# पारिवारिक हिंसा

यह तथ्य पत्र ग्लेनईरा निवासियों को पारिवारिक हिंसा समझने, सपोर्ट मांगने और पारिवारिक हिंसा के खिलाफ कार्रवाई करने के लिए तैयार किया गया है पारिवारिक हिंसा में पति, पत्नी, जीवनसाथी, बच्चे या विस्तृत परिवार के सदस्य शामिल हो सकते हैं।

पारिवारिक हिंसा की बात करना कठोर हो सकता है। आपको या आपके परिवार के किसी भी सदस्य को तकलीफ पहुंचाना कानून के खिलाफ है। सहायता उपलब्ध है।

## पारिवारिक हिंसा क्या है?

पारिवारिक हिंसा व्यवहार का तरीका है जो शारीरिक रूप से, यौन, भावनात्मक रूप से या मनोवैज्ञानिक रूप से अपमानजनक है। यह नियंत्रित करने, हावी होने या किसी व्यक्ति को डराने या भयभीत करने का तरीका है।

पारिवारिक हिंसा में शामिल हैं:

- कोई भी शारीरिक हिंसा, जैसे थप्पड़ या मुक्का मारना;
- यौन संबंधों के लिए मजबूर करना, भले आप शादीशुदा हों;
- धमकियां देना या बुरे नामों से पुकारना;
- अन्य लोगों से संपर्क करने में नियंत्रण करना;
- पैसे से हाथ तंग रखना;
- पालतू जानवरों को धमकी देना या चोट लगाना; तथा
- बच्चों के सामने पारिवारिक हिंसा।

## पारिवारिक हिंसा का शिकार बनने पर आप क्या कर सकते हैं?

हम सभी को सम्मान से जीने का अधिकार है। बहरहाल, जिसकी आप परवाह करते हों उसका अपमानजनक संबंध बर्दाश्त करना कठिन हो सकता है। इससे आपकी मदद हो सकती है:

- जिसपर आपको भरोसा हो, उसे बताएं;
- दरार आने पर सुरक्षित जगह पहचानें;
- पारिवारिक हिंसा होने की तारीखें और समय एक डायरी में दर्ज करें;
- पारिवारिक हिंसा सपोर्ट सर्विस से संपर्क करें (अगले पेज देखें);
- अपनी चोटें दर्ज करें;
- पुलिस रिपोर्ट का अनुरोध करें; और
- सुरक्षा योजना बनाएं और जिस पर आपको भरोसा हो उसके माध्यम से बात करें।

## आपके पारिवारिक हिंसा की स्थिति छोड़ने का फैसला करने पर क्या करें?

अपनी सुरक्षा योजना के अनुसार चलें और सहायता और सलाह के लिए पारिवारिक हिंसा संकट सर्विस से संपर्क करें। आपके पास समय होने पर, अपने साथ ले जाने के लिए वस्तुओं का आपातकालीन बैग पैक करें। सुनिश्चित करें कि आपकी वस्तुएं सुरक्षित स्थान पर हों और उन्हें खोजा न जा सके।

आपके द्वारा यहां संपर्क किया जा सकता है:

- वित्तीय कठिनाई में संकटकालीन भुगतान की सहायता के लिए Centrelink ;
- अपराध या अन्य समुदाय आधारित संगठन के पीड़ितों के माध्यम से मुफ्त परामर्श;
- आपातकालीन आवास; और / या
- घर पर अधिक सुरक्षा उपाय।

## समुदाय सदस्य के रूप में आप क्या कर सकते हैं?

पारिवारिक हिंसा रोकने में मदद के लिए आप जो कर सकते हैं उनमें शामिल हैं:

- अगर आप अपने समुदाय में पारिवारिक हिंसा देखें या सुनें तो उसके बारे में बताएं;
- पारिवारिक हिंसा की पीड़ित महिलाओं और बच्चों की सपोर्ट करें;
- महिलाओं या लड़कियों का अपमान करने या दोष देने वाले चुटकुले न करें, या दूसरों को ऐसे चुटकुले करने से रोकें;
- सुरक्षित होने पर, ऐसे किसी भी व्यक्ति का मुकाबला करें जो आपके परिवार या समुदाय में अपमानजनक या हिंसक हो;
- मदद मांगने वाले लोगों को देखें और उनकी सुनें;
- गैर-न्यायिक रहें और सपोर्ट सर्विस को जानकारी दें; तथा
- अपराधी को अपने व्यवहार के लिए उत्तरदायी होना होगा।

**पारिवारिक रिश्ते में आपका हिंसा का अनुभव करनाकभीआपकी गलती नहीं है।**

## पुलिस से संपर्क करें

आपके खतरे में होने पर, तुरंत 000 पर (तिहरा शून्य) पुलिस बुलाएं। पुलिस पारिवारिक हिंसा सुरक्षा नोटिस जारी कर सकती है जिससे तत्काल बचाव मिलता है। हिंसक व्यवहार करने वाले व्यक्ति को 72 घंटे तक घर छोड़ना चाहिए और संरक्षित व्यक्ति के किसी भी तरह से संपर्क में नहीं आना चाहिए।

## संकट (क्राईसिस) सर्विस से संपर्क करना

यदि आपको पारिवारिक हिंसा की स्थिति से बचने या उससे संबंधित बात करनी हो, तो सुरक्षित प्रयासों (सेफ स्टेप्स) से संपर्क करें: 1800 015 पर पारिवारिक हिंसा प्रतिक्रिया केंद्र (फैमिली वॉयलेंस रिस्पॉंस सेंटर)188 या निम्नलिखित पृष्ठों में सूचीबद्ध संकट (क्राईसिस) सेवाओं में से एक।

## टेक्नालॉजी ऐप्स

पारिवारिक हिंसा का मुकाबला करने वालों कीको जानकारी और सपोर्ट के लिए कई प्रकार के ऐप्स उपलब्ध हैं। अधिक जानकारी के लिए, www.1800respect.org.au/help-and-support/safety-apps-for-mobile-phones/ पर जाएं।

## Daisy

Daisy 1800RESPECT द्वारा तैयार ऐप्स है। यह महिलाओं को संपर्क विवरण सूचीबद्ध करने वाली सेवाओं से जोड़ता है। गोपनीयता के लिए जानकारी तक ऐप के भीतर (ब्राउज़र के बदले) से ही पहुंचा जा सकता है।

# सहायता कहाँ पाएं

कृपया ध्यान दें: प्रकाशन के समय सही संपर्क विवरण – सितंबर 2018

आपके खतरे में होने पर, 000 पर (तिहरा शून्य) पुलिस को बुलाएं |

## तत्काल / संकट (क्राईसिस)सेवाएं 24/7

| | | |
|---|---|---|
| सुरक्षित कदम: फेमिली वॉयालेंस रेस्पांस सेंटर<br>सुरक्षित आवास के लिए संकट(क्राईसिस) सपोर्ट और रेफरल | 1800 015 188<br>या 9322 3555 | www.safesteps.org.au |
| 1800RESPECT<br>राष्ट्रीय यौन प्रयास, घरेलू और पारिवारिक हिंसा परामर्श सेवा | 1800 737 732 | www.1800respect.org.au |
| सेक्शुअल असाल्ट क्राइसिस लाईन<br>यौन उत्पीड़ितों / यौन उत्पीन से बचे लोगों के लिए सपोर्ट सेवाएं | 1800 806 292 | www.secasa.com.au |
| लाइफलाईन<br>24 घंटे संकट (क्राईसिस) सपोर्ट और आत्महत्या रोकथाम सेवाएं | 13 11 14 | www.lifeline.org.au |
| किड्स हेल्पलाईन<br>पांच से 25 वर्ष के युवा लोगों के लिए नि:शुल्क, निजी और गोपनीय 24/7 फोन और ऑनलाईन परामर्श सेवा | 1800 551 800 | www.kidshelpline.com.au |
| मेन्सलाईन<br>संबंधित पुरुषों सहित परिवार और संबंधों के लिए टेलीफोन और ऑनलाईन परामर्श सेवा | 1300 789 979 | www.mensline.org.au |
| चाइल्ड प्रोटेक्शन – दक्षिण प्रभाग (डीएचएचएस)<br>बालशोषणऔर / या हिंसा की रिपोर्ट करना | 13 12 78 | |

## स्थानीय सेवाएं

| | | |
|---|---|---|
| द ऑरेंज डोर<br>पारिवारिक हिंसा झेल रही महिलाओं, बच्चों और युवाओं के लिए सपोर्ट | 1800 319 353 | www.orangedoor.vic.gov.au |
| पेनिन्सुला कम्युनिटी लीगल सर्विस<br>तत्काल कानूनी सहायता | 1800 064 784<br>(03) 9783 3600 | www.pclc.org.au |
| Djirra<br>आदिवासी पारिवारिक हिंसा रोकथाम / कानूनी सेवा | 1800 105 303 | www.djirra.org.au |
| जूइष केयर<br>यहूदी समुदाय के लिए सपोर्ट सेवाएं | (03) 8517 5999 | www.jewishcare.org.au |
| कनेक्शन– युनाईटिंग केयर<br>पारिवारिक हिंसा पीड़ितों / बचे लोगों के लिए सामुदायिक सहायता समूह | (03) 9521 5666 विंडसर<br>(03) 8792 8999 डंडानंग | www.connections.org.au |
| मूंगाला विमेंस कम्युनिटी हाउस<br>कम लागत की शैक्षिक और सामान्य रुचि कक्षाएं, स्वयं-सहायता और सपोर्ट समूहों की श्रृंखला की पेशकश करने वाला सामुदायिक संगठन है | (03) 9570 3468 | www.moongala.org.au |
| इम्पेक्ट फॉर विमेन<br>संकट आवास प्रदान करने वाले सहायक संगठनों के माध्यम से पारिवारिक हिंसा से भागने वाली महिलाओं और बच्चों को सहायता प्रदान करने वाला स्थानीय स्वयंसेवक संगठन है | | www.impactforwomen.org.au |

## अन्य सपोर्ट सेवाएं

| | | |
|---|---|---|
| पारिवारिक हिंसा के विरुद्ध इनटच मल्टीकल्चुरल सेंटर<br>आप्रवासी महिलाओं के लिए आपकी भाषा में सपोर्ट और जानकारी | 1800 755 988<br>(03) 9413 6500 | www.intouch.org.au |
| एलिजाबेथ मॉर्गन हाउस एबारीजिनल विमेंस सर्विस<br>स्वदेशी महिलाओं के लिए सपोर्ट, आवास और जानकारी | (03) 9482 5744 | www.emhaws.org.au |
| एमर्ज विमेन एंड चिल्ड्रंस सपोर्ट नेटवर्क<br>संकट के समय महिलाओं और बच्चों को आवास और सपोर्ट सेवाएं प्रदान करने वाला स्वतंत्र संगठन है | | www.emergesupport.org.au |
| नो टू वॉयलेंस मेंस रेफरल सर्विस<br>पुरुषों के लिए टेलीफोन परामर्श और जानकारी | 1300 766 491 | www.ntv.org.au |
| विक्टिम्स ऑफ क्राईम हेल्पलाइन<br>अपराध और कानूनी प्रक्रिया के प्रभावों को मैनेज करने के लिए सूचना और सपोर्ट तथा मार्गदर्शन | 1800 819 817 | www.victimsofcrime.vic.gov.au |
| विक्टोरियन लीगल एड्ड<br>पारिवारिक हिंसा के पीड़ितों / बचे लोगों के लिए मुफ्त कानूनी सहायता | 1300 792 387 | www.legalaid.vic.gov.au |
| सीनियर्स राइट्स विक्टोरिया<br>दुर्व्यवहार झेलने अथवा उसे बढ़ावा देने वाले के व्यक्ति के संबंध में सूचना और सपोर्ट | 1300 368 821 | www.seniorsrights.org.au |
| घर पर ठीक क्या है?<br>पारिवारिक हिंसा झेलने वाले युवा लोगों के लिए सपोर्ट संसाधन | | www.woah.org.au |
| पेरेंटलाइन<br>अभिभावकों के लिए माता-पिता और 18 वर्ष से अधिक के बच्चों की देखभाल करने वालों के लिए पेरेंटिंग फोन सपोर्ट सेवा | 13 22 89<br>प्रतिदिन प्रात:<br>8 बजे से–मध्यरात्रि तक | |
| साऊथ इस्टर्न सेंटर अगेंस्ट सेक्शुअल असाल्ट (SECASA)<br>यौन उत्पीड़न के पीड़ितों / बचे लोगों के लिए सपोर्ट सेवाएं | 1800 806 292<br>(03) 9594 2289 | www.secasa.com.au |
| बेटर प्लेस ऑस्ट्रेलिया<br>(पूर्व FMC मध्यस्थता और परामर्श) परवरिश, रिश्ते या वित्तीय मुद्दों का सामना करने वाले व्यक्तियों, जोड़ों और परिवारों के लिए वहनीय सेवाएं | 1800 639 523 | betterplaceaustralia.com.au |
| फेमिली लाइफ<br>सामुदायिक कार्यक्रम और सपोर्ट सेवाएं | (03) 8599 5433 | www.familylife.com.au |
| डायरेक्ट लाइन अल्कोहल एंड ड्रग काउंसेलिंग<br>विक्टोरिया में शराब और दवा का गोपनीय परामर्श और रेफरल | 1800 888 236 | www.directline.org.au |
| रिलेशनशिप्स ऑस्ट्रेलिया<br>व्यक्तियों, परिवारों और समुदायों के लिए संबंध सपोर्ट सेवाएं | 1300 364 277 | www.relationships.org.au |
| सेंटरलिंक फाईनेंशियल इन्फार्मेशन सर्विस<br>वित्तीय मामलों को सूचित और शिक्षित करने के लिए नि:शुल्क सेवा | 13 23 00 | |
| डोमेस्टिक वयालेंस रिसोर्स सेंटर विक्टोरिया<br>परिवारिक हिंसा रोकने में मदद के लिए श्रमिकों और परिवारों को सपोर्ट करने वाला राज्यव्यापी संसाधन केंद्र | (03) 8346 5200 | www.dvrcv.com.au |

बेंटले| बेंटलेईस्ट| ब्राइटनईस्ट| कार्नेगी |
कौफफील्ड| एलस्टेर्नविक| गार्डनवेल| ग्लेनहंटली
मैककिनॉन| मुरुम्बबेना| ऑरमंड| सेंटकिल्डाईस्ट