વેબસાઇટ: www.glosrasac.org

ફોન નંબર: 01452 305421

GRASAC (ગ્લોસ્ટશર રેપ ઍન્ડ સેક્સ્યુઅલ અબ્યુઝ સેન્ટર) ગ્લોસ્ટશરમાં રહેતા, જાતીય હિંસાનો સામનો કર્યો હોય તેવા, કોઈપણ લિંગના લોકોને એક સલામત, ગોપનીય અને નિષ્ણાત સેવા ઉપલબ્ધ કરાવે છે. તેઓ ભોગ બનનારાઓને તેમની સાજા થવાની સફરમાં કોઈપણ તબક્કે ઉપચાર સ્વરૂપનો, આઘાતની અસરો જાણીને તૈયાર કરેલો ટેકો પૂરો પાડે છે. તેમની સેવાઓમાં 1-સામે-1 ધોરણે જાતીય હિંસા સામે નિષ્ણાત ટેકો, આઘાતમાંથી બહાર આવવા માટે ટેકો, ટેકો આપેલી જૂથ પ્રવૃત્તિઓ, ઑનલાઇન સ્વયં-સહાય માર્ગદર્શિકાઓ અને તાલીમનો સમાવેશ થાય છે.

વેબસાઇટ: www.gloscounselling.org.uk

ફોન નંબર: 01453 766310

ઈમેલ: info@gloscounselling.org.uk

ગ્લોસ્ટશર કાઉન્સેલિંગ સર્વિસ (GCS) સાથે ભાગીદારીમાં, તેઓ કાઉન્સેલિંગ તથા EMDR ઉપચાર સુગમ કરાવવાની સુવિધા પણ રજૂ કરે છે. તેમનો અભિગમ અનુકંપાભર્યો, ભોગ બનનાર વ્યક્તિની ઇચ્છિત ઝડપે આગળ વધારાતો અને સલામતી તથા ભાવનાત્મક સુખાકારી પર કેન્દ્રિત હોય છે. GRASAC તેમની વેબસાઇટ થકી સંદર્ભોનો સ્વીકાર કરે છે. વ્યવસાયિકો સંદર્ભ અથવા દિશાનિર્દેશ કરી શકે છે, અને ભોગ બનનારાઓ સ્વયં-સંદર્ભ પણ કરી શકે છે, અને ખાતરી રાખી શકે છે કે દરેક વ્યક્તિને નિષ્ણાત, તમામ બાબતો આવરી લેતો, તેમની વ્યક્તિગત જરૂરિયાતો અનુસાર તૈયાર કરેલો ટેકો મળશે.

વેબસાઇટ: www.letstalkwell.org.uk

ફોન નંબર: 01594 372777

મોબાઇલ નંબર: 07520 634063

ઈમેલ: hello@letstalkwell.org.uk

9-25 વર્ષની વ્યક્તિઓ માટે કાઉન્સેલિંગ અને ટેકો

કાઉન્સેલિંગ: કાઉન્સેલર્સ સાથે ફોન પર, ટેક્સ્ટ ચેટથી અથવા સીધેસીધી વિડીયો થકી અથવા તમારી સ્કૂલ કે કોલેજ ખાતે, અથવા તમે રહેતાં હોવ તેની નજીક આવેલી બીજી કોઈ યોગ્ય જગ્યાએ રૂબરૂ વાત કરો.

InTER-ACT (ઇન્ટર-એક્ટ): ત્રણ ઑનલાઇન સત્રોની એક શ્રેણી જે તમને મુશ્કેલ વિચારો અને લાગણીઓમાંથી બહાર આવવાની અને તમારે માટે કામની હોય તેવી પ્રવૃત્તિઓમાં વધારો કરવાની નવી રીતો શીખવામાં મદદ કરી શકે છે.

ટૉક વેલ ચેટ: તમને તકલીફ આપી રહી હોય તેવી કોઈપણ બાબત વિશે મૈત્રીપૂર્ણ, તાલીમબદ્ધ ટીમના સભ્યોને કૉલ કરો અથવા લાઇવ-મેસેજ કરો.

ફર્સ્ટ સ્ટેપ સેશન (FSS): એક, ઉપાય-કેન્દ્રિત સત્ર - જો તમે કોઈ ચોક્કસ સમસ્યાનો સામનો કરી રહ્યાં હોવ અને અલગ હોવા માટે તમારે શું કરવું છે તે નક્કી કરવામાં અથવા આગળ શું કરવું તે બાબતે કોઈ મદદ જોઈતી હોય તો એક આદર્શ પસંદગી.

લેટ્સ ટૉક વૅલ માતા-પિતા અને કાળજીદાતાઓને જૂથમાં થતી પ્રવૃત્તિઓ તથા માતા-પિતા અને કાળજીદાતાઓ માટેની હેલ્પલાઇન થકી પણ ટેકો પૂરો પાડે છે.

હુમલો થયાની જાણ કરવી

તમે ઇમરજન્સી (કટોકટી) નંબર **999** અથવા નૉન ઇમરજન્સી (કટોકટી સિવાય)ના નંબર **101** પર કૉલ કરીને જાણ કરી શકો છો.

ગ્લોસ્ટશર કોન્સ્ટેબ્યુલરી વેબસાઇટની મુલાકાત લેશો.
www.gloucestershire.police.uk

વિક્ટિમ કૉડ ઑફ પ્રેક્ટિસ (VCOP)

ગુનાનો ભોગ બનેલા તમામ લોકો પાસે, તેમણે પોલીસને જાણ કરી છે કે કેમ તેનાથી અસંબદ્ધ, એકથી વધુ અધિકારો ઉપલબ્ધ હોય છે, જે વિક્ટિમ કૉડ ઑફ પરરે સમ ાં પરર ત ક રવ ામ ાં આ .
ગતો અ મ ળી આવ :

https://www.gov.uk/government/publications/the-code-of-practice-for-victims-of-crime/code-of-practice-for-victims-of-crime-in-england-and-wales-victims-code

ગ્લોસ્ટશરમાં જાતીય હિંસાનો ભોગ બનનાર માટે ટેકો ક્યાં મળી આવશે

2026 થી અમલમાં

First Light

Gloucestershire Rape and Sexual Abuse Centre
here for you

GCS
GLOUCESTERSHIRE COUNSELLING SERVICE

HopeHouse
Sexual Assault Referral Centre

let's talk well

BARNARDO'S

જાતીય હિંસા એટલે શું?

જાતીય હિંસા એટલે સંમતિ વિના કરવામાં આવેલું કોઈપણ અવાંછિત જાતીય કૃત્ય અથવા વર્તણૂક. તેમાં જાતીય હુમલો, સતામણી અથવા બળજબરીનો સમાવેશ થાય છે અને સ્પર્શ/સંપર્કવાળો અથવા સ્પર્શવિહીન જાતીય દુરાચારનો સમાવેશ થઈ શકે છે.

સ્પર્શવાળા જાતીય દુરાચાર અથવા બળાત્કારના ઉદાહરણો:

- અવાંછિત રીતે સ્પર્શ કરવો અથવા ફંફોસવું
- બળાત્કાર અથવા બળાત્કારનો પ્રયાસ (તમારી સંમતિ વિના તમારી યોનિ, ગુદા અથવા મોઢામાં શિશ્ન દાખલ કરવું)
- જાતીય હુમલો (જાતીયતાભર્યો હોય તેવો કોઈપણ અવાંછિત સ્પર્શ, જેમાં ચુંબન, પંપાળવું, ખોસવું, અથવા તમારી યોનિ કે ગુદામાં સંમતિ વિના કોઈ વસ્તુ અથવા શરીરના અંગને દાખલ કરવું વગેરે સામેલ છે)
- બાળપણમાં જાતીય દુરાચાર (એવું કોઈપણ જાતીય કૃત્ય જે તમે બાળક હોવ ત્યારે થયું હોય)
- સત્તા ધરાવતા પદ પર હોય તેવી કોઈ વ્યક્તિ દ્વારા જાતીય દુરાચાર (જેમકે, બઢતી માટે જાતીય સમાગમની વિનંતી કરવી અથવા કોઈ શિક્ષક દ્વારા વિદ્યાર્થી સાથે અયોગ્ય સંબંધ વિકસાવવો)
- જાતીય બળજબરી અથવા શોષણ (તમને કોઈ પ્રકારની જાતીય વર્તણૂક કરવા ફરજ પાડતી કોઈ દોરવણીની રીતો અથવા ધમકીઓનો ઉપયોગ કરવો)
- ગાઢ/અંતરંગ સંબંધોમાં જાતીય હિંસા.

સ્પર્શ વિનાના જાતીય દુરાચારના ઉદાહરણો:

- ઑનલાઇન ઘરાબો કેળવવો (બાળકનું શોષણ કરવાના હેતુસર વિશ્વાસ જીતવો)
- જાતીયતાભર્યા ફોટા જાહેર કરવાની ધમકીઓ
- શરીર અભદ્ર રીતે દેખાડવું (શરીરના અંગત અંગોને સંમતિ વિના દેખાડવા)
- વોયરિઝમ (અન્ય લોકો નગ્ન હોય અથવા જાતીય ક્રિયામાં પરોવાયેલા હોય ત્યારે તેમને જોવા)
- જાતીય સતામણી અથવા અવાંછિત જાતીયતાભર્યા સંદેશા
- પોર્નોગ્રાફી જોવા બળજબરી કરવી
- અતિક્રમણ કરનારા જાતીયતાભર્યા પ્રશ્નો
- પીછો કરવો
- જાતીય હિંસાની ધમકીઓ

ઉપલબ્ધ ટેકો

નીચે એવી સંસ્થાઓ/એજન્સીઓની સૂચિ આપેલી છે જેમનો સંપર્ક કરવાનું જાતીય હિંસાનો ભોગ બનનાર વ્યક્તિ વાતચીત કરવા માટે પસંદ કરી શકે છે, અને તમારે તેમની સેવાઓનો ઉપયોગ કરવા માટે પોલીસને જાણ કરવી જરૂરી નથી.

HopeHouse
Sexual Assault Referral Centre

વેબસાઇટ: www.hopehouse.nhs.uk

24/7 એડવાઇઝ લાઇન: 0300 421 8400

ઈમેલ: hopehouse.sarc@ghc.nhs.uk

હોપ હાઉસ સેક્સ્યુઅલ અસૉલ્ટ રેફરલ સેન્ટર (SARC) એ ગ્લોસ્ટશરમાં આવેલા એક ગોપનીય સેવાપ્રદાતા છે જે જાતીય હુમલા અથવા બળાત્કારનો ભોગ બની હોય તેવી કોઈપણ વ્યક્તિને તબીબી કાળજીની સાથેસાથે ભાવનાત્મક અને વ્યવહારુ ટેકો પૂરો પાડે છે.

ટેકો વ્યક્તિગત જરૂરિયાતોને આધારે તૈયાર કરેલો હોય છે, અને ટેકો લેનારાઓ તેઓ સેવાનો ઇચ્છે તેટલો વધુ અથવા ઓછો ઉપયોગ કરવાનું પસંદ કરી શકે છે.

હોપ હાઉસ SARC ને કરવામાં આવતા સંદર્ભો પોલીસ અથવા અન્ય વ્યવસાયિકો થકી કરી શકાય છે. વ્યક્તિઓ અપોઇન્ટમેન્ટ ગોઠવવા માટે પોલીસની દરમ્યાનગીરી વિના પણ SARC નો સીધો સંપર્ક કરી શકે છે. આ ઉપરાંત SARC મિત્રો અને પરિવારના સભ્યોને માહિતી અને ટેકો ઉપલબ્ધ કરાવે છે.

જો તમે અથવા તમે ઓળખતા હોવ તેવી કોઈ વ્યક્તિને જાતીય હુમલા અથવા બળાત્કારનો સામનો થયો હોય, તો કૃપા કરીને 0300 421 8400 પર SARC ની 24/7 એડવાઇઝ લાઇન થકી તેમનો સંપર્ક કરશો. તમારે અન્ય કોઈ વ્યક્તિ વતી સંદર્ભ કરવા માટે પહેલાં સંમતિ મેળવવી અનિવાર્ય છે.

જો હુમલો તાજેતરમાં થયો હોય, તો શક્ય તેટલો વહેલો સંપર્ક કરવો અગત્યનો છે. આનાથી DNA પુરાવા એકઠાં કરવા અને ઇજાઓ વિશે દસ્તાવેજીકરણ કરવાનું સંભવ બની શકે. તમે તબીબી કાળજી બાબતે સેક્સ્યુઅલ ઑફેન્સિસ એક્ઝામિનર (જાતીય ગુનાઓની તપાસ કરનાર) સાથે પણ વાત કરવા ઇચ્છતા હોઈ શકો.

જો હુમલો 10 દિવસથી વધુ સમય અગાઉ થયો હોય તો પણ તમે 24/7 એડવાઇઝ લાઇનનો સંપર્ક કરી શકો છો. જ્યાં પણ યોગ્ય હોય ત્યાં વ્યવસાયિકોને વ્યવસાયિક સંદર્ભ માટેનું ફોર્મ ભરવા જણાવવામાં આવી શકે.

વેબસાઇટ: www.firstlight.org.uk/our-services/gloucestershire-isva-service/

ફોન નંબર: 01452 222352

ISVA સેવા તમામ લોકો માટે ઉપલબ્ધ છે.

ફર્સ્ટ લાઇટ અને બર્નાર્ડોઝ એક ભાગીદારીમાં કામ કરીને સુનિશ્ચિત કરે છે કે જાતીય દુરાચાર કે હિંસાથી અસરગ્રસ્ત હોય તેવી કોઈપણ વ્યક્તિ પોતાને જરૂર હોય ત્યારે ટેકો મેળવી શકે.

તેમની સેવા અહીં જણાવેલા તમામ માટે છે:

બાળકો, પુખ્તો, અને તમામ લિંગ તથા વંશીયતાવાળા લોકો.

તમારી વાત પર ભરોસો કરાશે, સાંભળવામાં આવશે અને ટેકો આપવામાં આવશે.

તેઓ તમને કઈ રીતે મદદ કરી શકે?

ઇન્ડિપેન્ડન્ટ સેક્સ્યુઅલ વાયલન્સ એડવાઇઝર (ISVA) સેવા જેમણે તાજેતરમાં અથવા ભૂતકાળમાં જાતીય દુરાચાર કે જાતીય હિંસાનો સામનો કર્યો હોય અને બનાવની જાણ પોલીસને કરી હોય તેવી વ્યક્તિઓને ગોપનીય, સ્વતંત્ર ટેકો પૂરો પાડે છે.

ISVA સેવા પોલીસ અને અન્ય એજન્સીઓ/સંસ્થાઓથી સ્વતંત્રપણે કામ કરે છે.

તે રૂબરૂ વ્યવહારુ અને ભાવનાત્મક ટેકો રજૂ કરે છે, પરંતુ તે એક કાઉન્સેલિંગ સેવા નથી.

તમારા ISVA તમારા વતી સમગ્ર ફોજદારી ન્યાય પ્રણાલીમાંની એજન્સીઓ/સંસ્થાઓ તથા વ્યાપક સમુદાય સાથે, તમારી વ્યક્તિગત જરૂરિયાતો અને સંજોગોને આધારે એક વિશેષરુપથી તૈયાર કરેલી ટેકો આપતી યોજના બનાવવા માટે કામ કરશે.

ફર્સ્ટ લાઇટ અને બર્નાર્ડોઝ એવી વ્યક્તિઓને પણ ટેકો આપે છે જેમણે બનાવની ઔપચારિક જાણ નથી કરી હોતી પરંતુ તે માટેના વિકલ્પો પર વિચાર કરી રહ્યાં હોય. તેમના ISVA તેમની સાથે વિકલ્પો વિશે ચર્ચા કરશે અને તે પોતાના સંજોગોમાં કેવી રીતે અમલમાં મૂકી શકાય તે સમજવામાં મદદ કરશે.

ભોગ બન્યા હોય તેવા તમામ લોકો માટે ટેકો ઉપલબ્ધ છે, જેમાં ઑનલાઇન દુરાચાર, કોઈ બનાવથી પ્રભાવિત હોવું, અથવા વોયરિઝમ જેવા સ્પર્શ વિનાના જાતીય ગુનાઓનો સામનો થયો હોય તેવા લોકો સામેલ છે.

તમને ગમે તે અનુભવ થયો હોય, ISVAs તમન સાંભળવા, ટેકો આપવા અને માર્ગદર્શન કરવા હાજર હોય છે.