Rotary **SAFE** Families thanks **Disha Mann**

for generously translating this

Guide to Prevention of Abuse in Australia into Hindi

घरेलू उत्पीड़न, दुर्व्यवहार एवं हिंसा को हर जगह रोकना

दूसरों के साथ हो रहे उत्पीड़न को कैसे रोके

SAFE FAMILIES
Stopping Abuse in Families Everywhere

Rotary Hawthorn

Rotary SAFE Families Inclusive Communities Initiative

Dorothy Gilmour for Rotary SAFE Families

www.rotarysafefamilies.org.au

घरेलू उत्पीड़न, दुर्व्यवहार एवं हिंसा को हर जगह रोकना

दूसरों के साथ हो रहे उत्पीड़न को कैसे रोके

यह मार्गदर्शिका अंतरंग साथी हिंसा के दर्दनाक प्रभाव को संबोधित करने के लिए बनाई गई है। यह है

पारिवारिक दुर्व्यवहार का सबसे आम रूप महिलाओं और बच्चों के ख़िलाफ़ प्रयोग किया जाता है

ऑस्ट्रेलिया और सभी संस्कृतियों और आस्था समूहों में होता है।

शरणार्थी पृष्ठभूमि की महिलाओं पर शारीरिक, भावनात्मक और यौन हिंसा के अलावा हिंसा भी होती है

विशेष रूप से वित्तीय दुरुपयोग, प्रजनन संबंधी जबरदस्ती और आप्रवासन संबंधी हिंसा के प्रति संवेदनशील।

हम जानते हैं कि शरणार्थी समुदायों ने कठिन प्रवासन मार्गों और दर्दनाक अनुभव किया है

आगमन-पूर्व अनुभव, साथ ही एकीकरण तनाव और सामाजिक जैसे निपटान मुद्दे

एकांत। यह ज्ञात है कि यौन हिंसा और जबरदस्ती हो रही है और महिलाएं इसके प्रति अनिच्छुक हैं

यह सोचकर खुलासा करें या मदद मांगें कि उन्हें आंका जा सकता है, तिरस्कृत किया जा सकता है और समुदाय से बहिष्कृत किया जा सकता है।

यह जानना भी महत्वपूर्ण है कि ऑस्ट्रेलियाई कानून किसी भी प्रकार के दुर्व्यवहार या यौन हिंसा की अनुमति नहीं देता है

और ये अपराध यहां महिलाओं और पुरुषों के लिए जेल योग्य अपराध हो सकते हैं।

हमें आशा है कि यह मार्गदर्शिका आपको बेहतर समझ और अधिक आत्मविश्वास प्रदान करेगी

ऑस्ट्रेलिया में महिलाओं के साथ दुर्व्यवहार को संबोधित करना और रोकना तथा पारिवारिक हिंसा की रिपोर्ट करना। रिपोर्टिंग और

मदद के लिए रेफर करने से हमारे बच्चों की रक्षा हो सकती है और महत्वपूर्ण रूप से अपराधी को सहायता प्राप्त करने में सहायता मिल सकती है

मदद की उन्हें सख्त जरूरत है।

कृपया ध्यान रखें कि इस गाइड की सामग्री अप्रत्याशित छवियां और चिंता पैदा कर सकती है। कृपया

लाइफलाइन 131114 से संपर्क करें - एक 24/7 गुमनाम फोनलाइन जो सभी ऑस्ट्रेलियाई लोगों को अनुभव प्रदान करती है

24 घंटे संकट सहायता और आत्महत्या की रोकथाम तक पहुंच के साथ व्यक्तिगत संकट।

हम सभी ऑस्ट्रेलिया में खुशी, अच्छा स्वास्थ्य और सुरक्षित महसूस करना चाहते हैं। हम सभी को स्वतंत्र होने का अधिकार है

हमारे घर और समुदाय में दुर्व्यवहार से। ऑस्ट्रेलिया में महिलाओं और पुरुषों को समान अधिकार प्राप्त हैं।

तो, आइए एक साथ मिलकर देखें कि आप दुर्व्यवहार को होने या दोबारा होने से रोकने में कैसे मदद कर सकते हैं।

दुरुपयोग की रोकथाम के "3आरआरआर" को समझें और सूचित रहें

1. दुर्व्यवहार के संकेतों को पहचानें

2. अपनी चिंताओं को पीड़ित के साथ सुरक्षित रूप से उठाएं

3. पीड़ित को रेफर करें (आपातकालीन स्थिति में 000)

घरेलू उत्पीड़न क्या होता है ?

घरेलू उत्पीड़न से शिकार रिश्ते में एक व्यक्ति दूसरे पर हावी होने की कोशिश करता है. यह दबाव शारीरिक हिंसा, आलोचना, मौखिक दुर्व्यवहार, भावनात्मक और मानसिक धमकियों, प्रजनन संबंधी जबरदस्ती या यौन उत्पीड़न का रूप के सकता है. पीड़ित व्यक्ति और उसके बच्चों के लिए ऐसा व्यवहार बहुत खतरनाक, भयभीत करने वाला, और हानिकारक हो सकता है.

हर विवाहित/प्रेमी जोड़े में बहस, तर्क और असहमति होती है. एक सम्मानजनक और समकक्ष रिश्ते में दोनों लोगों को अपनी राय व्यक्त करने का, अपने निर्णय लेने का, यौन संबंध को असहमति देने का पूर्ण अधिकार होता है.

मानसिक, आर्थिक और भावनात्मक शोषण उतना ही हानिकारक होता है जितना कि शारीरिक शोषण. ऑस्ट्रेलिया में ऐसा घरेलू उत्पीड़न और दुर्व्यवहार बिलकुल भी स्वीकार्य नहीं है, चाहे परिस्थितियां कुछ भी हों. इस हालत में पीड़ित व्यक्ति की गलती नहीं होती है, बल्कि उसे मदद की ज़रूरत होती है. घरेलू उत्पीड़न, दुर्व्यवहार एवं हिंसा का कारण शराब, तनाव, या पीड़ित का व्यवहार के नहीं होता है. यह इसलिए होता है क्योंकि दुर्व्यवहार करने वाला अपने साथी पर अनुचित नियंत्रण जमाना चाहता है. ऑस्ट्रेलिया में शारीरिक हिंसा करना, यौन उत्पीड़न करना, किसी को धमकी देना और किसी का पीछा करना कानूनी अपराध हैं. इसकी सूचना पुलिस को देनी चाहिए.

"मेरे परिवार और दोस्तों ने इसे इतना बुरा नहीं समझा क्योंकि उसने मुझे शारीरिक रूप से केवल एक बार ही मारा था. लेकिन जिस तरह से उन्होंने मेरे जीवन को नियंत्रित किया, वह बहुत बुरा था. काश मेरा परिवार समझ पाता कि यह मेरे लिए कितना भयानक था" – केटिया

मैं घरेलू उत्पीड़न को कैसे पहचान सकता/सकती हूँ?

कई बार ऐसे संकेत होते हैं जो हो रहे दुर्व्यवहार और उत्पीड़न का इशारा देते हैं. यदि आपको लगता है कि आपका दोस्त या रिश्तेदार घरेलू उत्पीड़न के शिकार बन रहा है, या आपको शक है कि उनके घरेलू रिश्ते में कुछ

'गलत' है, तो निम्नलिखित संकेतों को ध्यान दें :

- अपने साथी से भयभीत रहती है और उसे खुश करने के लिए बहुत उत्सुक रहती है.
- दोस्तों और परिवार-वालो से मिलना-झुलना बंद कर दिया, और जब उसका साथी कमरे में हो तो फोन पर बातचीत कम करती है या फोन काट देती है.
- उसका साथी अकसर अन्य लोगों के सामने उसकी आलोचना या अपमान करता है.
- उसका साथी उसपर यौन संबंध बनाने का दबाव डालता है.
- उसका साथी सभी निर्णय खुद लेता है, और उसपर हुक्म जमा कर रखता है (उदाहरण के लिए, उसके पैसे को नियंत्रित करना, उसके निजी फैसले लेना जैसे कि वह किसे मिल सकती है और क्या कर सकती है).
- वह अकसर अपने साथी की 'ईर्ष्या', 'बुरे स्वभाव' या 'क्रोध' के बारे में बात करती है.
- वह चिंतित या उदास रहती है, अपना आत्मविश्वास खो चुकी है और बहुत शांत रहती है.
- शारीरिक हिंसा के निशान (चोटें, टूटी हड्डियाँ, मोच आदि). वह शारीरिक चोटों के लिए असंभावित स्पष्टीकरण देती है.
- उसके बच्चे उसके साथी से डरते हैं, या बहुत चुप और चिंतित रहते हैं.
- वह अपने बच्चों एवं अपने साथी को एक-साथ छोड़ने से कतराती है.
- उसने अपने साथी से रिश्ता तोड़ दिया है, लेकिन उसका साथी उसे लगातार फोन करके परेशान कर रहा है, उसका पीछा कर रहा है, या बिन बुलाए उसके घर आ रहा है.

वह रिश्ता तोड़ क्यों नहीं देती?

हमारे लिए यह समझना मुश्किल हो सकता है कि यदि किसी के साथ इतना बुरा व्यवहार किया जा रहा है तो वह उससे रिश्ता तोड़ क्यों नहीं देती. रिश्ता तोड़ना एक आसान उपाय प्रतीत हो सकता है.

जब आप स्वयं उस स्थिति में नहीं हैं तो यह कल्पना करना कठिन है कि घरेलू उत्पीड़न का शिकार कैसा महसूस करता है. बाहर से देखने पर इसे रिश्ते को तोड़ देना बहुत आसान लग सकता है लेकिन वास्तव में यह काफी मुश्किल होता है. इस स्थिति में दोस्तों और परिवार का साथ बहुत आवश्यक होता है.

निम्नलिखित कारणों से ऐसे रिश्ते को छोड़ना कठिन हो सकता है :

- इस बात से भयभीत रहना कि अगर वह चली गई तो दुर्व्यवहार करने वाले साथी कि प्रतिक्रिया क्या होगी. उसके साथी ने उसको, उसके रिश्तेदारों, उसके बच्चों, पालतू जानवरों या संपत्ति को नुकसान पहुंचाने कि धमकी दी हो सकती है. यह भी संभव है कि अगर वह जाने की बात करती है तो उसका साथी आत्महत्या करने की धमकी देता हो.
- वह अब भी अपने साथी से प्रेम करती है, क्योंकि वह हर समय दुर्व्यवहार नहीं करता है.
- वह रिश्ते के प्रति विश्वास कि भावना रखती है, और यह मानती है कि शादी हमेशा के लिए होती है चाहे हालात बेहतर बने या बदतर बने.
- उसे यह उम्मीद है कि उसके साथी का व्यवहार बदल जाएगा. कभी-कभी दुर्व्यवहार करने वाला व्यक्ति बेहतर बनने का वादा करता है.
- वह अपने साथ हो रहे दुर्व्यवहार को अपनी ही गलती मानती है.
- उसे लगता है कि उसे अपने बच्चों की खातिर वह रिश्ता निभाते रहना चाहिए. वह मानती है कि माता-पिता दोनों के साथ रहने में ही बच्चों की भलाई है.
- **आत्मविश्वास की कमी-** दुर्व्यवहार करने वाले व्यक्ति ने जानबूझकर अपने साथी के आत्मविश्वास को तोड़ने की कोशिश करता है, ताकी वह बेवकूफ और निराश महसूस करे. पीड़ित व्यक्ति शक्तिहीन और निर्णय लेने में असमर्थ महसूस कर सकती है.
- **अकेलापन-** दुर्व्यवहार करने वाला व्यक्ति पीड़ित को परिवार और दोस्तों से दूर रखने कि कोशिश कर सकता है. ऐसे में पीड़ित अकेले रहने से डर सकती है. अगर अंग्रेजी उसकी मुख्य भाषा नहीं है तो वह विशेष रूप से अकेलापन महसूस कर सकती है.
- **परिवार और समुदाय का दबाव-** अगर वह विवाहित रिश्ता तोड़ कर चली जाती है तो उसे अपने समुदाय या परिवार के द्वारा अस्वीकार होने का डर हो सकता है.
- वह यह महसूस कर सकती है कि वह अपने साथी से दूर नहीं हो सकती क्योंकि वे ग्रामीण इलाके में रहते हैं, या एक ही जातीय या धार्मिक समुदाय का हिस्सा हैं.
- रिश्ता खत्म होने पर उसके पास जीवित रहने का साधन नहीं है, जैसे कि रहने के लिए जगह, आमदनी या यात्रा का साधन, खासकर अगर वह एक ग्रामीण क्षेत्र में रहती है. वह अपने साथी की आमदनी पर निर्भर हो सकती ह. यदि वह विकलांग है, तो वह सहायता के लिए अपने साथी पर पूर्ण तरीके से निर्भर हो सकती है.

यह बहुत महत्वपूर्ण है कि आप उसे ऐसा ना महसूस कराएं कि यह उसकी गलती है कि वह उस रिश्ते को तोड़ नहीं पाई है. ऐसा करना केवल उसके कम आत्मविश्वास और आत्म-दोष की भावनाओं को बढ़ावा देगा.

कभी-कभी घरेलू उत्पीड़न वाले साथी को छोड़ना काफी खतरनाक साबित हो सकता है. रिश्ता टूटने के बाद दुर्व्यवहार जारी रह सकता है, यहां तक कि बढ़ भी सकता है. ऐसे में पीड़ित को स्थिति समझने में मदद करें, यह तय करने में मदद करें कि वह आगे क्या कर सकती है. उसकी सुरक्षा सबसे महत्वपूर्ण है, चाहे वह रिश्ते में रहने या छोड़ने का फैसला करती है.

पीड़ित को प्रोत्साहित करें कि वह सामुदायिक स्वास्थ्य सेवा को संपर्क करे और अपनी सुरक्षा स्वयं करने कि बात करे. यह सुविधा अनाम और गोपनीय होती है. पीड़ित के लिए सही सलाह लेने के लिए आप स्वयं भी इस सुविधा को संपर्क कर सकते हैं

" जब मैंने उसे बताया कि उसने मेरे साथ कैसे दुर्व्यवहार किया, तो मेरी दोस्त ने कहा 'लेकिन तुमने उसे ऐसा करने दिया' जैसे कि यह मेरी गलती थी. इससे मुझे और बुरा लगा. वह नहीं जानती थी कि मुझ पर वापस जाने का कितना दबाव था, उसने कहा कि वह मुझसे प्यार करता है और मेरे और बच्चों के बिना जीने के बजाय वह आत्महत्या कर लेगा.

उसने मुझे बहुत कसूरवार महसूस कराया. मैंने सोचा कि बच्चों के लिए पिता का होना कितना महत्वपूर्ण है. यह सब मुझे वापस आने पर मजबूर करने के तरीके थे. मेरी सहेली ने कहा कि मैं मूर्ख थी जो वापस चली गई और उसने मुझसे बात करना बंद कर दिया.

मैं बहुत परेशान थी क्योंकि वह ऑस्ट्रेलिया में मेरी एकमात्र करीबी सहेली थी. मुझे एक दोस्त की ज़रूरत थी, जो मुझे यह देखने में मदद करता कि मेरे साथ गलत व्यवहार किया जा रहा था" – अशारी

क्या मुझे इस परिस्थिति में शामिल होना चाहिए?

बहुत लोगों को चिंता होती है कि वे शामिल होकर किसी के निजी मामले में दखल अंदाजी कर रहे हैं. लेकिन अगर आपको शक है कि कोई घरेलू उत्पीड़न का शिकार बन रहा है, तो चुपी साध लेना उतना ही चिंताजनक है. आपके सहयोग से पीड़ित व्यक्ति की बहुत मदद हो सकती है.

यदि वह आपके समर्थन को अस्वीकार कर देती है और आपको बताती है कि आपका संदेह गलत है, तो आपको कुछ शर्मिंदगी हो सकती है. लेकिन अगर आप उससे संवेदनशील रूप से इस बारे में बात करते है, बिना किसी आलोचना के, तो वह आपके सहयोग और चिंता की सराहना करेगी, भले ही वे अपनी स्थिति के बारे में बात करने के लिए तैयार न हो. आप अपनी चिंता व्यक्त करके चीजों को बदतर नहीं बना देंगे.

मुझे पीड़ित से कैसे संपर्क करना चाहिए?

अपने दोस्त/रिश्तेदार के सामने संवेदनशीलता के साथ अपनी बात रखें और उसे अपनी चिंताओं के बारे में बताएं. उससे बताएं कि आप उसके स्वास्थ्य और भलाई को चिंतित हैं. उदाहरण के लिए: "*मैं आपके बारे में चिंतित हूं क्योंकि हाल ही में आप बहुत उदास लग रहे हैं.*"

यह आश्चर्यजनक नहीं होगा अगर वह आपके समर्थन को अस्वीकार करती है. शायद वह आपको अपनी हालत के बारे में बता कर परेशान करने से डरती हो. हो सकता है कि वह यह स्वीकार करने के लिए तैयार न हो कि उसके साथ दुर्व्यवहार किया जा रहा है, या वह इसके बारे में बात करने से शर्मिंदा और भयभीत महसूस करती है. घरेलू उत्पीड़न से पीड़ित व्यक्ति किसी पर भी विश्वास करने से कतराता है.

यदि वह असहज महसूस करती है तो उसपर बात करने का दबाव ना डालें, बल्कि उसे यह बताएं कि जब भी उसे किसी से बात करने की आवश्यकता होगी, आप उसके साथ होंगे. इस स्थिति में धैर्य रखें, और ऐसी किसी भी बात पर ध्यान दें, जो यह संकेत देती हो कि वे अपने साथ हो रहे दुर्व्यवहार के बारे में बात करना चाहती है.

मैं पीड़ित की सहायता के लिए क्या कर सकता/सकती हूं?

सबसे महत्वपूर्ण सहयोग यह होगा कि आप बिना आलोचना या निंदा के उसकी बात सुने, उसके निर्णयों का सम्मान करें और उसे सुरक्षित रखने के तरीके खोजने में मदद करें.

"आपको सहायता करने के लिए स्थिति को पूरी तरह से समझने की आवश्यकता नहीं है. आपको बस बिना किसी आलोचना के अपना समय और प्यार देना है." – जेनिस

- **उसकी बात सुनिए.**

- **वह आपसे जो भी कहती है, उसपर विश्वास करें.** यह समझें कि उसे आपसे बात करने में बहुत मानसिक कठिनाई हुई होगी. कई बार लोग अपनी घरेलू पीडा को छपाने या कम बताने की कोशिश करते है. आपके लिए यह कल्पना करना कठिन हो सकता है कि आपके किसी परिचित व्यक्ति ने ऐसा बुरा व्यवहार किया है. लेकिन शोषण करने वाला व्यक्ति शायद आपको एक दूसरा चेहरा दिखाता है जो उस चेहरा से बिल्कुल अलग है जो पीड़ित देखती है.

- **शोषण को गंभीरता से लें**. घरेलू शोषण शारीरिक और भावनात्मक रूप से हानिकारक होता है. पीड़ित के खतरे को कम मत समझो.

- **घरेलू उत्पीड़न को पहचानने में** और यह समझने में उसकी सहायता करें कि इसका उसपर और उसके बच्चों पर क्या असर हो सकता है.

- **उसे यह बताएं कि घरेलू उत्पीड़न और शोषण के बारे में बात करने में, और इसके बावजूद आगे बढ़ने में उसने बहुत साहस और हिम्मत दिखाई है.**

- **उसका आत्मविश्वास बढाने में मदद करें.**
- **उसे यह समझने में मदद करें कि घरेलू उत्पीड़न और दुर्व्यवहार उसकी गलती नहीं है** और कोई भी व्यक्ति दुर्व्यवहार का पात्र नहीं होता है, चाहे वे कुछ भी करें.. उसे बताएं कि आपको लगता है कि उसका पार्टनर उसके साथ जिस तरह से व्यवहार कर रहा है वह गलत और अस्वीकार्य है. उदाहरण के लिए, *'किसी को, यहाँ तक कि आपके पति को भी, आपके साथ दुर्व्यवहार करने का अधिकार नहीं है'*

- **उसे अपनी स्वयं की रक्षा करने में मदद करें.** आप कह सकते हैं कि *"मुझे इस बात का डर है कि वह आपके या आपके बच्चों के साथ क्या कर सकता है"*या *'मुझे चिंता है कि हालात और बदतर बन सकते हैं".* उससे बात करें कि वह कैसे खुद को बेहतर तरीके से सुरक्षित रख सकती है.

- **उसे यह सोचने में मदद करें कि वह आगे क्या कर सकती है** और देखें कि आप इसे हासिल करने में कैसे उसकी मदद कर सकते हैं.

- **उसे व्यावहारिक सहायता देने कि कोशिश करें** जैसे कि कुछ समय के लिए उसके बच्चों का ध्यान रखना, उनके लिए खाना बनाना, ठहरने के लिए सुरक्षित स्थान देना, परिवहन आदि.

- **अपने फैसले खुद लेने के उसके अधिकार का सम्मान करें,** भले ही आप उससे सहमत न हों. उसके सांस्कृतिक या धार्मिक मूल्यों और मान्यताओं का सम्मान करें.

- **उसके साथ नियमित रूप से संपर्क बनाए रखें.** किसी सहयोगी मित्र या रिश्तेदार से बात करने का अवसर उसके लिए बहुत महत्वपूर्ण हो सकता है.

- **उपलब्ध सेवाओं के बारे में उसे बताएं.** उसे याद दिलाएं कि वह इन सेवाओं को गुमनाम रह कर भी संपर्क कर सकती है, और केवल समर्थन और जानकारी प्राप्त कर सकती है. अगर वह अपने साथी को छोड़ने के लिए तैयार नहीं है तो कोई भी उसपर दबाव नहीं डालेगा.
- **रिश्ता छोड़ने के बाद भी उसे अपना सहयोग देते रहे.** उसे एक नया जीवन स्थापित करने और घरेलू शोषण से उबरने के लिए व्यावहारिक समर्थन और प्रोत्साहन की आवश्यकता हो सकती है. वह एक सहायता समूह में शामिल हो सकती है (सहायता एजेंसियों में से एक के माध्यम से).

"बच्चों का कुछ समय के लिए ध्यान रखने के लिए कोई रिश्तेदार या दोस्त होता तो वाकई में बहुत मदद मिलती. मुझे बस स्थिति के बारे में सोचने और अपनी भावनाओं पर काम करने के लिए बच्चों से दूर कुछ समय चाहिए था " – सोराया

प्रश्न जो आप पूछ सकते हैं एवं चीजें जो आप कह सकते हैं

ये केवल कुछ विचार हैं. यह महत्वपूर्ण है कि आप केवल वही कहें जो आप उचित मानते हैं और अपने शब्दों का प्रयोग करें.

- *वह आपके साथ गलत व्यवहार करता है.*
- *मैं आपकी मदद के लिए क्या कर सकता /सकती हूं?*
- *उसके दुर्व्यवहार का आप पर क्या प्रभाव पड़ा है?*
- *उसके दुर्व्यवहार का आपके बच्चों पर क्या असर हो रहा है?*
- *मुझे इस बात का डर है कि वह आपके या आपके बच्चों के साथ क्या कर सकता है.*
- *आपको क्या लगता है आपको क्या करना चाहिए?*
- *अगर आप रिश्ता तोड़ कर जाते हैं तो आपको किस बात का डर है?*
- *अगर आप रिश्ते में रहते हैं तो आपको किस बात का डर है?*

क्या नहीं करना चाहिए...

किसी घरेलू शोषण और दुर्व्यवहार के शिकार व्यक्ति से बात करते समय, कुछ चीज़ें कहना या करना आपके खिलाफ जा सकता है और उसे आप पर विश्वास करने से रोक सकती हैं.

पीड़ित लोगों के अनुसार निम्नलिखित बातें से उनहे मदद नहीं मिली:

- **शोषण और दुर्व्यवहार का दोष उसे ना दें.** 'आपने ऐसा क्या किया है जो वह आपके साथ ऐसा सलूक कर रहा है?' या 'आप इसे क्यों सहते हैं?', या 'आप अब भी उसके साथ कैसे प्यार कर सकते हैं?' जैसे सवाल न पूछें. ये सवाल बताते हैं कि यह कहीं न कहीं पीड़ित की गलती है.
- **शोषण के 'कारणों' का पता लगाने की कोशिश न करें.** पीड़ित व्यक्ति का समर्थन और सहयोग करने पर ध्यान दें.
- **उसकी आलोचना ना करें** यदि वह कहती है कि वह अभी भी अपने साथी से प्यार करती है, या यदि वह रिश्ते तोड़ कर चली जाती है, लेकिन फिर लौट आती है. एक शोषण करने वाले साथी को छोड़ने में समय लगता है, और इसमें आपका समर्थन बहुत महत्वपूर्ण है.
- **उसके साथी की आलोचना न करें.** केवल हो रहे शोषण की आलोचना करें और उसे बताएं कि किसी को भी उसके साथ दुर्व्यवहार करने का अधिकार नहीं है (उदाहरण के लिए, कहें कि 'आपके साथी को

आपके साथ ऐसा व्यवहार नहीं करना चाहिए'). अपने साथी की आलोचना सुन कर वह उसका बचाव-पक्ष ले सकती है.

- **उसे सलाह न दें**, या उसे यह ना बताएं कि आप उसकी जगह होते तो क्या करते. यह केवल उसके अपने निर्णय लेने के आत्मविश्वास को कम करेगा. उसकी बात सुनें और उसे जानकारी दें, सलाह नहीं.
- **उसपर अपने साथी को छोड़ने का दबाव ना डालें** या उसकी तरफ से निर्णय लेने का प्रयास न करें. उसकी बात सुनने पर ध्यान दें और उसे अपने निर्णय खुद लेने के लिए प्रोत्साहित करें. वह खुद की स्थिति को सबसे अच्छी तरीके से जानती है.

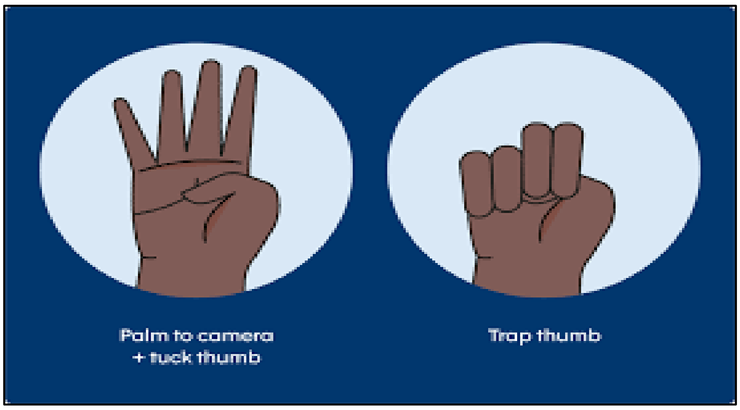
पीड़ित की सुरक्षा बढ़ाने में मदद करें

चाहे वह अपने साथी से रिश्ते में रह रही हो या अलग हो गई हो, इस बारे में सोचना जरूरी है कि उसे और अधिक शोषण से कैसे बचाया जा सकता है.

उसके अपने अधिकारों और सुरक्षा के बारे में जानकारी देने के लिए सहायता एजेंसियों का विवरण प्रदान करें. यह उसकी और उसके बच्चों की सुरक्षा के लिए महत्वपूर्ण है.

इन एजेंसियों को इस दस्तावेज़ के अंत में सूचीबद्ध किया गया है. अगर वह कॉल करने में असमर्थ है, तो आप उस सहायता संगठन को स्वयं संपर्क करें!

एक सिगनल निश्चय करें, जिसका उपयोग करके वह आपको यह बता सकती है कि वह खतरे में है और उसे सहायता की आवश्यकता है. (रोटरी सेफ फैमिली वेबसाइट/नवीनतम समाचार www.rotarysafefamilies.org.au में "हैंड सिगनल" पर आइटम देखें)



.

यदि मैं पीड़ित के साथ शारीरिक हिंसा होता देखता/देखती हूँ या पीड़ित को धमकी मिलते हुए देखता/देखती हूँ तो मैं क्या कर सकता/ सकती हूँ?

यदि आपको लगता है कि पीड़ित को तात्कालिक शारीरिक खतरा है और उसे और उसके बच्चों को नुकसान पहुंचने वाला है, तो पुलिस को तुरंत 000 पर संपर्क करें.

पीड़ित को प्रोत्साहित करें कि वह सूचीबद्ध पेशावर संगठनों में से किसी को टेलीफोन करे और उनका समर्थन और राय प्राप्त करे. यदि वह यह टेलीफोन कॉल नहीं करती है, तो आप स्वयं कॉल करके पीड़ित के लिए सलाह और सहायता माँग सकते हैं.

ध्यान दें: बहुत से लोग पुलिस को शामिल करने से डरते हैं, विशेष रूप से गैर-अंग्रेजी भाषा या स्वदेशी समुदायों के लोग, जिनके अतीत में पुलिस के साथ बुरे अनुभव रहे हैं. ऐसी स्थिति में पीड़ित के पीड़ित की मदद कैसे कर सकते हैं, यह जानने के लिए आप घरेलू हिंसा सेवा (जैसा सूचीबद्ध है) को संपर्क कर सकते हैं.

लेकिन याद रखें, यदि आपको लगता है कि पीड़ित को तात्कालिक शारीरिक खतरा है, तो पुलिस को 000 पर संपर्क करें

अपने आप का ख्याल रखना

शोषण के शिकार मित्र या रिश्तेदार का समर्थन करना आपके लिए निराशाजनक और तनाव पूर्ण हो सकता है. इस स्थिति में आपको अपना ध्यान रखने की और समर्थन पाने की जरूरत है.

निराशा या गुस्सा महसूस करना कि पीड़ित शोषण करने वाले साथी से रिश्ता तोड़ नहीं पा रही है

याद रखें कि यह बताने से कि आप निराश हैं, पीड़ित को कोई मदद नहीं मिलेगी बल्कि इससे स्थिति और बदतर हो सकती है

भयभीत महसूस करना या 'आपने आपे के बाहर' महसूस करना

अपने लिए कुछ भी समर्थन प्राप्त करें. अपने मित्रों से बात करें या किसी सेवा से संपर्क करें यह जानने के लिए कि आप क्या कर सकते हैं.

अपनी क्षमता से अधिक सहायता करने का दबाव महसूस करना

आपके द्वारा दी जा सकने वाली मुमकिन सहायता की मात्रा के बारे में खुद से ईमानदार रहें. याद रखें कि आप शोषण के लिए ज़िम्मेदार नहीं हैं, और पीड़ित का बचाव आपके हाथ में नहीं है.

याद रखें कि आप घरेलू शोषण और हिंसा में विशेषज्ञ नहीं हैं, इसलिए आपको समस्या का 'समाधान' करने की कोशिश नहीं करनी चाहिए.

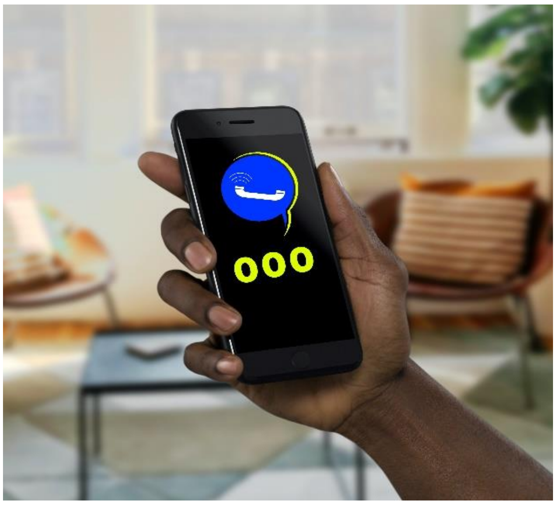
सावधान रहे. अपने आप को ऐसी स्थिति में ना डालें जहां शोषण करने वाला व्यक्ति आपको नुकसान पहुंचा सकता है. दोषी व्यक्ति अगर आपका दोस्त या रिश्तेदार है तो आप खुद को हालात बीच में फंसा हुआ महसूस कर सकते हैं. यदि आप किसी के साथ शारीरिक हिंसा होते हुए देखते हैं तो सीधे दखल अंदाजी करने का प्रयास न करें - इसके बजाय पुलिस को तुरंत संपर्क करें.

संस्थाएं एवं सेवाएं जो सहायता कर सकती हैं

विक्टोरिया और अन्य राज्यों में, 24 घंटे संकट-हॉटलाइन हैं, साथ ही स्थानीय घरेलू हिंसा सेवाएं हैं जो सुरक्षित आवास खोजने में और कानूनी एवं वित्तीय सहायता प्राप्त करने में सहायता करती हैं.

अग्रिम जानकारी के लिए आप इन्हें संपर्क कर सकते हैं या अपने मित्र / परिवार-सदस्य को इनका नंबर दे सकते हैं.

ध्यान दें: 1 फरवरी 2023 से, गैर-लघु व्यवसाय नियोक्ता (15 या अधिक कर्मचारियों वाले नियोक्ता) के कर्मचारी 10 दिनों की सवैतनिक पारिवारिक घरेलू हिंसा छुट्टी का उपयोग कर सकते हैं। इसमें अंशकालिक और आकस्मिक कर्मचारी शामिल हैं। (वेबसाइट देखें: https://www.fairwork.gov.au/leave/family-and-domestic-volution-leave)



000 हमेशा आपात कालीन स्थिति में!

InTouch: Multicultural Centre against Family Violence (पारिवारिक हिंसा के खिलाफ बहु सांस्कृतिक केंद्र): दूरभाष - 18 00 755 988

Immigrant Women's Support Service (IWSS): यह संस्था आमने-सामने या टेलीफोन पर सहायता सेवाएं प्रदान करती है. एक केसवर्कर आपके विकल्पों पर चर्चा करेगा और आपके साथ आगे बात करने की व्यवस्था कर सकता है. दूरभाष - (07) 3846 3490 कार्य समय - सुबह 9:00 बजे से शाम 4:00 बजे तक, सोमवार से शुक्रवार

Safe Steps (Women's Domestic Violence Crisis Service): घरेलू हिंसा का सामना करने वाली महिलाओं के समर्थन के लिए 24 घंटे संकट-हॉटलाइन. दूरभाष - 1800 015 188 वेबसाइट - www.safesteps.org.au

Lifeline Australia: ऑस्ट्रेलिया में किसी के लिए भी 24 घंटे सुविधा जहां आप छोटी या बड़ी किसी भी समस्या पर बात कर सकते है. दूरभाष - 13 11 14 वेबसाइट - www.lifeline.org.au

1800 RESPECT: यौन उत्पीड़न और पारिवारिक हिंसा के शिकार लोगों के लिए 24 घंटे सुविधा. दूरभाष - 1800 737 732 वेबसाइट - www.1800respect.org.au

Women's Support Line: Women's Information and Referral Exchange Inc. द्वारा चलाई गई मुफ़्त और गोपनीय राज्य व्यापी सेवा. दूरभाष - 1800 811 811 कार्य समय - सुबह 9:00 बजे से शाम 5:00 बजे तक, सोमवार से शुक्रवार ईमेल - inforequests@wire.org.au

Kids Helpline: बच्चों, युवा वयस्कों और माता-पिता और बच्चों की देखभाल करने वालों के लिए निजी और गोपनीय 24/7 फोन और ऑनलाइन सहायता सेवा. दूरभाष - 1800 55 1800 ईमेल - counsellor@kidshelpline.com.au

Australian Childhood Foundation: शोषण के शिकार बच्चों और युवाओं के लिए सहायता से. दूरभाष - 1300 381 581
ईमेल - info@childhood.org.   वेबसाइट - www.childhood.org.au

Men's Referral Service: गोपनीय सूचना और परामर्श फोन सेवा निम्नलिखित लोगों के लिए: दूरभाष - 1300 766 491

- पुरुष जो किसी साथी या परिवार के सदस्य के प्रति हिंसक और नियंत्रित व्यवहार का प्रयोग कर रहे हों
- पुरुष जो किसी साथी या परिवार के सदस्य द्वारा शिकार बनाए गए हैं
- पुरुष पारिवारिक हिंसा के बारे में जानकारी प्राप्त करने की इच्छा रखने वाली महिलाएं
- पारिवारिक हिंसा करने या सहने वाले लोगों के मित्र, परिवार या सहकर्मी
- पारिवारिक हिंसा करने / सहने वाले पुरुष या महिला क्लाइंट का समर्थन करने के लिए विशेषज्ञ

MensLine: पारिवारिक रिश्तों की चिंताओं से संघर्ष कर रहे पुरुषों के लिए राष्ट्रीय फोन और ऑनलाइन सहायता सेवा, जिसमें वीडियो परामर्श भी शामिल है   दूरभाष - 1300 78 99 78

Victims Support Agency - Men: पारिवारिक हिंसा के शिकार पुरुषों की सहायता के लिए समर्थन और सूचना सेवा. यह सेवा पीड़ितों को कानूनी प्रक्रिया में मार्गदर्शन, व्यावहारिक सहायता और परामर्श देती है. दूरभाष - 1800 819 817
पाठ सेवा - 0427 767 891 सुबह 8:00 बजे से शाम 11:00 बजे तक, हर दिन

Centres Against Sexual Assault: यौन उत्पीड़न के शिकार महिलाओं, बच्चों और पुरुषों के समर्थन के लिए.
दूरभाष - 1800 806 292 (24 घंटे, हर दिन) ईमेल - ahcasa@thewomens.org.au

Relationships Australia: पारिवारिक शोषण और हिंसा करने या सहने वालों के लिए.
दूरभाष - 1300 364 277   वेबसाइट - www.relationships.com.au

National Disability Abuse and Neglect Hotline: विकलांग लोगों के साथ शोषण/ दुर्व्यवहार करने के लिए एक ऑस्ट्रेलिया की राष्ट्रीय हॉटलाइन.   दूरभाष - 1800 880 052   वेबसाइट - hotline@workfocus.com

Translating & Interpreting Service: मुफ्त दुभाषिया सेवा आपकी अपनी भाषा में.   दूरभाष - 131 450 (24 घंटे, हर दिन)

Rotary SAFE Families Inclusive Communities Initiative

www.rotarysafefamilies.org.au