

# घरेलू, पारिवारिक और यौन हिंसा का अनुभव करने वाले व्यक्ति की सहायता करने के लिए मैं क्या कर सकता/सकती हूँ?

घरेलू, पारिवारिक और यौन हिंसा (Domestic, Family and Sexual Violence - DFSV) एक ऐसा विषय है जिसके बारे में बात करना कठिन हो सकता है। इसे एक वर्जित विषय या निजी, पारिवारिक मामला माना जा सकता है। यदि आप ऐसे संकेतों की पहचान करते/करती हैं कि कुछ ठीक नहीं है, तो ऐसे कदम हैं जो आप उठा सकते/सकती हैं।

## मैं किसी से यह कैसे पूछूँ कि वह DFSV का अनुभव कर रहे/रही हैं?

जो व्यक्ति सम्भवतः DFSV का अनुभव कर रहा हो, उसे समर्थन प्रदान करना और सुरक्षित रखने में सहायता देना महत्वपूर्ण है। एक सुरक्षित परिवेश का निर्माण करें जिसमें वे अपने अनुभव सांझे कर सकें। बात करने के लिए एक शांत समय चुनें, जब हिंसा न हो रही हो या सम्भवतः DFSV का प्रयोग करने वाला व्यक्ति, आसपास न हो।

व्यक्ति को अपनी गति से बात करने दें; जितना वे बताने के लिए तैयार हों, उससे ज्यादा बताने के लिए उनपर दबाव न डालें। यदि जिस व्यक्ति से आप बात कर रहे/रही हैं वह उस तरीके से प्रतिक्रिया नहीं करता है जिसकी आपने उम्मीद की हो, तो इसे व्यक्तिगत रूप से न लें। अपनी राय देने की बजाए उनके साथ उन चीजों के बारे में बात करना बेहतर है जो आपने देखी या महसूस की हों जिन्हें लेकर आप चिंतित हों। आप निम्नलिखित जैसे कुछ सवाल पूछने की कोशिश कर सकते/सकती हैं:

- मुझे चिंता है कि क्या घर पर सब ठीक-ठाक है?
- मैंने देखा है कि तुम्हें कुछ घाव हुए हैं। ये कैसे हुए? क्या किसी ने तुम्हें मारा-पीटा?
- मैंने देखा है कि तुम अपने पार्टनर (या कोई और व्यक्ति जिसपर आपको संदेह है कि वह उन्हें नुकसान पहुँचा रहा है) से भयभीत रहती हो। क्या यह सच है? सब ठीक तो है ना?
- जब आपके और उनके अलावा कोई और न हो, तो उन्हें बात करने का अवसर दें। उनकी बात सुनने के लिए तैयार रहें पर यदि वह तैयार नहीं हैं तो उन्हें बोलने के लिए मज़बूर न करें।

## मैं सहायता कैसे कर सकता/सकती हूँ?

आप जिस तरीके से DFSV का अनुभव करने वाले लोगों की बात सुनते/सुनती हैं और उसपर प्रतिक्रिया करते/करती हैं, उससे उस व्यक्ति और पूरे परिवार पर अंतर पड़ सकता है।

बात सुनना और समर्थक बने रहना महत्वपूर्ण है, परन्तु, लोगों को उस परिस्थिति में अपने खुद के विकल्प लेने देना भी महत्वपूर्ण है जब वे इसके लिए तैयार हों। कुछ तरीके जिनमें लोगों का समर्थन किया जाता है, उनमें शामिल हैं:

- आपातकालीन स्थिति में या यदि अभी कोई खतरे में है, तो तुरंत 000 पर फोन करें
- उनपर भरोसा करें और उनके भय को गंभीरता से लें। यह महत्वपूर्ण है भले ही उनको नुकसान पहुँचाने वाले व्यक्ति या लोगों के बारे में आपकी राय कुछ भी हो
- बिना रोकटोक या कोई धारणा बनाए उनकी बात सुनें
- हिंसा का सामना करने वाले व्यक्ति के साथ जो हुआ है, कभी भी इसके लिए उसे दोष न दें। हिंसा को कभी भी सही नहीं ठहराया जा सकता है
- उन्हें नुकसान पहुँचाने वाले व्यक्ति के लिए बहाने न बनाएँ
- यह समझें कि हो सकता है कि वे तैयार न हों, या हो सकता है कि वहाँ से जाना सुरक्षित न हो
- उन्हें ऐसा करने के लिए विवश न करें जो आपके अनुसार सबसे उचित कदम हो

- याद रखें कि घरेलू और पारिवारिक हिंसा केवल शारीरिक रूप से नहीं होती है
- आभ्यासिक तरीकों में मदद करें – परिवहन, एपॉइंटमेंट्स, बच्चों की देखरेख करने, या किसी सुरक्षित स्थान पर जाने में
- विकल्पों का पता लगाने में उनकी मदद करें। आप या वह व्यक्ति जिसकी आप सहायता कर रहे/रही हैं, और अधिक जानकारी या समर्थन के लिए 1800RESPECT पर फोन कर सकता है या 1800RESPECT वेबसाइट देख सकता है
- हो सकता है कि कुछ लोगों को विकल्पों का पता लगाने या 1800RESPECT से संपर्क करने में पक्षसमर्थन सेवा की सहायता की ज़रूरत हो। आप अपने क्षेत्र की सेवा डॉयरेक्टरी पर खोज करके अपने क्षेत्र में किसी पक्षसमर्थन सेवा का पता लगा सकते/सकती हैं।

## मैं उन्हें किसे रेफर (निर्दिष्ट) कर सकता/सकती हूँ?

सूचित और उचित रेफरल देने में आपकी सहायता करने के लिए हमेशा जानकारी उपलब्ध रखें। निम्नलिखित सेवाएँ जानकारी और समर्थन प्रदान करती हैं:

- **1800RESPECT (1800 737 732) (24/7)**  
राष्ट्रीय यौन उत्पीड़न, घरेलू पारिवारिक हिंसा सलाह सेवा हिंसा का अनुभव करने वाले लोगों, उनके मित्रों और परिजनों तथा साथ ही कर्मचारियों और पेशेवरों को टेलीफोन और ऑनलाइन माध्यम से सलाह-मशविरा प्रदान करती है।
- **ऑस्ट्रेलियन रिफ्यूजी एसोसिएशन**  
08 8354 2951  
नए आए समुदायों और व्यक्तियों की सहायता करने के लिए विभिन्न प्रकार की सेवाएँ प्रदान करती है।
- **घरेलू हिंसा संकटकालीन सेवा**  
1800 800 098 (24घंटे)  
घरेलू और पारिवारिक हिंसा से प्रभावित महिलाओं और बच्चों के लिए समर्थन, सुरक्षित विकल्प और सेवाएँ प्रदान करती है। DVCS महिलाओं को उचित एबोरिजनल और सांस्कृतिक तथा भाषाई तौर पर विविध सेवाओं को भी रेफर कर सकती है।

- **प्रवासी महिला सहायता सेवा निगमन**  
08 8346 9417 या 1800 800 098  
द्विभाषी, द्विसांस्कृतिक कर्मचारी विविध सांस्कृतिक और भाषाई पृष्ठभूमियों वाली उन प्रवासी महिलाओं की सहायता कर सकते हैं जो असुरक्षित रिश्तों में फंसी हों या जिन्हें हिंसा का सबसे अधिक खतरा हो। वे घरेलू हिंसा सेवाओं और दुभाषियों सहित अन्य सेवा प्रदाताओं के साथ काम करते हैं, और उपभोक्ता गोपनीयता की आवश्यकता को समझते हैं।
- **Nunga Mi:Minar**  
08 8367 6474 या 1800 003 308  
पारिवारिक हिंसा का सामना करते हुए जीवन व्यतीत करने वाली या पारिवारिक हिंसा से बचकर निकलने वाली एबोरिजनल महिलाओं और बच्चों की सहायता करने वाली सेवा।
- **Yarrow Place Rape and Sexual Assault Service**  
(यैरो प्लेस रेप और यौन उत्पीड़न सेवा)  
8226 8777 या 1800 817 421  
बलात्कार या यौन उत्पीड़न के शिकार किसी व्यक्ति के लिए निःशुल्क और गोपनीय सेवा।

## मैं DFSV के बारे में और अधिक पता कहाँ लगा सकता/सकती हूँ?

DFSV को बेहतर तरीके से समझने में सहायता देने के लिए कई प्रकार के ऑनलाइन संसाधन उपलब्ध हैं। इनमें शामिल हैं:

Break the Cycle  
[breakthecycle.sa.gov.au](http://breakthecycle.sa.gov.au)

Our Watch  
[www.ourwatch.org.au](http://www.ourwatch.org.au)

Stop it at the start (इसे शुरू में ही रोकें)  
[www.respect.gov.au](http://www.respect.gov.au)

White Ribbon  
[www.whiteribbon.org.au](http://www.whiteribbon.org.au)

WSSSA  
[www.womenssafetysservices.com.au](http://www.womenssafetysservices.com.au)

यह DFSV विषय के 4 सूचना पत्रों में से एक सूचना पत्र है। DFSV की पहचान करने और इसपर प्रतिक्रिया करने से सम्बन्धित अधिक जानकारी सूचना पत्र 1 में उपलब्ध है। लैंगिक समानता और सम्मान का प्रचार करने के बारे में पता लगाने के लिए सूचना पत्र 3 और 4 देखें।



Government  
of South Australia



MCCSA  
Multicultural Communities Council of South Australia



Women's Safety Services SA

**BREAK  
THE  
CYCLE**  
OF DOMESTIC ABUSE