

# कुनै पनि संस्कृतिमा पारिवारिक हिंसा अस्वीकार्य छ

पारिवारिक हिंसा शारीरिक मात्र हुँदैन । यसमा तपाईं र तपाईंका बच्चाहरूलाई डर महसुस गराउन सक्ने विभिन्न प्रकारका दुर्व्यवहार र नियन्त्रण गर्ने व्यवहारहरू समावेश छन् ।

परिवारका कुनै पनि सदस्य : आत्मीय पार्टनर (intimate partners), दाजुभाइ-दिदीबहिनी, छोराछोरीहरू, ससुरालीका नातेदारहरू वा समलिङ्गी पार्टनरहरूद्वारा हुन सक्छ ।

## प्राविधिक दुरुपयोग

उसले सधैं मेरो फोनको मेसेजहरू जाँच गर्छ ।

## आर्थिक दुरुपयोग

उसले हाम्रो सबै पैसा खर्च गर्छ ।  
अब हामीले बीलहरू तिर्न सक्दैनौं ।  
उसले मलाई काम गर्न दिँदैन ।

## मौखिक दुर्व्यवहार

उसको परिवारले म असल श्रीमती नभएको कुरा बताउँछन् ।  
उसले मलाई नियन्त्रण गर्न र दण्ड दिन मौनता प्रयोग गर्छ ।

## यौन दुर्व्यवहार

उसले श्रीमतीको हैसियतले यो मेरो कर्तव्य हो भन्छ ।

## भावनात्मक दुर्व्यवहार

उसले मलाई होच्याउँछ र तथानाम भन्छ ।  
उनीहरूले मानसिक खेल खेलेर मलाई म पागल हुँ भनेर सोंच बाध्य पार्छन् ।

## सामाजिक दुर्व्यवहार

उसले मैले कसलाई भेट्ने र कुरा गर्ने भनेर नियन्त्रण गर्छ ।  
यदि मैले उसलाई छोडेमा उसको परिवारले मलाई अष्ट्रेलियाबाट देश निकाला (डिपोर्ट) गरिने कुरा भन्छ ।

## आध्यात्मिक दुर्व्यवहार

उसले मलाई नियन्त्रण गर्न धर्मको प्रयोग गर्छ ।  
उसको परिवारले मेरो विश्वासलाई अनादर गर्छ ।



सहयोग माग्नाले तपाईंलाई सुरक्षित रहन सहयोग गर्नेछ ।

यदि तपाईं र / वा तपाईंका बच्चाहरूले पारिवारिक हिंसाको अनुभव गरिरहनुभएको छ र डरमा बाँचिरहनुभएको छ भने, तपाईंले कसैसँग कुरा गर्न आवश्यक छ । यसको मतलब, यदि तपाईंले नचाहेमा, तपाईंले आफ्नो सम्बन्ध तोड्नुपर्छ भन्ने होइन ।

## सहयोग प्राप्त गर्ने

### 'अरेन्ज डोर' (Orange Door)

हिंसाको अनुभव गर्ने जोसुकैको लागि निःशुल्क सेवा ।

☎ 1800 319 355

### 'सेफ स्टेप्स' (Safe Steps)

यसले परामर्श र कानुनी सेवाहरू, संकटकालीन आवास र तपाईंलाई घरमा सुरक्षित राख्न सुरक्षा योजना व्यवस्थित गर्ने लगायत तपाईंको सुरक्षा बढाउनको लागि विकल्पहरू खोज्न मद्दत गर्न सक्छ ।

☎ 1800 015 188



यदि तपाईंलाई आफ्नो सुरक्षाको बारेमा डर लागेमा प्रहरीलाई तीन शून्य (000) मा फोन गर्नुहोस्

### 'इनटच' (inTouch)

यसले धेरै भाषाहरूमा सांस्कृतिक रूपमा संवेदनशील पारिवारिक हिंसा सहयोग र कानुनी सल्लाह प्रदान गर्छ ।

☎ 1800 755 988

### 'रेन्बो डोर' (Rainbow Door)

यसले LGBTIQ+ मानिसहरूको लागि सहयोग, सल्लाह र रिफरलहरू प्रदान गर्छ

☎ 1800 729 367



राष्ट्रिय अनुवाद र दोभाषे सेवा (National Translating and Interpreting Service) लाई 13 14 50 मा निःशुल्क फोन गर्नुहोस् र उनीहरूलाई तपाईंको लागि सहयोग सेवालार्इ सम्पर्क गर्न अनुरोध गर्नुहोस् ।



ड्विट्लसी सामुदायिक सम्पर्कहरू (Whittlesea Community Connections) ले भिक्टोरिया सरकारको सहयोगको लागि आभार व्यक्त गर्दछ।