक्रमण रोक्न सकिन्छ, र १२० घण्टा भित्र भएमा अनिच्छित गर्भ निवारण गर्न सकिन्छ।
- यदि सम्बन्धमा कुनै खतरा र

तनाव हुँदैन भने अपाङ्गता भएको व्यक्तिले चाहेमा हेरचाहकर्ताको अनुपस्थितिमा तपाईंसँग कुराकानी गर्ने अवसर दिनुहोस्।

- यदि कुनै पुरुष वा केटा बलात्कृत भएमा त्यसको अर्थ ऊ समलिङ्गी वा उभयलिङ्गी होइन। लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा कसैको यौनिकतामा नभई शक्तिमा आधारित हुने गर्छ।

- यौनिक तथा लैङ्गिक अल्पसंख्यकहरू प्रायः उनीहरूको यौनिक भुकाव र/लैङ्गिक पहिचानका कारण हानी र हिंसाको बढी जोखिममा हुनेगर्छन्। सबै पीडितहरूको कुरा ध्यानपूर्वक सुन्नुहोस् र सबैलाई मद्दत गर्ने प्रयास गर्नुहोस्।
- लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा जसले पनि गर्नसक्छ, जसमा दम्पति, अन्तरंग साथी, परिवारको सदस्य, हेरचाहकर्ता, सासुससुरा, आगन्तुक, अभिभावक वा यौनजन्य कार्य वापत पैसा वा वस्तुको विनिमय गर्ने कुनै व्यक्ति हुनसक्छ।
- लैङ्गिकतामा आधारित हिंसाबाट जोकोही पीडित हुनसक्छ, जसमा विवाहित व्यक्ति, वृद्धा वा यौन कर्ममा संलग्न व्यक्ति समावेश हुनसक्छन्,

तथापि यहीमै सीमित हुँदैनन्

- पीडितको पहिचान र सुरक्षाको संरक्षण गर्नुहोस् । पीडित वा उनीहरूका कथाव्यथाबारे कुनै पनि व्यक्तिगत/पहिचान खुल्ने सूचना लेख्ने, तस्विर लिने वा अन्यसहित आफ्ना सुपरिवेक्षकसँग समेतलाई बताउने काम नगर्नुहोस् । पीडितले बोलेको कुरा रेकर्ड भइरहेको हुनसक्ने चिन्ता हटाउन फोन र कम्प्यूर टाढा राख्नुहोस् ।

व्यक्तिगत/पहिचान खुल्ने जानकारीमा पीडितको नाम, पीडक(हरू)को नाम, जन्म मिति, दर्ता नम्बर, घरको ठेगाना, छोराछोरीको पढ्ने विद्यालयको ठेगाना, घटना भएको वास्तविक स्थान, आदि समावेश छन् ।

- पहिचान नखुल्ने तरिकाले सूचना निम्नलिखितसँग आदानप्रदान गर्नुहोस् :

- आफ्नो काम सुरक्षित बनाउने प्रयासमा आफ्नो टोली वा क्षेत्रगत साभेदारहरूसँग
- स्वःहेरचाह र प्रोत्साहन लिँदा आफ्नो सहयोगी सञ्जालसँग

“पानी लिन जाने ठाउँ एकान्त र टाढा हुने हुँदा दुर्व्यवहार खप्न परेको मैले थाहा पाएको छु । हामीले यस्तो दुर्व्यवहार हुन नदिन समूहमा जान प्रोत्साहित गर्न सक्छौं, वा ...”

“एक जना व्यक्तिले उनीमाथि भएको नराम्रो अनुभव सुनाएका छन् । मैले विवरण खुलाउन सकिँदैन तर यो कुराकानीले मलाई कसरी प्रभावित गरिरहेको छ भन्ने बारेमा मलाई सहयोगको खाँचो छ ।”



निर्णयको तालिका (रुख)

बालबालिका र
किशोकिशोरीहरूका
लागि पृष्ठ १०५ मा
जानुहोस् ।



तयारी गर्ने

विद्यमान सेवाहरूबारे जानकारी राख्ने

लैङ्गिकतामा आधारित हिंसाबारे तपाईंलाई जानकारी गराइएको छ

अन्य व्यक्तिले ...

पीडितका लागि उपलब्ध हुनसक्ने सेवा र सहयोगका बारेमा दुरुस्त र सही सूचना उपलब्ध गराउनुहोस् । यो जानकारी सुरक्षित र गोप्य तारिकाले पीडितलाई बताउन प्रोत्साहित गर्ने, जसले गर्दा पीडितले आफ्नो इच्छाले हिंसाबारे भन्न सकोस् ।

पीडितद्वारा

हेर्ने र सुन्ने

(पृष्ठ ५५ र ५६ हेर्नुहोस्)

आफ्नो परिचय दिनुहोस् । मैले कसरी मद्दत गर्नसक्नु भनेर सोध्नुहोस् । सम्मान, सुरक्षा, गोपनीयता र अविभेदको अभ्यास गर्नुहोस् ।

लैङ्गिकतामा आधारित हिंसाविरुद्ध कार्यरत निकाय वा कार्यकर्ता/सिफारिस प्रणाली उपलब्ध छ ?

छ, पीडितलाई लैङ्गिकतामा आधारित हिंसाका विरुद्धमा उपलब्ध सेवाहरूका बारेमा जानकारी गराउन लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा प्रेषण प्रणाली अनुसार र पीडितको अनुमति भएमा सिफारिस गर्नुहोस् ।

छैन, सम्पर्क गराउनुहोस् (पृष्ठ ५७ र ५८ हेर्नुहोस्)
उपलब्ध सेवाहरूका बारेमा सही जानकारी दिनुहोस् ।

पीडितले कुनै सेवासँग सम्पर्क गर्ने विकल्प रोजेको हो ?

हो । उपलब्ध स्रोत/सेवा, र त्यसलाई कसरी प्राप्त गर्ने, त्यसको ठिक स्थान, सेवाकेन्द्रको सम्पर्क व्यक्ति, सुरक्षित यातायातका विकल्प आदि लगायतबारे विस्तृत जानकारी दिनुहोस् । पीडितको स्पष्ट र सुसूचित अनुमति बिना पीडित वा उनका कथाव्यथाका बारेमा कसैलाई पनि नबताउनुहोस् । घटनाको विवरण वा पीडितको व्यक्तिगत पहिचानलाई अभिलेख गर्ने काम नगर्नुहोस् ।

होइन । गोपनीयता कायम गर्नुहोस् । पीडितलाई उनले आफ्नो विचार परिवर्तन गरी पछि सेवा लिन सक्छन् भन्ने कुरा पनि जानकारी दिनुहोस् । यदि सेवाहरू अस्थायी, घुम्ती वा सीमित समयका लागि उपलब्ध छ भने, ती सेवाहरू कहिलेबाट बन्द हुन्छन् भन्ने बारे जानकारी गराउनुहोस् ।

Shelter Cluster's GBV Constant Companion (www.sheltercluster.org/gbv). बाट अनुकूलन गरिएको ।

उपलब्ध सेवाहरू सम्बन्धी सूचना तालिका

जानकारी पृष्ठ

तपाईंको क्षेत्रमा उपलब्ध सेवाहरूको विवरण यो सूचना पृष्ठमा भर्नुहोस् र सजिलै भेटिने स्थानमा राख्नुहोस् ।

लैङ्गिकतामा आधारित हिंसाविरुद्धको विषयमा विशेषज्ञ, तपाईंको टोली नेता र साम्भेदारहरूका साथ निम्नलिखित विषयहरूको पहिचान गर्नुहोस् : (१) मानवीय सहायता साम्भेदारहरूले उपलब्ध गराउने से वाहरू र (२) समुदायमा आधारित सेवाहरू जस्तै: धार्मिक समूह/प्राथना स्थल, महिला समूह, अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको संस्था, आदि ।

बाल संरक्षण	सूचना :	
	सम्पर्क व्यक्ति /निकाय	
मानसिक स्वास्थ्य/मनोविमर्श सहायता	सूचना :	
	सम्पर्क व्यक्ति /निकाय:	
स्वास्थ्य	सूचना :	
	सम्पर्क व्यक्ति /निकाय:	
यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य	सूचना :	
	सम्पर्क व्यक्ति /निकाय:	
गैरखाद्य सामग्री/वास, डिग्नटी किटसमेत	सूचना :	
	सम्पर्क व्यक्ति /निकाय:	
आश्रय	सूचना :	
	सम्पर्क व्यक्ति /निकाय:	
कानुनी	सूचना :	
	सम्पर्क व्यक्ति /निकाय:	

खाद्यान्न तथा पोषण	सूचना :	
	सम्पर्क व्यक्ति /निकाय:	
किशोर किशोरी/ युवाहरूका लागि सेवाहरू	सूचना :	
	सम्पर्क व्यक्ति /निकाय:	
अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका लागि सेवाहरू	सूचना :	
	सम्पर्क व्यक्ति /निकाय:	
यौनिक तथा लैङ्गिक अल्पसंख्यकहरूका लागि सेवाहरू	सूचना :	
	सम्पर्क व्यक्ति /निकाय:	
बालबालिका वा महिला घरमूली भएको परिवाहरूका लागि सेवाहरू	सूचना :	
	सम्पर्क व्यक्ति /निकाय:	
अन्य	सूचना :	
	सम्पर्क व्यक्ति /निकाय:	
अन्य	सूचना :	
	सम्पर्क व्यक्ति /निकाय:	

के गर्नु हुने, के गर्नु नहुने, र के भन्ने

बालबालिका र
किशोरकिशोरीका लागि
पृष्ठ १०५ हेर्नुहोस् ।



हेर्ने

गर्न हुने

- ✓ पीडितलाई तपाईंसम्म आउन दिने । उनीहरूका आवश्यकताहरूलाई सुन्ने ।
- ✓ पहिला तत्कालै खाँचो भएको आधारभूत आवश्यकता केही छ कि सोध्नुहोस् । केही पीडितलाई तत्काल चिकित्सीय सेवा वा लगाउने लुगाको आवश्यकता हुनसक्छ ।
- ✓ पीडितलाई हाल रहेको ठाउँमा कुराकानी गर्न सहज महसुस गर्छन् वा गर्दैनन् भनेर सोध्नुहोस् । पीडितको साथमा कुनै व्यक्ति छ भने सो व्यक्तिको सामुन्ने उनको कथाव्यथाका बारे कुराकानी गर्न सुरक्षित हुन्छ भन्ने अनुमान गर्नुहोस् ।
- ✓ व्यवहारिक सहयोग पुऱ्याउनुहोस्, जस्तै: खोनेपानी दिने, बस्ने ठाउँ, रुमाल, आदि ।
- ✓ तपाईंको क्षमताले भ्याएसम्म सहयोग गर्नुहोस् । पीडितका लागि अनुवाद गरिदिने कोही व्यक्ति छ भनेर सोध्नुहोस् र/वा त्यसका लागि आवश्यक सहयोग उपलब्ध गराउनुहोस् ।

गर्न नहुने

- ✗ कुनै व्यक्ति तपाईंसमक्ष आएर उनले अनुभव गरेको केही नराम्रो, असहज, केही गलत कुरा र/वा हिंसाका बारेमा बताउन चाहेमा वेवास्ता नगर्नुहोस् ।
- ✗ जबरजस्ती करबलले मानिसलाई मद्दत नगर्नुहोस् ।
- ✗ चाहिने भन्दा बढी प्रतिक्रिया नदिनुहोस् । शान्त रहनुहोस् ।
- ✗ पीडितले भन्न चाहेको भन्दा बढी जानकारी तथा सूचना दिन दबाव नदिनुहोस् । तपाईंको भूमिका कुरा सुन्ने र उपलब्ध सेवाहरूबारे जानकारी गराउनु हो । के भयो र कसले गर्‍यो जस्ता विस्तृत विवरण यहाँ महत्वपूर्ण वा सान्दर्भिक होइनन् ।
- ✗ कसैलाई तपाईंमाथि लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा भएको हो, तपाईं बलात्कृत भएको, कुटपिट गरिएको हो आदि भनेर प्रश्न नगर्नुहोस् ।

के भन्ने बारेमा उदाहरणहरू ...

- “तपाईंलाई धेरै दुखिरहेको जस्तो छ, स्वास्थ्य केन्द्र जान चाहनुहुन्छ ?”
- “यो ठाउँ तपाईंका लागि ठिक लागेको छ?” तपाईंलाई राम्रो महसुस हुने अर्को कुनै ठाउँ छ ? तपाईंलाई यहाँ कुराकानी गर्न सहज छ ?
- “पानी पिउनु हुन्छ ?” बस्नुस न ।



गर्न हुने

- ✓ तपाईंलाई दिइएको कुनै पनि जानकारीलाई गोपनीयताका साथ व्यवहार गर्नुहोस् । कुनै पीडितलाई राम्रो सहयोग प्रदान गर्न सल्लाह र मार्गनिर्देशन आवश्यक भएमा, विशेषज्ञ वा सहकर्मीसँग कुराकानी गर्नका लागि पीडितको अनुमति लिनुहोस् । त्यस्तो सल्लाह लिँदा पीडितको व्यक्तिगत पहिचान नखुलाउनुहोस्
- ✓ यदि तपाईंको सन्दर्भमा लागू हुने भएमा, गोपनीयताका सम्बन्धमा रहेका सीमाहरूको जानकारी गराउनुहोस् ।
- ✓ तपाईंको भूमिका बारे स्पष्ट जानकारी दिनुहोस् ।
- ✓ बोल्ने भन्दा सुन्ने काम धेरै गर्नुहोस् ।
- ✓ सहयोग प्राप्त भएको र सजिलो अनुभव गराउने केही भनाईहरू अभिव्यक्त गर्नुहोस्, जे भयो त्यसमा उनीहरूको दोष छैन भन्ने कुरामाथि जोड दिनुहोस् ।

गर्न नहुने

- ✗ कुनै कुराको टिपोट गर्ने, पीडितको फोटो खिच्ने, कुराकानीलाई आफ्नो फोन वा अन्य उपकरणमा रेकर्ड गर्ने, वा सञ्चार माध्यमसहित अन्यलाई जानकारी दिने काम नगर्नुहोस् ।
- ✗ के भयो भनेर प्रश्न नसोध्नुहोस् । उनीहरूको कुरा सुन्नुहोस् र तपाईंले उनीहरूलाई कसरी सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ भनेर सोध्नुहोस् ।
- ✗ उक्त व्यक्तिको अनुभव र अर्को व्यक्तिसँग भएको घटनाबारे तुलना नगर्नुहोस् । अवस्था “खासै ठूलो समस्या होइन” वा त्यति महत्वपूर्ण होइन भन्ने सन्देश नदिनुहोस् । भोगाईबारे पीडितको अनुभव कस्तो छ भन्ने कुराले महत्व राख्छ ।
- ✗ कसैले तपाईंलाई सुनाएको कुरामाथि शंका गर्ने वा त्यस विपरित विचार व्यक्त गर्ने काम नगर्नुहोस् । याद राख्नुहोस् तपाईंको भूमिका विना पूर्वाग्रह सुन्ने र उपलब्ध सेवाहरूका बारे सूचना उपलब्ध गराउनु हो ।

के भन्ने बारेमा उदाहरणहरू ...

- “मैले तपाईंलाई के-कति सहयोग गर्नसक्छु ?”
- “हामीबीच हुने सबै कुराकानी हामी दुई जनामा मात्र सीमित हुनेछ । मैले तपाईंको अनुमति विना अन्य कसैलाई पनि बताउँदैन ।”
- “मैले तपाईंलाई सक्ने जति सहयोग गर्ने प्रयास गर्नेछु, तर म विशेषज्ञ होइन । तपाईंका लागि उपलब्ध सहयोगका बारेमा मसँग भएको कुनै पनि जानकारी तपाईंलाई दिनसक्छु ।”
- “मलाई तपाईं जे कुरा बताउन चाहनुहुन्छ त्यही कुरा गर्नु भए हुन्छ । तर तपाईंका लागि उपलब्ध सेवाहरूबारेका जानकारी दिए वापत तपाईंले आफ्नो कथाव्यथा मलाई भन्न जरुरी छैन ।”
- “तपाईंलाई यस्तो हुन गएकोमा मलाई धेरै दुःख लागेको छ ।”
- “जे भयो, त्यसमा तपाईंको कुनै दोष छैन ।”

२ खास प्रकृतिका घटनाका सम्बन्धमा अनिवार्य उजुरी गर्नुपर्ने नियम रहेको केही सन्दर्भहरू छन् । थप जानकारी र मार्गनिर्देशनका लागि आफ्नो संरक्षण सम्पर्क व्यक्ति/निकाय र/वा लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा विरुद्ध कार्यरत विशेषज्ञलाई सम्पर्क गर्नुहोस् ।



सम्पर्क गराउने

गर्न हुने

- ✓ पीडितहरूले आफ्ना लागि आफै निर्णय लिन पाउने अधिकारको सम्मान गर्नुहोस् ।
 - ✓ लैङ्गिकतामा आधारित हिंसासम्बन्धी विशेषकृत सेवा नभएपनि उपलब्ध हुनसक्ने सबै सेवाहरूका बारेमा जानकारी दिनुहोस् ।
 - ✓ पीडितलाई उनले अहिले नै निर्णय लिन आवश्यक नरहेको जानकारी गराउनुहोस्, उनले आफ्नो धारणा परिवर्तन गरी यी सेवाहरू पछि पनि लिन सक्छन् ।
 - ✓ सहयोगका लागि पीडितले विश्वास गर्ने कुनै व्यक्ति, साथी, परिवारको सदस्य, हेरचाहकर्ता वा अन्य कुनै व्यक्ति छ कि भनेर सोध्नुहोस् ।
 - ✓ यदि तपाईंलाई सुरक्षित नै हुने लागेमा पीडितले विश्वास गर्ने अन्य कुनै व्यक्तिलाई सम्पर्क गर्न तपाईंको फोन वा सञ्चार उपकरण दिनुहोस् ।
 - ✓ कुनै पनि कदम चाल्नु अघि पीडितको अनुमति लिनुहोस् ।
- कुराकानीलाई सहयोगी भावनाका साथ अन्त्य गर्नुहोस् ।



गर्न नहुने

- ✗ आफ्नो सीपबारे बढाईचढाई नगर्नुहोस्, भुठो वाचा दिने वा गलत सूचना दिने काम नगर्नुहोस् ।
- ✗ त्यहाँ गर्न सकिने सबैभन्दा राम्रो कुरा वा त्यसपछि के गर्नुपर्छ भन्ने बारेमा आफ्नो सल्लाह वा धारणा दिने काम नगर्नुहोस् ।
- ✗ कसलाई के कुरा आवश्यक छ भन्ने बारेमा तपाईंलाई थाहा भएको अनुमान नगर्नुहोस् । कहिलेकाँही कुनै कार्यले कसैलाई हेला, प्रतिशोध वा क्षतिको थप जोखिममा पुऱ्याउनसक्छ ।
- ✗ कुनै व्यक्ति वा उनको भोगाईका बारेमा अनुमान नलगाउनुहोस्, र उमेर, वैवाहिक स्थिति, अपाङ्गता, धर्म, जातियता, वर्ग, यौनिक भुकाव, लैङ्गिक पहिचान, पीडकको पहिचान जस्ता आधारमा कसैप्रति भेदभाव नगर्नुहोस् ।
- ✗ लैङ्गिकताको आधारमा हिंसा भोगेको व्यक्ति र अन्य कुनैव्यक्ति (जस्तै: पीडक वा परिवारका सदस्य, समुदाय, समिति सदस्य, समुदायका अगुवा आदि जस्ता तेस्रो व्यक्ति)बीच सम्झौता, मेलमिलाप गराउने वा स्थितिलाई समाधान गर्ने प्रयास नगर्नुहोस् ।
- ✗ घटनाको विवरण र पीडितको व्यक्तिगत पहिचानबारे पीडितका परिवारका सदस्य, प्रहरी/सुरक्षाकर्मी, समुदायका अगुवा, सहकर्मी, सुपरिवेक्षक आदिलाई बताउनाले पीडितलाई थप जोखिम निम्त्याउन सक्छ ।
- ✗ कुराकानी सकिएपछि पीडितको ठेगाना नसोध्नुहोस् र त्यसमा उनलाई सम्पर्क पनि नगर्नुहोस् ।



सम्पर्क गराउने

के भन्ने बारेमा उदाहरणहरू ...

- “हामीबीच हुने कुराकानी तपाईं र म बीच मात्र सीमित हुनेछ।”
- “म मनोविमर्शकर्ता होइन, तरपनि मसँग भएको सूचना तथा जानकारी तपाईंलाई उपलब्ध गराउन सक्छु। केही व्यक्ति/संस्थाहरू छन् जसले तपाईंलाई र तपाईंको परिवारलाई सहयोग उपलब्ध गराउनसक्छन्। उनीहरूका बारेमा तपाईं जान्न चाहनुहुन्छ?”
- “उपलब्ध सेवाहरूको विवरण यहाँ छ, जसमा स्थान, सो सेवा पाइने समय, खर्च (यदि लागु भएमा), यातायातका विकल्पहरू, र तपाईंले कुरा गर्नसक्ने व्यक्तिको नाम समावेश छन्।”
- “तपाईंले सहयोगका लागि विश्वास गर्ने कुनै व्यक्ति छ, सम्भवत परिवारको सदस्य वा कुनै साथी ? यो समयमा तपाईंले कसैलाई सम्पर्क गर्न मेरो फोन प्रयोग गर्न चाहनुहुन्छ ?”
- “अब के गर्ने भन्ने विषयमा तपाईं के चाहनुहुन्छ, र के गर्दा सहज महसुस गर्नुहुन्छ भन्ने कुरा सबैभन्दा महत्वपूर्ण हुनेछ।”
- “अहिले नै निर्णय लिनुपर्छ भन्ने छैन। तपाईं यसमा सोचविचार गरेर, पछि आफ्नो धारणा परिवर्तन पनि गर्नसक्नु हुन्छ।”
- “यो स्थितिलाई समाधान गर्ने प्रयासमा तपाईंको तर्फबाट म कसैसँग कुराकानी गर्न सकिदैन। तर मैले गर्नसक्ने कुरा भनेको यो कुराकानीका क्रममा तपाईंलाई साथ दिन र तपाईंका चासोका विषयहरू सुन्न सक्छु।”
- “अब यस पछि के गर्ने भन्ने बारेमा तपाईंसँग योजना रहेको जस्तो बुझिन्छ। यो सकारात्मक हो।”

पीडितको दृष्टिकोणः

सहयोग लिंदाका लाभ र जोखिमहरू

सेवाहरू लिने प्रयास गर्ने कार्य कुनै पीडितका लागि सदैव सुरक्षित हुँदैन र त्यसले थप क्षति पनि निम्त्याउन सक्छ। तपाईंको भूमिका उनीहरूलाई उपलब्ध सेवाहरूका बारेमा सही र दुरुस्त जानकारी उपलब्ध गराउनु हो भन्ने कुरा याद गर्नुहोस् र पीडितलाई के गर्दा सुरक्षित महसुस हुन्छ भन्नेबारेमा उनीहरू स्वयंलाई नै निर्णय गर्न दिनुहोस्। लाभ र जोखिमसम्बन्धी निम्नलिखित उदाहरण हेर्नुहोस्

सहयोग लिंदाका जोखिमहरू

- पीडितका साथी, परिवार र/वा समुदायले थाहा पाउने सम्भावना, जसले हेला निम्त्याउन सक्छ, वा समुदायबाट निस्कासन गर्ने कार्य र/वा थप हिंसाको खतरा हुनसक्छ।
- घटना के-कस्तो भएको थियो भन्ने बारेमा अन्य व्यक्तिले पनि थाहा पाएको पीडक(हरू)ले थाहा पाउने सम्भावना, जसले प्रतिशोध निम्त्याउँदै पीडितलाई थप क्षति वा उनको हत्याको पनि सम्भावना।
- पीडितलाई सहयोग गरेको देखिएमा पीडक वा समुदायबाट सेवा प्रदायकहरूलाई धम्की र हिंसाको जोखिमको सम्भावना।
सेवा प्रदायकहरूले उपयुक्त तालिम प्राप्त नगरेको भएमा असवेदनशील समाधानको सम्भावना।

सहयोग लिंदाका लाभ

- संकटको समयमा जीवनरक्षक सहयोगमा पहुँच।
- समयमै सुरक्षित, गोप्य र व्यावसायिक चिकित्सा सेवामा पहुँच, जसले एचआईभी र अनिच्छित गर्भ निवारण गर्नसक्छ।
- बढी सम्मान र आराम प्रदान गर्ने अन्य सेवाहरूमा पहुँच, जसमा सुरक्षा र मनोविमर्शका विकल्पहरू पनि समावेश छन्।
- सहयोगमा पहुँच, जसले थप हिंसाको सम्भावनालाई रोक्न सक्छ।

सहायताकर्मी/निकाय वा मानवीय सहायतासँग सम्बन्धित व्यक्तिबाट यौन शोषण र दुर्व्यवहार

यौन शोषण र दुर्व्यवहारबाट संरक्षण (PSEA) मानवीय सहायताकर्मी/निकाय र त्यससम्बन्धी व्यक्तिबाट हुने यौन शोषणबाट जोखिमपूर्ण अवस्थामा रहेका व्यक्तिहरूको संरक्षणका लागि चालिने कदमहरू जनाउने एउटा शब्दावली हो। त्यसमा मानवीय सहायताकर्मी, स्वयंसेवी, सुरक्षाकर्मी, ठेकेदार, चालक, संयुक्त राष्ट्रसंघीय मिसनका कर्मचारी, संयुक्त राष्ट्रसंघीय प्रहरी कर्मचारी, शान्ति सेना, मानवीय प्रयोजनका लागि साधन र सेवा आपूर्ति/विक्री गर्ने व्यक्तिहरूलगायत रहेका छन्।

पीडक जो भएपनि, लैङ्गिकतामा आधारित हिंसाका पीडितलाई सहयोग उपलब्ध गराउने मार्गचित्र यस स्रोतमा उल्लेख गरिएका अनुसार कै समान हुन्छ। पीडक सहायताकर्मी वा मानवीय सहायतासँग सम्बन्धित व्यक्ति हुँदा आउने थप जिम्मेवारीहरूका लागि तपाईंको PSEA सम्पर्क व्यक्ति वा देशमा रहेको PSEA सञ्जाललाई सम्पर्क गर्नुहोस्।



तयारी:

पूर्वतयारी महत्वपूर्ण हुन्छ । लैङ्गिकतामा आधारित हिंसाविरुद्ध कार्यरत निकाय/व्यक्ति (सिफारिस प्रणाली वा सम्पर्क व्यक्तिसहित) तपाईंको क्षेत्रमा उपलब्ध नभएको अवस्थामा पनि स्थानीय/सामुदायिक स्तरमा अन्य सेवाहरू उपलब्ध हुनसक्छन् जुन कसैका आवश्यकताहरू पूरा गर्न उपयोगी हुनसक्छन् । तपाईंले सोचे भन्दा बढी सेवाहरूका बारेमा तपाईंसँग जानकारी हुनसक्छ !

उपलब्ध सेवाहरूबारे जानकार हुनुहोस्

- जानकारी पृष्ठ (पृष्ठ ९३ र ९४) प्रयोग गरी उपलब्ध सेवाहरूसम्बन्धी जानकारी भर्नुहोस् । लैङ्गिकतामा आधारित हिंसाविरुद्ध कार्यरत विशेषज्ञ, तपाईंको टोली नेता, सहकर्मी र अन्य साभेदारहरूसँग मिलेर काम गर्नुहोस् । ती सेवाहरूलाई कसरी प्राप्त गर्ने, कहाँ जाने, कोसँग कुरा गर्ने र त्यसलाई कसले प्राप्त गर्नसक्छ/कसले सक्दैन (जस्तै: महिला मात्रै, आवश्यक कागजपत्र, आदि)सहितका आवश्यक जानकारी लेखेर राख्नुहोस्
- यौन शोषण र दुर्व्यवहार निवारण (PSEA) सम्बन्धी कार्यविधिबारे आफ्नो टोली नेता, कार्यक्रम व्यवस्थापक

र/वा क्लस्टर/क्षेत्र संयोजकलाई सोध्नुहोस् । (PSEA) सम्बन्धी तपाईंको संस्थामा कार्यविधि स्थापित छैन भने मार्गदर्शनका लागि तपाईंको क्षेत्रमा रहेको कुनै PSEA सम्पर्क व्यक्तिलाई सम्पर्क गर्ने प्रयास गर्नुहोस् ।

अभ्यासले उत्कृष्टता ल्याउँछ

- पृष्ठ ९५ र ९६ मा रहेको नमूना लेखहरू सँग परिचित बन्नुहोस् । ठूलो स्वरमा बोल्दै वा सहकर्मी ता साथीहरूसँग मिलेर अभ्यास गर्नुहोस् । जति अभ्यास गर्नुहुन्छ, लैङ्गिकतामा आधारित हिंसाका पीडित तपाईंको सहयोग लिन आएको अवस्थामा त्यति नै बढी सहज महसुस गर्नुहुनेछ
- यी सामग्रीहरूमा कसरी प्रशिक्षण लिने/अभ्यास गर्ने भन्नेबारेमा थप जानकारीका लागि प्रयोगकर्ता हातेपुस्तिका हेर्नुहोस् ।
- हातेपुस्तिका कठिन अवस्थाको सामना गरिरहेको जोकोहीलाई उपयोगी हुनसक्छ । तपाईंको सहकर्मी वा साथी तपाईंसँग कुनै सहयोग वा सल्लाहका लागि अर्कोपटक आउँदा, यो स्रोत सामग्रीमा रहेका प्रश्न र भनाईहरू प्रयोग गरेर हेर्नुहोस् ।



हेर्नुहोस् :

लैङ्गिकतामा आधारित हिंसासम्बन्धी आफ्नो कथाव्यथा कसैले तपाईंलाई बताएमा...

आफ्नो परिचय दिनुहोस्

→ तपाईंको भूमिका र तपाईं को हो भन्नेबारेमा जानकारी गराउनुहोस् । म तपाइलाई के सहयोग गर्न सक्छु भनेर सोध्नुहोस् ।

तत्काल आधारभूत आवश्यकताहरूको सम्बोधन गर्नुहोस्

→ हरेक व्यक्तिका फरक-फरक आधारभूत आवश्यकताहरू हुनसक्छन्, जसमा तत्काल चिकित्सीय सेवा, खानेपानी, परिवारको सदस्य/नजिकको व्यक्ति खोजी गर्ने वा हराएको, च्यातिएको वा मैला भएको अवस्थामा ओढ्ने वा लगाउने कपडा लगायत हुनसक्छन् । विशेषगरी लैङ्गिकतामा आधारित हिंसाका पीडितहरूका हकमा बढी सहज र सम्मानित महसुस गर्न लगाउने कपडा नै तत्कालको प्राथमिक आवश्यकताको कुरा हुनसक्छ ।

→ आफ्नो व्यक्तिगत सुरक्षाका बारे कस्तो अनुभव भइरहेको छ, भन्नेबारेमा

पीडितको धारणा सुन्नुहोस् । तपाईंले देखेको कुराको आधारमा अनुमान लगाउने काम नगर्नुहोस् ।

सहयोगका आग्रह गर्ने मानिसहरूको तरिका फरक-फरक हुन्छन् भन्ने कुराप्रति सेचत हुनुहोस् ।

→ भावनाहरू पोख्न दिनुहोस् । तनाव र संकटप्रति मानिसहरूको प्रतिक्रिया फरक-फरक हुनेगर्छ । कोही व्यक्ति चुप लाग्ने र बोल्न नसक्ने हुन्छन् ; कोही रिसाउने, कराउने गर्छन्; कोही आफैलाई दोष दिने गर्छन्; कोही रुने, कोही हिंसात्मक बन्ने, आदि हुन्छन् ।

→ अपाङ्गता भएका व्यक्ति, फरक भाषा बोल्ने व्यक्ति र अन्य व्यक्तिले सहयोग लिन जाँदा फरक-फरक अवरोधहरूको सामना गर्छन् । त्यस्ता व्यक्तिहरूको पीडा सुन्ने र उनीहरूलाई सहयोग पुर्याउने क्रममा पीडितकेन्द्रित सिद्धान्त र गोपनियताको पालना गर्नुहोस् ।

यदि कसैले भनेको कुरा नबुझेपनि तपाईंले सेवाभाव र सहयोगी भावना प्रस्तुत गर्नसक्नु हुन्छ ।

विशेषगरी महिला र/वा किशोरीहरूलाई साँस्कृतिक रूपमा पुरुषहरूसँग अन्तर्क्रिया गर्न कठिन हुने अवस्थामा सहयोग उपलब्ध गराउन महिला कर्मचारीहरूको उपस्थिति सुनिश्चित गर्नुहोस् ।

तपाईंले के गर्न सक्नुहुन्छ, र के गर्न सक्नुहुन्न भन्नेबारे सचेत हुनुहोस्

→ कुनै अवस्थामा तपाईंको भूमिका भन्दा माथि विशेषज्ञ सहयोगको आवश्यकता हुन्छ, जस्तै: बालबालिका संलग्न भएको परिस्थिति, अनिवार्य रिपोर्टिङ्ग गर्नुपर्ने अवस्था^३, पीडित तत्काल जोखिममा रहेको, वा पीडित आफैंका लागि वा अन्यका लागि खतरा भएको अवस्था । यस्तो अवस्थामा अझ राम्रोसँग सहयोग

गर्नसक्ने क्षमता भएका अन्य सम्पर्क व्यक्ति/निकायहरू हुनसक्छन् । यसका लागि जानकारी पृष्ठ (पृष्ठ ९३ र ९४) हेर्नुहोस् ।

सुन्नुहोस् र आवश्यक भएमा यस्ता प्रश्नहरू सोध्नुहोस् जस्तै: “तपाईंलाई सहयोग पुग्ने सेवाहरूबारे तपाईंलाई जानकारी दिउं?” वा “मबाट तपाईं के-कस्तो सहयोग चाहनुहुन्छ ?”

याद गर्नुहोस् , यदि तपाईं सुपरिवेक्षक वा अन्य मानवीय सहायताकर्मीको सहयोग लिन चाहनुहुन्छ भने पहिला पीडितको अनुमति लिनुहोस् । तपाईं को सँग कुरा गर्न चाहनुहुन्छ, किन कुरा गर्न चाहनुहुन्छ र के जानकारी/सूचना दिनुहुनेछ भनेर पीडितलाई जानकारी गराउनुहोस् । यदि पीडितले त्यसलाई सहजताका साथ नलिएमा वा आफ्नो बारेको सूचना बाँड्न ठाउँ अस्वीकार गरेमा यो हातेपुस्तिकामा रहेको अन्य उपायहरूको प्रयोग गरेर आफूले सक्दो सहयोग गर्नुहोस् ।



^३ खास प्रकृतिका घटानाका सम्बन्धमा अनिवार्य उजुरी गर्नुपर्ने नियम रहेको केही सन्दर्भहरू छन् । थप जानकारी र मार्गनिर्देशनका लागि आफ्नो संरक्षण सम्पर्क व्यक्ति/निकाय र/वा लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा विरुद्ध कार्यरत विशेषज्ञलाई सम्पर्क गर्नुहोस् ।



सुन्ने

पीडितका प्राथमिक आवश्यकताहरू पूरा भएको र उनलाई तत्काल कुनै खतरा नरहेको सुनिश्चित गरेपछि, उनको कुरा सुन्नुहोस् ।

पीडित धेरै चिन्तित र/वा दुविधामा हुनसक्छन् तर सहयोगकर्ताका रूपमा तपाईं सकेसम्म शान्त भएर बस्नु महत्वपूर्ण हुन्छ । सो व्यक्तिले चाहे अनुसार धेरै वा कम जानकारी दिने अवसर प्रदान गर्नुहोस् । परामर्श दिने, र सो व्यक्तिलाई सेवाहरूसम्म पुऱ्याउने वा उनलाई के भएको थियो भन्नेबारेमा विस्तृत अन्तर्वाता लिने तपाईंको भूमिका होइन । घटनाका बारेमा विस्तृत प्रश्नहरू सोध्नु भन्दा पनि उपलब्ध सेवाहरूका बारेमा तपाईंसँग रहेको जानकारी दिनेतर्फ केन्द्रित हुनुहोस् ।

सुझाव: सामान्यतया प्रश्नहरू गर्ने कार्यबाट टाढा रहनुपर्छ, विशेषरी “किन”बाट सुरु हुने प्रश्नहरू नसोध्नुहोस्, किनभने त्यस्ता प्रश्नहरूले पीडितमाथि नै दोष दिइरहेको अनुभूति गराउनसक्छ । त्यसको सट्टा, उनको कुरा सुन्नुहोस् र आवश्यक भएमा यस्ता प्रश्नहरू सोध्नुहोस् जस्तै: “तपाईंलाई सहयोग पुग्ने सेवाहरूबारे तपाईंलाई जानकारी दिउं?” वा “मबाट तपाईं के-कस्तो सहयोग चाहनुहुन्छ?”

सुन्नुको शक्ति :

कहिलेकाँही तपाईं यस्तो अवस्थामा हुनसक्नुहुन्छ जहाँ पीडितलाई तपाईंले गर्नसक्ने कुनै पनि सेवा वा स्रोत नहुनसक्छ । तपाईंलाई आफू निरीह भएको महसुस हुनसक्छ । पीडितसँग इमान्दार हुनु महत्वपूर्ण हुन्छ, आफ्नो कथाव्यथाबारे तपाईंलाई बताउने पीडितको साहसको सम्मान गर्दै तपाईंले थप सहयोग गर्न नसकेको र कुराकानीका क्रममा सम्भव भएसम्मको सम्मान दिन नसकेकोमा क्षमापार्थी भएको बताउनुहोस् । त्यहाँ उपस्थित भएर सक्रिय रूपमा सुन्नु पनि आफैँमा सहयोग गर्नु हो ।



सम्पर्क गराउने

पीडितलाई त्यसपछिका कदमहरूका बारेमा निर्णय लिन सहयोग गर्दा...

पीडितलाई उनले सहयोगका लागि विश्वास गर्ने कुनै व्यक्ति छ कि भनेर सोध्नुहोस् ।

- यदि तपाईंको धारणा सोधिएमा, कस्कोमा जाने, कहिले जाने र किन जाने भन्नेबारेमा पीडितलाई नै निर्णय लिन प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।
- त्यस परिस्थितिका बारेमा आफ्नो धारणा व्यक्त नगर्नुहोस् ।

सेवाहरू उपलब्ध भएको अवस्थामा, थप सहजताका लागि उपलब्ध सेवा वा विकल्पहरूका बारेमा पीडितलाई सही जानकारी दिनुहोस्

- तयारी महत्वपूर्ण हुन्छ। आफ्नो जानकारी पृष्ठ (पुष्ठ ९३ र ९४) को प्रयोग गरी उपलब्ध सेवाहरू, र त्यसलाई कसरी प्राप्त गर्न सकिन्छ भन्ने बारेमा सही र दुरुस्त जानकारी आफूसँग रहेको सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- कुनै खास सेवा छ, छैन भन्ने बारेमा तपाईं निश्चित नभएमा, तपाईं पक्का नभएको जानकारी गराउनुहोस्।

कुराकानीलाई दयालुभावका साथ अन्त्य गर्नुहोस्

- गोपनीयता कायम गर्नुहोस्।
- पीडितले लिएको कुनै पनि निर्णयलाई सकारात्मक रूपमा साथ दिनुहोस्।
- याद राख्नुहोस्, तपाईंको भूमिका पीडितलाई निर्णयमा पुग्न र विकल्प रोज्न सहयोग गर्नु हो, र यो कुरा पीडितले कुनै निर्णय वा विकल्प नरोजेको अवस्थामा समेत लागू हुन्छ। पीडितसँग लगातार कुराकानी वा भेट गर्ने, परामर्श दिने वा पीडितको मुद्दा व्यवस्थापन गर्ने प्रयास नगर्नुहोस्।

कुराकानी पछि

पुनरावलोकन र स्व-हेरचाह :

तपाईंले सबै कुरा ठिक ढंगबाट गरेपनि सो व्यक्तिको अवस्थालाई समाधान गर्ने

वा पीडाबाट मुक्त गर्ने काम तपाईंले गर्न सक्नुहुन्न भन्ने कुरा याद राख्नु महत्वपूर्ण हुन्छ। अन्य व्यक्तिको कुरा र कथाव्यथा सुन्ने कार्य पनि पीडादायी, आघातपूर्ण वा दुखाईको अनुभव हुन्छ, जसलाई अप्रत्यक्ष आघातको अनुभव गर्ने कार्य भनिन्छ। यस्ता अनुभूतिहरू तपाईंमा विकसित हुँदै जाँदा आफ्नो हेरचाहका बारेमा पनि विचार गर्नुहोस्। तपाईंका सहकर्मी, टोली नेता वा लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा विरुद्ध कार्यरत विशेषज्ञसहितका आफ्नो सहयोगी वृत्तमा गएर तपाईंसँग भएको वार्तालापका बारेमा जानकारी गराउनु (पीडितको गोपनीयताको ख्याल गर्दै) सहयोगका लागि आग्रह गर्नुहोस्।

केही खास प्रकृतिका हिंसाहरू (उदाहरणका लागि, घरेलु हिंसा) दोहोरिन सक्छन्। तपाईंले सो व्यक्तिलाई फेरी भेट्दा हिंसाको अर्को घटनाको सामना गरेको जानकारी हुन सक्छ। तपाईंले उनीहरूको भोगाइलाई परिवर्तन गर्नसक्नुहुन्न, तर निम्नलिखित कार्य गर्नसक्नुहुन्छ :

- पहिला कुराकानी भइसकेको भएपनि हरेक भेटमा पीडितको कथाव्यथा विना पूर्वाग्रह सुन्ने।
- आफ्नो कार्यक्रममा कसरी सुधार ल्याउने, तपाईंले प्रस्ताव गर्ने सेवाहरूलाई अभि सुरक्षित कसरी बनाउने र लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा भोग्ने व्यक्तिका लागि अभि बढी सकारात्मक वातावरणको सिर्जना कसरी गर्ने भन्नेबारेमा सोच्ने।

बालबालिका र १८ बर्षमूनिका किशोरकिशोरीहरूलाई सहयोग गर्ने

मुख्य सन्देशहरू

→ तपाईंको देश/परिस्थितिमा रहेको लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा वा बाल संरक्षण विशेषज्ञसँग निम्नलिखित कुरा बुझ्न कुराकानी गर्नुहोस् : (१) तपाईंको क्षेत्रमा के-कस्ता सेवाहरू उपलब्ध छन् र (२) स्थानीय कार्यविधि र प्रक्रियाहरू ।^४

→ थप क्षति नपुऱ्याउनुहोस् ।

बाल पीडितहरूलाई खोज्दै नहिँड्नुहोस् । यदि कुनै बालबालिका/किशोरकिशोरीले हिंसाको सामना गरिरहेको छ भने त्यसको अनुसन्धान वा समीक्षा गर्ने काम तपाईंको होइन । त्यसो गरेमा बालबालिका/किशोरकिशोरीलाई थप हिंसा र जोखिम निम्त्याउनसक्छ । यदि बालबालिका/किशोरकिशोरीले तपाईंको सहयोग लिन चाहेमा सजिलै उपलब्ध हुनुहोस् ।

→ आफ्नो भूमिका याद गर्नुहोस् ।

यदि बालबालिका/किशोरकिशोरी सहयोगका लागि तपाईंसम्म आएमा निम्नलिखित कार्य गर्नुहोस् :

१. विना पूर्वाग्रह सुन्ने ।

२. बालबालिका/किशोरकिशोरीले सुरक्षित र विश्वास गर्न सकिने भनी पहिचान गरेको वयशकसँग सम्पर्क गराइदिने । यो उनीहरूको अभिभावक, हेरचाहकर्ता वा परिवारको सदस्य नहुनपनि सक्छ ।

३. उनको तर्फबाट निर्णय नलिनुहोस्, र तपाईंसँग कुराकानी गर्नेक्रममा सो बालबालिका/किशोरकिशोरीको हेरचाहकर्ता वा अन्य कुनै व्यक्तिलाई त्यहाँ जबर्जस्ती उपस्थित हुन लगाउने कार्य पनि नगर्नुहोस् ।

→ सहजता प्रदान गर्नुहोस् ।

बालबालिका/किशोरकिशोरीलाई आफैँ कुरा भन्न दिनुहोस् । त्यसका लागि तपाईं चुप लागेर बस्नसक्नु हुन्छ । बालबालिका/किशोरकिशोरीले चाहेमा तपाईंसँग खुलेर कुराकानी गर्न सक्छन् भन्ने अनुभूति दिन तपाईंको शारीरिक हाउभाउ र हेराइ महत्वपूर्ण हुन्छ । के भयो, कसले र किन जस्ता प्रश्नहरू नसोध्नुहोस् र त्यसको सट्टा सहज महसुस गराउने तरिकाले र उनीहरूले बुझ्ने शैलीमा बोल्नुहोस्

याद गर्नुहोस्, तपाईंको क्षेत्रमा लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा वा बाल संरक्षण निकाय अथवा व्यक्ति/सिफारिस प्रणाली उपलब्ध भएमा बालबालिका/किशोरकिशोरीलाई सही ढंगबाट सहयोग पुऱ्याउन सक्ने विशेषज्ञसमक्ष सुरक्षित र गोप्य तरिकाले सिफारिस गर्ने कार्यको सहजीकरण गर्नुहोस् । तपाईंको क्षेत्रमा लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा वा बाल संरक्षण निकाय अथवा व्यक्ति/सिफारिस प्रणाली उपलब्ध नभएमा यो मार्गदर्शनको उपयोग गर्नुहोस् ।



^४ स्थानीय कार्यविधि र प्रक्रियासम्बन्धी देशमा रहेको आफ्नो लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा वा बाल संरक्षण सम्पर्क व्यक्ति/निकायलाई सम्पर्क गर्नुहोस्, जसमा (१) गोपनियताका सीमाहरू र (२) तोकिएको लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा वा बाल संरक्षण सम्पर्क व्यक्ति/निकायसमेत रहेका छन् ।

हरेक बालबालिकाप्रति निष्पक्ष ढंगले व्यवहार गर्नुहोस् । लिङ्ग, उमेर, पारिवारिक अवस्था, हेरचाहकर्ताको हैसियत वा उनीहरूको पहिचानको अन्य कुनै पक्ष जेजस्तो भएपनि सबै बालबालिकालाई समान र निष्पक्ष तरिकाले सहयोग गर्नुपर्छ ।

→ लैङ्गिकतमा आधारित हिंसाको सामना गरेको कुनै बालबालिकालाई निरीहका रूपमा व्यवहार नगर्नुहोस् । हरेक बालबालिकासँग पृथक क्षमता र शक्ति हुन्छ, र पुनःस्वस्थ हुने क्षमता उनीहरूमा हुन्छ । पीडित बालबालिकासँग उनीहरूले बुझ्ने भाषामा र उनीहरूको प्रतिष्ठा तथा विचारप्रति सम्मानका साथ कुराकानी गर्नुहोस् ।

→ गोपनियता कायम गर्नुहोस् ।

बालबालिका/किशोरकिशोरीसँग भएको वार्तालापको टिपोट गर्ने, फोटो खिच्ने वा अन्य कुनै तरिकाले अभिलेखन गर्ने काम नगर्नुहोस् । कुराकानीको रेकर्ड भइरहेको अनुभूति दिने कुनै फोन वा कम्प्यूटर त्यहाँबाट हटाउनुहोस् । बालबालिका/किशोरकिशोरी वा उनीहरूका भोगाई बारे कसैलाई जानकारी दिनु परेमा अनुमति लिनुहोस् । यसको अर्थ बालबालिका/किशोरकिशोरीले विश्वास गर्नसक्ने भनी पहिचान गरेको व्यक्तिसँग पनि सूचना दिने कि नदिने भनेर सोध्नुपर्छ ।

→ बालबालिकाको सुरक्षा सुनिश्चित गर्नुहोस् ।

बालबालिकाको शारिरिक र भावनात्मक सुरक्षा प्राथमिक चासोको विषय हो । बालबालिकासँग हुने सबै अन्तर्क्रियाहरूमा, र त्यसपछि चालिएका थप कुनै कदममा



कुनै अवस्थामा बालबालिकाको सर्वोत्तम हित र उनको शारिरिक र मानसिक सुस्वास्थ्यलाई कसरी सहयोग गर्ने भन्ने कुरा अस्पष्ट हुनसक्छ । सुरक्षाका बारेमा अनिश्चित भएमा सो बालबालिकाको सुरक्षा सुनिश्चित गर्नेबारे बढी ज्ञान भएको अन्य सेवा प्रदायक वा टोली सदस्यसँग गोप्य रूपमा तपाईंले कुराकानी गर्न आवश्यक भएको भनी सो बालबालिकालाई जानकारी गराउनुहोस् ।

बालबालिकाको सुरक्षालाई ध्यान दिनुपर्छ

→ बालबालिका/किशोरकिशोरी वा उनीहरूका हेरचाहकर्ताले कसरी सहयोग माग्न सक्छन् भन्नेबारेमा सचेत हुनुहोस् । बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूले वयबालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूले वयशकहरूभन्दा फरक तरिकाले सहयोगको माग गर्ने गर्छन् र प्रत्यक्ष आएर भन्ने कार्य विरलै गर्छन् । बालबालिकाहरूले विशेषगरी आफूले राम्रोसँग नचिनेको वयशकमाथि विश्वास गर्न वा कुराकानी गर्न गाह्रो मान्न सक्छन्; डर वा लाज मान्न सक्छन् वा आफ्ना भावनाहरू पोख्न डराउन सक्छन् । तपाईंले : (१) बाल दुर्व्यवहारको हल्ला सुन्न सक्नुहुन्छ, (२) बालबालिकाका लागि सहयोग माग्दै वयशक तपाईंसमक्ष आउनसक्छ, वा (३) बालबालिकाले दिने संकेत वा व्यवहारबाट उसलाई दुर्व्यवहार भएको अनुमान लगाउन सक्नुहुन्छ ।

गर्नु हुने

गर्नु नहुने

यदि कसैले सहयोगको खाँचो रहेको बालबालिका/किशोरकिशोरीका लागि मद्दतको आग्रह गरेमा ...

- ✓ तपाईं सहयोगको आग्रह गर्ने व्यक्तिलाई उपलब्ध सेवाहरूबारे सही र दुरुस्त सूचना उपलब्ध गराउनुहोस् ।
- ✓ गोपनीयताको सम्मान गर्नुहोस् ।
- ✗ हल्लाको खोजीनिर्तित वा बालबालिका/किशोरकिशोरीलाई भेट्ने/अन्तर्वार्ता लिने प्रयास नगर्नुहोस् ।
- ✗ तपाईंको जानकारीमा आएको विवरणबारे अन्त्यसँग छलफल गर्ने वा अन्त्यलाई बताउने काम नगर्नुहोस् ।

यदि बालबालिका/किशोरकिशोरी तपाईंसँग सहयोगको आग्रह गरेमा ...



हेर्ने :

- ✓ बालबालिका/किशोरकिशोरीलाई कुराकानी गर्न शान्त र गोप्य स्थान चाहेको भए सोध्नुहोस् । अन्यले तपाईंलाई देख्ने तर तपाईंको कुरा नसुन्ने ठाउँ भएको सुनिश्चित गर्नुहोस् ।
- ✓ तपाईंको हेराई र शारीरिक हाउभाउ मिलाउदै सहज रूपमा बस्नुहोस् ।
- ✓ केटी र केटाहरूलाई उनीहरू समान लिङ्गको कुनै वयस्क महिला वा पुरुषसँग कुराकानी गर्न चाहन्छन् कि भनेर सोध्नुहोस् ।
- ✗ बालबालिका/वयस्कलाई कुनै एकान्त वा निजी स्थानमा जान निर्देशन गर्ने वा उनको इच्छा विपरित एक्याउने कार्य नगर्नुहोस् ।
- ✗ छुने, अंकमाल गर्ने काम नगर्नुहोस् किनभने यो आघातपूर्ण, असहज र तनावपूर्ण हुनसक्छ ।



सुन्ने :

- ✓ ध्यानपूर्वक सुन्ने र शारीरिक हाउभाउमार्फत हुने अमौखिक सञ्चारलाई ध्यान दिनुहोस् ।
- ✓ शान्त र धैर्य हुनुहोस्, आफ्नो धारणा व्यक्त नगरी भनेको कुरालाई स्वीकार गर्नुहोस् ।
- ✓ बालबालिका/किशोरकिशोरीलाई आफ्ना भावना पोख्न र आफ्नै शब्दमा भन्न दिनुहोस् ।
- ✗ अन्तर्वार्ता लिने वा समीक्षा गर्ने काम नगर्नुहोस् । टिपेट गर्ने, फोटो खिच्ने वा बालबालिका/किशोरकिशोरी वा उनीहरूको भोगाईबारे अन्य कसैलाई नभन्नुहोस ।
- ✗ स्तब्ध भएको, विश्वास गर्न नसकेको, रिसाएको वा बालबालिका/किशोरकिशोरीलाई तनाव दिने गरी अन्य कुनै प्रतिक्रिया नजनाउनुहोस् ।
- ✗ भारी र ठूला शब्दहरूको प्रयोग गर्ने वा बालबालिका/किशोरकिशोरी भन्दा बढी नबोल्नुहोस् ।



सहजता :

- ✓ बालबालिका/किशोरकिशोरीले भएको घटना बारे तपाईंलाई बताउनु सहि हो भन्ने कुरा उनलाई आश्वस्त पार्ने ।
- ✓ बालबालिकाको विचार, विश्वास र सोचाईको सम्मान गर्ने ।
- ✓ साँस्कृतिक अवस्था अनुसारको उपयुक्त भनाईहरूले सहज महसुस गराउनुहोस्, केही उदाहरणहरू निम्नलिखित रहेका छन् :
 - “म तिमीले भनेको कुरामा विश्वास गर्छु”- विश्वास निर्माण गर्छ
 - “तिमीले मलाई भनेर राम्रो गर्‍यो” - बालबालिकासँग सम्बन्ध निर्माण गर्छ
 - “तिम्रो भोगाई बताएकोमा धन्यवाद”- समानुभूतिको अभिव्यक्ति हुन्छ
 - “तिमीले यसरी मसँग भन्न सक्नु नै तिमी साहसी हो ।” -आश्वस्त पार्ने र सशक्त महसुस गराउने

- ✗ आफूले पूरा गर्न नसक्ने वाचा नगर्ने, जस्तै: बालबालिकाको सुस्वास्थ्य र कल्याणलाई आश्वस्त पार्ने कुरा तपाईंको नियन्त्रणमा छैन भने “सबै कुरा ठिक हुन्छ” भन्ने विचार व्यक्त नगर्नुहोस् ।
- ✗ बालबालिका/किशोरकिशोरीले नचाहेको अवस्थामा उनलाई जबर्जस्ती तपाईंसँग कुराकानी गरिरहन नलगाउनुहोस् ।



सम्पर्क गराउने :

- ✓ बालबालिका/किशोरकिशोरीले विश्वास गर्ने कुनै व्यक्ति छ, वा छैन, र छ भने सो व्यक्तिलाई सम्पर्क गर्न सहयोग वा सो व्यक्तिसम्म पुग्ने साथी चाहिएको छ, छैन सोध्नुहोस् ।
- ✓ बालबालिका/किशोरकिशोरी सुरक्षित महसुस नगरेसम्म वा उनले सुरक्षित तथा विश्वास गर्न सकिने भनी पहिचान गरेको व्यक्तिको हेरचाहमा नपुगेसम्म साथै रहनुहोस् ।
- ✓ बालबालिका/किशोरकिशोरी र उनले विश्वास गर्ने वयस्कलाई उपलब्ध सेवा र त्यसलाई कसरी प्राप्त गर्ने भन्नेबारे सही र सान्दर्भिक सूचना उपलब्ध गराउनुहोस् ।
- ✓ तपाईंलाई के थाहा छ, र के थाहा छैन बताउनुहोस् । यदि अनुरोध गरिएको सूचना तपाईंसँग छैन भने, “मलाई थाहा छैन” वा “मसँग त्यसको जानकारी छैन” भन्नुहोस् ।

- ✗ बालबालिका/किशोरकिशोरीलाई तपाईंसँग कुराकानी गर्नेक्रममा उनको हेरचाहकर्ता वा अन्य कुनै व्यक्तिलाई जबर्जस्ती त्यहाँ बस्न नलगाउनुहोस्, किनभने तिनै व्यक्तिले हिंसा गरेको हुनसक्छ, वा बालबालिका/किशोरकिशोरी आफ्नो भोगाई उनीहरूलाई बताउन नचाहेको हुनसक्छ ।
- ✗ बालबालिका/किशोरकिशोरी तनावपूर्ण (जस्तै, रुँदै गरेको, रिसाएको वा स्तब्ध भएको) अवस्थामा उनलाई एकै नछोड्नुहोस् ।
- ✗ परिस्थितिको समाधान आफैँ गर्ने प्रयास गर्ने, बालबालिका/किशोरकिशोरीका तर्फबाट योजना बनाउने वा निर्णय लिने काम नगर्नुहोस् ।

बालबालिकाको उमेर र निर्णय लिने क्षमताको सन्दर्भ

बालबालिका/किशोरकिशोरीसँग र उनीहरूको हेरचाहकर्तासँगको समन्वयमा लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा भोगेका बालबालिका/किशोरकिशोरीसँग काम गरेको अनुभव भएका विशेषज्ञ कुनै बालक/बालिकाको वा किशोर/किशोरीको निर्णय लिने क्षमता निर्धारण गर्नसक्ने सबैभन्दा उत्तम व्यक्ति हो भन्ने कुरा याद गर्नुहोस् ।

गैरविशेषज्ञका रूपमा तपाईंको भूमिका बालबालिका/किशोरकिशोरीलाई सुन्नु र सहज महसुस गराउनु, उनीहरूले विश्वास गरेको व्यक्तिसँग सम्पर्क गराउने र उपलब्ध सेवाहरूका बारेमा जानकारी गराउनु हो । निम्नलिखित उमेरसमूह सन्दर्भका लागि मात्र हुन् र उमेर, परिपक्वता, विकासको चरण र अन्य पक्षहरूका आधारमा फरक हुनसक्छ ।

सामान्तया १५ वर्ष र माथिका किशोरकिशोरी आफ्नो निर्णय आफैँ लिन र आफ्ना भोगाईहरूलाई बुझ्न परिपक्व हुन्छन् ।

→ तपाईंको भूमिका : (१) किशोरकिशोरीको अनुभव सुन्ने, (२) निरन्तर सहयोगका लागि उनीहरूले विश्वास गर्ने वयस्कसँग सम्पर्क गराईदिने, र (३) उपलब्ध सेवा र त्यसलाई कसरी प्राप्त गर्ने बारे जानकारी प्रदान गर्ने ।

६ देखि ९ वर्षका बालबालिका र १० देखि

१४ वर्षका किशोरकिशोरी हिंसाको अनुभवका बारेमा आफैँ उजुरी गर्न पनि सक्छन् वा नसक्ने पनि हुन सक्छन् । उनीहरूले आफैँ निर्णय लिन पनि सक्छन् वा नसक्ने पनि हुन सक्छन् ।

→ तपाईंको भूमिका :

(१) बालबालिका/किशोरकिशोरीलाई उनीहरूलाई आगामी कदमबारे सहयोग गर्ने उनीहरूले विश्वास गर्ने वयस्क पत्ता लगाउन मद्दत गर्ने, र

(२) उपलब्ध सेवाहरू र त्यसलाई कसरी प्राप्त गर्ने भन्ने बारे बालबालिका/किशोरकिशोरी र पहिचान गरिएको वयस्क दुवैलाई प्रदान गर्ने ।

○ देखि ५ वर्षका शिशु तथा बालबालिकाहरूको सञ्चार सीप नभएको वा सीमित भएका कारण आफैँ हिंसाको उजुरी गर्दैनन् । यस्तो बच्चाको हकमा अन्य व्यक्ति, हेरचाहकर्ता, परिवारको सदस्य, समुदायको सदस्य आदिले सहयोगको आग्रह गर्न सक्नेछन् ।

→ तपाईंको भूमिका : साथमा आउने व्यक्तिलाई उपलब्ध सेवाहरू र त्यसलाई कसरी प्राप्त गर्ने भन्ने बारे जानकारी दिने

UNHCR, Best Interest Determination Guidelines, 2008. IRC/ UNICEF, Caring for Child Survivors of Sexual Abuse, 2012 M अनुकूलन गरिएको ।

यो स्रोत सामग्री 2015 IASC GBV Guidelines को सहायक मार्गदर्शिका हो ।
www.gbvguidelines.org

[s.org/pocketguide](http://www.gbvguidelines.org/pocketguide)



GBV Pocket Guide

