کل میرا Centrelink جانا ہوا تو مجھے وہاں جگہ جگہ'بس، بہت ہو گیا' لکھا نظر آیا۔ کیا آپ کو پتہ ہے کہ یہ کس سلسلے میں ہے؟

**ہاں، وہ ڈیپارٹمنٹ آف ہیومن سروسز کے ذریعے عائلی اور گھریلو تشدد سے متاثرہ لوگوں کیلئے دستیاب مدد اور خدمات کا تعارف کروا رہے ہیں۔**

وہ کونسی مدد اور خدمات پیش کرتے ہیں؟

**حالات پر منحصر، وہ آپ کا رابطہ آپ کے قریبی علاقے میں خصوصی امدادی خدمات سے کروا سکتے ہیں۔ آپ کا رابطہ سوشل ورکر سے بھی کروایا جا سکتا ہے جو کاؤنسلنگ (ماہرانہ مشورہ) اور مدد فراہم کر سکتا ہے اور کچھ ادائیگیوں تک رسائی کیلئے مدد کر سکتا ہے۔**

ہاں، یہ علم ہونا اچھا ہے کہ مدد مل سکتی ہے۔ لگتا ہے میری ایک سہیلی اپنے شوہر کے ساتھ خراب ازدواجی زندگی گزار رہی ہے۔ وہ اس کے ساتھ جسمانی بدسلوکی تو نہیں کرتا لیکن وہ کبھی اپنے شوہر کی اجازت کے بغیر اپنی سہیلیوں اور رشتہ داروں سے نہیں مل سکتی اور اس کے پاس کھانا یا کپڑے خریدنے کیلئے پیسے نہیں ہوتے ۔ وہ بہت ناخوش ہے اور وہ نہیں جانتی کہ کیا کرنا چاہیئے۔

**عائلی اور گھریلو تشدد صرف جسمانی تشدد نہیں ہے۔ اس میں ایسا رویہ شامل ہو سکتا ہے جو دھمکی آمیز، دبانے والا ، قبضے میں رکھنے والا یا خوف دلانے کے مقصد سے ہو**۔

مجھے یہ نہیں معلوم تھا۔ اس نے ابھی ابھی انگلش بول چال سیکھنی شروع کی ہے کیونکہ وہ تقریبا ایک سال پہلے یہاں آئی تھی۔ کیا وہ ڈیپارٹمنٹ آف ہیومن سروسز سے بات کر سکتی ہے؟

**ہاں، بالکل۔ وہDepartment of Human Services کو** **131 202 پر فون کر کے اپنی زبان میں کسی سے بات کر سکتی ہے ۔ دوسری صورت میں، وہ 1800RESPECT کو 1800 737 732**  **پر فون کر کے اپنی زبان میں کسی سے بات کر سکتی ہے۔ یہ ادارہ عائلی اور گھریلو تشدد سے گزرنے والے لوگوں کو فون اور انٹرنیٹ پر مفت کاؤنسلنگ پیش کرتا ہے اور یہ آپ کی سہیلی کی مدد کیلئے مقامی خدمات سے بھی اس کا رابطہ کروا سکتا ہے۔**

مجھے یقین سے نہیں پتہ کہ کیا وہ فی الحال کسی سے بات کرنے پر تیار ہو گی۔ میں اسے مزید معلومات حاصل کرنے کیلئے کہاں جانے کو کہ سکتی ہوں؟

**وہ humanservices.gov.au/yourlanguage یا 1800respect.org.au/languages پر جا سکتی ہے۔ ان دونوں جگہوں پر عائلی اور گھریلو تشدد کے بارے میں کئی زبانوں میں معلومات دستیاب ہیں۔**

شکریہ۔ میں اسے اس بارے میں بتاؤں گی۔