

# عائلی تشدد پر تہذیب میں ناقابل قبول ہے

عائلی تشدد صرف جسمانی تشدد نہیں ہے۔  
اس میں مختلف قسموں کی بدسلوکی اور  
کنٹرول کرنے والے طرز عمل شامل ہیں جو آپ  
اور آپ کے بچوں کو خوفزدہ کر سکتے ہیں۔  
عائلی تشدد خاندان کے کسی بھی فرد کی طرف سے ہو  
سکتا ہے: شریک حیات، بہن بھائی، بیٹے اور بیٹیاں،  
سسرالی رشتہ دار یا ہم جنس پارٹنر۔

## زبانی بدسلوکی

اس کے گھر والے مجھے بتاتے ہیں  
کہ میں اچھی بیوی نہیں ہوں۔  
وہ خاموشی اختیار کر کے مجھے  
کنٹرول کرتا ہے اور سزا دیتا ہے۔

## مالی بدسلوکی

وہ ہمارے سارے پیسے خرچ کر  
دیتا ہے۔ اب ہمارے پاس اپنے  
بلوں کے لیے کافی پیسے نہیں  
ہیں۔  
وہ مجھے کام کرنے کی اجازت  
نہیں دیتا۔

## ٹیکنالوجی کے ذریعے بدسلوکی

وہ ہمیشہ میرے فون پر  
میسجس چیک کرتا ہے

## جنسی بدسلوکی

وہ کہتا ہے کہ بیوی ہونے  
کی وجہ سے یہ میرا  
فرض ہے۔

## جذباتی بدسلوکی

وہ میری تذلیل کرتا ہے اور  
مجھے برے ناموں سے پکارتا ہے۔  
وہ لوگ ذہن کو متاثر کرنے والے  
حرے استعمال کرتے ہیں اور  
میرے ذہن میں یہ ڈالتے ہیں  
کہ میں پاگل ہوں۔

## سماجی بدسلوکی

وہ کنٹرول کرتا ہے کہ میں کس سے  
ملتی ہوں اور کس سے بات کرتی ہوں۔  
اس کے گھر والوں نے کہا کہ اگر  
میں نے اسے چھوڑا تو مجھے  
آسٹریلیا سے نکال دیا جائے گا۔

## روحانی بدسلوکی

وہ مذہب کو استعمال کر کے  
مجھے کنٹرول کرتا ہے۔  
اس کے گھر والے میرے عقائد  
کی توہین کرتے ہیں۔



## مدد مانگنے سے آپ محفوظ رہ سکتی ہیں۔

اگر آپ اور/یا آپ کے بچوں کو عائلی تشدد کا سامنا ہے اور آپ خوف میں زندگی گزار رہی ہیں تو کسی  
سے بات کرنا اہم ہے۔ اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ کو نہ چاہتے ہوئے بھی اپنا رشتہ ختم کرنا پڑے گا۔



اگر آپ کو اپنی حفاظت کے لیے خوف  
ہو تو پولیس کو کال کریں (000)



### inTouch

عائلی تشدد کے معاملات میں تہذیبی لحاظ سے حساس خدمات اور کئی زبانوں  
میں قانونی مشورہ فراہم کرتا ہے۔

1800 755 988



### Rainbow Door

+LGBTIQA لوگوں کے لیے سہارا، معلومات اور ریفرلز (دوسرے اداروں سے رابطے  
فراہم کرتا ہے)

1800 729 367



مدد حاصل کرنا

### Orange Door

عائلی تشدد کے شکار سب لوگوں کے لیے ایک مفت سروس

1800 319 355



### Safe Steps

آپ کو اپنی حفاظت بڑھانے کے طریقے دریافت کرنے کے لیے مدد دے سکتا ہے  
جن میں یہ شامل ہیں: کاؤنسلنگ (ماہرانہ مشورہ) اور قانونی خدمات، ہنگامی  
رہائش اور آپ کو گھر میں محفوظ رکھنے کے لیے سیفٹی پلان کا انتظام۔

1800 015 188



Whittlesea Community Connections وکٹورین حکومت کی مدد کا  
معترف ہے۔

13 14 50 پر نیشنل ٹرانسلیٹنگ اینڈ انٹریٹنگ سروس کو  
فون کریں اور ان سے اپنے لیے امدادی سروس سے رابطہ  
کرنے کو کہیں۔

