

पारिवारिक हिंसा का सामना करने वाली किसी महिला की सहायता कैसे करें

दुर्व्यवहार अक्सर छिपा होता है, लेकिन इसके संकेतों को पहचानने के तरीके हैं:

क्या आपकी कोई परिचित महिला:

- अपने साथी या परिवार के किसी सदस्य से डरने के लक्षण दिखाती है?
- हमेशा अपने साथी को खुश करने के लिए बेचैन दिखाई देती है?
- हार मानती हुई दिखाई देती है या 'अपनी भूमिका से बाहर' जाकर कार्य करती है?
- आर्थिक, सामाजिक, भावनात्मक रूप से संघर्ष करती है?

उसकी पसंद का समर्थन और सम्मान करें, भले ही वह रिश्ते में बने रहने का विकल्प चुनती हो।

उसे सुनें और उस पर विश्वास करें।

उसे बताएं कि आप उसकी सहायता करने के लिए मौजूद हैं।

उसे आश्वस्त करें कि यह उसकी गलती नहीं है।

यह कभी न पूछें "आप उसे छोड़ क्यों नहीं देती?" यह निर्णयात्मक है। उसे आपके भरोसे और सहायता की जरूरत है

सहायता सेवाओं के बारे में जानकारी दें और उन्हें मदद मांगने के लिए प्रोत्साहित करें।

सुनिश्चित करें कि वह सुरक्षित है। उससे पूछें: "क्या आप और आपके बच्चे घर जाने पर खतरे में होंगे"?

मदद प्राप्त करें

ओरेंज डोर

पारिवारिक हिंसा का सामना करने वाले किसी भी व्यक्ति के लिए एक निःशुल्क सेवा।

☎ 1800 319 355

सेफ़ स्टैप्स

आपकी सुरक्षा बढ़ाने के विकल्पों का पता लगाने में आपकी मदद कर सकते हैं, जिसमें शामिल हैं: परामर्श और कानूनी सेवाएं, संकट के समय आवास और आपको घर पर सुरक्षित रखने में मदद करने के लिए एक सुरक्षा योजना बनाना।

☎ 1800 015 188



अगर आप अपनी सुरक्षा को लेकर चिंतित हैं, तो पुलिस को फोन करें (000)

इन-टच

कई भाषाओं में सांस्कृतिक रूप से संवेदनशील पारिवारिक हिंसा संबंधी सहायता और कानूनी सलाह प्रदान करता है।

☎ 1800 755 988

रेनबो डोर

LGBTIQA+ लोगों के लिए सहायता, सलाह और रेफरल प्रदान करता है

☎ 1800 729 367



13 14 50 पर निःशुल्क राष्ट्रीय अनुवाद और दुभाषिया सेवा को कॉल करें और उन्हें आपके लिए सहायता सेवा से संपर्क कराने के लिए कहें।



व्हिटलसी कम्युनिटी कनेक्शन, विक्टोरियन सरकार की सहायता के लिए आभार व्यक्त करता है।