



अति भयो

पारिवारिक तथा घरेलु हिंसा। अब अति नै भयो भन्ने समय आएको छ।

पारिवारिक तथा घरेलु हिंसालाई सहन सकिन्न।

पारिवारिक तथा घरेलु हिंसा यस्तो व्यवहार हो जसले व्यक्तिलाई त्रसित बनाउँछ।

यो निम्न खालको हुन सक्छ:

- शारीरिक, मौखिक, मानसिक, यौनजन्य वा मनोवैज्ञानिक दुर्व्यवहार
- बेवास्ता
- वित्तीय दुरुपयोग
- पछिपर्नु
- कसैलाई नियन्त्रण गर्नु
- कुनै व्यक्ति, जनावर वा सम्पत्तिलाई क्षति पुऱ्याउनु
- आध्यात्मिक वा सांस्कृतिक सहभागितामा रोक लगाउनु, र
- बालबालिका अगाडि यस्ता व्यवहार देखाउनु।



सबै मानिसहरुले पारिवारिक तथा घरेलु हिंसाको अनुभव गर्न सक्छन्। यो सबै किसिमको सम्बन्धहरुमा हुन सक्छ, जस्तै:

- विगत वा वर्तमानका सम्बन्धहरु, लिङ्ग वा लैंगिकता जे भएता पनि
- नातागोता तथा अभिभावकहरु
- जेष्ठ नागरिकका हेरचाहकर्ताहरु, अपांगता वा रोग भएका मानिसहरु, र
- सांस्कृतिक मान्यता पाएका पारिवारिक समूहहरु।

पारिवारिक तथा घरेलु हिंसाको प्रभावमा परेका मानिसहरु उनीहरु आफ्नो तथा उनीहरुको परिवारका लागि डरत्रासमा बाँचिरहेका हुन सक्छन्। उनीहरुले हिंसाग्रस्त सम्बन्धलाई त्यागिसकेपछि पनि यस्तो महसुस गर्न सक्छ।

सहायता

यदि तपाईं वा तपाईंले चिनेको कोही व्यक्ति प्रभावित हुनुहुन्छ भने हामी तपाईंलाई विशेषज्ञ, आकस्मिक गाँसबाँस, बसोबास तथा कानुनी सहायतालागायतका समुदायमा भएका सेवाहरुमा सम्पर्क गराईदिन सक्छौं।

हामी तपाईं हाम्रो भुक्तानी तथा सेवाहरुका लागि योग्य हुनुहुन्छ कि भनेर पनि जाँच गर्न सक्छौं, जस्तै:

- आम्दानी सहायता भुक्तानी
- Crisis Payment
- रोजगारी खोज्न छुटकारा
- बाल सहायता संकलन
- सामाजिक कार्य सेवाहरु।

हामीसँग निःशुल्क दोभाषे तथा अनुवादकहरु हुनुहुन्छ। तपाईंको भाषामा हामीसँग कुरा गर्नका लागि:

- Centrelink भुक्तानी तथा सेवाहरुका लागि **131 202** मा फोन गर्नुहोस्, वा
- अनुवाद तथा दोभाषे सेवा (Translating and Interpreting Service (TIS National) लाई **131 450** मा Medicare तथा Child Support भुक्तानी तथा सेवाका लागि

तपाईं humanservices.gov.au/enough पनि हेर्न सक्नुहुन्छ वा सेवा केन्द्रमा जान सक्नुहुन्छ।

थप जानकारी

Family Safety Pack अंग्रेजी र अन्य धेरै भाषाहरुमा उपलब्ध छ। यसमा पारिवारिक तथा घरेलु हिंसा, यौन आक्रमण, बलजफ्ती विवाह तथा पार्टनर भिसाका सम्बन्धमा अष्ट्रेलियाको कानुनबारे जानकारी पाईन्छ।
dss.gov.au/familysafetypack मा गएर यस्लाई हेर्नुहोस्।



यहाँ थुप्रै सामुदायिक सहायता सेवाहरु पनि उपलब्ध छन्, जस्तै:

- 1800RESPECT

1800 737 732 मा फोन गर्नुहोस् वा—दोभाषे सेवा उपलब्ध छ — **1800RESPECT.org.au** मा जानुहोस्
1800RESPECT एउटा राष्ट्रिय पारिवारिक हिंसा तथा यौन आक्रमणसम्बन्धी परामर्श सेवा हो। यो सेवा निःशुल्क र गोप्य छ। यो दिनहुँ २४ सै घण्टा र हप्ताको सातै दिन उपलब्ध छ।

- Family Relationship Advice Line

1800 050 321 मा फोन गर्नुहोस् वा **familyrelationships.gov.au** मा जानुहोस्।

The Family Relationship Advice Line ले पारिवारिक सम्बन्धजन्य समस्या तथा सम्बन्धविच्छेदपछिको आमाबाबुको बन्दोबस्तका बारेमा जानकारी तथा सुझाव प्रदान गर्दछ। यसको वेबसाइटमा अनुवाद गरेका जानकारी पाईन्छ र यसले तपाईंलाई मद्दत गर्न सक्ने स्थानीय सेवाकहाँ सिफारिस गर्न सक्छ।

सोमबार देखि शुक्रबार बिहान ८ बजेदेखि बेलुका ८ बजेसम्म, र शनिबार बिहान १० बजेदेखि दिउँसो ४ बजेसम्म यो सेवा उपलब्ध छ (सार्वजनिक बिदामा बन्द रहन्छ)।

- MensLine Australia

1300 789 978 मा फोन गर्नुहोस् वा अंग्रेजी भाषामा उपलब्ध जानकारीका लागि मात्र हो भने **mensline.org.au** मा जानुहोस्।

MensLine Australia ले पुरुषहरुलाई टेलिफोन तथा अनलाइन सहायताका साथै रिफर सेवा तथा जानकारी उपलब्ध गराउँछ। यसले पारिवारिक तथा घरेलु हिंसाको अनुभव गरेका वा यसको असर परेका व्यक्तिहरुलाई विशेषज्ञ सहायता पनि उपलब्ध गराउँछ।

दिनको २४ सै घण्टा, हप्तामा सातै दिन उपलब्ध छ।

- Financial Counselling Australia

1800 007 007 मा फोन गर्नुहोस् वा अंग्रेजी भाषामा उपलब्ध जानकारीका लागि **financialcounsellingaustralia.org.au** मा जानुहोस्।

Financial Counselling Australia ले वित्तीय समस्या भोगिरहेका मानिसहरुका लागि निःशुल्क गोप्य वित्तीय परामर्श प्रदान गर्दछ। यसले मानिसहरुलाई ऋणको चक्रव्यूहबाट बाहिर निस्कन मद्दत गर्छ।

सोमबारदेखि शुक्रबार, बिहान ९.३० देखि साँझ ४.३० सम्म यो सेवा उपलब्ध छ (सार्वजनिक बिदामा बन्द हुन्छ)। यो नम्बरले स्वचालितरूपमा तपाईंको राज्य वा प्रान्तको नजिकको सेवा प्रदायकलाई प्रत्यक्ष रूपमा सम्पर्क गराउँछ। प्रदेशको सेवा प्रदायककहाँ तपाईंलाई जोडिदिन्छ।



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.