

ගෘහස්ථ, පවුල් සහ ලිංගික හිංසනය අත්දකින කෙනෙකුට මම උදව් කරන්නේ කෙසේද?

ගෘහස්ථ, පවුල් සහ ලිංගික හිංසනය **[Domestic, family and sexual violence (DFSV)]** කතා කිරීමට අමාරු මාතෘකාවකි. එය තහංචි මාතෘකාවක් හෝ පුද්ගලික, පවුලේ ප්‍රශ්නයක් ලෙස සැලකීමට ඉඩ ඇත. යම් කිසි දෙයක් හරිසාකාර නැතැයි යන ප්‍රකාශන ඔබට පෙනේ නම්, ඔබට එ ගැන කළ හැකි දේවල් තිබේ.

යම් කෙනෙක් DFSV අත්දකිනවාද යන්න මම අසන්නේ කෙසේද?

DFSV අත්දකින කෙනෙකුට උපකාර කිරීම සහ එම තැනැත්තා ආරක්ෂා කිරීම වැදගත්ය. ඔවුන්ට තම අත්දැකීම් ඔබ සමග බෙදා ගැනීමට උවහර පිරිසරයක් තිබේ ගන්න. කතා කිරීම සඳහා හිංසාව සිදු නොවන සහ DFSV සිදු කරන පුද්ගලයා නැති, විශ්ලේෂණ වේලාවක් තෝරා ගන්න.

එම තැනැත්තන්ට තමන්ගේ වේගයෙන් කතා කරන්න ඉඩ ඇත්ත; ඔවුන් ඔබ සමග කියන්නට සූදානම් දේවල් වලට වඩා දේ ඔබට කීමට ඔවුන්ට බල නොකරන්න. ඔබ කතා කරන තැනැත්තා ඔබ බලපෑමට තුඩු ආකාරයට ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ නැත්නම්, එය ඔබේ පුද්ගලික ප්‍රශ්නයක් ලෙස නොසිතන්න. ඔබට පෙනී ගිය සහ ඔබට කනගාටුවට පත් කළ දේවල් ගැන ඔවුන් සමග කතා කිරීම, ඔබේ මතය ඔවුන්ට ප්‍රකාශ කරනවාට වඩා යහපත්ය. ඔබට මෙවැනි ප්‍රශ්න සමහරක් ඇසීමට පුළුවන:

- ඔබේ හෙදර දොරේ දේවල් හොඳින්ද?
- ඔබට තැපීමේ තුවාල කීපයක් තිබෙන බව මම දැකකා. එය සිදුපුද්ගල කොහොමද? කවුරු හරි ඔබට එ තුවාල සිදු කළාද?
- ඔබේ සහකරුට (හෝ ඔවුන්ට හිංසා කරන්නේ යයි ඔබ සිතන වෙනයම් තැනැත්තෙකුට) බිය ගනියක් දක්වන බව මට පෙනුනා. එක හරිද? හැ ම දෙ යක්ම හොඳින්ද?
- ඔවුන්ට පුද්ගලිකව කතා කිරීමට ඉඩ දෙන්න. ඔවුන්ට ඇහුම්කන් දීමට ඔබ සූදානම්ව සිටින්න, එහෙත් ඔවුන් ඊට සූදානම් නැත්නම් කතා කිරීමට ඔවුන්ට බල නොකරන්න.

මම උපකාර කරන්නේ කෙසේද?

ඔබ DFSV අත්දකින්නාට ඇහුම්කන් දෙන සහ ප්‍රතික්‍රියා දක්වන ආකාරය එම තැනැත්තාට සහ පවුල් එකකයට ඉමහත් වෙනසක් ඇති කිරීමට පුළුවන.

ඇහුම්කන් දීම සහ සහයෝගය දැක්වීම වැදගත් වන අතර පුද්ගලයන්ට ඔවුන් සූදානම් වූ විට, තමන්ගේම වාරණ තෝරාගැනීමට ඉඩ හැරීමද වැදගත්ය. පුද්ගලයන්ට උපකාර කළ හැකි සමහර ක්‍රම:

- හදිසි අනතුරකදී හෝ යම් කෙනෙක් දැන් අවදානමකට පත්ව
- සිටීනම් වහාම 000 අමතන්න.
- ඔවුන්ව විශ්වාස කරන්න, ඔවුන්ගේ බිය වැදගත් කොට සලකන්න. ඔබ පුද්ගලයා ගැන හෝ පුද්ගලයාට හිංසා කළ තැනැත්තා ගැන කුමක් සිතුවද, මෙය ඉතා වැදගත් කරගෙන.
- බාධා නොකර හෝ විනිශ්චය නොකර ඇහුම්කන් දෙන්න
- ඔවුන්ට සිදුවූ දේ ගැන හිංසනය අත්දකින්නාට කිසිම දිනක දෝෂාරෝපණය නොකරන්න. හිංසනය කිසිම විටක හරි දෙයක් නොවේ.
- ඔවුන්ට හිංසා කළ තැනැත්තා වෙනුවෙන් නිදහසට කරැණු නොකියන්න
- ඔවුන් අතහැර යාමට සූදානම් නැති විටට එසේ කිරීම ආරක්ෂාකාරී නොවීමටත් පුළුවන බව තේරුම්ගන්න
- ඉතාමත් හොඳ මේ යයි ඔබ සිතන දේ ගැන ඔබ ඔවුන්ට බල නොකරන්න

- ගෘහස්ථ සහ පවුල් හිංසනය ශාරීරික පමණක් නොවන බව මතක තබාගන්න
- ප්‍රායෝගික උපකාර ලබාදෙන්න ප්‍රවාහන උදව්, හමුවීම් වලට, ළමා සුරැකුම හෝ බේරී සැලැවීමට ස්ථානයක්
- ඔවුන්ට විකල්පයන් සොයාගැනීමට උදව් කරන්න. ඔබට හෝ ඔබ උපකාර කරන තැනැත්තාට 1800 උපුපුස ඇමරිකාවට හෝ 1800 උපුපුස වෙබ් අඩවියට පිවිස වැඩිදුර තොරතුරු හෝ උපකාර ලබාගත හැකිය
- සමහර අයට විකල්පයන් සොයාගැනීම සඳහා නිර්දේශන සේවයක ආධාරය හෝ 1800 උපුපුස ඇමරිකාවට අවශ්‍ය වනු ඇත. ඔබේ පලායන්නන් නිර්දේශන සේවා ඔවුන්ගේ සේවා නාමාවලිය පිරික්සීමෙන් ඔබට සොයා ගැනීමට පුළුවන.

මට ඔවුන්ව යොමු කළ හැක්කේ කාටද?

අවබෝධිත සහ උචිත යොමුකිරීම් සඳහා ඔබට උපකාරී වනු පිණිස සැමවිටම තොරතුරු සූදානම් කර ගන්න. පහත සේවා මගින් තොරතුරු සහ උපකාර ලබාගත හැකිය:

- **1800RESPECT (1800 737 732) (24/7)**
ජාතික ලිංගික අඩන්තේට්ටම්, ගෘහස්ථ පවුල් හිංසන උපදේශන සේවය මගින් හිංසනය අත්විඳින්නන්ට, ඔවුන්ගේ මිතුරන් සහ පවුලේ අයට, සහ සේවකයන්ට සහ වෘත්තිකයන්ටද දුරකථන සහ මාර්ගගත උපදේශන ලබා දෙනු ලැබේ.
- **ඔස්ට්‍රේලියානු සරණාගත සංගමය (Australian Refugee Association)**
08 8354 2951
අලුතෙන් පැමිණි ප්‍රජාවන්ට සහ පුද්ගලයන්ට උපකාර වන සේවා පරාසයක් ලබාදෙයි.
- **ගෘහස්ථ හිංසන අර්බුද සේවය (Domestic Violence Crisis Service)**
1800 800 098 (24පැයේම)
ගෘහස්ථ සහ පවුල් හිංසනය බලපාන ලද කාන්තාවන්ට සහ ළමුන්ට උපකාර, ආරක්ෂිත විකල්ප සහ සේවා සලසනු ලැබේ. DVCS මගින් කාන්තාවන් අඳිවැසී සහ සංස්කෘතික සහ භාෂා වශයෙන් උචිත බහුවිධ සේවාවන්ට යොමු කරනු ලැබේ.

- **සංක්‍රමණික කාන්තාවන්ගේ උපකාර සේවය (Migrant Women’s Support Service Inc)**
08 8346 9417 or 1800 800 098
මෙහි ද්විභාෂා, ද්විසංස්කෘතික කාර්ය මණ්ඩලයට අනාරක්ෂිත සබඳතා වල සිටින සහ ප්‍රවණභීතාවයට මුහුණපෑමේ වැඩිම අවදානමක් ඇති බහුවිධ සංස්කෘතික සහ භාෂා පසුබිම් වල සංක්‍රමණික කාන්තාවන් සඳහා උපකාර ලබාදීමට පුළුවන. මෙම කාර්ය මණ්ඩලය වෘත්තීය භාෂණ පරිවර්තකයන් ඇතුලු ගෘහස්ථ හිංසන සේවා සහ අනෙකුත් සේවා සපයන්නන් සමඟ කටයුතු කරන අතර ඔවුන් සේවාලාභීන්ට රහසිගතභාවය අවශ්‍ය බවද තේරුම් ගනිති.

- **Nunga Mi:Minar**
08 8367 6474 or 1800 003 308
පවුල් හිංසනය මැද පීවත්වන හෝ එයින් පලායන අඳිවැසී කාන්තාවන්ට සහ ළමයින්ට උපකාර සේවා.

- **Yarrow Place ස්ත්‍රී දූෂණ සහ ලිංගික අඩන්තේට්ටම් සේවය (Yarrow Place Rape and Sexual Assault Service)**
8226 8777 or 1800 817 421
දූෂණයට හෝ ලිංගික අඩන්තේට්ටමට ලක්වූන ඕනෑම කෙනෙකුට නොමිලේ සහ රහසිගත සේවය.

මට DFSV ගැන වැඩිදුර සොයාගත හැක්කේ කොතැනින්ද?

ඔබට වඩා හොඳින් DFSV ගැන තේරුම් ගැනීමට උපකාර වන මාර්ගගත සම්පත් පරාසයක් තිබේ. මේවා ඊට අඩංගු වේ:

- Break the Cycle
breakthecycle.sa.gov.au
- Our Watch
www.ourwatch.org.au
- Stop it at the start
www.respect.gov.au
- White Ribbon
www.whiteribbon.org.au
- WSSSA
www.womenssafetysservices.com.au

මෙය DFSV පිළිබඳ තොරතුරු පත්‍රිකා 4කින් එකකි. DFSV හඳුනාගැනීම සහ ඊට ප්‍රතිචාර දැක්වීම ගැන වැඩිදුර තොරතුරු තොරතුරු පත්‍රිකා අංක 1 හි අඩංගු වේ. ස්ත්‍රී පුරුෂ සමානත්වය ප්‍රවර්ධනය ගැන සොයාගැනීමට තොරතුරු පත්‍රිකා අංක 3 සහ අංක 4 බලන්න.