ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਨਿਆਂ

ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਹੁੰਗਾਰਾ ਭਰ ਰਹੇ ਧਾਰਮਿਕ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਆਗੂਆਂ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋ ਰਹੇ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਹੁੰਗਾਰਾ ਭਰਨ ਵਾਲੇ ਇਕ ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਆਗੂ ਹੋ?

ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸੇਧਾਂ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ।

NSW GOVERNMENT

ਸਮੱਗਰੀ

ਇਹ ਸੇਧਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੁੰਗਾਰਾ ਭਰਨਾ ਜੋ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ 3
- ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੁੰਗਾਰਾ ਭਰਨਾ ਜੋ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ 7
- ਮਦਦਗਾਰੀ ਸੰਪਰਕ 9
- ਨੋਟ ਲਿਖਣਾ 11
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ? ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਤੱਥ 12
- ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਜਗਾਉਣਾ। 13

ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਵੈੱਬ ਸਫ਼ਿਆਂ ‘ਤੇ ਜਾਓ:

- ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਬਾਰੇ

www.dcj.nsw.gov.au/children-and-families/family-domestic-and-sexual-violence/about-domestic-and-family-violence/what-is-domestic-and-family-violence.html

- ਪੁਲਿਸ, ਕਾਨੂੰਨੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ

www.dcj.nsw.gov.au/children-and-families/family-domestic-and-sexual-violence/police--legal-help-and-the-law.html

- ਲਾਜ਼ਮੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ

www.facs.nsw.gov.au/families/Protecting-kids/mandatory-reporters/how-to

- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ

www.dcj.nsw.gov.au/children-and-families/family-domestic-and-sexual-violence/how-to-stay-safe.html

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਸ ਸਮੱਗਰੀ ਬਾਰੇ ਵਾਪਸੀ ਸੁਝਾਅ (ਫੀਡਬੈਕ) ਹਨ?

ਆਪਣੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ:

www.surveymonkey.com/r/ZJ8QK8L

ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਹੁੰਗਾਰਾ ਭਰਨਾ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਇਕ ਭਾਈਚਾਚਕ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂ ਵਜੋਂ, ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਗਾਈਡ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ ਕਿ ਮਦਦ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੁੰਗਾਰਾ ਕਿਵੇਂ ਭਰਨਾ ਹੈ। ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਨਾ ਦੱਸਣ ਕਿ ਉਹ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣੋ: www.dcj.nsw.gov.au/children-and-families/family-domestic-and-sexual-violence/about-domestic-and-family-violence/what-is-domestic-and-family-violence.html

ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਹੁੰਗਾਰਾ ਭਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਵੀ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

1. ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਮਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਸੁਣੋ

2. ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰੋ

3. ਸਹਾਇਤਾ ਵਿਕਲਪਾਂ ਅਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ

ਅਗਲੇ ਸਫ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਗਾਈਡ ਵਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮਦਦ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਪੱਕਾ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਗੁਪਤ ਸਲਾਹ ਵਾਸਤੇ NSW ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਲਾਈਨ (NSW Domestic Violence Line) ਨੂੰ 1800 656 463 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਚੱਲੋ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹਿੰਸਕ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਵੇਖਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਰੰਤ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਪੁਲਿਸ ਨਾਲ 000 ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਖਤਰਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ:

- ਇਹ ਹੁਣ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ
- ਇਸ ਦੇ ਵਾਪਰਨ ਦਾ ਤੁਰੰਤ ਡਰ ਹੈ
- ਇਹ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਹੈ।

ਜੇ ਬੱਚੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂਆਂ ਵਾਸਤੇ ਬਾਲ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਬਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ (child protection helpline) ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਾਲ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਸ਼ੱਕ ਹੈ, ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਵਾਪਰਦਾ ਵੇਖਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਸੂਚਨਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਲ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ: www.facs.nsw.gov.au/families/Protecting-kids/mandatory-reporters/about

ਗੱਲਬਾਤ ਲਈ ਗਾਈਡ

1. ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਮਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਸੁਣੋ

ਉਹ: ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਮਿੰਟ ਹਨ?

ਤੁਸੀਂ: ਹਾਂ ਬਿਲਕੁਲ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ?

ਉਹ: ਮੈਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਅਸਲ ਵਿਚ ਠੀਕ ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨਸਾਥੀ ਨਾਲ ਕੁਝ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ: ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਸੁਣ ਕੇ ਅਫ਼ਸੋਸ ਹੋਇਆ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੋਰ ਦੱਸਣ ਵਿੱਚ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਉਹ: ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਸੱਚਮੁੱਚ ਔਖਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਮੈਂ ਕੰਮ ਤੋਂ ਘਰ ਆਉਂਦੀ ਹਾਂ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਮੇਰੇ 'ਤੇ ਉੱਚੀ-ਉੱਚੀ ਚੀਕਦੇ ਹਨ। ਮੇਰੇ ਮਾਤਾ ਜੀ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗ ਪਏ ਸਨ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਵਾਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਘਰ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉੱਥੇ ਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਜੀਵਨਸਾਥੀ ਮੈਨੂੰ ਹਰ ਵਾਰੀ ਫ਼ੋਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਿੱਛੇ ਜਿਹੇ ਉਹ ਮੇਰੇ ਕੋਲੋਂ ਕਾਰ ਦੀਆਂ ਚਾਬੀਆਂ ਨੂੰ ਲੁਕਾ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾ ਸਕਾਂ, ਅਤੇ ਕੱਲ੍ਹ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਘਰ ਪਹੁੰਚੀ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਧੱਕਾ ਦੇ ਦਿੱਤਾ।

ਇਹ ਕੰਮ ਕਰੋ

- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋਵੋ
- ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸ਼ੰਕਿਆਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲੈਣਾ
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨਾ ਸੁਣਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

- ਤੁਰੰਤ ਫੈਸਲੇ ਲੈ ਲੈਣਾ
- ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਸਬੂਤ ਵਾਸਤੇ ਪੁੱਛਣਾ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਸਬਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਹਿਣਾ

2. ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰੋ

ਤੁਸੀਂ: ਮੈਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਜਾਣ ਲਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਅਤੇ ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨਸਾਥੀ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਉਹ: ਇਸ ਨੂੰ ਆਖਰਕਾਰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਡਰਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਵਾਅਦਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਦੱਸੋਗੇ। ਮੈਨੂੰ ਡਰ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ: ਬੇਸ਼ਕ, ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗਾ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੁਰੰਤ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਫਿਰ ਮੈਨੂੰ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਕੰਮ ਕਰੋ

- ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਗੱਲ ਗੁਪਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਡਰੇ ਹੋਏ ਹਨ ਕਿ ਹਿੰਸਾ ਹੋਰ ਵੀ ਬਦਤਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਕਿ ਹੋਰ ਲੋਕ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਣਗੇ। ਪਰ, ਜੇ ਉਹ ਤੁਰੰਤ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁਲਿਸ ਨਾਲ 000 ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇ ਬੱਚੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਾਲ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਬਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ (child protection helpline) ਨੂੰ 13 2111 'ਤੇ ਵੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

- ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪੀੜਤ ਜਾਂ ਬਚ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਬਿਨਾਂ ਉਚਿਤ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇ ਛੱਡ ਕੇ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤਾ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਠੀਕ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

3. ਸਹਾਇਤਾ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ

ਉਹ: ਤੁਹਾਡਾ ਬਹੁਤ-ਬਹੁਤ ਧੰਨਵਾਦ। ਮੈਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ: ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਕਹਾਂ ਤਾਂ, ਜੋ ਕੁਝ ਮੈਂ ਸੁਣਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਮੈਂ ਚਿੰਤਤ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਸੋਚਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਨਾ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਕੇਵਲ ਤਾਂ ਹੀ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਕ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਲਾਈਨ (New South Wales Domestic Violence Line) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਉਹ: ਅੱਛਾ, ਮੈਨੂੰ ਅਜੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੱਕਾ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕੀ ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸੋਚ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਸੀਂ: ਬੇਸ਼ੱਕ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਕੱਠਿਆਂ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਕੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

ਉਹ: ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਫ਼ਿਲਹਾਲ ਠੀਕ ਹਾਂ। ਜੇ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸੁਣੇ ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ: ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਘਰ ਜਾਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਉਹ: ਮੈਂ ਕਰਦੀ ਹਾਂ, ਪਰ ਜੇ ਮੈਂ ਹੁਣ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਤਾਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਦੇਵਾਂਗੀ।

ਤੁਸੀਂ: ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਕੰਮ ਕਰੋ

- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸ ਦਿਓ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਮਦਦ ਲੈਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਵੀ ਉਹ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕਾ ਕਿਹੜਾ ਹੈ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਵਾਸਤੇ ਮਦਦ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਖ਼ਰਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ
- ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕੁਝ ਕੁ ਤਰੀਕੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਵਾਸਤੇ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਵਾਸਤੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਲਈ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਓ।

ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

- ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹਿੰਸਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਪੀੜਤ ਜਾਂ ਬਚ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਦੇਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾਉਣਾ। ਇਹ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪੀੜਤਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਸੁਣਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਭਲਾਈ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ Lifeline ਨਾਲ 13 11 14 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੁੰਗਾਰਾ ਭਰਨਾ ਜੋ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਨਾਲ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਹੁੰਗਾਰਾ ਭਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ **1300 766 491** 'ਤੇ **ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਸੇਵਾ (Men's Referral Service)** ਦਾ ਨੰਬਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੁੰਗਾਰਾ ਭਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ:

- ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਕੋਈ ਕਦੋਂ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਮੰਗ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਵਿਆਹੁਤਾ ਝਗੜੇ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਲੋਕ ਵੀ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਇਹ ਕਿ ਇਹ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਹੋਵੇ ਜਿੱਥੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾ ਸਕੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਜੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਦੁਆਰਾ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਿਖਾਓ, ਪਰ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰੋ ਕਿ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਕਦੇ ਵੀ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ:

- ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਜਾਇਜ਼ ਠਹਿਰਾਉਣਾ ਜਾਂ ਮਾਮੂਲੀ ਜਿਹਾ ਬਣਾ ਕੇ ਵਿਖਾਉਣਾ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਿਆਂ ਲਈ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਜਮਾਤਾਂ ਕੋਲ ਭੇਜਣਾ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਅਣਉਚਿਤ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਬਹਿਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਕਰਨਾ, ਭਾਂਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗੁੱਸੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਤੋਂ ਨਿਰਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਨਾ ਜਿਸ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਿਸੇ ਪੀੜਤ ਜਾਂ ਬਚ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਗਾਈਡ ਵਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਜੋ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ:

- ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸਿਰੇ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ
- ਹਮਦਰਦੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ
- ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ

ਗੱਲਬਾਤ ਲਈ ਗਾਈਡ

ਉਹ ਇਹ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ:	“ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਇੰਨਾ ਗੁੱਸੇ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, ਮੈਂ ਸੁੱਧ-ਬੁੱਧ ਗੁਆ ਲਈ!”
ਕਿਸੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ-ਸਿਰੇ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ ਦਾ ਹੁੰਗਾਰਾ ਭਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ:	**“ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਸੁੱਧ-ਬੁੱਧ ਗੁਆ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ?”**
ਉਹ:	“ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਆਵਾਜ਼ ਬੁਲੰਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਕਈ ਵਾਰ ਮੈਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ ਜਾਂ ਤੋੜ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ।”
ਹਮਦਰਦੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ:	**ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਜੀਅ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ?”**
ਉਹ:	“ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਡਰ ਗਏ ਹੋਣਗੇ, ਪਰ ਮੇਰੀ ਜੀਵਨਸਾਥੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੈਨੂੰ ਸੁੱਧ-ਬੁੱਧ ਗੁਆਉਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।
ਜਵਾਬਦੇਹੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ:	**“ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ। ਮੈਂ ਚਿੰਤਤ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ, ਉਹ ਗਲਤ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।”**

ਮਦਦਗਾਰੀ ਸੰਪਰਕ: ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨਾਂ

ਕਿਸੇ ਸੰਕਟਕਾਲ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਟ੍ਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ (000) 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ (Child Protection Helpline) ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ।	132 111
Link2Home ਰਿਹਾਇਸ਼ ਜਾਂ ਸ਼ਰਣ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ।	1800 152 152
1800 Respect ਬੱਚ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਪੀੜਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਕੌਮੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਸਹਾਇਤਾ।	1800 737 732
NSW ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਲਾਈਨ (NSW Domestic Violence Line) ਬੱਚ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਪੀੜਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰਾਂਤਕੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਅਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ। *ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਸਲਾਹ ਵਾਸਤੇ DV ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਬਚ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।*	1800 65 64 63
ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ੀ ਸੇਵਾ (Men's Referral Service) ਉਹਨਾਂ ਮਰਦਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਜੋ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।	1300 766 491
ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ (Translating and Interpreting Service - TIS) ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੇਵਾ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।	131 450 www.tisnational.gov.au

ਮਦਦਗਾਰੀ ਸੰਪਰਕ: ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਤੱਕ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਕੁਝ ਕੁ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

LawAccess ਆਮ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ।	1300 888 529
ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੇਵਾਵਾਂ NSW (Women's Legal Services NSW) ਔਰਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ।	02 8745 6999 www.wlsnsw.org.au/contact-us/
ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਯੂਨਿਟ **(Legal Aid Domestic Violence Unit)** ਉਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਜੋ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।	1800 979 529
ਪੀੜਤਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਾਲੀ ਪਹੁੰਚ ਲਾਈਨ **(Victim Services Access Line)** ਹਿੰਸਕ ਅਪਰਾਧਾਂ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਲੰਬੀ-ਮਿਆਦ ਦਾ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ।	1800 633 063
ਸੈਂਟਰਲਿੰਕ ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਜ ਸੇਵਾਵਾਂ **(Centrelink Social Work Services)** ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ। ਕਿਸੇ ਸਮਾਜ ਸੇਵਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਪੁੱਛੋ।	136 150
ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਅਧਿਕਾਰ ਕੇਂਦਰ **(Immigration Advice and Rights Centre)** ਵੀਜ਼ੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ।	02 8234 0700
NSW ਬੁਢਾਪੇ ਅਤੇ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਸਤੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ **(NSW Ageing and Disability Abuse Helpline)** ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਜਾਂ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ।	1800 628 221

ਨੋਟ ਲਿਖਣਾ

ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੁਲਾਸਿਆਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਨੋਟ ਲਿਖਣਾ ਮਦਦਗਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

- ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਮੰਗੋ
- ਇਹ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੁੰਮਨਾਮ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਾਮ, ਉਮਰਾਂ, ਪਤੇ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਭਾਲੋ
- ਕੁਝ ਕੁ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਕਾਰੀ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੁਲਿਸ।

ਉਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ

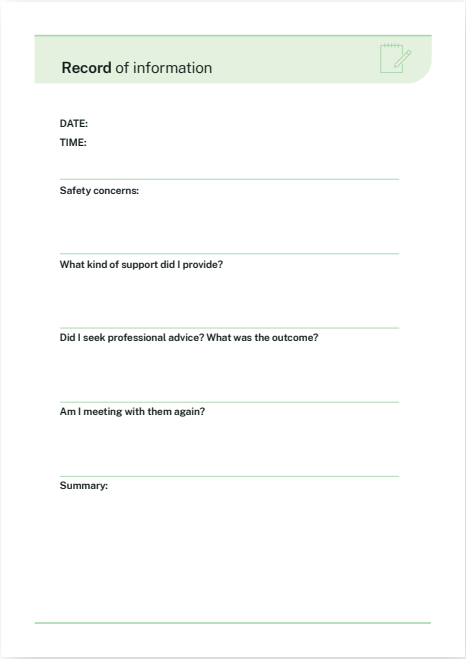
ਕੇਵਲ ਉਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ, ਜਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਰਹੇ ਜਾਂ ਨਿਰਣੇ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ।

ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ:

ਲਿਖੋ: 'ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਉਸ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।'

ਇਹ ਨਾ ਲਿਖੋ: 'ਉਹ ਗੈਰ-ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜੇ ਵੀ ਬਦਸਲੂਕੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ।'

ਨੋਟ ਲਿਖਣ ਲਈ ਨਮੂਨਾ



Record of information

DATE:
TIME:

Safety concerns:

What kind of support did I provide?

Did I seek professional advice? What was the outcome?

Am I meeting with them again?

Summary:

ਨੋਟ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਟੈਂਪਲੇਟ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਪਿਛਲੇ ਸਫ਼ੇ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਤੱਥ।

ਸਾਧਾਰਨ ਖਟਪਟ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਵਿੱਚ ਕੀ ਫ਼ਰਕ ਹੈ?

ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਕੁ ਝਗੜਾ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ, ਪਰ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਦੇ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਉਹ ਵਿਵਹਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ, ਜਾਂ ਜ਼ੁਬਾਨੀ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਉੱਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਕਾਬੂ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ: www.dcj.nsw.gov.au/children-and-families/family-domestic-and-sexual-violence/about-domestic-and-family-violence/what-is-domestic-and-family-violence.html

ਕੀ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਿਰਤਾ ਲਈ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ?

ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰੇਗਾ। ਖੋਜ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਰਹੇਗੀ ਜਿੱਥੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਰਵੱਈਆ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਘੱਟ ਸਮਝਣ ਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਆਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਲੋਕਾਂ ਉਪਰ ਤਾਕਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ?

ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹਿੰਸਾ ਕਦੇ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਉਸ ਦੀ ਇੱਛਾ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨਾ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ।

ਜੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਹਮਲੇ ਬਾਰੇ ਝੂਠਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ?

ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਹਮਲੇ ਦੇ ਝੂਠੇ ਦਾਅਵੇ ਬੇਹੱਦ ਦੁਰਲੱਭ ਹਨ। ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਹਮਲੇ ਦੀ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਘੱਟ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਇਸ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਝਿਜਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਨਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਕੀ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਸਦਮੇ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਹਿੰਸਕ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ?

ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਇਕ ਚੋਣ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਬਾਲਗ ਹੋਣ 'ਤੇ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਕੀ ਕਿਸੇ ਪੀੜਤ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਹਿੰਸਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਜਾਂ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ?

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਵਾਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੇ ਅਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੀੜਤ ਜਾਂ ਬਚ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਛੱਡ ਕੇ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਕਿਉਂਕਿ:

- ਉਹ ਆਪਣੀ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਨ
- ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਆਪਣਾ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਹਨ
- ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਜਾਣ ਲਈ ਕੋਈ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ
- ਉਹ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਪੀੜਤ ਜਾਂ ਬਚ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਗੰਭੀਰ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਉਹ ਛੱਡ ਕੇ ਚਲੇ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਛੱਡ ਕੇ ਚਲੇ ਜਾਣ ਦੇ ਠੀਕ ਬਾਅਦ।

ਕੀ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਕੇਵਲ ਵਿਆਹੇ ਹੋਏ ਜੋੜਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ?

ਨਹੀਂ। ਇਹ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਆਂ, ਇੱਕੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ, ਵਿਆਹੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਅਣਵਿਆਹੇ ਜੋੜਿਆਂ ਅਤੇ ਸਾਬਕਾ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਨਾਲ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਭਾਂਵੇਂ ਉਸ ਦਾ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ, ਧਰਮ, ਲਿੰਗਕਤਾ, ਜਾਂ ਆਰਥਿਕ ਰੁਤਬਾ ਕੁੱਝ ਵੀ ਹੋਵੇ।

ਕੀ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਪੀੜਤ ਜਾਂ ਬਚ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹ ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਨਹੀਂ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੋਨਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਨਾਉਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ, ਭਾਂਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਪੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵੀ ਹੋ ਗਏ ਹੋਣ। ਪਰ, ਉਹ ਸਮਾਂ ਜੋ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਬਿਤਾਉਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋਵੇ। ਹਰ ਮਾਮਲਾ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਕਾਨੂੰਨ (Family Law) ਵਿੱਚ ਤਜ਼ਰਬੇਕਾਰ ਵਕੀਲ ਤੋਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਮੰਗੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰਕ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਿਚਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਵੱਖਰੇ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਇੰਤਜ਼ਾਮਾਂ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ: www.familyviolencelaw.gov.au/family-law/arrangements-for-children/how-does-the-court-consider-domestic-and-family-violence/

ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਜਗਾਉਣਾ

ਇਕ ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਆਗੂ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਜਗਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਪਦਵੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਇਸ ਦੇ ਵਾਪਰਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਰਗਾ ਹੀ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋ ਜਾਂ ਫਿਰ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਪ੍ਰਚਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਰਗਰਮੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦਿਨ-ਪ੍ਰਤੀ-ਦਿਨ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਕਿਵੇਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਧਾਰਮਿਕ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਐਲਾਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਚਾਰ

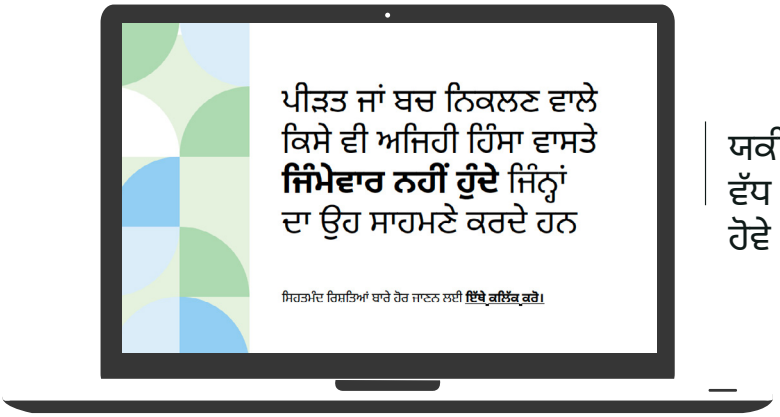
ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇਕ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਸੰਦੇਸ਼ ਭਾਈਚਾਰੇ 'ਤੇ ਚੰਗਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਹੋਰਨਾਂ ਆਗੂਆਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਫੈਲਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਤਜ਼ਰਬੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ-ਪ੍ਰਸਾਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸੇਧਾਂ

- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਨੇਹਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਹੱਦ ਤੱਕ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋਵੇ
- ਅਜਿਹੇ ਵਾਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ 'ਹਿੰਸਾ ਕਦੇ ਵੀ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ', ਜਾਂ 'ਪੀੜਤ ਜਾਂ ਬਚ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਹਿੰਸਾ ਵਾਸਤੇ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਹ ਸਾਹਮਣੇ ਕਰਦੇ ਹਨ'
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਕਿਸੇ ਆਦਰ-ਭਰਪੂਰ, ਬਰਾਬਰੀ, ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤੇ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ: www.1800respect.org.au/healthy-relationships
- ਬਰਾਬਰ ਦੇ ਅਤੇ ਆਦਰ-ਭਰਪੂਰ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਦੀਆਂ ਪਵਿੱਤਰ ਲਿਖਤਾਂ, ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਅਤੇ ਰਸਮਾਂ-ਰਿਵਾਜਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ



ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਨੇਹਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਹੱਦ ਤੱਕ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋਵੇ

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ‘ਤੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ

ਤੁਸੀਂ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਫੈਲਾਉਣ ਲਈ Facebook, Twitter ਜਾਂ ਇੰਸਟਾਗ੍ਰਾਮ ਵਰਗੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਨਮੂਨੇ ਵਜੋਂ ਸੰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪੋਸਟ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਰਿਵਾਰ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਬਰਾਬਰ ਅਤੇ ਆਦਰ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹੈ।
- ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਦਿਖਾਉਣਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ, ਮਜ਼ਾਕ ਦੇ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਵੀ ਨਹੀਂ।
- ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਓ।
- ਬੱਚੇ ਜੋ ਵੇਖਦੇ ਹਨ, ਬੱਚੇ ਉਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ – ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਬਣਾਓ!
- ਵਧੀਆ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਮਤਭੇਦਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਨੀਂਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਮਦਦਗਾਰੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨਾ ਵੀ ਪਸੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਚਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਰਗਰਮੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਕਦੋਂ ਬਨਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਕੁਝ ਤਰੀਕਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਦੇਣ ਲਈ ਸ਼ਾਇਦ ਉਚਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਹਨ:

- ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮਹਿਲਾ ਦਿਵਸ, 8 ਮਾਰਚ
- ਸਦਭਾਵਨਾ ਦਿਵਸ, 21 ਮਾਰਚ
- ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਦਿਵਸ, 7 ਅਪ੍ਰੈਲ
- ਮਾਂਵਾਂ ਦਾ ਦਿਵਸ (ਮਦਰਜ਼ ਡੇਅ), ਹਰ ਸਾਲ ਮਈ ਵਿੱਚ ਦੂਸਰਾ ਐਤਵਾਰ
- ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦਾ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਦਿਵਸ, 15 ਮਈ ਨੂੰ
- ਪਿਤਾਵਾਂ ਦਾ ਦਿਵਸ (ਫਾਦਰਜ਼ ਡੇਅ), ਹਰ ਸਾਲ ਸਤੰਬਰ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾ ਐਤਵਾਰ
- ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਿਵਸ, 21 ਸਤੰਬਰ
- ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹਫਤਾ, ਹਰ ਸਾਲ ਅਕਤੂਬਰ ਵਿੱਚ ਤੀਜਾ ਹਫਤਾ
- ਵਾਈਟ ਰਿਬਨ ਦਿਵਸ, 25 ਨਵੰਬਰ
- ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਦਿਵਸ, 10 ਦਸੰਬਰ
- ਲਿੰਗਕ ਹਿੰਸਾ ਵਿਰੁੱਧ ਸਰਗਰਮੀ ਦੇ 16 ਦਿਨ, 25 ਨਵੰਬਰ ਤੋਂ 10 ਦਸੰਬਰ ਤੱਕ

ਹੋਰ ਦਿਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਿਉਹਾਰ ਅਤੇ ਦਾਅਵਤਾਂ ਵੀ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਵਧੀਆ ਮੌਕੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

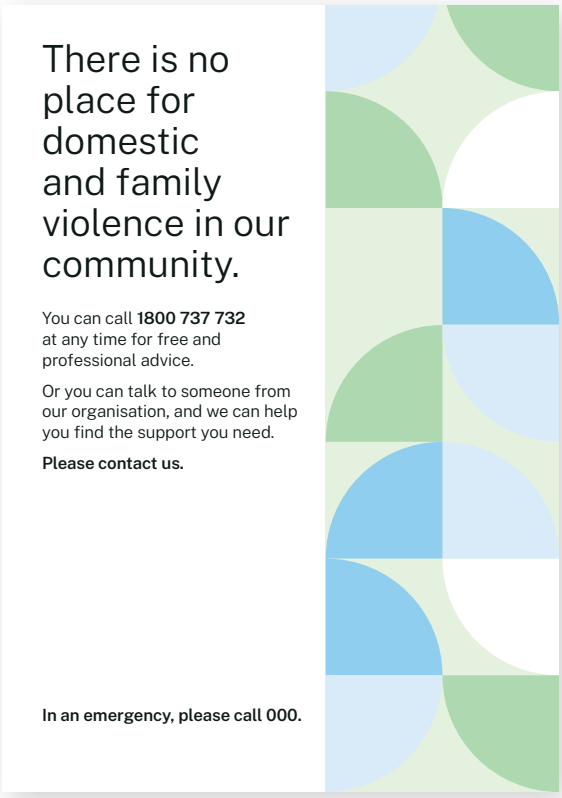
ਪਹਿਲਕਦਮੀਆਂ, ਮੁਹਿੰਮਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ, ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- **ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੀਆਂ ਮੁਸਲਿਮ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਕੇਂਦਰ** (Australian Muslim Women's centre for Human rights)
  - ਵੈਬਸਾਈਟ: www.amwchr.org.au/
- **ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਪੈਦਲ ਯਾਤਰਾ** (Walk Against Family violence)
  - Facebook: www.facebook.com/WAFVAU/
- **ਫੇਥ ਟਰੱਸਟ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ** (Faith Trust Institute)
  - ਵੈਬਸਾਈਟ: www.faithtrustinstitute.org/
- **ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਵਿਰੁੱਧ ਇਲਾਵਾਰਾ ਕਮੇਟੀ** (Illawarra Committee Against Domestic Violence)
  - ਵੈਬਸਾਈਟ: www.icadv.org.au/
- **ਸਾਡੀ ਚੌਕਸੀ** (Our watch)
  - ਵੈਬਸਾਈਟ: www.ourwatch.org.au/

ਪ੍ਰਚਾਰ ਲਈ ਪੋਸਟਰ

ਇਸ ਪੋਸਟਰ ਨੂੰ 1800 ਰੈਸਪੈਕਟ (Respect) ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਉਂਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਪੋਸਟਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੀ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਿਕਲਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪੋਸਟਰ ਟੈਂਪਲੇਟ



ਪੋਸਟਰ ਦੀ ਟੈਂਪਲੇਟ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਪਿਛਲੇ ਸਫ਼ੇ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

NSW GOVERNMENT

ਇਹਨਾਂ ਸਰੋਤਾਂ ਤੱਕ ਔਨਲਾਈਨ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

multiculturalengagement@justice.nsw.gov.au