

ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ

ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ



Queensland
Government

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿੱਥੋਂ ਆਏ ਹੋ, ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਨਾਲ ਜੀਅ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਡਰੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਇਕ ਨਰੋਆ ਰਿਸ਼ਤਾ ਭਰੋਸੇਮੰਦ, ਸਹਿਯੋਗੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਡਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਹਰਜ਼ ਨਹੀਂ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਐਮਰਜੈਂਸੀ (ਪੁਲਿਸ ਜਾਂ ਐਂਬੂਲੈਂਸ):
ਟ੍ਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ (000)
ਜੇ ਕੋਈ ਫੌਰੀ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ।

ਔਰਤਾਂ ਲਈ 24 ਘੰਟੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ
(ਡੀ ਵੀ ਕਨੈਕਟ) (DVConnect) 1800 811 811
ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ।

ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ:
07 3846 3490
ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਾਂ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਪਿਛੇਕੜਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਮਸ਼ਵਰਾ।

ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਲਾਈਨ: (ਡੀ ਵੀ ਕਨੈਕਟ)
(DVConnect) 1800 600 636
ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ ਗੁਪਤ ਮਦਦ।

ਲਾਈਫਲਾਈਨ: 131 114
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਨਿੱਜੀ ਸੰਕਟ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ।



ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ **13 74 68**।

ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਲਈ ਸਭਿਆਚਾਰ ਕਦੇ ਵੀ ਇੱਕ ਬਹਾਨਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

www.qld.gov.au/domesticviolence

ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਸੇ ਰਿਸ਼ ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿ ਅਕਤੀ ਦੂਜੇ ਵਿ ਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਿ ਯੰਤਰਣ ਕਰਨ, ਦਰੁ ਵਿ ਵਹਾਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਡਰਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰੂਪ ਲੈ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿ ਚੱ ਲੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿ ਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ, ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਜੀਅ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਧਮਕੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ

ਵਿੱਤੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ

- ▶ ਤੁਸੀਂ ਜੇ ਪੈਸੇ ਕਮਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜਿਸ ਦੇ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ (ਸੈਂਟਰਲਿੰਕ ਬੈਨੀਫਿਟਸ)?
- ▶ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਪੈਸਾ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦਾ?
- ▶ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਰੀਦਦੇ ਹੋ ਉਸਤੇ ਨਜ਼ਰ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਰੱਖਦਾ ਹੈ?
- ▶ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ?

ਸਰੀਰਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ

- ▶ ਧੱਕੇ ਮਾਰਨਾ, ਕੁੱਟਣਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੇ ਦੁਆਲੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਪਾਉਣਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੱਤ ਮਾਰਕੇ ਜਾਂ ਸਿੱਧਾ ਸੁੱਟਣਾ?
- ▶ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਜਾਂ ਲੋੜੀਂਦਾ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਲੈਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ?

ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ

- ▶ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਜਿਨਸੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ (ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਵਿਆਹ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ)?
- ▶ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭੋਗ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਧਮਕੀ?

ਗਾਲਾਂ ਕੱਢਣੀਆਂ

- ▶ ਗਾਲਾਂ ਕੱਢਣੀਆਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ?
- ▶ ਤੁਹਾਡੀ ਬੇਇੱਜ਼ਤੀ, ਆਲੋਚਨਾ ਜਾਂ ਅਪਮਾਨ ਕਰਨਾ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਨਤਕ ਤੌਰ ਤੇ?

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ

- ▶ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਕੰਮਾ, ਸ਼ਰਮਸਾਰ, ਬੇਬੱਸ, ਦੁਖੀ ਜਾਂ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੋਵੇ?
- ▶ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਆਂ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਧਮਕੀ?
- ▶ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਸਪੋਰਟ ਖੋਹ ਲਵੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਤੋਂ ਕਢਵਾਉਣ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?
- ▶ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੱਡਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ?
- ▶ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਨਦੇ ਹੋ, ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਅਤੇ / ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨਾ?

ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਆਤਮਿਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ

- ▶ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਜਾਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰਥਾਵਾਂ ਲਈ ਸ਼ਰਮਸਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣਾ?
- ▶ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ?
- ▶ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ?
- ▶ ਧਮਕੀਆਂ ਦੇਣਾ ਜੇ ਦਹੇਜ਼ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ?

ਸਮਾਜਿਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ

- ▶ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਕਿਸ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ?
- ▶ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਾਲਾਂ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ (ਜਿਵੇਂ ਫੇਸਬੁੱਕ, ਇੰਸਟਾਗ੍ਰਾਮ) ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਾ?
- ▶ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਈਰਖਾ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਹੱਕ ਜਤਾਉਣਾ?

ਜੇ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਹੈ।