

# पारिवारिक हिंसाको सामना गरिरहेको व्यक्तिलाई कसरी सहयोग गर्ने

दुर्व्यवहार प्रायः लुकेको हुन्छ, तर यसका सङ्केतहरू पहिचान गर्ने तरिकाहरू छन् :  
के तपाईंले चिनेको व्यक्तिले :

- आफ्नो पार्टनर वा परिवारको सदस्यसँग डराएको सङ्केत देखाउँछ ?
- आफ्नो पार्टनरलाई सधैं खुशी पार्न चिन्तित देखिन्छ ?
- हिच्किचाउने वा अस्वाभाविक व्यवहार देखाउँछ ?
- आर्थिक, सामाजिक, भावनात्मक रूपमा संघर्ष गरिरहेको छ ?

उनले सम्बन्धमा रहिरहन रोजे पनि उनको छनौटलाई सहयोग र सम्मान गर्नुहोस् ।

“तिमीले किन छोड्दैनौ ?”  
भनेर कहिल्यै नसोध्नुहोस् ।  
यो धारनात्मक हुन्छ ।  
उनीहरूलाई तपाईंको विश्वास र सहयोग चाहिन्छ ।

उनीहरूको कुरा सुन्नुहोस् र विश्वास गर्नुहोस् ।

उनीहरूलाई तपाईं उनीहरूको साथमा छ भनेर थाहा दिनुहोस् ।

यो उनको गल्ती होइन भनेर उनलाई आश्वासन दिनुहोस् ।

सहयोग सेवाहरूको बारेमा जानकारी दिनुहोस् र उनीहरूलाई मद्दत माग्नको लागि प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।

उनी सुरक्षित भएको सुनिश्चित गर्नुहोस् । उनलाई सोध्नुहोस् : “यदि तपाईं घर जानुभएमा के तपाईं र तपाईंका बच्चाहरूलाई खतरा हुन्छ ?”

## 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 सेवालालाई सम्पर्क गर्न अनुरोध गर्नुहोस् ।



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