

வீட்டு, குடும்ப, மற்றும் பாலியல் வன்முறையை அனுபவிக்கும் ஒருவருக்கு உதவ, என்னால் என்ன செய்ய முடியும்?

வீட்டு, குடும்ப, மற்றும் பாலியல் வன்முறையை (DFSV) பற்றி பேசுவது கடினமான விடயமாக இருக்கலாம். இது ஒரு விலக்கி ஒதுக்கப்பட்ட தலைப்பாக, அல்லது ஒரு தனிப்பட்ட, குடும்பப் பிரச்சினையாகக் கருதப்படலாம். விடயங்கள் சரியாக இல்லை என்பதற்கான அறிகுறிகளை நீங்கள் உணர்ந்தால், நீங்கள் செய்யக்கூடியவை என்று சில உள்ளன.

DFSV-ஐ அனுபவிக்கிறீர்களா என்று ஒருவரிடம் நான் எப்படி கேட்பது?

ஆதரவை வழங்குவதும், DFSV-ஐ அனுபவிக்கும் ஒருவரைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க உதவுவதும் முக்கியம். அவர்களின் அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ள அவர்களுக்குப் பாதுகாப்பான ஒரு சூழலை உருவாக்குங்கள். வன்முறை நடக்காதபோது, அல்லது DFSV-ஐப் பயன்படுத்தும் நபர் சுற்றிலும் இல்லாதபோது, பேசுவதற்கு அமைதியான நேரமொன்றைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.

அந்த நபரை, அவரது வேகத்திலேயே பேசவிடுங்கள்; அவர்கள் தயாராக இருப்பதை விட அதிகமாகச் சொல்லச் சொல்லி அவர்களை வற்புறுத்த வேண்டாம். நீங்கள் பேசும் நபர், நீங்கள் நினைத்த விதத்தில் செயற்படவில்லை என்றால், அதை தனிப்பட்ட முறையில் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டாம். உங்கள் கருத்தைத் தெரிவிப்பதை விட, நீங்கள் அவதானித்த, உங்களைக் கவலைப்பட வைக்கும் விடயங்களைப் பற்றி அவர்களிடம் பேசுவது நல்லது. பின்வருவன போன்ற சில கேள்விகளைக் கேட்க நீங்கள் முயற்சி செய்யலாம்:

- வீட்டில் எல்லாம் சரியாக இருக்கிறதா என்று நான் யோசிக்கிறேன்?
- உங்களிடம் சில காயங்கள் இருப்பதை நான் கவனித்தேன். அது எப்படி நடந்தது? யாராவது உங்களுக்கு அவ்வாறு காயத்தை ஏற்படுத்தினார்களா?
- உங்கள் வாழ்க்கைத்துணையால் நீங்கள் பயத்திற்குள்ளாவதை நான் கவனித்தேன் (அல்லது வேறு யாராவது அவர்களை காயப்படுத்துவதாக நீங்கள் சந்தேகிக்கிறீர்கள் என்றால் அவர்களால்). அது சரியா? அனைத்தும் நலமா?
- தனிமையில் பேச அவர்களுக்கு வாய்ப்புக் கொடுங்கள். செவிமடுக்கத் தயாராக இருங்கள், ஆனால் அவர்கள் தயாராக இல்லை என்றால் பேசும்படி அவர்களைக் கட்டாயப்படுத்த வேண்டாம்.

என்னால் எவ்வாறு உதவ முடியும்?

DFSV-ஐ அனுபவிக்கும் நபர்களுக்கு நீங்கள் எவ்வாறு செவிமடுக்கிறீர்கள் மற்றும் பதிலளிக்கிறீர்கள் என்பதே அந்தத் தனிநபருக்கும், அவரது குடும்ப அலகுக்கும் எல்லா விதமான வித்தியாசங்களையும் ஏற்படுத்தும்.

செவிமடுப்பதும் ஆதரவாக இருப்பதும் முக்கியம், இருப்பினும், நபர்கள் தயாராக இருக்கும்போது, தமது விருப்பங்களைத் தேர்வுசெய்ய அவர்களை அனுமதிப்பதும் முக்கியம். நபர்களை ஆதரிக்கக்கூடிய சில வழிகளில் பின்வருபவை அடங்கும்:

- அவசரகாலத்தில், அல்லது தற்போது யாராவது ஆபத்தில் இருந்தால், உடனடியாக 000 ஐ அழைக்கவும்
- அவர்களை நம்புங்கள், அத்துடன் அவர்களின் அச்சங்களை தீவிரமாக எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அந்த நபரைப் பற்றி அல்லது அவரைக் காயப்படுத்திய நபர்களைப் பற்றி நீங்கள் என்ன நினைத்தாலும், இதைச் செய்வது முக்கியம்
- குறுக்கிடாமல் அல்லது மதிப்பிடாமல் செவிமடுங்கள்
- அவருக்கு நேர்ந்ததைக் குறித்து, வன்முறையை அனுபவிக்கும் நபரை ஒருபோதும் குற்றம் சொல்ல வேண்டாம். வன்முறை ஒருபோதும் சரியானதல்ல
- அவரைக் காயப்படுத்தியவரை நியாயப்படுத்த சாக்குப்போக்குச் சொல்ல வேண்டாம்
- அவர்கள் அதிலிருந்து வெளியேறத் தயாராக இல்லை, அல்லது அது பாதுகாப்பாக இருக்காது என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்
- சிறந்தது என்று நீங்கள் நினைப்பதைச் செய்ய அவர்களை கட்டாயப்படுத்த முயற்சிக்காதீர்கள்

- வீட்டு மற்றும் குடும்ப வன்முறை என்பது உடல் ரீதியானது மட்டுமல்ல என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்
- நடைமுறை வழிகளில் உதவுங்கள் - போக்குவரத்து, சந்திப்புகள், குழந்தைப் பராமரிப்பு, அல்லது தப்பிக்க ஒரு இடம் போன்றவற்றின் ஊடாக
- விருப்பத்தேர்வுகளை ஆராய அவர்களுக்கு உதவுங்கள். நீங்கள் அல்லது நீங்கள் ஆதரிக்கும் நபர், 1800RESPECT-ஐ அழைக்கலாம், அல்லது மேலும் தகவல் மற்றும் ஆதரவுக்காக 1800RESPECT வலைத்தளத்தைப் பார்வையிடலாம்
- சிலருக்கு விருப்பத்தேர்வுகளை ஆராய அல்லது 1800RESPECT-ஐத் தொடர்பு கொள்ள, ஒரு வக்கீல் சேவையின் உதவி தேவைப்படலாம். அவர்களின் சேவைக் கோப்பகத்தைத் தேடுவதன் மூலம் உங்கள் பகுதியில் உள்ள ஒரு வக்கீல் சேவையை நீங்கள் கண்டறியலாம்.

அவர்களை யாரிடம் நான் அனுப்ப முடியும்?

தகவலறிந்த மற்றும் பொருத்தமான பரிந்துரைகளைச் செய்ய உங்களுக்கு உதவும் வகையில், எப்போதும் தகவல்களை வைத்திருங்கள். பின்வரும் சேவைகள், தகவல்களையும் ஆதரவையும் வழங்குகின்றன:

- **1800RESPECT** (1800 737 732)(24/7)
தேசிய பாலியல் தாக்குதல், வீட்டு மற்றும் குடும்ப வன்முறை ஆலோசனை சேவை, வன்முறையை அனுபவிக்கும் நபர்கள், அவர்களது நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினர், அத்துடன் தொழிலாளர்கள் மற்றும் தொழில் வல்லுநர்கள் ஆகியோருக்கு தொலைபேசி மற்றும் நிகழ்நிலை (ஆன்லைன்) ஆலோசனைகளை வழங்குகிறது.
- **ஆஸ்திரேலிய அகதிகள் சங்கம்**
08 8354 2951
புதிதாக வந்துள்ள சமூகங்கள் மற்றும் தனிநபர்களை ஆதரிக்க பல்வேறு சேவைகளை வழங்குகிறது.
- **வீட்டு வன்முறை நெருக்கடி சேவை (DVCS)**
1800 800 098 (24 மணித்தியாலங்கள்)
வீட்டு மற்றும் குடும்ப வன்முறையால் பாதிக்கப்பட்ட பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகளுக்கு ஆதரவு, பாதுகாப்பான விருப்பத்தேர்வுகள், மற்றும் சேவைகளை வழங்குகிறது. பெண்களை, பொருத்தமான பூர்வீக, அத்துடன் கலாச்சார மற்றும் மொழியியல் ரீதியாக பல்வேறுபட்ட சேவைகளுக்கும் DVCS-ஆல் அனுப்ப முடியும்.

- **புலம்பெயர்ந்த பெண்களின் ஆதரவு சேவை**
08 8346 9417 அல்லது 1800 800 098
ஆபத்தான உறவில் அல்லது வன்முறை அபாயத்தில் இருக்கும் பல்வேறு கலாச்சார மற்றும் மொழியியல் பின்னணிகளைக் கொண்ட புலம் பெயர்ந்த பெண்களுக்கு, இரு மொழி மற்றும் இரு கலாச்சாரம் கொண்ட ஊழியர்களால் உதவ இயலும். தொழில்முறை மொழிபெயர்ப்பாளர்கள் உட்பட, வீட்டு வன்முறை சேவைகள் மற்றும் பிற சேவை வழங்குநர்களுடன் இவர்கள் இணைந்து பணியாற்றுகிறார்கள், மேலும் வாடிக்கையாளர்களின் இரகசியத்தன்மையின் அவசியத்தை புரிந்துகொள்கிறார்கள்.
- **நூங்கா மி:மினார்** (வடமாநில)
பழங்குடியினருக்கான குடும்பவன்முறை சேவை)
08 8367 6474 அல்லது 1800 003 308
குடும்ப வன்முறையுடன் வாழும் அல்லது அதிலிருந்து தப்பிக்கும் பழங்குடியின பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகளை ஆதரிக்கும் சேவை.
- **'யரோ பிளேஸ்' கற்பழிப்பு மற்றும் பாலியல் தாக்குதல் சேவை**
8226 8777 அல்லது 1800 817 421
பாலியல் பலாத்காரம் செய்யப்பட்ட அல்லது பாலியல் வன்கொடுமைக்கு ஆளான எவருக்குமான இலவச மற்றும் இரகசிய சேவை.

DFSV-யைப் பற்றி நான் எங்கே அதிகம் அறிய முடியும்?

DFSV-யைப் பற்றி நீங்கள் நன்கு புரிந்துகொள்ள உதவ, பல்வேறு நிகழ்நிலை (ஆன்லைன்) மூலவளங்கள் உள்ளன. அவற்றில் பின்வருவன அடங்கும்:

Break the Cycle
(‘பிரேக் த சைக்கிள்’ - சுழற்சியை உடைத்தல்)
breakthecycle.sa.gov.au
Our Watch (எமது கண்காணிப்பு)
www.ourwatch.org.au
Stop it at the start (ஆரம்பத்திலேயே அதற்கு முற்றுக்கையிடுதல்)
www.respect.gov.au
White Ribbon (‘வைட் ரிப்பன்’)
www.whiteribbon.org.au
WSSSA (பெண்களுக்கான பாதுகாப்பு சேவை)
www.womenssafety.org.au

இது, DFSV-ஐக் குறித்துள்ள 4 உண்மைத் தாள்களில் ஒன்றாகும். DFSV-ஐ இனங்காணுதல் மற்றும் அதற்குப் பதிலளித்தல் பற்றிய கூடுதல் தகவல்கள், உண்மைத் தாள் 1-ல் கிடைக்கின்றன. பாலின சமத்துவத்தையும் மரியாதையையும் ஊக்குவிப்பது பற்றி அறிய, உண்மைத் தாள்கள் 3 மற்றும் 4-ஐப் பார்க்கவும்.



Government
of South Australia



MCCSA
Multicultural Communities Council of South Australia



Women's Safety Services SA

**BREAK
THE
CYCLE**
OF DOMESTIC ABUSE