

## iMatter માં સહભાગી થવા વિશે

વિક્ટિમ સપોર્ટ દ્વારા યોજનાર દસ સપ્તાહના iMatter પ્રોગ્રામમાં હાજર રહી શકે એવા વ્યક્તિઓનું તેમની યોગ્યતા માટે મૂલ્યાંકન કરવામાં આવશે.

- હિંસા અને/અથવા દુર્વ્યવહારનું જોખમ ધરાવતા હોવ અથવા સંઘર્ષનો સામનો કર્યો હોય
- મહિલા હોવ અને 16 કે વધુ વયના હોવ
- તમારા અનુભવમાંથી ફરી સાજા થવા માટે તમારા આત્મગૌરવ અને આત્મવિશ્વાસના વિકાસની જરૂર હોવા અંગે તમે વાકેફ હોવ
- જૂથ સત્રોમાં સહભાગી થવાની તૈયારી ધરાવતા હોવ

જો iMatter યોગ્ય ન હોય તો તમારી સહમતિ સાથે, અમે તમને વધુ ઉચિત સેવા માટે સંદર્ભિત કરી શકીશું.

ઘરેલુ હિંસા એક ગુનો છે.

જો તમને કોઈ ભય હોય તો 999 પર કોલ કરવા વિનંતી છે.



“iMatter એ મને મારી જાતની સંભાળ રાખવામાં મદદ કરી, સંબંધો અંગેની મારી સમજને બદલી અને તે અતિશય માહિતીપ્રદ, જીવન પરિવર્તન આણનારું અને પ્રતિભાશાળી રહ્યું હતું!”

ભૂતપૂર્વ સહભાગી

આ પત્રિકાનું નિર્માણ અવર જર્નિ સર્વાઇવર્સ ફોરમ (Our Journey Survivors' Forum)ના સહયોગથી કરાયું છે

## સપોર્ટ માટે ક્યાં જવું:

તમારી સાથે કાર્ય કરતા કોઇપણ વ્યવસાયિકને તમને આ પ્રોગ્રામમાં સંદર્ભિત કરવા જણાવો.

વૈકલ્પિક રીતે તમે **0300 303 5881** પર iMatter ટીમનો સંપર્ક કરી શકો અથવા અમારું સુરક્ષિત ઓનલાઇન ફોર્મ: [www.victimsupport.org.uk/imatter](http://www.victimsupport.org.uk/imatter) પૂર્ણ કરીને પોતાની જાતને પણ સંદર્ભિત કરી શકો છો

અમે એક સ્વતંત્ર સખાવતી સંસ્થા છીએ અને અમે ગુના અને આઘાતજનક ઘટનાઓથી પ્રભાવિત લોકોને મફત, ગોપનીય સહાય પૂરી પાડીએ છીએ.

માહિતી અને મદદ માટે અમારો સંપર્ક આ રીતે કરશો:

- અહીં કોલ કરો: સપોર્ટલાઇન **08 08 16 89 111**
- નેક્સ્ટ જનરેશન ટેક્સ્ટનો ઉપયોગ કરીને (અમારા કોઇપણ ફોન નંબરો પહેલા **18001** ઉમેરો)
- ઓનલાઇન: [victimsupport.org.uk](http://victimsupport.org.uk)

તમે અમને કેવી રીતે મદદરૂપ થઈ શકો તે જાણવા માટે અહીં મુલાકાત લો [victimsupport.org.uk/get-involved](http://victimsupport.org.uk/get-involved)

[victimsupport.org.uk](http://victimsupport.org.uk)

 VictimSupport

 @VictimSupport

 [victimsupport\\_uk](https://www.instagram.com/victimsupport_uk)

વિક્ટિમ સપોર્ટ દ્વારા પ્રકાશિત  
પ્રમુખ HRH દ પ્રિન્સેસ રોયલ

Victim Support, 1 Bridge Street, Derby, DE1 3HZ  
ટેલિફોન: 020 7268 0200

સખાવતી સંસ્થા નોંધણી: 298028 કંપની નંબર: 2158780  
ઈંગ્લેન્ડમાં નોંધાયેલ. બાંધકામથી મર્યાદિત.  
રજિસ્ટર થયેલ કચેરી ઉપર મુજબ.



Leaders  
in Diversity  
Award



# VS VICTIM SUPPORT

## iMatter

એવી મહિલાઓ માટેનો જૂથ આધારિત  
પ્રોગ્રામ, જેઓ ઘરેલુ દુર્વ્યવહારનો ભોગ  
બની હોય



Covid-19  
support  
fund

Supported by the insurance  
and long-term savings industry

[victimsupport.org.uk](https://victimsupport.org.uk)

## ધરેલું દુર્વ્યવહાર શું છે?

ધરેલું દુર્વ્યવહાર ક્યારેય સ્વીકાર્ય ન હોઈ શકે. તે મનોવૈજ્ઞાનિક, ભાવનાત્મક, શારીરિક, આર્થિક અને જાતીય શોષણ સહિત ઘણા સ્વરૂપો લે છે અને તેમાં 'પ્રતિષ્ઠા' આધારિત હિંસા અને જબરદસ્તી કરાવાયેલ લગ્નનો પણ સમાવેશ થાય છે. જો તમે ધરેલું દુર્વ્યવહાર સહન કરી રહ્યા હોવ તો તમે એકલતા અનુભવી શકો, દુઃખ, અસ્વસ્થતા કે ડરની લાગણી અનુભવી શકો.

ધરેલું દુર્વ્યવહારમાં એવી કોઈપણ ઘટનાનો કે ઘટનાક્રમનો સમાવેશ થાય છે જ્યાં નિયંત્રણ, બળજબરી અથવા ધમકીભર્યા વર્તનની ઘટનાઓ હોય, 16 કે વધુ વયની વ્યક્તિ સાથે હિંસા કે દુર્વ્યવહાર એવા લોકો તરફથી થયા હોય જેઓ અંતરંગ સાથી રહ્યા હોય કે પરિવારના સભ્ય હોય, તે સ્ત્રી છે કે પુરુષ કે તેમની લૈંગિકતા શું છે તે વાતથી અસંબંધ.

જબરદસ્તીનું નિયંત્રણ હોય એવા વર્તનને હવે ધરેલું દુર્વ્યવહારનું કારણરૂપ હોવાનું માનવામાં આવે છે.

તે વર્તણૂકની એવી ઢબ છે જે ભોગ બનનાર વ્યક્તિને 'સ્વ'ની ભાવનાથી વિમુખ કરાવવા, તેમના સ્વાતંત્ર્યને ઘટાડવા અને તેમના માનવ ધિકારોનું ઉલ્લંઘન કરવા માંગતી હોય છે. જબરદસ્તીનું નિયંત્રણ કેવી રીતે કાર્ય કરે છે તેના ઉદાહરણો પ્રસ્તુત છે:

- એકલતા ઊભી થવી
- તમારી રોજિંદી પ્રવૃત્તિઓને સીમિત કરવી
- તમને બદનામ કરવા
- તમે ક્યાં જાઓ છો તેના પર નિયંત્રણ કરવું
- તમારી વસ્તુઓનો નાશ કરવો
- તમારા ખર્ચ પર લગામ રાખવી
- બિન વ્યવહારુ માંગ કરવી
- અત્યંત ઈર્ષ્યા.

## અભ્યાસક્રમની સામગ્રી

iMatter નો અભ્યાસક્રમ સુરક્ષિત, બિન ઔપચારિક અને સહાયક વાતાવરણ ઊભું કરે છે જેમાં તમે અન્ય લોકો સાથે મળીને શીખી શકો અને વિકાસ પામી શકો.



## સર્વસામાન્ય નિરીક્ષણ

iMatter જૂથ પ્રોગ્રામ 16 ની વય કરતા વધુ વયની મહિલાઓ માટે છે જેઓએ સંઘર્ષ અને દુર્વ્યવહાર અનુભવ્યા હોય.

સત્રોનું માર્ગદર્શન વિશિષ્ટ તાલીમ પામેલ વિક્ટિમ સપોર્ટના મહિલા કર્મચારીઓ દ્વારા હાથ ધરાશે.

પ્રોગ્રામ, બંગાળી, ગુજરાતી, પોલિશ, ઉર્દુ અને વેલ્શમાં પણ ઉપલબ્ધ છે.



"ઘરેલું હિંસા કોઈ આપણી સફરનો અંત નથી, તે તો આપણી શક્તિઓને ફરી મેળવવાની શરૂઆત હોઈ શકે છે."

ભૂતપૂર્વ iMatter સહભાગી