तथ्य पत्र २

घरेलु, पारिवारिक र यौनिक हिंसा भोगिरहेका कसैलाई सहयोग गर्न मैले के गर्न सक्छु?

घरेलु, पारिवारिक र यौनिक हिंसा (DFSV) बिषयमा कुराकानी गर्नको लागि अप्ठेरो हुनसक्छ। यसलाई वर्जित बिषय वा नीजी, पारिवारिक मामिला मानिन सक्छ। यदि तपाईले कुनै कुराहरु ठीक नभएको लक्षणहरु पहिचान गर्नु भयो भने, त्यहाँ कतिपय कुराहरु छन् जुन तपाईले गर्न सक्नुहुन्छ।

यदि कसैले घरेलु, पारिवारिक र यौनिक हिंसा भोगिरहेका छन् भने उनीहरुलाई मैले कसरी सोध्ने?

घरेलु, पारिवारिक र यौनिक हिंसा भोगिरहेका कसैलाई सहयोग प्रदान गरेर सुरक्षित राख्न आवश्यक छ। उनीहरुलाई आफ्नो अनुभवहरु बताउनको लागि सुरक्षित वातावरण सृजना गर्नुहोस्। कुराकानी गर्नको लागि हिंसा नभइरहेको अवस्था वा घरेलु, पारिवारिक र यौनिक हिंसा गर्न सक्ने व्यक्ति वरपर नभएको शान्त समय छान्नुहोस्।

ती व्यक्तिलाई आफ्नै गतिमा कुरा गर्न दिनुहोस्; उनीहरु तयार नभएसम्म उनीहरुले चाहेको भन्दा बढी भन्न जोड नगर्नुहोस्। यदि तपाईले कुराकानी गर्नु भएको व्यक्तिले तपाईले आशा गर्नु भए अनुसार प्रतिकृया दिएन भने, व्यक्तिगत रुपमा नलिनुहोस्। तपाईको राय दिनुभन्दा, तपाईले अवलोकन गर्नु भएको तपाईलाई चिन्तित पार्ने चीजहरु बारे कुराकानी गर्न राम्रो हुन्छ। तपाईले निम्न केही प्रश्नहरु सोध्न कोशिस गर्न सक्नुहुन्छ , जस्तै:

- म सोच्दै छु कि के घरमा सवै कुरा ठीक छ?
- मैले तपाईलाई केही चोटपटक लागेको देखें। कसरी त्यो भएको थियो? के कसैले तपाईलाई त्यस्तो गरेको हो?
- मैले याद गरें कि तपाई, तपाईको पार्टनरबाट डराउनु हुन्छ जस्तो लाग्यो (वा तपाईले शङ्का गर्नु भएको अरु कसैले उनीहरुलाई हानी पुर्याइरहेछ।) त्यो ठीक हो? के सवैकुरा ठीक छ?
- उनीहरुलाई गोप्यरुपले भन्ने मौका दिनुहोस्। कुरा सुन्नलाई तयार रहनुहोस्, तर उनीहरु तयार नभएमा भन्नलाई कर नगर्नुहोस्।

मैले कसरी सहयोग गर्न सक्छु?

घरेलु, पारिवारिक र यौनिक हिंसा भोगिरहेका मानिसहरुलाई तपाईले जुन तरीकाले सुन्नु हुन्छ र प्रतिकृया जनाउनु हुन्छ, त्यसले ती व्यक्ति र परिवारलाई पूरा फरक पार्न सक्छ।

उनीहरुको कुरा सुन्न र सहयोगी बन्न आवश्यक छ। तर, ती मानिसहरु जब तयार हुन्छन्, उनीहरुले चाहे अनुसार आफ्नो छनौट गर्ने अवसर उनीहरुलाई दिन आवश्यक छ। मानिसहरुलाई सहयोग गर्न सकिने केही उपायहरु निम्न लगायत पर्दछन्:

- आपतकालिन स्थितिमा वा अहिले यदि कोही खतरामा हुनुहुन्छ भने 000 (तिन शुन्य नम्बर) मा तुरुन्तै फोन गर्नुहोस्।
- उनीहरुलाई विश्वास गर्नुहोस् र उनीहरुको डरहरुलाई गम्भीररुपमा लिनुहोस्। यो महत्वपूर्ण छ कि ती व्यक्ति वा चोट पुर्याउने मानिसहरु प्रति तपाईको जेसुकै धारणा होस्।
- बिचमा अवरोध नगरी वा व्यक्ति प्रति कुनै अग्रिम धारणा नबनाई सुन्नुहोस्।
- हिंसा भोगिरहेका व्यक्तिलाई भएको घटनालाई लिएर, उनीहरुलाई नै कहिल्यै पनि दोष नलगाउनु होस्। हिंसा कहिल्यै पनि ठिक हुँदैन।
- उनीहरुलाई पीडा दिने व्यक्तिको लागि कुनै बहानाहरु नबनाउनुहोस्
- उनीहरु तयार नहुन सक्छन्, वा छोडेर जाँदा सुरक्षित नहुन सक्छन् भनी बुझ्नुहोस्
- तपाईले ठान्नु भएको सवैभन्दा राम्रो उपाय गर्नु भनी उनीहरुलाई जोड नगर्नुहोस्

- घरेलु र पारिवारिक हिंसा भनेको शारिरीक मात्र हैन भनी बुझ्नुहोस्
- व्यावहारिक तरिकाहरु अपनाएर सहयोग गर्नुहोस् –यातायात, अपोइन्टमेन्टहरु (भेटघाटहरु), बालबालिका हेरचाह, वा उम्केर जान सक्ने अर्को ठाउँको लागि
- विकल्पहरु छानविन गर्न सहयोग गर्नुहोस्। थप जानकारी र सहयोगको लागि तपाई वा तपाईले मद्धत गरिरहनु भएको व्यक्तिले 1800RESPECT मा फोन गर्न सक्नुहुन्छ वा 1800RESPECT वेबसाइटमा हेर्न सक्नुहुन्छ
- केही मानिसहरुलाई विकल्पहरु छानविन गर्नको लागि वा 1800RESPECT मा सम्पर्क गर्न वकालत सेवाको सहयोग आवश्यक पर्न सक्छ। तपाईले सम्वन्धित क्षेत्रको सेवा निर्देशिका हेरेर तपाईको क्षेत्रको वकालत सेवा पत्ता लगाउन सक्नुहुन्छ।

उनीहरुलाई कस्कोमा मैले सिफारिस गर्न सक्छु?

तपाईलाई सुसुचित हुन तथा उपयुक्त सिफारिसहरु गर्नको लागि सहयोग गर्न सधैं जानकारी उपलब्ध छन्। निम्न सेवाहरुले जानकारी र सहयोग प्रदान गर्छन्:

- **1800RESPECT** (1800 737 732) (24/7)

  नेशनल सेक्स्युल असल्ट (National Sexual Assault), डोमेस्टकि फेमिली भाइअलन्स काउन्सेलिङ्ग सर्भिस (Domestic Family Violence Counselling Service) ले हिंसा भोगिरहेका मानिसहरु, तिनीहरुका साथिहरु र परिवार साथै सहयोगी कामदारहरु र प्रोफेशनलहरुलाई टेलिफोन र अनलाइन परामर्श सेवा प्रदान गर्छन्।

- **अष्ट्रेलियन रेफ्युजी एसोसिएसन**

  (Australian Refugee Association)

  08 8354 2951

  भर्खरै आएका समुदायहरु र व्यक्तिहरुलाई सहयोग गर्न विभिन्न सेवाहरु प्रदान गर्छ।

- डोमेस्टिक भाइअलन्स क्राइसिस सर्भिस

  (Domestic Violence Crisis Service)

  1800 800 098 (24hrs)

  घरेलु र पारिवारिक हिंसाद्धारा प्रभावित महिलाहरु र बालबालिकाहरुको लागि सहयोग, सुरक्षित विकल्पहरु र सेवाहरु प्रदान गर्छ। डोमेस्टिक भाइअलन्स क्राइसिस सर्भिसले महिलाहरुलाई उपयुक्त आदिवासी र साँस्कृतिक एवं भाषिकरुपले विविध सेवाहरुको लागि सिफारिस पनि गर्न सक्छ।

- **माइग्रेन्ट वुमेन्स सपोर्ट सर्भिस इन्क**

  (Migrant Women's Support Service Inc)

  08 8346 9417 वा 1800 800 098

  द्धिभाषी (Bilingual), बाइकल्चरल (bicultural) कर्मचारीले असुरक्षित सम्बन्धहरु र हिंसाका बढी जोखिममा रहेका विविध साँस्कृतिक र भाषिक पृष्ठभूमिका आप्रवासी महिलाहरुलाई सहायता प्रदान गर्न सक्छ। तिनीहरुले प्रोफेशनल दोभाषे लगायत घरेलु हिंसा सेवाहरु र अन्य सेवा प्रदायकसङ्ग कार्य गर्छ र सेवाग्राहीको गोपनीयताको आवश्यकता बुझ्दछ।

- **नुङ्गा मि:मिनार** (Nunga Mi:Minar)

  08 8367 6474 वा 1800 003 308

  आदिबासी महिलाहरु र बालबालिकाहरु जो पारिवारिक हिंसा भोगिरहेका वा त्यसबाट उम्केकाहरुलाई सहयोग गरिरहेका सेवा।

- **यारो प्लेस रेप एण्ड सेक्स्युल असल्ट सर्भिस**

  (Yarrow Place Rape and Sexual Assault Service)

  8226 8777 वा1800 817 421

  बलात्कृत भएका वा यौनजन्य आक्रमणमा परेका जो कोहीको लागि नि:शुल्क एवं गोप्य सेवा।

घरेलु, पारिवारिक र यौनिक हिंसा बारे कहाँबाट थप थाहा पाउन सक्छु?

तपाईले घरेलु पारिवारिक र यौनिक हिंसा राम्ररी बुझ्न सहयोग गर्न विभिन्न अनलाईन स्रोत सामाग्रीहरु उपलब्ध छन्। तिनीहरु निम्न लगायत हुन्:

ब्रेक द साइकल (Break the Cycle)
breakthecycle.sa.gov.au

आवर वँच (Our Watch)
www.ourwatch.org.au

स्टप इट एट स्टार्ट (Stop it at the start)
www.respect.gov.au

व्हाइट रिबोन (White Ribbon)
www.whiteribbon.org.au

वुमेन्स सेफ्टी सर्भिसेस एस ए (WSSSA)
www.womenssafetyservices.com.au

यो घरेलु, पारिवारिक र यौनिक हिंसा बारेको ४ तथ्य पत्रहरु मध्ये एक हो। घरेलु, पारिवारिक र यौनिक हिंसा पहिचान गर्न र आवश्यकता अनुसार कदम चाल्नको लागि थप जानकारी तथ्य पत्र १ मा उपलब्ध छ। लैङ्गिक समानता र सम्मान प्रबर्द्धनको लागि थाहा पाउन तथ्य पत्रहरु ३ र ४ हेर्नुहोस्।

Government of South Australia
MCCSA Multicultural Communities Council of South Australia
Women's Safety Services SA
BREAK THE CYCLE OF DOMESTIC ABUSE