



## ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

### IWSA ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਅਧੀਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾਲ

9635 8022

‘ਤੇ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ ਤੱਕ ਸਵੇਰ ਦੇ 9:00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 4:00 ਵਜੇ ਤੱਕ

info@speakout.org.au

ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੰਬਰਾਂ ‘ਤੇ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਰਫਤੇ ਦੇ 7 ਦਿੱਨ ਖੁਲ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

**ਪੁਲੀਸ:**

000

**ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਲਾਈਨ:**

1800 656 463

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ

TIS: ਨੂੰ ਇਸ ਨੰਬਰ ‘ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ 13 14 50

## ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਸਮਝਣ ਲਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਚੋਣਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ
- ਸਹਾਇਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਸਿਹਤ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲਾਭਾਂ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ, ਮਕਾਨ, ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਹੋਰ ਖੇਤਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਤੁਹਾਡੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਮਰਥਣ
- ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਮਾਰਗ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਿਹਾਇਸ਼, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਸਬੰਧੀ ਸਲਾਹ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲ ਸਕਦੇ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।



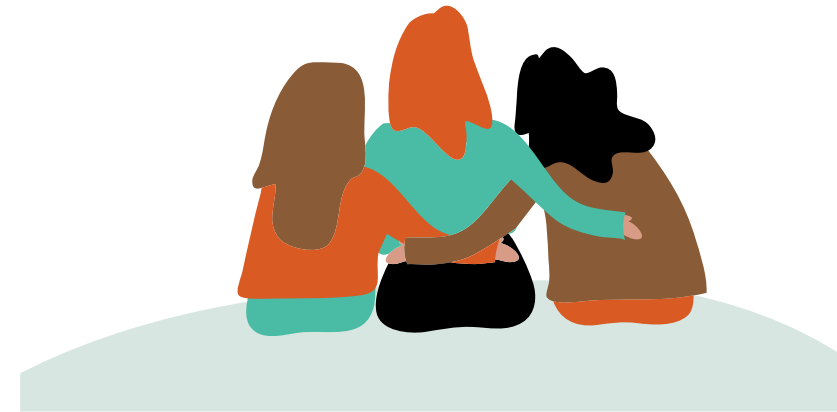
**ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ (ਸਬੰਧੀ) ਸੇਵਾ**

**ਬੇਘਰ ਬਹੁਸਭਿਆਚਾਰਕ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸੰਪੂਰਨ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਸੇਵਾ (HoMWISS) ਪਰਵਾਸੀ ਅਤੇ ਪਨਾਹਗੀਰ ਔਰਤਾਂ ਲਈ**

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਡਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਖਾਇਆ ਹੈ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬੇਘਰ ਹੋ ਜਾਂ ਬੇਘਰ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ?

**ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ**



## ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਮੌਜੂਦਾ ਜਾਂ ਪਿਛਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੀਰਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਜਿਨਸੀ ਅਧਿਆਤਮਕ, ਤਕਨੀਕੀ, ਵਿੱਤੀ, ਸਮਾਜਕ ਜਾਂ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਜਿਵੇਂ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਕੁਝ ਰੂਪਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਤਕਰੀਬਨ 98% ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਔਰਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਮੁੱਕੇ ਮਾਰਨੇ, ਮਾਰਨਾ, ਥੱਪੜ ਮਾਰਨੇ, ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟਣਾ, ਧੱਕੇ ਮਾਰਨੇ, ਹਥਿਆਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ
- ਕਿਸੇ ਔਰਤ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਦੀਆਂ ਧਮਕੀਆਂ ਦੇਣੀਆਂ
- ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਾਕਾਰਾ ਬਣਾਉਣਾ, ਜਨਤਕ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਚੀਕਣਾ
- ਕਿਸੇ ਔਰਤ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਕਰਕੇ ਡਰਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ
- ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਜਾਂ ਮਾਲ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨਾ
- ਨਾ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਿਨਸੀ ਛੇੜ ਛਾੜ ਜਾਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ
- ਔਰਤ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਕਰਨਾ
- ਔਰਤ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀਆਂ ਮੁਢਲੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਵਾਂਝੀ ਰੱਖਣਾ

## ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਇੱਕ ਅਪਰਾਧ ਹੈ

ਇਹ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵੇਖਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਵਿੱਚ ਸਦਮਾ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ।**

**ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰੇਲੂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਕੁੱਝ ਕਦਮ ਦਿਤੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:**

- ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ “ਨਾਂ” ਕਰੋ।
- ਜਿਸ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਗਲਬਾਤ ਕਰੋ
- ਪਲੀਸ ਨੂੰ 000 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ
- ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ਾਵਾਰ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:
  - ♦ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਲਾਈਨ
  - ♦ ਤੁਹਾਡੇ ਹਲਕੇ ਦੇ ਕਮਯੂਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚਲੇ ਕਿਸੇ ਸਲਾਹਕਾਰ (ਕਾਊਨਸਲਰ) ਤੋਂ
  - ♦ ਕਿਸੇ ਕਮਯੂਨਿਟੀ ਸੰਗਠਨ ਦੇ ਫੈਮਿਲੀ ਸਪੋਰਟ ਵਰਕਰ ਤੋਂ
  - ♦ ਵੀਮੈਨਸਜ਼ ਡੋਮੈਸਟਿਕ ਵਾਇਓਲੈਂਸ ਕੋਰਟ ਐਡਵੋਕੇਸੀ ਸਰਵਿਸਜ਼ (WDVCASS)
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਜਾਂ ਦੁਖੀ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ ਤਾਂ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਬੁਲਾਓ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਖੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚਲੇ ਚੌਬਰ ਮਜਿਸਟ੍ਰੇਟ ਜਾਂ ਪੁਲੀਸ ਸਟੇਸ਼ਨ ਜਾ ਕੇ ਐਪਰੀਹੈਂਡਡ ਹਿੰਸਾ ਆਰਡਰ (AVO) ਲਓ।

## ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

ਪੁਲੀਸ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾ ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ 000 ਘੁਮਾਓ

**DOMESTIC VIOLENCE LINE (ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਲਾਈਨ)**  
**ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਰਾਏ 24 ਘੰਟੇ)**

1800 656 463

**LINK 2 HOME (ਰਿਹਾਇਸ਼)**

1800 152 152

**ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਲਾਈਨ - IWSA**

9635 8022

**NSW ਵਿੱਚਲੀ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੇਵਾ (WOMEN'S LEGAL SERVICE)**

8745 6999

**1800 RESPECT**

1800 737 732

**LAW ACCESS NSW**

1300 888 529

**ਔਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਅਦਾਲਤ ਐਡਵੋਕੇਸੀ ਸਰਵਿਸਜ਼ (WDVCASS)**

1800 938 227



[www.speakout.org.au](http://www.speakout.org.au)