लैङ्गिक हिंसा न्यूनिकरणका क्षेत्रमा कार्यरत सेवाप्रदायक निकाय वा व्यक्ति नभएको खण्डमा लैङ्गिक हिंसा पीडित/प्रभावितहरूलाई कसरी सहयोग गर्ने

मानविय सहायताकर्ताहरूका लागि मार्गदर्शन सहितको चरणबद्ध हाते पुस्तिका

यो *हाते पुस्तिका* के हो ?

यो *हाते पुस्तिका* **सबै मानवीय सहायताकर्ताहरूका लागि** जानकारी प्रदान गर्ने जानकारीमुलक पुस्तिका हो[१] । यसमा उल्लेखित सहायक सामाग्रीले निम्न विषयहरूमा जानकारी प्रदान गर्दछः

- **लैङ्गिक हिंसाका प्रभावित/पीडितलाई कसरी सहयोग गर्ने भन्ने सम्बन्धमा,**
- **कसैले लैङ्गिक हिंसा सम्बन्धीका भोगाईलाई आफुलाई बताएमा के गर्ने भन्ने विषयमा,**
- **लैङ्गिक हिंसाका घटनाहरूको सम्बोधनका लागि कार्यरत घटना प्रेषण प्रणाली वा लैङ्गिक हिंसा सम्बोधनका लागि तोकिएको सम्पर्क व्यक्ति नभएको अवस्थामा के गर्ने भन्ने सम्बन्धमा,**

यस *हाते पुस्तिकाले* विश्वव्यापी मापदण्डहरूमा आधारित रहेर लैङ्गिक हिंसाका प्रभावित/पीडितहरूलाई थप हानी नहुने गरी आधारभूत सहयोग र जानकारी प्रदान गर्ने सीप वा तरिका सिकाउँछ। यस स्रोत सामाग्रीलाई लैङ्गिक हिंसा सम्बन्धी विज्ञको सहयोगमा र प्रभावित-केन्द्रित अवधारणालाई कायम राख्दै तपाईंको स्थानिय परिवेश अनुकुलको बनाउन भने हामी प्रोत्साहन गर्दछौं।

यस *हाते पुस्तिकामा* मनोसामाजिक प्राथमिक उपचारको (तयारी गर्ने, हेर्ने, सुन्ने र जोड्ने) कार्यढाँचा प्रयोग गरिएको भएपनि, मनोसामाजिक प्राथमिक उपचार सम्बन्धी पूर्व ज्ञान वा तालिमको आवश्यकता भने पर्दैन। तापनि मनोसामाजिक प्राथमिक उपचार सम्बन्धी विस्तृत तालिम लिनका लागि भने प्रोत्साहन गरिन्छ।

खण्ड	**पृष्ठ**	**प्रयोग**
मुख्य सन्देशहरू	२-३	तत्काल के गर्ने भन्ने मार्गनिर्देश
निर्णय वृक्ष	४	
उपलब्ध सेवाहरूको बारेमा जानकारी सुचि	५-६	
गर्न हुने, गर्न नहुने र भन्नुपर्ने कुराहरूः हेर सुन्ने र जोड्ने	७-१०	
चरणवद्ध मार्गनिर्देशहरूः यौन शोषण र दुर्व्यवहारबाट रोकथाम र सहयोगको खोजी तयारी गर्ने, हेर्ने, सुन्ने र जोड्ने	११-१५	प्रतिकार्यका लागि ज्ञान तथा सीपको तयारी तथा निर्माण
बालबालिका तथा किशोरकिशोरी	१६-२०	१८ वर्ष मुनिका बालबालिका तथा किशोरकिशोरीका सन्दर्भमा तत्काल के के गर्ने भन्ने बारेमा मार्गनिर्देश

1 *Accompanying the Pocket Guide is a Background Note and a User Tips/How-To Guide.*

मुख्य संदेशहरू

- **लैङ्गिक हिंसाका बारेमा विज्ञहरूसँग कुरा गर्नुहोस्:** आफूले काम गर्ने क्षेत्र वरपर लैङ्गिक हिंसा सम्बन्धी उपलब्ध सेवाहरू बारे जानकार हुन यस विषयसँग सधैं सम्बन्धित विषय विज्ञसँग सम्पर्कमा रहनुहोस् र कुराकानी गर्नुहोस् । यस सम्बन्धी सेवा लिनका लागि हटलाइन, मोबाइल याप वा दूर सेवाहरू उपलब्ध हुन सक्छन्, त्यसको बारेमा पनि जानकारी लिनुहोस् ।

- **आफ्नो क्षेत्र वरपर उपलब्ध अन्य सेवाहरू बारे जानकारी राख्नुहोस्:** स्वास्थ्य सम्बन्धी सहयोग, मनोसामाजिक सहयोग, आश्रय तथा गैर-खाद्य वस्तु जस्ता मानवीय सेवा प्रदान गर्ने संस्थाहरूको पहिचान गर्नुहोस् । मन्दिर/मस्जिद–गिर्जाघर, महिला समूह र अपाङ्गता सम्बन्धी सेवा प्रदायक संस्था जस्ता समुदायले उपलब्ध गराउने सेवाहरूलाई समेत ध्यानमा राख्नुहोस् ।

- **आफ्नो भूमिकालाई ख्याल गर्नुहोस्:** कुनै पूर्वाग्रह बिना अरुका कुरा सुन्नुहोस् । उपलब्ध सेवाहरू बारे सहि तथा अध्यावधिक सूचना राख्नु होस् र सोहि अनुसार जानकारी दिनुहोस् । प्रभावित व्यक्तिलाई उनीहरूले चाहेको विकल्प देखाउनुहोस् र उनीहरू स्वयंलाई नै विकल्प रोज्न दिनुहोस् । तपाईका तर्फबाट पीडित तथा प्रभावितलाई आवश्यक सेवाको व्यवस्था गर्न सक्ने वा नसक्ने बारे ख्याल राख्नुहोस् । तपाईंले काम गर्ने क्षेत्र वरपर लैङ्गिक हिंसा सम्बन्धी सेवा प्रदायक नभए पनि, पीडित/प्रभावितलाई आवश्यक पर्ने थप सहयोग र स्याहार दिनसक्ने बाल संरक्षण वा मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ जस्ता अन्य संघसंस्था हुनसक्छन्, त्यसबारेमा जानकारी गराउनुहोस् । तर तपाईले पीडित/प्रभावितलाई अन्य कसैसँग सम्पर्क गरिदिनु अघि प्रभावितको स्वीकृति लिन नभुल्नुहोस् र यस विषयलाई विशेषः ख्याल गर्नुहोस् । यदि पीडित/प्रभावितले इन्कार गरेमा त्यसका लागि दबाब नदिनुहोस् ।

- **लैङ्गिक हिंसाबाट पीडित/प्रभावित छन् छैनन् भनेर चासो दिएर खोजी नगर्नुहोस्:** को को व्यक्ति लैङ्गिक हिंसा प्रभावित वा पिडित छन् र उनीहरू कहाँ छन् भनेर पहिचान वा खोजी गर्ने कार्य नगर्नुहोस् । तर कसैले तपाईंसँग सहयोग मागेको खण्डमा भने आफू उपलब्ध भई सहयोग गर्नुहोस् ।

- **आफ्नो कामको जिम्मेवारी सम्झनुहोस्:** सहयोगको आवश्यक भएका परेका सबै मानिसलाई उनीहरूको लैङ्गिकता, यौन अभिमूखीकरण, लैङ्गिक पहिचान, वैवाहिक अवस्था, उमेर, जात/जातियता/वर्ण/धर्म, हिंसा गरेका पीडक, हिंसा गरिएको अवस्था जे-जस्तो भए पनि, कुनै पूर्वाग्रह र कुनै भेदभाव बिना उनीहरूलाई सहयोग गर्नुपर्ने जिम्मेवारी सबै मानवीय सहयोगकर्ताको हुन्छ । सोहि अनुसार आफुलाई जिम्मेवार व्यक्तिको रुपमा सम्झनुहोस् ।

तल उल्लेखित विषयलाई अपनाएर प्रभावित केन्द्रीत अवधारणाको अभ्यास गर्नुहोस्:

- **सम्मान:** तपाईंले गर्ने सबै काम तथा व्यवहार पीडित/प्रभावितको रोजाइ, अधिकार र आत्मसम्मान प्रतिको सम्मानमा आधारित हुनुपर्छ ।

- **सुरक्षा:** सबैभन्दा पहिलो प्राथमिकता पीडित/प्रभावितको सुरक्षा हुनुपर्छ ।

- **गोपनियता:** प्रभावित/पीडितले आफ्नो भोगाई कसलाई सुनाउने वा कसलाई नसुनाउने भन्ने रोजाईको अधिकार स्वयं प्रभावितको हुन्छ । त्यसैले, गोपनियता कायम राख्नु भनेको, कुनै पनि जानकारी अरु कसैसँग नभन्नु हो । यो कुरालाई विशेष ध्यानमा राखी यसको बारेमा जान्न र बुझ्न जरुरी हुन्छ ।

- **अविभेद:** सहयोगको आवश्यक भएका सबैलाई समान तथा न्यायपूर्ण व्यवहार गर्नुपर्छ । यसका लागि विभेदको व्यवहार गरिनु र देखिनु हुँदैन, त्यो कुरालाई ध्यान दिनुहोस् ।

- **स्वास्थ्य सेवाको बारेमा जानकारी राख्नुहोस्:** स्वास्थ्य तथा यौन स्वास्थ्य सम्बन्धी उपलब्ध के के सेवाहरू छन् भन्ने कुराको जानकारी राख्नुहोस् र के कस्ता सेवा उपलब्ध छन् भन्ने बारेको पनि जानकारी सधैं दिनुहोस् । आफूलाई थाहा भएका, साथै थाहा नभएका सेवा बारे सम्बन्धित व्यक्तिलाई खुलस्त रुपमा बताउनुहोस् । किनकि ७२ घण्टा भित्र गुणस्तरीय चिकित्सा सेवा प्राप्त भएमा यौनजन्य संक्रमणको रोकथाम गर्न सकिन्छ भने, १२० घण्टाभित्र सो सेवा प्राप्त भएमा नचाहेको गर्भ रोकथाम गर्न सकिन्छ । तर यो सेवा लिने वा नलिने भन्ने निर्णय पीडित/प्रभावित आफैंलाई गर्न दिनुहोस् ।

- अपाङ्गता भएका व्यक्तिले आफ्नो सहयोगी/स्याहारकर्ताको उपस्थिति बिना, तपाईंसँग मात्र कुरा गर्न चाहेमा उनीहरूलाई एक्लै तपाईंसँग कुरा गर्ने अवसर दिनुहोस्।
- कुनै पुरुष वा किशोर बलात्कृत हुनु भनेको उनीहरू समलिङ्गी वा द्विलिङ्ग (ट्रान्सजेण्डर) भएर होइन। लैङ्गिक हिंसा कसैको यौनिकताका आधारमा नभएर शक्ति सम्बन्धको आधारमा हुने गर्छ भन्ने कुरालाई ख्याल गर्नुहोस्।
- यौनिक तथा लैङ्गिक अल्पसंख्यकहरू उनीहरूको यौन जानकारी र/वा लैङ्गिक पहिचानका कारण प्रायः लैङ्गिक हिंसामा पर्ने बढी जोखिम हुन्छ। त्यसैले सबै पीडित/प्रभावितका कुरा ध्यानपूर्वक सुनेर उनीहरूलाई आवश्यकता अनुसार सहयोग गर्न तत्पर हुनुहोस्।
- लैङ्गिक हिंसा जो कोहिबाट हुन सक्छ। जस्तैः आफ्नै श्रीमान्/श्रीमती वा दम्पत्ति, परिवारका सदस्य, स्याहारकर्ता/सहयोगी, अपरिचित व्यक्ति, अभिभावक वा यौनजन्य कृयाकलापका लागि पैसा वा वस्तु लेनदेन गर्ने व्यक्ति लगायत जो कोहिले पनि यस्तो हिंसा गर्न सक्छ भन्ने कुरा बुझ्नुहोस्।
- जोसुकै पनि लैङ्गिक हिंसाका पीडित/प्रभावित हुन सक्छन् भन्ने कुरालाई ख्याल गर्नुहोस्- त्यसमा विवाहित व्यक्ति, वृद्धवृद्धा वा यौनकर्मी लगायत अन्य जो पनि पर्न सक्छन्।
- **पीडित/प्रभावितको पहिचान र सुरक्षाका सवाललाई सुरक्षित गर्नुहोस् र ध्यानमा राख्नुहोस्: पीडित/प्रभावितको व्यक्तिगत पहिचान खुल्ने कुनै पनि जानकारी लेख्ने, उनीहरूको तस्वीर खिच्ने वा तपाईंको आफ्नै सुपरभाइजर लगायत अरु कसैसँग मौखिक रूपमा जानकारी दिने जस्ता कार्य नगर्नुहोस्। पीडित/प्रभावितको आवाज रेकर्ड भएको छ कि भन्ने चिन्ता र शकां लाग्ने वातारवरण सृजना हुन नदिन उनीहरूबाट यस किसिमका साधन जस्तैः आफ्नो फोन र कम्प्युटर कुराकानी गर्ने ठाउँमा वा उनीहरूको अगाडि नराख्नुहोस्।**
- व्यक्तिगत पहिचान खुल्ने सूचनाका बारेमा जानकार हुनुहोस्: व्यक्तिगत पहिचान खुल्ने सुचना भित्र पीडित/प्रभावितको नाम, पीडक(हरू)को नाम, जन्म मिति, दर्ता नम्बर, घरको ठेगाना, कार्यस्थलको ठेगाना, उनीहरूको बालबच्चा जाने विद्यालयको ठेगाना, घटनाको निश्चित समय र ठाउँ, आदि पर्छन् त्यसैले यसका बारेमा विशेष ख्याल गर्नुहोस्।
- आफ्नो कार्यक्रमलाई अझै सुरक्षित बनाउनका लागि आफ्नो टिमसँग वा आफ्नो कार्यक्षेत्रका साझेदारहरूसँग, आफूलाई स्व-हेरचाह र उत्प्रेरणा चाहिएको अवस्थामा आफ्नो सहयोगी संजालसँग प्रभावितको पहिचान नखुल्ने सामान्य खालका सूचना बाँड्न सकिन्छ।

उदाहरणका लागिः

"पानीको धारा टाढा एकान्त ठाउँमा भएकोले त्यहाँ वरपर केही व्यक्ति माथि दुर्व्यवहार भएको कुरा मेरो जानकारीमा आएको छ। यस्ता दुर्व्यवहार घटाउने प्रयास स्वरूप हामी उनीहरूलाई नजिकको धारा प्रयोग गर्न वा पानी लिन जाँदा समूहमा जान प्रोत्साहन गर्न सक्छौं, वा ..."

"मलाई एकजनाले आफूले भोगेको एउटा नराम्रो घटनाको बारेमा बताएका थिए। म विस्तृतमा त्यसबारे बताउन त सक्दिनं, तर उनीसँगको कुराकानीले मलाई परेको असर कम गर्न मलाई सहयोग चाहिएको छ।"

निर्णय वृक्ष

बालबालिका र किशोर किशोरीका लागि पृष्ठ १६ हेर्नुहोस् ।

तयारी गर्नुहोस्

उपलब्ध सेवाहरु बारे आफू जानकार हुनु होला ।

लैङ्गिक हिंसाको घटना बारे कसैले तपाईलाई जानकारी दिएमा/खुलासा गरेमा ...

अन्य कसैले खुलासा गरेमा...

पीडित/प्रभावितले पाउन सक्ने सेवा र सहयोग बारे अध्यावधिक र सहि सूचना दिनुहोस् । पीडित/प्रभावित आफैंले चाहेमा मात्र खुलासा गरुन् भन्ने निश्चित गर्न, ती सूचना पीडित/प्रभावितलाई सुरक्षित एवं गोप्य तरिकाले दिन भन्नुहोस् । ***नोट: लैङ्गिक हिंसाका पीडित/प्रभावित को हुन् भनेर सोधीखोजी नगर्नुहोस् ।***

पीडित/प्रभावित आफैंले खुलासा गरेमा...

हेर्नुहोस् र सुन्नुहोस्

(पृष्ठ ७ र ८ हेर्नुहोस् ।)

आफ्नो परिचय दिनुहोस् । आफुले उहाँलाई कसरी सहयोग गर्न सकिन्छ, सोध्नुहोस् । के कस्तो सहयोग चाहनुहुन्छ भनेर सोध्नुहोस् । प्रभावितको सम्मान, सुरक्षा, गोपनियता र अविभेदको सिद्धान्त अपनाउनुहोस् ।

के लैङ्गिक हिंसा सम्बोधनका लागि सेवाप्रदायक निकाय र घटना प्रेषण प्रणाली उपलब्ध छ ?

छ भने, लैङ्गिक हिंसा सम्बन्धी उपलब्ध सेवाहरू बारे पीडित/प्रभावितलाई जानकारी दिन घटना सम्प्रेषण प्रणालीको पालना गर्नुहोस् र पीडित वा प्रभावितले स्वीकृति दिएमा घटनालाई अन्यत्र सम्प्रेषण (रेफर) गर्नुहोस् ।

छैन् भने, उपलब्ध सेवाहरू बारे सहि सूचना दिनुहोस् र **सम्पर्क गराइदिनुहोस्** (पृष्ठ ९ र १० हेर्नुहोस्)

के पीडित/प्रभावित कुनै उपलबध सेवा लिनका लागि सम्पर्क गर्न वा जोडिन चाहन्छन् ?

चाहन्छन् भने, उपलब्ध स्रोत/सेवा लगायत ती सेवा प्राप्त गर्ने उपयुक्त तरिका, समय र स्थान, सम्पर्क व्यक्ति, सुरक्षित यात्राका लागि यातायातको सुरक्षित विकल्प आदि बारे विस्तृत जानकारी दिनुहोस् । तर पीडित/प्रभावितको जानकारी वा उनीहरूको भोगाईलाई उनीहरूको स्पष्ट एवं सुसूचित सहमति बिना कसैसँग पनि नभन्नुहोस् । साथै घटनाको विस्तृत विवरण वा पीडित/प्रभावितको पहिचान खुल्ने कुरा रेकर्ड पनि नगर्नुहोस् ।

चाहँदैनन् भने, सबै कुरामा गोपनियता कायम राख्नुहोस् र उनीहरूले आफ्नो निर्णय कुनै पनि बेला परिवर्तन गर्न सक्ने र पछि चाहाना भएमा वा मन लागेमा कुनै पनि बेला ती सेवा लिन आउन मिल्ने कुरा बताउनुहोस् । यदि त्यस्ता सेवाहरू अस्थायी, घुम्ती वा सिमित समयका लागि मात्र उपलब्ध हुने हुन् भने, ती सेवा कहिलेदेखि उपलब्ध हुदैनन् भन्ने बारेको पनि जानकारी दिनुहोस् ।

शेल्टर क्लस्टरको "लैङ्गिक हिंसासम्बन्धी निरन्तर सहयोगी" बाट साभार गरिएको (www.sheltercluster.org/gbv)

सूचना पत्र

तपाईंले काम गर्ने स्थान वरपर भएका सेवाहरू तलको पानामा भर्नुहोस् र यो पानालाई सजिलै भेटाउन सकिने ठाउँमा राख्नुहोस् ।

लैङ्गिक हिंसा सम्बन्धी विशेषज्ञ, तपाईंको टोलीनेता र आफ्ना साझेदारहरूसँग मिलेर यी कुरा पहिचान गर्नुहोस्: (१) मानवीय कार्य गर्ने साझेदारहरूले उपलब्ध गराउने सेवाहरू र (२) धार्मिक समूह/स्थान, महिला समूह, अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका संस्था, आदि जस्ता समुदायमा आधारित सेवाहरू ।

बाल संरक्षण सेवा	जानकारी:	
	सम्पर्क व्यक्ति:	
मानसिक स्वास्थ्य मनोसामाजिक सहयोगको सेवा	जानकारी:	
	सम्पर्क व्यक्ति:	
स्वास्थ्य सम्बन्धी सेवा	जानकारी:	
	सम्पर्क व्यक्ति:	
यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सेवा	जानकारी:	
	सम्पर्क व्यक्ति:	
गैर खाद्य वस्तु डिग्निटी किट लगायत खानेपानी तथा सरसफाई सम्बन्धी सेवा	जानकारी:	
	सम्पर्क व्यक्ति:	
आश्रयको सेवा	जानकारी:	
	सम्पर्क व्यक्ति:	

कानूनी सेवा	जानकारी:	
	सम्पर्क व्यक्ति:	
खाध्य तथा पोषण सम्बन्धी सेवा	जानकारी:	
	सम्पर्क व्यक्ति:	
किशोरकिशोरी युवाका लागि सेवा	जानकारी:	
	सम्पर्क व्यक्ति:	
अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका लागि सेवा	जानकारी:	
	सम्पर्क व्यक्ति:	
यौनिक तथा लैङ्गिक अल्पसंख्यकहरूका लागि सेवा	जानकारी:	
	सम्पर्क व्यक्ति:	
बालबालिका वा महिला घरमूली भएका घरपरिवारका लागि सेवा	जानकारी:	
	सम्पर्क व्यक्ति:	
अन्य	जानकारी:	
	सम्पर्क व्यक्ति:	
अन्य	जानकारी:	
	सम्पर्क व्यक्ति:	

गर्न हुने, गर्न नहुने र भन्नुपर्ने कुराहरू

बालबालिका र किशोरकिशोरीका लागि पृष्ठ १६ हेर्नुहोस्

ध्यान दिनुहोस्

गर्न हुने

- ✓ तपाईं समक्ष पीडित/प्रभावितलाई खुलेर कुरा गर्न सहज बनाउनुहोस् । उनीहरूका **आवश्यकताहरूलाई सुन्नुहोस्** ।
- ✓ उनीहरूका तत्कालको कुनै आधारभूत आवश्यकता भएमा, सर्वप्रथम त्यसमा तपाईंले कसरी सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ **भनेर सोध्नुहोस्** । जस्तैः केही पीडित/प्रभावितलाई तत्काल स्वास्थोपचार वा लुगाफाटो चाहिएको हुनसक्छ, त्यस बारेमा विचार पुऱ्याउनुहोस् ।
- ✓ तपाईलाई भेटेकै स्थानमा बसेर उनीहरूले कुरा गर्न सहज महसुस गर्छन् कि गर्दैनन् **भन्ने सोध्नुहोस्** । यदि पीडित/प्रभावितको साथमा अन्य कोहि पनि आएका छन् भने, सो व्यक्तिको अगाडि पीडित/प्रभावितको भोगाईबारे कुरा गर्न सुरक्षित हुन्छ भन्ने कुरामा अनुमान नगर्नुहोस् ।
- ✓ प्रभावितहरूलाई पिउने पानी दिने, बस्नलाई एकान्त ठाउँको व्यवस्था गर्ने र पसिना/आँसु पुछ्न पेपर टवेल वा रुमाल दिने जस्ता व्यवहारिक **सहायता गर्नुहोस्** ।
- ✓ पीडित/प्रभावितको भाषा वा बोली अनुवाद गरिदिनु पर्ने र/वा उनीहरूलाई सहयोग चाहिने भएमा, त्यस्तो सहयोगका लागि उनीहरूले सहज महसुस गर्ने व्यक्ति उनीहरूलाई आफैं **छान्न दिनुहोस्** ।

गर्न नहुने

- ✗ कसैले आफूमाथि नराम्रो कुरा भएको घटना घटेको, असहज भएको वा केहि गलत र/वा हिंसा भयो भनेर तपाईंलाई भेट्न खोजेमा, उनलाई **बेवास्ता नगर्नुहोस्** ।
- ✗ उनले नचाहेको विषय र व्यवहार गर्नका लागि दबाब दिएर सहयोग लिन **बाध्य नबनाउनुहोस्** ।
- ✗ चाहिने भन्दा बढी **प्रतिक्रिया नजनाउनुहोस्** । शान्त रहनुहोस्, ध्यानपुर्वक सुन्नुहोस् ।
- ✗ पीडित/प्रभावित आफैंले बताउन सहज महसुस गरेको भन्दा बढी कुरा बताउन उनलाई **दबाब नदिनुहोस्** । तपाईले आफ्नो भूमिकामा रहेर उनको कुरा सुनिदिन र उपलब्ध सेवाहरूबारे जानकारी दिनका लागि, उनीमाथि के भयो र कसले गर्यो भन्ने विस्तृत विवरण तपाईको कामका लागि सान्दर्भिक वा महत्वपूर्ण हुँदैन, त्यसैले यसलाई आवश्यकता भन्दा चासो दिएर सोधखोज नगर्नु ।
- ✗ के तपाईंमाथि लैङ्गिक हिंसा भयो ? बलात्कार भएको हो ? कुटपिट भएको हो ? भनेर **आफैं नसोध्नुहोस्** ।

के भन्दा उचित हुन्छ भन्ने केहि उदाहरणहरू...

- → **"तपाईंलाई निकै दुखाई भैरहेको छ जस्तो देखिनुहुन्छ, के तपाई स्वास्थोपचारका लागि क्लिनिक जान चाहनुहुन्छ ?"**
- → **"के यो ठाउँ तपाईंका लागि सहज छ ? कुनै अर्को ठाउँमा तपाईंलाई बढी सजिलो हुन्छ भने कहाँ हुन्छ होला ? यहाँ बसेर कुराकानी गर्दा तपाईंलाई सहज महसुस भएको छ ?"**
- → **"पानी पिउनुहुन्छ ? सजिलोसँग यहाँ बस्नुहोस् ।"**

ध्यानपूर्वक सुन्नुहोस्

गर्न हुने	गर्न नहुने
✔ तपाईंलाई बताइएका सबै कुराको गोपनियता **कायम गर्नुहोस्** । पीडित/प्रभावितलाई कसरी सहयोग गर्दा उचित हुन्छ भन्ने कुरामा तपाईंलाई सल्लाह-सुझाव चाहिएमा, कुनै विशेषज्ञ वा सहकर्मीसँग कुरा गर्नु अघि पीडित/प्रभावितसँग स्वीकृति लिनुहोस् । त्यसरी कुरा गर्दा पीडित/प्रभावितको व्यक्तिगत पहिचान नखुल्ने गरी कुरा गर्नुहोस् ।	✘ उनीहरूले भन्दै गरेका कुरा लेख्ने, पीडित/प्रभावितको फोटो खिच्ने, आफ्नो फोन वा अन्य साधनमा कुराकानीलाई रेकर्ड गर्ने वा सञ्चार माध्यम लगायत अन्य कसैसँग सूचना बाँड्ने **काम नगर्नुहोस्** ।
✔ **आफ्ना लागि सान्दर्भिक भएमा**, तपाईंले गोपनियता कायम राख्न मिल्ने सिमा र अपेक्षाहरूका **बारेमा बताउनुहोस्** ।[२]	✘ के भएको थियो **भनेर नसोध्नुहोस्** । बरु, उनीहरूको कुरा ध्यानपूर्वक सुन्नुहोस् र तपाईंले उनीहरूको सहयोगका लागि के गर्न सक्नुहुन्छ भनेर सोध्नुहोस् ।
✔ तपाईंको भूमिकाबाट केहि अपेक्षा गरिएको भएमा, त्यसबारे **स्पष्ट हुनुहोस्** ।	✘ उनीहरूको भोगाईलाई कुनै अन्य व्यक्तिमाथि घटेको घटनासँग **तुलना नगर्नुहोस्** । यो अवस्था आउनु भनेको "खासै ठुलो कुरा होइन" वा महत्वपूर्ण होइन भन्ने नजताउनुहोस् । पीडित/प्रभावितले आफ्नो भोगाईबारे त्यसबेला गरिरहेको अनुभूतिलाई महत्व दिनुहोस् ।
✔ आफू धेरै बोल्नुभन्दा, उनीहरूको कुरा **धेरै सुन्नुहोस्** ।	✘ उनीहरूले भनेको कुरामा शंका वा **विवाद नगर्नुहोस्** । तपाईंको भूमिका भनेको कुनै पूर्वाग्रह बिना सुन्ने र उपलब्ध सेवाहरू बारे सूचना दिने हो भन्ने कुरा नबिर्सिनुहोस् ।
✔ उनीहरूलाई सहज बनाउने र सहयोग गरेको महसुस हुने **केही शब्द बोल्नुहोस्** जे भयो त्यो उनीहरूको गल्ती होइन भन्ने स्मरण गराउनुहोस् ।	

के भन्दा उचित हुन्छ भन्ने केहि उदाहरण ...

- **"म तपाईंलाई के कसरी सहयोग गर्न सक्छु ?"**
- **"हामीले गरेका सबै कुराकानी हामी दुइबीच मात्र रहन्छ । म तपाईंको स्वीकृति बिना कुनै कुरा कसैलाई बताउँदिन ।"**
- **"मैले आफूले सक्दो सहयोग गर्नेछु, तर म मनोविमर्शकर्ता होइन । तपाईका लागि उपलब्ध हुन सक्ने सेवाहरू बारे मसँग भएका सबै जानकारी म दिन सक्छु ।"**
- **"तपाईंले मलाई बताउन चाहेका सबै कुरा सुनाउन सक्नुहुन्छ । तपाईंलाई चाहिएको सहयोगका लागि उपलब्ध हुनसक्ने सेवाहरू बारे जानकारी लिनका लागि भने तपाईंले मलाई आफूले भोगेका सबै कुरा बताउन आवश्यक भने पर्दैन ।"**
- **"तपाईंमाथि यस्तो भएको घटना र तपाईले भोगेको समस्या सुन्दा दुःख लाग्यो ।"**
- **"तपाईंमाथि जे भयो, त्यो तपाईंको गल्ती होइन ।"**

2 *There are some contexts that have mandatory reporting rules related to certain types of cases. Refer to your Protection focal point and/or GBV specialist for further information and guidance.*

जोड्ने

गर्न हुने

- ✔ पीडित/प्रभावितले आफ्नो निर्णय आफैं गर्ने अधिकारको **सम्मान गर्नुहोस्**।
- ✔ उपलब्ध हुनसक्ने सेवाहरू मध्ये सबै सेवा लैङ्गिक हिंसासम्बन्धी विशिष्ट सेवा नभए पनि, ती सबै सेवा बारे **जानकारी दिनुहोस्**।
- ✔ पीडित/प्रभावितले सेवा लिने नलिने बारे अहिले नै निर्णय लिइहाल्न पर्दैन, उनीहरूले चाहेमा पछि पनि ती सेवामा पहुँच गर्न सक्छन् **भन्ने बताउनुहोस्**।
- ✔ उनीहरूले कसैसँग सहयोग माग्नु परेमा, उनीहरूको आफ्नो विश्वासिलो व्यक्ति, साथी, परिवारका सदस्य, स्याहारकर्ता वा अन्य कोहि छन् कि छैनन् **भनेर सोध्नुहोस्**।
- ✔ पीडित/प्रभावितको विश्वासिलो व्यक्तिलाई उनीहरूले सम्पर्क गर्न चाहेमा, तपाईंको आफ्नो फोन वा सञ्चार-सामग्री प्रयोग गर्न दिन तपाईं सुरक्षित महसुस गर्नुहुन्छ भने, **दिनुहोस्**।
- ✔ कुनै कदम चाल्नु अघि पीडित/प्रभावितको **स्वीकृति लिनुहोस्**।
- ✔ सहयोगी भावनाका साथ कुराकानीको **अन्त्य गर्नुहोस्**।

गर्न नहुने

- ✘ आफ्नो सीप बारे बढाईचढाई नगर्नुहोस्, झुठा वाचा नगर्नुहोस् वा **गलत सूचना नदिनुहोस्**।
- ✘ उनीहरूको लागि सबैभन्दा उत्तम कदम के हो वा अब यसपछि के गर्ने भन्ने बारे तपाईंको सुझाव वा **राय नदिनुहोस्**।
- ✘ उनीहरूलाई चाहिएको कुरा वा उनीहरूको इच्छा तपाईंलाई थाहा छ भन्ने **अनुमान नगर्नुहोस्**। किनकि तपाईले चालेका कुनै कुनै कदमहरूले उनीहरूमाथि थप लान्छना, प्रतिशोध वा हानि निम्त्याउन सक्छन्।
- ✘ उनीहरूको बारेमा वा उनीहरूको भोगाईको बारेमा आफैं **अनुमान नलगाउनुहोस् र** उनीहरूको उमेर, वैवाहिक अवस्था, अपाङ्गता, धर्म, जातियता, वर्ग, यौन अभिमूखीकरण, लैङ्गिक पहिचान, पीडकको पहिचान, आदि जस्ता कुनै पनि कारणका आधारमा विभेद नगर्नुहोस्।
- ✘ लैङ्गिक हिंसा भोगेका व्यक्ति र अन्य कोहि (जस्तै, पीडक, वा परिवारका सदस्य, सामुदायिक समितिका सदस्य, सामुदायिक नेता जस्ता अन्य तेस्रो व्यक्ति) बीच मिलापत्र, सम्झौता गर्ने वा परिस्थिति समाधान गर्ने जस्ता **प्रयास नगर्नुहोस्**।
- ✘ घटनाको विवरण र पीडित/प्रभावितका व्यक्तिगत पहिचान खुल्ने जानकारी पीडित/प्रभावितको परिवारका सदस्य, प्रहरी/सुरक्षा बल, सामुदायिक नेता, सहकर्मी, सुपरिवेक्षक लगायत **कसैलाई नदिनुहोस्**। किनकि यस्तो जानकारी अरुलाई गराएमा त्यसले पीडित/प्रभावितलाई थप हानि हुनसक्छ। त्यो कुरा ख्याल गर्नुहोस्।
- ✘ तपाईंसँग कुराकानी सकाएर गइसकेपछि, ती पीडित/प्रभावितका बारेमा सोधीखोजी गर्ने वा उनीहरूलाई **सम्पर्क गरिरहने नगर्नुहोस्**।

के भन्दा उचित हुन्छ भन्ने केहि उदाहरण ...

- “हाम्रो कुराकानी हामी बीच मात्र रहनेछ।”
- “म मनोविमर्शकर्ता त होइन, तर मसँग भएको जानकारी म तपाईंलाई दिन सक्छु। तपाईं र/वा तपाईंको परिवारलाई केहि सहयोग गर्नसक्ने केहि व्यक्ति/संस्था छन्। के तपाईं ती बारे जान्न चाहनुहुन्छ ?”
- “सेवा लिने स्थानको ठेगाना, सेवा पाउन सकिने समय, शुल्क (लागू हुने भए), यातायातका विकल्पहरू र तपाईंले सम्पर्क गर्नसक्ने व्यक्तिका नाम लगायतका विवरण यी हुन्।”
- “के तपाईंले सहयोग माग्नका लागि सम्पर्क गर्न मिल्ने आफ्नो परिवारको कुनै विश्वासिलो सदस्य वा कुनै साथी छ ? तपाईंलाई यति बेला आफ्नो साथमा कोहि भैदिए हुन्थ्यो भन्ने लागेको छ भने, ती व्यक्तिलाई फोन गर्न मेरो फोनको प्रयोग गर्न चाहनुहुन्छ ?”
- “अब के गर्ने भन्ने सन्दर्भमा, तपाईं के चाहनुहुन्छ र के गर्दा तपाईंलाई सहज लाग्छ भन्ने कुराले सबैभन्दा बढी महत्व राख्छ।”
- “अहिले कुनै निर्णय लिनुपर्छ भन्ने दबाब महसुस नगर्नुहोस्। सबै कुरा बारे सोचविचार गरेपछि तपाईंले आफ्नो निर्णय परिवर्तन पनि गर्न सक्नुहुन्छ।”
- “म तपाईंको तर्फबाट अरूसँग कुरा गरेर यो समस्याको समाधान गर्न सक्दिनँ। तर, म तपाईंलाई हाम्रो कुराकानीको क्रममा साथ दिन सक्छु र तपाईंका चिन्ताहरू, मनमा लागेका कुरा हरू सुन्न सक्छु।”
- “तपाईंले अब यसपछि कसरी अघि बढ्ने भन्ने योजना भएको जस्तो लाग्छ। यो त सकारात्मक कदम हो।”

पीडित/प्रभावितको दृष्टिकोण:

सहयोग खोज्दाका फाइदा र जोखिमहरू

आफ्नो लागि सहयोग खोज्दा पीडित/प्रभावित सधैं सुरक्षित नहुन सक्छन् र कहिलेकाहीं सहयोग खोज्दा उनीहरू थप जोखिममा पर्न सक्छन्। तपाईंको भूमिका भनेको उपलब्ध सेवाहरू बारे सहि जानकारी दिने र पीडित/प्रभावितलाई सुरक्षित महसुस हुने विकल्प उनीहरू आफैंलाई रोज्न दिने हो। यसबाट हुने फाइदा र जोखिमका केहि उदाहरणका लागि तल हेर्नुहोस्:

सहयोग खोज्दा आइपर्न सक्ने जोखिमहरू:

- पीडित/प्रभावितका साथीभाइ, परिवार र/वा समुदायले थाहा पाउने, त्यसपछि उनीहरू माथि लान्छना लाग्ने, घर वा समुदायबाट निकालिने र/वा थप हिंसामा पर्ने सम्भावना,
- घटनाबारे अरुले थाहा पाएको कुरा पीडक(हरू)ले थाहा पाएमा, पीडित/प्रभावितलाई क्षति पुऱ्याएर वा हत्या समेत गरेर प्रतिशोध लिने सम्भावना,
- पीडित/प्रभावितलाई सहयोग गरेकोमा सेवा प्रदायकमाथि पीडक वा समुदायबाट धम्कि र हिंसा हुनसक्ने सम्भावना,
- सेवा प्रदायकले उचित तालिम प्राप्त गरेका छैनन् भने, उनीहरूले असंवेदनशील तरिकाले व्यवहार गर्ने सम्भावना र बढी हानि हुने सम्भावना,

सहयोग खोज्दा हुने फाइदाहरू:

- कठिनाइमा परेको समयमा जीवन-रक्षा हुने सहायतासम्म पुग्न सकिने,
- समयमै सुरक्षित, गोपनीय र सहि स्वास्थ्य-सेवामा पहुँच गर्न सकिने, जसले गर्दा एचआईभी र नचाहेको गर्भ रोकथाम गर्न सकिने,
- सुरक्षा र मनोसामाजिक सहयोगका विकल्प लगायतका थप आत्मसम्मान र सहजता प्रदान गर्ने अन्य सेवाहरूमा पहुँच हुने,
- हुनसक्ने थप हिंसा रोकथामका लागि सहयोगमा पहुँच गर्न सकिने,

मानवीय सहयोगकर्ता वा मानवीय सहायतासँग आबद्ध व्यक्तिबाट यौन शोषण तथा दुर्व्यवहार

यौन शोषण तथा दुर्व्यवहारबाट संरक्षण (Protection from Sexual Exploitation and Abuse – PSEA) भन्ने शब्दावलीले मानवीय सहयोगकर्ता, स्वयंसेवी, सुरक्षा गार्ड, ठेकेदार, सवारीचालक, युएन मिसनका कर्मचारी, युएन प्रहरीका कर्मचारी, शान्तिसेना, मानवीय प्रयोजनका लागि वस्तु वा सेवा आपूर्तिकर्ता, इत्यादि लगायतका मानवीय सहयोगकर्ता र त्यस्ता कार्यमा सम्बद्ध कर्मचारीद्वारा हुनसक्ने यौन शोषण तथा दुर्व्यवहारबाट प्रभावित र अप्ठ्यारोमा परेका व्यक्तिहरूलाई संरक्षण गर्न चालिएका कदमहरूलाई जनाउँछ।

पीडक जो कोही भए पनि, यस स्रोत सामग्रीमा उल्लेख गरिएअनुसार लैङ्गिक हिंसाका कुनै पनि पीडित/प्रभावितलाई सहयोग गर्ने तरिका (मार्ग) वा विधि उही हुन्छ। मानवीय सहयोगकर्ता वा मानवीय सहायतामा आबद्ध व्यक्ति नै पीडक हुँदा उत्पन्न हुने थप जिम्मेवारीका लागि, तपाईंको संस्थाको यौन शोषण तथा दुर्व्यवहारबाट संरक्षण सम्पर्क व्यक्ति (PSEA focal person) वा देशभित्रको यौन शोषण तथा दुर्व्यवहारबाट संरक्षण संजाल (PSEA network) लाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

तयारी गर्नुहोस्:

तयारी नै प्रमुख कुरा हो: तपाईंले काम गर्ने स्थानको वरपर लैङ्गिक हिंसाका घटना सम्प्रेषण गर्ने ठाउँ र सम्पर्क व्यक्ति जस्ता लैङ्गिक हिंसा सम्बन्धी सेवा प्रदायक उपलब्ध नभए पनि, कसैलाई आवश्यक परेको सेवा दिन त्यहाँको स्थानीय/समुदाय तहमा अन्य सेवाहरू उपलब्ध हुन सक्छन्। वास्तवमा तपाईंलाई आफूले सोचेभन्दा बढी सेवाहरू बारे थाहा हुनसक्छ।

उपलब्ध सेवाहरू बारे सचेत रहनुहोस्:

- उपलब्ध सेवाहरू बारे **जानकारीको पाना** *(पृष्ठ ६/७)* प्रयोग गरेर त्यहाँ उपलब्ध हुनसक्ने सेवाहरूको विवरण त्यसमा भर्नुहोस्। लैङ्गिक हिंसासम्बन्धी कुनै विशेषज्ञ, तपाईंको टोलीनेता, सहकर्मी र अन्य साझेदारहरूसँग मिलेर त्यो पाना भर्नुहोस्। ती सेवामा कसरी पहुँच गर्ने, कहाँ जाने, कोसँग कुरा गर्ने र कसले ती सेवा लिन सक्छन्/सक्दैनन् (जस्तै, महिला मात्र, आवश्यक पर्ने कागजात, आदि) लगायतका आवश्यक जानकारी त्यसमा लेख्नुहोस्।
- यौन शोषण तथा दुर्व्यवहार रोकथाम सम्बन्धी कार्यविधि बारे आफ्नो टोलीनेता, कार्यक्रम प्रबन्धक र/वा क्लस्टर/क्षेत्रीय संयोजकलाई सोध्नुहोस्। यदि तपाईंको संस्थामा यौन शोषण तथा दुर्व्यवहार सम्बन्धी कार्यविधि छैन भने, तपाईंको कार्य क्षेत्रमा त्यस सम्बन्धी कसरी काम गर्ने भन्ने मार्गनिर्देशका लागि यौन शोषण तथा दुर्व्यवहारबाट संरक्षण सम्पर्क व्यक्तिलाई सोध्नुहोस्।

अभ्यासले उत्कृष्टता ल्याउँछ

- ***पृष्ठ ७-१० को नमूना वाक्यहरू*** सहजै भन्न सक्ने हुनुहोस्। आफ्नो सहकर्मी र साथीहरूसँग बोलेर अभ्यास गर्नुहोस्। जति धेरै अभ्यास गर्नुहुन्छ, लैङ्गिक हिंसाका पीडित/प्रभावितलाई तपाईंले सहयोग गर्दा त्यति नै सहजसँग कुराकानी गर्न सक्नुहुनेछ।
- यी सामग्रीमा आफूलाई कसरी अभ्यस्त/पोख्त बनाउने भन्ने जानकारीका लागि **प्रयोगकर्ताका लागि सुझाव पुस्तिका** हेर्नुहोस्।
- यो **हाते पुस्तिका** अप्ठ्यारोमा परेका जो कोहिका लागि पनि सहयोगी हुनसक्छ। तपाईंका सहकर्मी वा कुनै साथी तपाईंसँग सहयोग वा सल्लाह माग्न आउँदा यस स्रोतसामग्रीमा भएका प्रश्न र वाक्यहरू प्रयोग गर्ने अभ्यास गर्नुहोला।

ध्यान पुऱ्याउने:

जब कसैले आफूमाथि घटेको लैङ्गिक हिंसाबारे तपाईंसँग सजिलै भन्छ भने, तपाईंले तलका कुराहरू गर्नुहोस् ...

आफ्नो परिचय दिनुहोस्:

- तपाईंको नाम, भूमिका र तपाईं को हो भन्ने बताउनुहोस्। उनीहरूले तपाईंबाट के कस्तो सहयोगको अपेक्षा गरेकाछन् त्यसबारे सोध्नुहोस्।

प्रभावितका तत्कालका आधारभूत आवश्यकतालाई सम्बोधन गर्नुहोस्:

- प्रत्येक व्यक्तिको आधारभूत आवश्यकता फरक फरक हुन्छ, जसमा तत्कालको स्वास्थोपचार, पानी, आफूलाई माया गर्ने व्यक्तिसँग छुटेकोले उनीहरूको खोजी, वा न्यानो लुगाफाटो हराएको, च्यातिएको, दाग लागेको वा अन्यत्र लगिएको हुनाले ती कुरा उनीहरूलाई आवश्यक हुनसक्छ। विशेषगरी लैङ्गिक हिंसाका पीडित/प्रभावितले आफूलाई सहज बनाउन र आफ्नो आत्मसम्मान महसुस गर्न उनीहरूको लागि लुगा कपडा सबैभन्दा तत्कालको आवश्यकता हुनसक्छ।

- पीडित/प्रभावितको व्यक्तिगत सुरक्षाका बारेमा उनीहरूको राय विचार उनीहरूलाई नै भन्न दिनुहोस् । अनुमानका भरमा गरिएका कुरा सहि नहुन सक्छन् त्यस बारेमा सचेत भएर तपाईंको आँखाले देखेका कुराका भरमा मात्र अनुमान नगर्नुहोस् ।

सहयोग खोज्ने र भन्ने तरिका मानिसहरू पिच्छे फरक–फरक हुन्छ भन्ने कुरालाई बुझ्नुहोस् ।

- पीडित/प्रभावितले जसरी सहज मान्छन्, त्यसरी नै उनीहरूको भावना अभिव्यक्त गर्न दिनुहोस् । तनाव र सङ्कटका समयमा मानिसहरूले देखाउने प्रतिक्रिया फरक फरक हुन्छन् । केहि मानिस मौन भएर बोल्नै नसक्ने; कोहि रिसाउने र कराउने; कोहि आफूमाथि घटेको कुराका लागि आफैंलाई दोष दिने; कोहि रुने; कोहि हिंस्रक हुने, आदि हुन सक्छन् । यसलाई ध्यान दिनुहोस् ।
- अपाङ्गता भएका व्यक्ति, फरक भाषा बोल्ने र अन्य केहिले सहयोग लिन आउँदा विभिन्न प्रकारका अवरोधहरूको सामना गर्छन् । यस्ता व्यक्तिहरूका कुरा सुन्दा र उनीहरूलाई सहायता गर्दा प्रभावित-केन्द्रित अवधारणाको अवलम्बन गर्नुहोस् । उनीहरूले भनेका कुरा नबुझे पनि, उनीहरू प्रति तपाईंले स्नेह र सहयोगको भावना दर्शाउन सक्नुहुन्छ ।
- सांस्कृतिक परिवेशका कारण महिला र/वा किशोरीहरूले पुरुषसँग कुराकानी गर्न नसक्ने भएमा, महिला कर्मचारीद्वारा सहायता प्रदान गरिने सुनिश्चित गर्नुहोस् ।

तपाईंले व्यवस्थापन गर्न सक्ने र नसक्ने कुराहरूको बारेमा सुनिश्चित गर्नुहोस् ।

- यस्ता केही अवस्था जस्तै बालबालिकासँग सम्बन्धित स्थिति, अनिवार्य रिपोर्टिङ गर्नु पर्ने अवस्था,[3] पीडित वा प्रभावित आफैं नै जोखिममा रहेका अवस्था, वा प्रभावित वा पीडितले आफैंलाई वा अरूलाई पनि हानि पुऱ्याउन सक्ने अवस्थामा तपाईंको भूमिका भन्दा बाहिरको विशेष सहयोग आवश्यक पर्न सक्छ । यस्ता अवस्थामा अन्य सम्पर्क व्यक्तिहरू पनि हुन सक्छन् जसले सो परिस्थितिमा अझ प्रभावकारी सहयोग प्रदान गर्न सक्छन् । यस्तो कुरामा विशेष ध्यान दिनुहोस् र यस्तो अवस्थामा उनीहरूलाई सहयोगका लागि सम्प्रेषण गर्नुहोस् ।

(तपाईंको उपलब्ध सेवाहरू बारे **जानकारीको पाना** *(पृष्ठ ५ र ६)* हेर्नुहोस् ।)

याद गर्नुहोस्, **यदि तपाई आफ्नो सुपरिवेक्षक वा अन्य मानवीय सहयोगकर्ताबाट सहयोग लिन चाहनुहुन्छ भने, त्यस्तो सहयोग लिनु अगाडि *सधैं पीडित/प्रभावितको स्वीकृति लिनुहोला ।* तपाई कोसँग कुरा गर्न चाहनुहुन्छ, उहाँसँग तपाई किन कुरा गर्न चाहनुहुन्छ र कुनकुन जानकारी तपाई उहाँलाई बताउन चाहनुहुन्छ भन्ने पीडित/प्रभावितलाई बताउनुहोस् । यदि पीडित/प्रभावितले असहज महसुस गरेमा वा उनको जानकारी अरुसँग बाँड्ने कुरालाई सिधै अस्वीकार गरेमा, यहि हाते पुस्तिकामा भएका उपायहरू प्रयोग गर्दै उनलाई सक्दो मद्दत गर्नुहोस् ।**

3 *There are some contexts that have mandatory reporting rules related to certain types of cases. Refer to your Protection focal point and/or GBV specialist for further information and guidance.*

सुन्नु होस्:

पीडित/प्रभावितका आधारभूत आवश्यकता पूरा भएर अब उनीहरू तत्काल कुनै खतरामा नरहेको सुनिश्चित गरेपछि, उनीहरूको कुरा **सुन्नुहोस्**।

पीडित/प्रभावित निकै चिन्तित भएका वा अन्योलमा परेका हुनसक्छन्, तर सहयोगकर्ताका रूपमा भने तपाईं सकेसम्म शान्त रहनु महत्वपूर्ण हुन्छ। उनीहरूलाई जति मन लाग्छ त्यति बोल्न दिनुहोस्। उनीहरूलाई मनोपरामर्श दिने, सेवाका लागि अन्यत्र लैजाने वा घटनाका बारेमा विस्तृत अन्तर्वार्ता लिने तपाईंको भूमिका होइन भन्ने कुरालाई विचार गर्नुहोस्। घटनाका बारेमा विस्तृत प्रश्नहरू सोध्नु भन्दा उपलब्ध सेवाहरू बारे तपाईंसँग भएका जानकारी उनीहरूलाई दिने कुरामा आफ्नो ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस्।

सुझाव: सामान्यतया, विशेषगरी *"किन"* बाट शुरु हुने प्रश्न नसोधेको राम्रो हो, किनकि त्यस्ता प्रश्नले पीडित/प्रभावितमाथि दोष लगाएको महसुस हुनसक्छ। त्यसको सट्टामा, उनीहरूको कुरा मात्र सुन्नुहोस् र आवश्यक परेमा, *"तपाईंलाई सहयोग मिल्न सक्ने सेवाका बारेमा म तपाईंलाई बताउँ?"* वा *"म तपाईंलाई के कसरी सहयोग गर्नसक्छु ?"* भनेर सोध्नुहोस्।

सुनाइको शक्ति:

कहिलेकाहीं तपाईंसँग पीडित/प्रभावितलाई दिनका लागि कुनै सेवा वा स्रोत उपलब्ध नहुनसक्छ। त्यस्तो अवस्थामा तपाई आफैं निरिह महसुस गर्न सक्नुहुन्छ। त्यस्तो अवस्था आएमा यसको बारेमा तपाईंले पीडित/प्रभावितसँग इमान्दारिताका साथ त्यो कुरा बताउनु महत्वपूर्ण हुन्छ। उनीहरूले आफ्नो भोगाई तपाईंलाई बताउनका लागि जुटाएको साहसको प्रशंसा गर्नुहोस्, सराहना गर्नुहोस् र उनीहरूको आत्मसम्मानका लागि आफूले खासै मद्दत गर्न वा आवश्यक जानकारी दिन नसकेकोमा आफूलाई दु:ख लागेको कुरा व्यक्त गर्नुहोस्। तपाईंले उनीहरूको कुरा ध्यानपूर्वक सुनिदिदा मात्र पनि त्यसले ठूलो सहयोगको काम गर्छ।

जोड्ने:

पीडित/प्रभावितले अब के कदम चाल्ने भन्ने निर्णय गरिरहँदा, तपाईंले तलका कुरा गर्न सक्नुहुन्छ.........

पीडित/प्रभावितले सहयोग माग्न मिल्ने उनीहरूको विश्वासिलो व्यक्ति कोहि छन् कि भनेर सोध्ने।

- पीडित/प्रभावितले तपाईंको राय सोधेमा, कस्कोमा जाने, कहिले जाने र किन जाने भन्नेबारे निर्णय लिन उनीहरूलाई नै प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।
- उनको अवस्थाका बारेमा तपाईंले आफ्नो राय नदिनुहोस् ।

पीडित/प्रभावितलाई थप सहज बनाइदिनका लागि, उपलब्ध सेवाहरू वा विकल्पहरू बारे सहि सूचना दिने ।

- पीडित/प्रभावितलाई थप सहज बनाउनका लागि, तपाईंको तयारी निकै महत्वपूर्ण हुन्छ । उपलब्ध सेवाहरू बारे **जानकारीको पाना** *(पृष्ठ ५ र ६)* प्रयोग गर्नुहोस् र त्यसमा उल्लेख भएका सेवाहरू र तिनमा कसरी पहुँच गर्ने भन्ने बारे आफूसँग सहि, अध्यावधिक सूचना भएको सुनिश्चित गर्नुहोस् ।
- कुनै उपलब्ध भइरहेका सेवाको हालको उपलब्धताका बारेमा आफु पुर्ण रुपमा जानकार वा ढुक्क नभएको खण्डमा त्यसका बारे आफूलाई थाहा नभएको कुरा स्प्रष्टसँग प्रभावितहरूलाई बताउनुहोस् ।

सहानुभुतिका साथ कुराकानीको अन्त्य गर्नुहोस् ।

- गोपनियता कायम गर्नुहोस् ।
- पीडित/प्रभावितले कुनै निर्णय गरेमा त्यस प्रति सकारात्मक भावका साथ जोड दिनुहोस् ।
- स्मरण गर्नुहोस् कि तपाईंको भूमिका भनेको, पीडित/प्रभावितले कुनै निर्णय गरेमा त्यसमा सहयोग गर्ने र कुनै निर्णय नगरे पनि, सहयोग गर्नु हो । पीडित/प्रभावितसँग बारम्बार भेट्ने, मनोपरामर्श गर्ने वा उनीहरूको घटना व्यवस्थापन गर्ने प्रयास नगर्नुहोस् ।

कुराकानी पछि

समीक्षा र स्व-हेरचाहः पीडित/प्रभावितलाई तपाईंले जति नै सहयोग गरेपनि, उनीहरूको भोगाईलाई बदल्न वा उनीहरूको पीडा अन्त्य गरिदिन सक्नुहुन्न भन्ने कुरा तपाईंले ध्यानमा राख्न जरुरी हुन्छ । अरुको पीडादायी, आघातपूर्ण वा दुखदायी अनुभव सुनेपछि त्यसले तपाईंलाई पनि असर गर्न सक्छ र जसलाई अप्रत्यक्ष आघातको अनुभव भन्न सकिन्छ । यसरी पीडित/प्रभावितको भोगाईको अनुभव आदानप्रदान गर्दा आफूलाई असर गरेको महसुस भएमा, आफ्नो हेरचाह कसरी गर्ने भन्ने बारे सोच्नुहोस् र आफ्ना सहकर्मी, टोलीनेता वा लैङ्गिक हिंसा सम्बन्धी विशेषज्ञ जस्ता आफ्ना सहयोगी प्रणाली र सञ्जालबाट सहयोग माग्नुहोस् । तर सहयोग मागेको बेलामा पीडित/प्रभावितको गोपनियता कायम गर्नु पर्ने कुरालाई विशेष याद दिनुहोस् ।

घरेलु हिंसा जस्ता कतिपय हिंसाका चक्र बारम्बार चलिरहन सक्ने हुनाले, तपाईंले उही व्यक्तिलाई पुनः भेट्न सक्ने वा उनीहरू माथि फेरी हिंसा भएको कुरा जानकारी हुन सक्छ । यस्तो अवस्थामा उनीहरूको भोगाईलाई तपाईंले बदल्न सक्नुहुन्न भन्ने कुरालाई मनन् गर्दै तपाईंले यी कुरा भने गर्न सक्नुहुन्छः

- तपाईंले कुनै पीडित/प्रभावितसँग पहिले पनि कुरा गरिसकेको वा नगरेको जेजस्तो भए पनि, प्रत्येक पटक उनीहरूको कुरालाई कुनै पूर्वाग्रह बिना ध्यानपुर्वक सुन्ने ।
- आफ्नो कार्यक्रम वा सहयोग संयन्त्रमा कसरी सुधार ल्याउने, आफूले प्रदान गर्ने सेवालाई अझै सुरक्षित कसरी बनाउने र लैङ्गिक हिंसा भोगेकाहरूका लागि अझै सकारात्मक वातावरण कसरी निर्माण गर्ने भन्ने बारे सोच्ने ।

१८ वर्ष मुनिका बालबालिका तथा किशोरकिशोरीलाई कसरी सहयोग गर्ने

मुख्य सन्देशहरू

- **सधैं आफ्नो देश/प्रसङ्ग अनुसारको लैंगिक हिंसा वा बाल संरक्षण विशेषज्ञसँग पहिला/सुरुमा कुरा गर्नुहोस्** जसले त्यससँग सम्बन्धित विषयमा बुझ्न सजिलो बनाउँछ।[४] (१) तपाईंले काम गर्ने स्थानमा के कस्ता सेवाहरू उपलब्ध छन् र (२) स्थानीय कार्यविधि र प्रक्रियाहरू के कस्ता छन् भन्ने बारेमा बुझ्नका लागि कुरा गर्नुहोस्।

- **थप हानी नगर्नुहोस्:** कुनै बालबालिका/किशोरकिशोरीले हिंसा भोगिरहेका छन् कि भनेर अनुसन्धान वा लेखाजोखा गर्ने काम तपाईंको होइन त्यसैले पीडित/प्रभावित बालबालिका कहाँ छन् भनेर खोजी नगर्नुहोस्। त्यसो गर्दा बालबालिका/किशोरकिशोरी माथि थप हिंसा र जोखिम हुनसक्छ। कुनै बालबालिका/किशोरकिशोरीले तपाईंको सहायता लिन चाहेमा, आफू सहजै उपलब्ध भने हुनुहोस्।

- **आफ्नो भूमिका सम्झिनुहोस्:** यदि कुनै बालबालिका/किशोरकिशोरीले तपाईंसँग सहयोग मागेमा,

  १. उनीहरूको कुरालाई कुनै पूर्वाग्रह बिना सुन्नुहोस्।
  २. उक्त बालबालिका/किशोरकिशोरीले आफू सुरक्षित र विश्वासिलो महसुस गर्ने कुनै वयस्क व्यक्ति जो उनीहरूको अभिभावक, स्याहारकर्ता वा परिवारको सदस्य बाहेक अन्य कोहि पनि हुन सक्छन् तिनीहरूसँग उनीहरूलाई सम्पर्क गराइदिनुहोस्।
  ३. बालबालिका/किशोरकिशोरीले तपाईंसँग कुराकानी गर्दा उनीहरूको स्याहारकर्ता वा अन्य कुनै व्यक्ति पनि उनीहरू सँगै हुनुपर्छ भन्ने दबाब दिने र उनीहरूको लागि निर्णय गरिदिने काम पनि नगर्नुहोस्।

- **सहज महसुस गराउनुहोस्:** बालबालिकाहरू स्वंयलाई कुरा गर्न र त्यसको नेतृत्व दिनका लागि तयार हुनुहोस् ताकि तपाईं आफू चुपलागेर बस्नु परे पनि बस्नुहोस् र साथमा नै रहेर चुपचाप उनीहरूका कुरा सुनिदिनुहोस्। तपाईंको शारीरिक हाउभाउबाट उनीहरूलाई तपाईंले ध्यान दिएर सुनिरहनु भएको छ भन्ने कुराको विश्वास दिलाउनुहोस् र उनीहरूसँगै बसेर केहि कुरा खोल्न चाहेमा तपाईं सुन्न तयार हुनुहुन्छ भन्ने हाउभाउबाट देखाउनुहोस्। के भयो, कसले गर्यो र किन गर्यो भन्ने प्रश्नहरू नसोध्नुहोस्। बरु उनीहरूलाई सहज बनाउने शब्दहरु प्रयोग गर्दै उनीहरूले बुझ्न सक्ने तरिकाले कुरा गर्नुहोस्।

याद राख्नुहोस्, यदि तपाईंले काम गर्ने स्थान वरपर लैङ्गिक हिंसा सम्बन्धी वा बाल संरक्षण सम्बन्धी सेवा प्रदायक/सम्प्रेषण प्रणाली उपलब्ध छन् भने, बालबालिका/किशोरकिशोरीलाई राम्रोसँग सहयोग पुर्याउनका लागि उनीहरूलाई सुरक्षित एवं गोपनीय तरिकाले विशेषज्ञसम्म सप्रेषणका लागि सहजीकरण गर्नुहोस्।

यदि तपाईंले काम गर्ने स्थान वरपर **लैङ्गिक हिंसा सम्बन्धी वा बाल संरक्षण सम्बन्धी सेवा प्रदायक/ सम्प्रेषण प्रणाली उपलब्ध छैन भने**, यहि हाते पुस्तिकाको प्रयोग गर्नुहोस्।

4 *Refer to your GBV or Child Protection focal point in-country on local protocols and procedures, including: (1) limits on confidentiality and (2) designated GBV and child protection focal points.*

हरेक बालबालिकासँग उचित व्यवहार गर्नुहोस्: बालबालिकाको लिङ्ग, उमेर, पारिवारिक अवस्था, उनीहरूको स्याहारकर्ताको अवस्था वा उनीहरूको पहिचानको अन्य कुनै पनि पाटो जे जस्तो भए पनि, उनीहरूलाई कुनै पूर्वाग्रह नराखी सहयोग गर्नुहोस् । लैङ्गिक हिंसा भोगेका बालबालिकालाई निरिहका रूपमा व्यवहार नगर्नुहोस् । प्रत्येक बालक/बालिकामा पृथक क्षमता र सबल पक्ष हुन्छन् र उनीहरूमा पुनर्लाभ प्राप्त गर्ने क्षमता हुन्छ । पीडित/प्रभावित बालबालिकासँग उनीहरूले बुझ्ने तरिकाले र उनीहरूको आत्मसम्मान र राय वा विचारका लागि आदरपूर्ण व्यवहारका साथ कुरा गर्नुहोस् ।

गोपनियता कायम राख्नुहोस्: बालबालिका/किशोरकिशोरीसँग तपाईंले गरेका कुनै पनि अन्तरक्रियालाई लेख्ने, तस्वीर खिच्ने वा कुनै तरिकाले अभिलेख राख्ने जस्ता कार्य नगर्नुहोस् । उनीहरूलाई आफुले गरेको कुराकानीको दस्तावेजिकरण वा रेकर्ड हुँदैछ कि भन्ने चिन्ता हटाउनका लागि आफ्नो फोन र कम्प्युटर आफ्नो अगाडि नराख्नुहोस् । उक्त बालबालिका/ किशोरकिशोरी वा उनीहरूको भोगाई बारे कुनै पनि जानकारी अरुलाई बताउनु अघि उनीहरूको स्वीकृति अनिवार्य लिनुहोस् । यसको मतलब आफ्नो विश्वासिलो व्यक्तिका रूपमा ती बालबालिका/किशोरकिशोरीले पहिचान गरेका व्यक्तिसँग पनि कुनै जानकारी बताउनु परेमा, उनीहरूसँग सोध्नुपर्छ भन्ने कुरालाई सधैं ध्यानमा राख्नुहोस् ।

बालबालिकाको सुरक्षा सुनिश्चित गर्नुहोस्: बालबालिकाको शारीरिक तथा भावनात्मक सुरक्षा प्राथमिक विषय हुन्छ । बालबालिकासँगको कुराकानी गर्दाको समय भरी र त्यस पछि गरिने प्रकृया वा कदमका सन्दर्भमा पनि उनीहरूको सुरक्षालाई विशेष ध्यानमा राख्नुहोस् ।

!

कुनै कुनै अवस्थामा बालबालिकाको सर्वोत्तम हित एवं उनको शारीरिक तथा मानसिक सुस्वास्थ्यलाई कसरी सहयोग गर्ने भन्ने स्पष्ट नहुन सक्छ । त्यस्ता अवस्थामा उनीहरूको सुरक्षा बारे तपाईंलाई अन्योलता भएमा, उनीहरूको सुरक्षा कसरी सुनिश्चित गर्न सकिन्छ भन्ने बारे थप जानकारीका लागि कुनै अन्य सेवा प्रदायक वा टोली सदस्यसँग गोप्य तरिकाले कुरा गर्न आवश्यक भएको कुरा तपाईंले उनीहरूलाई जानकारी गराउनुहोस् ।

सचेत हुनुहोस्: बालबालिका वा किशोर-किशोरीहरू वा तिनका अभिभावकहरूले सहयोग कसरी खोज्न सक्छन् भन्ने कुरामा सचेत रहनुहोस् । बालबालिका र किशोर-किशोरीहरूले ठूला मानिसहरूभन्दा फरक तरिकाले सहयोग खोज्ने गर्दछन्, र उनीहरूले बिरलै सिधै आफ्नो पीडा व्यक्त गर्ने गर्छन् । उनीहरूले अपरिचित वा कम चिनाजान भएका ठूला व्यक्तिहरू प्रति विश्वास गर्न वा कुराकानी गर्न गाह्रो मान्न सक्छन् । डर, लाज वा अपराधबोध महसुस गर्न सक्छन् वा आफ्ना भावना व्यक्त गर्न डराउन सक्छन् । यसो भएमा तपाईंले सम्भवत: निम्नमध्ये कुनै एक अवस्था देख्न सक्नुहुन्छ: जस्तो कि: (१) बाल यौन दुर्व्यवहारको हल्ला सुन्नुहुन्छ, (२) कुनै वयस्क व्यक्ति तपाईंलाई बालबालिकाका लागि सहयोगको अनुरोध गर्दै सम्पर्क गर्छन्, वा (३) कुनै बालबालिकाको व्यवहार वा संकेतबाट तपाईंले दुर्व्यवहारको शंका गर्न सक्नुहुन्छ । यस बारेमा सचेत रहनुहोस् ।

गर्न हुने	गर्न नहुने

कुनै बालक वा बालिकालाई सहयोग अवश्यक छ भनी कसैले तपाईंसँग सहयोग मागेमा...

गर्न हुने

- ✓ तपाईंको सहयोग माग्ने व्यक्तिलाई उपलब्ध सेवाहरू बारे सहि र अध्यावधिक सूचना वा **जानकारी दिनुहोस्** ।
- ✓ गोपनियता कायम गर्नुहोस् र यसको **सम्मान गर्नुहोस्** ।

गर्न नहुने

- ✗ कुनै पनि हल्लाको अनुसन्धान गर्ने तर्फ वा त्यस बालबालिका/किशोरकिशोरीलाई खोज्ने/अन्तर्वार्ता लिने **काम नगर्नुहोस्** ।
- ✗ कसैले जानकारी गराएको कुराको विस्तृत विवरण अन्य **कसैसँग नबताउनुहोस्** ।

कुनै बालबालिका किशोरकिशोरीले तपाईंको सहयोग मागेमा...

ध्यान दिनुहोस्

गर्न हुने

- ✓ कुराकानीका लागि कुनै शान्त र गोप्य ठाउँ चाहिन्छ कि भनेर बालबालिका/किशोरकिशोरीलाई **सोध्नुहोस्** । त्यस्तो ठाउँ भनेको अरुले देख्न सक्ने तर सुन्न नसक्ने हुनुपर्छ ।
- ✓ तपाईं र उनीहरू समान तहमा हुनेगरी **बस्नुहोस्** । आफ्नो शारीरिक हाउभाउबाट उनीहरूलाई ध्यानपूर्वक सुनिरहेको छु भन्ने कुराको महसुस गराउनु होस् वा देखाउनुहोस् ।
- ✓ बालक र बालिकालाई उनीहरूको आफ्नै लिङ्गको पुरुष वा महिलासँग कुरा गर्न चाहन्छन् कि **भनेर सोध्नुहोस्** ।

गर्न नहुने

- ✗ बालबालिका/किशोरकिशोरीलाई कुनै एकान्त वा गोप्य ठाउँतिर नलग्नुहोस् वा उनीहरूलाई उनीहरूको इच्छाविरुद्ध **एक्लो नपार्नुहोस्** ।
- ✗ उनीहरूलाई छुने, अँगालो हाल्ने वा शारीरिक निकटता जस्ता कुराले आघात पुग्न सक्ने, असहज बनाउन सक्ने र कष्टकर हुनसक्ने हुनाले यस्ता **कार्य नगर्नुहोस्** ।

ध्यानपूर्वक सुन्नुहोस्

गर्न हुने

- ✓ ध्यानपुर्वक सुन्नुहोस् र शारीरिक हाउभाउमा **ध्यान दिनुहोस्** ।
- ✓ उनीहरूले भनिरहेका कुरालाई स्वीकार्दै, सहि वा गलत भन्ने निष्कर्ष बिना शान्त र **धैर्यता पुर्वक सुन्नुहोस्** ।
- ✓ बालबालिका/किशोरकिशोरीलाई अभिव्यक्ति गर्न र उनीहरूको आफ्नै शब्दहरू प्रयोग **गर्न दिनुहोस्** ।

गर्न नहुने

- ✗ अन्तर्वार्ता लिने वा उनीहरूको कुराको लेखाजोखा गर्ने **काम नगर्नुहोस्** । बालबालिका/किशोरकिशोरी वा उनीहरूसँग तपाईंले गरेका कुनै पनि अन्तरक्रियालाई लेख्ने, तस्वीर खिच्ने वा मौखिक रूपमा उनको जानकारी बाँड्ने जस्ता कार्य नगर्नुहोस् ।
- ✗ बालबालिका/किशोरकिशोरीमा पीडा ल्याउनसक्ने गरी अचम्मित, अविश्वास, रिस वा अन्य **प्रतिक्रिया नदेखाउनुहोस्** ।
- ✗ ठूलाठूला शब्द वा बुझ्न गाह्रो हुने शब्द प्रयोग गर्ने वा बालबालिका/ किशोरकिशोरी भन्दा बढी **बोल्ने नगर्नुहोस्** ।

गर्न हुने | गर्न नहुने

सहज बनाउने

गर्न हुने

- ✓ बालबालिका र किशोरकिशोरीहरूले आफूमाथि भएको घटना तपाईलाई बताउनु भनेको ठीक गरेको हो भन्ने कुरामा **भरोसा दिलाउनुहोस्** र उनीहरूलाई आश्वस्त पार्नुहोस् ।
- ✓ ती बालबालिका/किशोरकिशोरीहरूको राय, विश्वास र विचारको **सम्मान गर्नुहोस्** ।
- ✓ सांस्कृतिक हिसाबले उचित हुने शब्द प्रयोग गर्दै उनीहरूलाई **सहज बनाउनुहोस्**, जस्तैः

"म तिम्रो कुरामा विश्वास गर्छु" - यसले विश्वास बढाउँछ । *"तिमीले यो कुरा मलाई बताएकोमा म खुशी छु"* - यसले आफु र बालक/बालिकासँग सम्बन्ध बनाउँछ । *"तिमीले भोग्नुपरेका कुरा बताएकोमा धन्यबाद"* - यसले उनीहरू प्रति समानुभूती व्यक्त गर्छ । *"मसँग कुरा गर्नु भनेको, तिमी निकै साहसी छौ भन्ने हो"* - यसले आश्वस्त, भरोसा दिलाउँछ र उनीहरूलाई सशक्तिकरण गराउँछ ।

गर्न नहुने

- ✗ प्रभावित बालबालिका/किशोरकिशोरीको सुस्वास्थ्य सुनिश्चित गर्ने कुरा तपाईंको नियन्त्रणमा छैन भने, उनीहरूलाई "सबै कुरा ठिक भैहाल्छ" भन्ने जस्ता आफूले पूरा गर्न नसक्ने **वाचा नगर्नुहोस्** ।
- ✗ यदि बालबालिका/किशोरकिशोरी तपाईंसँग बोलिरहन चाहँदैनन् भने उनीहरूलाई बोल्न **कर नगर्नुहोस्** ।

सम्पर्क गरिदिने

गर्न हुने

- ✓ उक्त बालबालिका/किशोरकिशोरीको कोहि विश्वासिलो व्यक्ति छन् कि र ती व्यक्तिसम्म पुग्न सहयोग चाहिन्छ कि वा खोज्न सँगै गैदिनु पर्छ कि भनेर **सोध्नुहोस्** ।
- ✓ उनीहरूले सुरक्षित महसुस नगरुन्जेल वा सुरक्षित र विश्वासिलो भनी पहिचान गरेका व्यक्तिको जिम्मा नलगाएसम्म **उनीहरूसंगै बसिदिनुहोस्** ।
- ✓ उपलब्ध सेवाहरू र ती सेवासम्म कसरी पुग्ने भन्ने बारे उक्त बालबालिका/किशोरकिशोरी र उनको विश्वासिलो व्यक्तिलाई सहि र सान्दर्भिक **सूचना दिनुहोस्** ।
- ✓ आफूलाई थाहा भएका र थाहा नभएका कुरा के के हुन् बताउनुहोस् । मागिएका सूचना तपाईंसँग छैन भने "मलाई थाहा छैन" वा "मसँग त्यसबारे जानकारी छैन" **भन्नुहोस्** ।

गर्न नहुने

- ✗ उक्त बालबालिका/ किशोरकिशोरीले तपाईंसँग कुरा गर्दा उनीहरूको स्याहारकर्ता वा उनीहरूसँग आएका व्यक्तिलाई सँगै रहन **कर नगर्नुहोस्** किनकि तिनै व्यक्तिले हिंसा गरेका पनि हुनसक्छन् वा ती बालबालिका/किशोरकिशोरीले आफ्नो भोगाइ ती व्यक्तिसँग बाँड्न नचाहेका पनि हुनसक्छन् ।
- ✗ बालबालिका/किशोरकिशोरी कष्टकर अवस्थामा भएको (जस्तै रोइरहेको, रिसाएको वा स्तब्ध भएको) समयमा उनीहरूलाई **एक्लै नछोड्नुहोस्** ।
- ✗ समस्या तपाईंले नै समाधान गरिदिने प्रयास गर्ने, उक्त बालबालिका/किशोरकिशोरीका लागि योजना बनाउने वा निर्णय गरिदिने जस्ता **कार्य नगर्नुहोस्** ।

बालबालिकाको उमेर र निर्णय लिने क्षमता सम्बन्धी सन्दर्भ सामग्री

कुनै पनि बालक/बालिका वा किशोर/किशोरीको निर्णय लिने क्षमता निर्धारण गर्नुपर्दा, लैङ्गिक हिंसा भोगेका बालबालिका/किशोरकिशोरीसँग काम गरेको अनुभव बोकेका विशेषज्ञ अभ्यासकर्ताले ती बालबालिका/किशोरकिशोरी र उनीहरूका स्याहारकर्तासँग समन्वय गरेर निर्धारण गर्नु सबैभन्दा राम्रो तरिका हो ।

एउटा गैर-विशेषज्ञका रूपमा, तपाईंको भूमिका भनेको, त्यस बालक/बालिका वा किशोर/किशोरीको कुरा सुन्ने र उनीहरूलाई सहज बनाउने, उनीहरूले विश्वास गर्ने व्यक्तिसँग सम्पर्क गरिदिने र उपलब्ध सेवाहरू बारे सूचना दिने हो । तल दिइएका उमेरको वर्गीकरण केवल सन्दर्भका लागि मात्र हुन् र उमेर, परिपक्वताको स्तर, विकासको चरण र अन्य कुराहरूका आधारमा यी फरक पनि हुन सक्छन् ।

ती **किशोरकिशोरी जो १५ वर्ष र त्योभन्दा माथिकाहरू**ले सामान्यतया आफ्नो लागि निर्णय गर्न सक्ने र आफ्नो अनुभवलाई बुझ्ने हुन्छन् ।

- **तपाईंको भूमिका:** (१) उक्त किशोर/किशोरीले आफूले भोगेका कुरा बताउँदा सुनिदिने, (२) निरन्तरको सहयोगका लागि ती किशोर/किशोरीलाई उनले विश्वास गर्ने व्यक्तिसँग सम्पर्क गरिदिने र (३) उपलब्ध सेवा र तिनमा कसरी पहुँच गर्ने भन्ने बारे जानकारी दिने ।

करिब ६ देखि ९ वर्षका बालबालिका र १० देखि १४ वर्षसम्मका बालबालिका तथा किशोरकिशोरीले हिंसाको आफ्नो भोगाईलाई आफैं बताउन सक्ने वा नसक्ने पनि हुन सक्छन् । उनीहरूले आफैं निर्णय लिन सक्ने वा नसक्ने पनि हुन सक्छन् ।

- **तपाईंको भूमिका:** (१) उक्त किशोर/किशोरीलाई आगामी प्रकृयामा सहयोगका लागि उनीहरूले विश्वास गर्ने व्यक्तिसँग सम्पर्क गराइदिने र (२) उपलब्ध सेवा र तिनीहरूमा कसरी पहुँच स्थापना गर्ने भन्ने बारे बालबालिका/किशोरकिशोरी र उनीहरूले पहिचान गरेका व्यक्ति दुबैलाई जानकारी दिने ।

नवजात शिशु तथा साना बालबालिकाहरू, विशेषगरी जो ० देखि ५ वर्षका छन् उनीहरूमा सञ्चार सीपको अभाव वा सीमितताका कारण उनीहरू आफैंले हिंसाको भोगाई बारे भन्न सक्दैनन् । अझ भन्ने हो भने हिंसा भए नभएको पनि ज्ञान नहुन सक्छ । यस्तो अवस्थामा वरीपरीका साथीभाइहरू, स्याहारकर्ता, परिवारका सदस्य, समुदायका सदस्य, आदि जस्ता अन्यले तिनीहरूको तर्फबाट सहयोग माग्न आउन सक्छन् ।

- **तपाईंको भूमिका:** उपलब्ध सेवा र तिनीहरूमा कसरी पहुँच स्थापना गर्ने भन्ने बारे ती सँगै आउने व्यक्तिलाई जानकारी दिने ।

अनुशरण गरिएको: यु.एन.एच.सी.आर, सर्वोत्तम हित निर्धारण निर्देशिका, २००८ । आइ.आर.सी/युनिसेफ, यौन दुर्व्यवहारका पीडित/प्रभावित बालबालिकाका लागि स्याहार, २०१२ बाट ।

यो स्रोतसामग्री २०१५ को लैङ्गिक हिंसासम्बन्धी आइएएससी निर्देशिकाको सहायक पुस्तिका हो ।
www.gbvguidelines.org

www.gbvguidelines.org/pocketguide

लैङ्गिक हिंसासम्बन्धी हाते पुस्तिका

यो सहायक पुस्तिका ओरेक नेपालको सहकार्यमा र युएनएफपीएको सहयोगमा तयार पारिएको हो ।