



ਪਰਵਾਰਕ ਤੇ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ। ਇਹ 'ਬਹੁਤ ਹੋ ਗਿਆ' ਕਹਿਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ।

ਪਰਵਾਰਕ ਤੇ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਮਨਜ਼ੂਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਪਰਵਾਰਕ ਤੇ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਇਕ ਵਿਵਹਾਰ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਡਰਾਉਣ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਸਰੀਰਕ, ਬੋਲ ਕੇ, ਜਜ਼ਬਾਤੀ, ਜਿਨਸੀ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੁਆਰਾ
- ਅਣਗੌਲਿਆਂ ਕਰਨਾ
- ਆਰਥਿਕ ਬਦਸਲੂਕੀ
- ਰਾਹ ਰੋਕਣਾ
- ਕਿਸੇ ਉਪਰ ਅਧਿਕਾਰ ਜਮਾਉਣਾ
- ਵਿਅਕਤੀ, ਜਾਨਵਰ ਜਾਂ ਜਾਇਦਾਦ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ
- ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ, ਅਤੇ
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਇਹ ਸਾਰੇ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨੇ।

ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਪਰਵਾਰਕ ਤੇ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਮੇਤ:

- ਪੁਰਾਣੇ ਜਾਂ ਮੌਜੂਦਾ ਰਿਸ਼ਤੇ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਲਿੰਗ ਜਾਂ ਲਿੰਗ-ਭੇਦ ਦਾ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ
- ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਅਤੇ ਸਰਪ੍ਰਸਤ
- ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ, ਅੰਗਹੀਣਤਾ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਹਾਲਤ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਅਤੇ
- ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਪਰਵਾਰ ਸਮੂਹ।

ਪਰਵਾਰਕ ਤੇ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕ ਖੁਦ ਆਪਣੇ ਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰ ਵਾਸਤੇ ਡਰੇ ਹੋਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਹਿੰਸਾਤਮਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਛੱਡ ਚੁੱਕੇ ਹੋਣ।

ਸਹਾਇਤਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ, ਸੰਕਟਕਾਲ ਸਮੇਂ ਰਿਹਾਇਸ਼, ਘਰ ਅਤੇ ਕਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਭੁਗਤਾਨਾਂ ਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ, ਸਮੇਤ ਇਹਨਾਂ ਦੇ:

- ਆਮਦਨ ਸਹਾਇਤਾ ਭੁਗਤਾਨ
- Crisis Payment
- ਨੌਕਰੀ ਲੱਭਣ ਤੋਂ ਛੋਟ
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ
- ਸਮਾਜਿਕ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ।

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਮੁਫਤ ਦੋਭਾਸ਼ੀਏ ਅਤੇ ਅਨੁਵਾਦਕ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ:

- Centrelink ਦੇ ਭੁਗਤਾਨਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ **131 202** ਉਪਰ ਫੋਨ ਕਰੋ, ਜਾਂ
- Medicare ਅਤੇ Child Support ਦੇ ਭੁਗਤਾਨਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ
Translating and Interpreting Service (TIS National) ਨੂੰ **131 450** ਉਪਰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ humanservices.gov.au/enough ਉਪਰ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸੇਵਾ ਕੇਂਦਰ ਉਤੇ ਗੇੜਾ ਮਾਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

Family Safety Pack ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਕਈ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਰਵਾਰਕ ਤੇ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ, ਜਿਨਸੀ ਹਮਲਾ, ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਵਿਆਹ ਅਤੇ ਭਾਈਵਾਲ ਦੇ ਵੀਜ਼ੇ ਬਾਰੇ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਕਨੂੰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। dss.gov.au/familysafetypack ਉਪਰ ਜਾਓ

ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਸਮੇਤ:

- 1800RESPECT
1800 737 732 ਉਪਰ ਫੋਨ ਕਰੋ – ਦੋਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ – ਜਾਂ 1800RESPECT.org.au ਉਪਰ ਜਾਓ
1800RESPECT ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪਰਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਵਾਸਤੇ ਸਲਾਹ ਸੇਵਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਹੈ। ਹਫਤੇ ਦੇ ਸੱਤ ਦਿਨ, ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

- Family Relationship Advice Line
1800 050 321 ਉਪਰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ familyrelationships.gov.au ਉਪਰ ਜਾਓ

The Family Relationship Advice Line ਵੱਖਰੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਰਵਾਰਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਅਤੇ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਉਤੇ ਅਨੁਵਾਦਤ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਾਨਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ 8 ਵਜੇ ਸਵੇਰ ਤੋਂ 8 ਵਜੇ ਸ਼ਾਮ ਤੱਕ ਅਤੇ ਸ਼ਨਿੱਚਰਵਾਰ 10 ਵਜੇ ਸਵੇਰ ਤੋਂ 4 ਵਜੇ ਸ਼ਾਮ ਤੱਕ (ਜਨਤਕ ਛੁੱਟੀਆਂ ਨੂੰ ਬੰਦ)।

- **MensLine Australia**

1300 789 978 ਉਪਰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਿਰਫ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **mensline.org.au** ਉਪਰ ਜਾਓ।

MensLine Australia ਆਦਮੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਸਹਾਇਤਾ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਅਗਾਂਹ ਦੀ ਸੇਵਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮਾਹਰਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਪਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਪਰਵਾਰਕ ਤੇ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਸਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਹਫਤੇ ਦੇ ਸੱਤ ਦਿਨ, ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

- **Financial Counselling Australia**

1800 007 007 ਉਪਰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਿਰਫ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **financialcounsellingaustralia.org.au** ਉਪਰ ਜਾਓ।

Financial Counselling Australia ਆਰਥਿਕ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਗੁਪਤ ਆਰਥਿਕ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਰਜ਼ੇ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ 9:30 ਵਜੇ ਸਵੇਰ ਤੋਂ 4:30 ਵਜੇ ਸ਼ਾਮ ਤੱਕ (ਜਨਤਕ ਛੁੱਟੀਆਂ ਨੂੰ ਬੰਦ)। ਇਹ ਨੰਬਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸੂਬੇ ਜਾਂ ਪਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜੇ ਦੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਵੱਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲੈ ਜਾਵੇਗਾ।



Family and domestic violence. It's time to say enough.

Family and domestic violence is not acceptable.

Family and domestic violence is behaviour that can cause a person to be fearful.

It can be:

- physical, verbal, emotional, sexual or psychological abuse
- neglect
- financial abuse
- stalking
- control of someone
- harm to a person, animal or property
- stopping spiritual or cultural participation, and
- exposing children to these behaviours.

All people can experience family and domestic violence. It can happen in all types of relationships including:

- past or current relationships, it doesn't matter the gender or sexuality
- relatives and guardians
- carers of older people, people with disability or a medical condition, and
- culturally recognised family groups.

People affected by family and domestic violence may live in fear for themselves and their family. This can happen even when they've left a violent relationship.

Support

If you or someone you know is affected, we can connect you to services in the community, including specialists, emergency accommodation, housing and legal assistance.

We can also check if you are eligible for our payments and services, including:

- income support payments
- Crisis Payment
- exemptions from seeking employment
- collecting child support
- social work services.

We have free interpreters and translators. To speak to us in your language:

- call **131 202** about Centrelink payments and services, or
- the Translating and Interpreting Service (TIS National) on **131 450** about
- Medicare and Child Support payments and services.

You can also go to humanservices.gov.au/enough or visit a service centre.

More information

A *Family Safety Pack* is available in English and in a range of languages. It has information about Australia's laws regarding family and domestic violence, sexual assault, forced marriage and partner visas. Go to dss.gov.au/familysafetypack

There are also a range of community support services available, including:

- 1800RESPECT

Call **1800 737 732**—interpreting services are available—or go to 1800RESPECT.org.au

1800RESPECT is the national family violence and sexual assault counselling service. The service is free and confidential. Available 24 hours a day, seven days a week.

- Family Relationship Advice Line

Call **1800 050 321** or go to **familyrelationships.gov.au**

The Family Relationship Advice Line provides information and advice on family relationship issues and parenting arrangements after separation. It has translated information on its website and can refer you to local services that can help.

Available 8 am to 8 pm Monday to Friday and 10 am to 4 pm Saturday (closed public holidays).

- MensLine Australia

Call **1300 789 978** or go to **mensline.org.au** for English information only.

MensLine Australia provides telephone and online support for men, information and a referral service. It also provides specialist support to those who inflict or experience family and domestic violence.

Available 24 hours a day, seven days a week.

- Financial Counselling Australia

Call **1800 007 007** or go to **financialcounsellingaustralia.org.au** for English information only.

Financial Counselling Australia offers free confidential financial counselling for people experiencing financial problems. It can help people to get out of the cycle of debt.

Available 9.30 am to 4.30 pm Monday to Friday (closed public holidays). The number will automatically direct you to a service provider in a state or territory closest to you.