

# ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ?

ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅੰਦਰ  
ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ



ਆਪਣੇ ਘਰ ਅੰਦਰ ਸਲਾਮਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਹੱਕਦਾਰ ਹਾਂ।  
ਪਰ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਘਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।।।

## ਕੀ ਇਹ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਹੈ?

ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਜੀਵਨਸਾਥੀ, ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਸਾਡਾ ਕੋਈ ਸਾਬਕਾ ਸਾਥੀ (ex) ਡਰਾਉਣ ਵਾਲੇ,  
ਕਾਬੂ 'ਚ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਹਿੰਸਕ ਵਤੀਰੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਡਰੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਭੈਠੀਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਸਿਰਫ ਸਰੀਰਿਕ ਹਿੰਸਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਈ ਸਾਰੇ ਠੋਸ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ  
ਵਾਲੇ ਵਤੀਰੇ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

- ਧਮਕੀਆਂ
- ਲੁੱਕ-ਛਿੱਪ ਕੇ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ
- ਨੀਵਾਂ ਵਖਾਉਣਾ
- ਗਲਾ ਘੋਟਣਾ
- ਮਾਰ-ਕੁਟਾਈ ਕਰਨੀ
- ਜਿਨਸੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ
- ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਉੱਪਰ ਰੋਕ-ਟੋਕ ਕਰਨੀ
- ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸਿਆਂ ਉੱਪਰ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣਾ
- ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਲੋੜਵੰਦ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੱਕ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ

## ਹਿੰਸਾ ਕਦੀ ਵੀ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਇੱਕ ਔਖੀ ਘੜੀ  
ਹੈ। ਪਰ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਔਖਾ ਵੇਲਾ ਕਦੀ ਵੀ ਆਪਣੇ  
ਪਿਆਰਿਆਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ  
ਬਹਾਨਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਹੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਡਰ  
ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਕੇ ਜੀਵੇ।

ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਤੁਹਾਡੀ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

## ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲਿਆਂ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਹਾਰਾ  
ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਸ ਪੱਤਰ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਲਿਖੀਆਂ  
ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਕਲਪਾਂ  
ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ  
ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ  
ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀਆਂ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵੀ,  
ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣਾ ਸਹੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਿੰਸਾ  
ਤੋਂ ਬੱਚ ਨਿਕਲ ਰਹੇ ਹੋ।

## ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ

ਕਿਸੇ ਸਹਿਯੋਗ ਸੇਵਾ ਕੋਲੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ, ਕੁਝ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਚਾਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪਾਤਰ ਦੋਸਤ/ਸਹੇਲੀਆਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲਦੀ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲਣਾ ਪੈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚੋਗੇ।
- ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਾਧੂ ਚਾਬੀਆਂ, ਪੈਸੇ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ ਕਿਸੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਨਿੱਜੀ ਫ਼ੋਨ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉ ਕਿ ਕੋਈ ਘਟਨਾ ਵਾਪਰ ਜਾਣ 'ਤੇ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੈ।
- ਕੁਝ ਸੰਕੇਤ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ-ਸਹੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਸੂਚੇਤ ਕਰ ਸਕੋ ਕਿ ਉਹ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਦੇਣ ਜਾਂ ਸਿਫਰ ਸਿਫਰ ਸਿਫਰ (000) 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ।



## ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ

ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਅਜੇ ਵੀ ਖੁੱਲੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਪਰ ਇਸੇ ਵਕਤ ਕੋਈ ਖਤਰਾ ਆ ਖੜਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਜਾਂ ਸਿਫਰ ਸਿਫਰ ਸਿਫਰ (000) ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਜਾਂ ਅਨੁਵਾਦਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਨੂੰ 13 14 50 ਉੱਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸਹਿਯੋਗ-ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਕਰਵਾਉਣ।

### ਸੇਫ ਸਟੈਪਸ

ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੀਆਂ

ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਆਸਰਾ

ਟੈਲੀਫੋਨ: 1800 015 188 (24 ਘੰਟੇ ਖੁੱਲੀ)

ਵੈੱਬ ਚੈਟ: [safesteps.org.au](https://safesteps.org.au)

ਈ-ਮੇਲ: [safesteps@safesteps.org.au](mailto:safesteps@safesteps.org.au)

### ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਰੈਫਰਲ ਸੇਵਾ

ਗੁਪਤ ਸਹਾਇਕ ਸੇਵਾ, ਅਜਿਹੇ ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਜੋ ਇਸ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਟੈਲੀਫੋਨ: 1300 766 491 (7 ਦਿਨ, ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਘੰਟੇ)

[ntv.org.au](https://ntv.org.au)

### inTouch (ਇਨਟੱਚ)

ਅਜਿਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਖਾਸ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਹਾਇਤਾ ਜੋ ਕਿ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਅਤੇ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਤੋਂ ਹਨ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ।

ਫੋਨ: 1800 755 988 (ਸੋਮਵਾਰ-ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰ 9 - ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ)



LGBTQ+ ਲੋਕਾਂ, ਮੂਲ ਵਸਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਟੌਰਸ ਸਟ੍ਰੇਟ ਆਈਲੈਂਡਰ ਲੋਕਾਂ, ਵਿਰਧ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਲੋਕਾਂ, ਅਜਿਹੇ ਮਰਦ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਖਾਸ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਹਾਇਕ-ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ [areyousafeathome.org.au](https://areyousafeathome.org.au)