

Adira

महिला र परिवारको सुरक्षाका लागि NSW बहुसांस्कृतिक केन्द्र
(NSW Multicultural Centre for Women's and Family Safety)

के तपाईं आप्रवासी वा शरणार्थी महिला हुनुहुन्छ, वा घरेलु, पारिवारिक वा यौन हिंसा भोगिरहनु भएको वा जोखिममा हुनुहुन्छ?

यदि तपाईं तत्काल खतरामा हुनुहुन्छ भने कृपया 000 मा फोन गर्नुहोस्।

- यदि तपाईंलाई दोभाषे चाहिन्छ भने, आपतकालीन अपरेटरसँग कुरा गर्दा नेपाली बोल्ने दोभाषे अनुरोध गर्नुहोस्। यदि तपाईंलाई प्रहरी तुरुन्तै तपाईंको घरमा उपस्थित हुन आवश्यक छ भने, तपाईं कहाँ हुनुहुन्छ भनेर जानकारी दिन अंग्रेजीमा तपाईंको ठेगाना तयार राख्नुहोस्।

यदि तपाईंले हिंसा भोगिरहनु भएको छ भने, कृपया हाम्रो Adira टोलीसँग कुरा गर्न हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्। तपाईंले दोभाषे माग्न सक्नुहुन्छ।

- हामी सोमबारदेखि शुक्रबार, बिहान ९ देखि साँझ ५ बजेसम्म खुला रहन्छौं।
- यदि तपाईं यो समय बाहिर फोन गर्दै हुनुहुन्छ भने, कृपया तपाईंको सन्देश र सम्पर्क जानकारी छोड्नुहोस्, र हामी तपाईंलाई फोन गर्नेछौं।

घरेलु, पारिवारिक र यौन हिंसा के हो?

यसमा हिंसात्मक र अहिंसात्मक दुवै किसिमका दुर्व्यवहारपूर्ण व्यवहार वा धम्कीहरूको विस्तृत श्रृंखला पर्छ, जुन घनिष्ठ (साझेदार वा जीवनसाथी) वा अन्य पारिवारिक सम्बन्धहरू भित्र देखा पर्दछ। यसमा निम्न सम्बन्धहरू समावेश छन्:

- परिवार वा घरका अन्य सदस्यहरू
- हेरचाहकर्ता सम्बन्धहरू
- सांस्कृतिक र नातेदारी सम्बन्ध
- फोस्टर (अपनाएको) हेरचाह सम्बन्धहरू
- रगतले जोडेका नातेदारहरू जो सँगै बस्दैनन्।

यस्ता हिंसाका उदाहरणहरू

- भावनात्मक दुर्व्यवहार
- शारीरिक दुर्व्यवहार
- यौन दुर्व्यवहार
- मौखिक दुर्व्यवहार
- आर्थिक दुरुपयोग
- प्रविधिले सहजीकृत दुर्व्यवहार
- मनोवैज्ञानिक दुर्व्यवहार
- व्यवहार नियन्त्रण गर्ने

पार्टनर (जोडी) वा परिवारका सदस्यहरूले गर्ने दुर्व्यवहारपूर्ण व्यवहारका उदाहरणहरू

- तपाईंलाई गाली गर्ने नामले बोलाइन्छ वा क्रूर वा अप्रिय तरिकाले बोलाइन्छ
- तपाईंलाई शारीरिक चोट वा पिडा दिइन्छ
- तपाईंलाई तपाईंको भिसा रद्द हुने र तपाईंलाई घर फिर्ता पठाइने धम्की दिइन्छ
- तपाईंलाई आफ्नै पैसा आफूसँग राख्न दिँदैन
- तपाईंको फोन जाँच गरिन्छ छ वा तपाईंलाई साथीहरू र परिवारसँग कुरा गर्नबाट रोकिन्छ
- तपाईंका बच्चाहरू तपाईंबाट खोसिने वा हानी गर्ने धम्की दिइन्छ
- तपाईंलाई आफूले गर्न नचाहेको यौन क्रियाकलाप गर्न बाध्य गराइन्छ
- तपाईंलाई आफ्नो धर्म वा संस्कृति मान्न दिँदैन

हामी तपाईंलाई र तपाईंको बच्चाहरूलाई मद्दत गर्न सक्छौं

सहायताको लागि सम्पर्क गर्ने महत्त्वपूर्ण कदम चाल्नुहोस्। यसले तपाईंलाई तपाईं र तपाईंको बच्चाहरूको लागि सुरक्षित र स्वस्थ भविष्यको नजिक ल्याउँछ।

हामीलाई Adira मा

02 8111 7077 वा

safetycentre@ssi.org.au मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

Adira

NSW Multicultural Centre
for Women's and Family Safety

Note for service providers:

Please consider your clients' safety when providing them with printed copies of this brochure

Are you a migrant or refugee woman at risk of, or experiencing, domestic, family or sexual violence?

If you are in immediate danger, please call 000.

- If you need an interpreter, request one in your language when speaking to the emergency operator. If you need police to attend your home immediately, have your address in English ready to inform them where you are.

If you are experiencing violence, please contact us to speak to our Adira team. You can request an interpreter.

- We are open Monday to Friday, 9am–5pm.
- If you are calling outside of these hours, please leave a message and your contact information, and we will call you back.

What is domestic, family and sexual violence?

It includes a wide range of abusive behaviors or threats, both violent and non-violent, that occur within intimate (partner or spouse) or other family relationships, including:

- Other family or household members
- Carer relationships
- Cultural and kinship relationships
- Foster care relationships
- Blood relatives who do not live together.

Examples of this violence

- Emotional abuse
- Physical abuse
- Sexual abuse
- Verbal abuse
- Financial abuse
- Technology facilitated abuse
- Psychological abuse
- Controlling behaviours.

Examples of abusive behaviour by a partner or family members

- You are being called names or being spoken to in a cruel or offensive way
- You are physically harmed or hurt
- You are threatened that your visa will be cancelled, and you will be sent back home
- You are not allowed to have your own money
- Your phone is checked or you are stopped from talking to friends and family
- You are threatened that your children will be taken away from you or will be hurt
- You are forced to do sexual things you do not want to do
- You are not allowed to practice your religion or culture.

We can help you and your children

Take the important step of reaching out for support. This brings you closer to a safer and healthier future for you and your children.

Contact us at Adira

02 8111 7077 or
safetycentre@ssi.org.au