ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ



ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ

ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਕੀ ਹੈ?

ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿਚਲੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਹਾਵੀ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ, ਹਿੰਸਕ ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਵਹਾਰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਕਦੇ–ਕਦੇ ਇਹ ਇੱਥੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫਿੱਟ ਨਹੀਂ ਬੈਠਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਮੁੱਖ ਗੱਲ ਇਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਦੋਸ਼ੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਕਾਰਨ ਕੰਟਰੋਲ ਹੇਠ, ਡਰਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਵੱਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਵਾਰ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੈਂਬਰ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਜਾਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ, ਬੱਚੇ, ਭੈਣ-ਭਰਾ ਜਾਂ ਸਹੁਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਨਾਲ ਕੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਹਰ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਮਰ, ਲਿੰਗ-ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਕਾਮੁਕਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਪਸੰਦ ਕੁੱਝ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਬੱਚੇ ਵੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਹਿੰਸਾ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਨਾ ਵੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ, ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਹਿੰਸਕ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਮਾਂ ਜਾਂ ਪਿਤਾ, ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨਿਆ ਗਿਆ ਸਾਮਾਨ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਹੁੰਦੇ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, *ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।*

ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਨਾ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਉੱਤੇ ਜੋ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਸਗੋਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਉੱਤੇ ਵੀ ਜੋ ਇਸ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

- ***ਸਰੀਰਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ*** ਕਈ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਾਰਨਾ, ਧੱਕਾ ਦੇਣਾ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੁੱਟਣਾ ਜਾਂ ਮਾਰਨਾ , ਹਥਿਆਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਡਰਾਉਣਾ ਜਾਂ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਾ ਕਰਨ ਦੇਣਾ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- ***ਜ਼ੁਬਾਨੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ*** ਵਿੱਚ ਤੰਗ-ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਧਮਕੀਆਂ ਦੇਣਾ, ਲਗਾਤਾਰ ਆਲੋਚਨਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਨੀਵਾਂ ਦਿਖਾਉਣਾ, ਬੇਇੱਜ਼ਤੀ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਗਾਲਾਂ ਕੱਢਣਾ, ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਦਿਖਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ***ਯੌਨ ਸ਼ੋਸ਼ਣ*** ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਇੱਛਾ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸਰੀਰਕ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਨਾ, ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਾਮੁਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਅਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਨਾ ਜੋ ਉਹ ਪਹਿਨਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ***ਜ਼ਬਰਨ ਕੰਟਰੋਲ*** ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਉਹ ਸ਼ੈਲੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਹੇਰਾਫੇਰੀ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪੀੜਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਕਰਨਾ, ਗੈਸਲਾਈਟਿੰਗ ਕਰਨਾ (ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੁੰਮਰਾਹ ਕਰਨਾ), ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਧਮਕੀ ਦੇਣਾ, ਵਿੱਤੀ ਸਰੋਤਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਇਹ ਤੈਅ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਪਹਿਨਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ।
- ***ਵਿੱਤੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ*** ਵਿੱਚ ਪੈਸੇ ਅਤੇ ਬੈਂਕ ਖਾਤਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ, ਪੀੜਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਰਜ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਦਸਤਖ਼ਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਨਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਜ਼ਿਆਂ ਉਹ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ ਸਨ, ਕੀਤੀ ਗਈ ਹਰ ਖ਼ਰੀਦਦਾਰੀ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਕਰਨਾ, ਸਾਂਝੇ ਪੈਸਿਆਂ ਨਾਲ ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ ਅਤੇ ਕਰਜ਼ੇ ਚੁੱਕਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ***ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ*** ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਧਰਮ ਨੂੰ ਨਾ ਮੰਨਣ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਸ ਧਰਮ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਹ ਮੰਨਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ***ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ*** ਆਧਾਰਿਤ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਵਿੱਚ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪਲੇਟਫ਼ਾਰਮਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੰਸਟਾਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ ਫੇਸਬੁੱਕ) 'ਤੇ ਜੀਵਨਸਾਥੀ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣਾ, ਇਹ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵਨਸਾਥੀ ਦੀ ਪ੍ਰੋਫ਼ਾਈਲ 'ਤੇ ਕੀ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾਵੇ, ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ***ਪ੍ਰਜਨਨ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ*** (ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ) ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਔਰਤ (ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਕੋਲ ਔਰਤ ਵਾਂਗ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ) ਦੀਆਂ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਚੋਣਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਉਸਦੀ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਖੁਦਮੁਖ਼ਤਿਆਰੀ ਵਿੱਚ ਦਖ਼ਲ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੀਵਨਸਾਥੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਵੱਲੋਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਇੱਛਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਗਰਭਧਾਰਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਗਰਭਧਾਰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ?



- ਹਰ 4 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਔਰਤ ਆਪਣੇ ਰੋਮਾਂਟਿਕ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਵੱਲੋਂ ਹਿੰਸਾ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਜਾਂ ਆਰਥਿਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬੇਘਰ ਹੋਣ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ
- ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਕਾਰਨ ਹੱਤਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- LGBTIQA+ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਰਵੇਖਣ ਕੀਤੇ ਗਏ 60.7% ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਰੋਮਾਂਟਿਕ ਸਾਥੀ ਵੱਲੋਂ ਹਿੰਸਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ ਸੀ
- 15 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਹਰ 18 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਮਰਦ ਨੇ ਮੌਜੂਦਾ ਜਾਂ ਸਾਬਕਾ ਇੱਕੋ ਛੱਤ ਹੇਠ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਾਥੀ ਵੱਲੋਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਯੌਨ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ ਹੈ

ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ 1800RESPECT (1800ਰਿਸਪੈਕਟ), 24/7 ਉਪਲਬਧ ਨੂੰ 1800 737 732 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ 1800respect.org.au 'ਤੇ ਜਾਓ।
- Safe Steps (ਸੇਫ਼ ਸਟੈੱਪਸ) (ਵਿਕਟੋਰੀਆ), 24/7 ਉਪਲਬਧ ਨੂੰ 1800 015 188 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ safesteps.org.au 'ਤੇ ਜਾਓ।
- MensLine Australia (ਮੈਨਜ਼ਲਾਈਨ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ), 24/7 ਉਪਲਬਧ ਨੂੰ 1300 78 99 78 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ mensline.org.au 'ਤੇ ਜਾਓ।
- Sexual Assault Crisis Line (ਸੈਕਸ਼ੁਅਲ ਅਸਾਲਟ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ) (ਵਿਕਟੋਰੀਆ) ਨੂੰ 1800 806 292 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ sacl.com.au 'ਤੇ ਜਾਓ।
- Rainbow Door (ਰੇਨਬੋ ਡੋਰ) (ਵਿਕਟੋਰੀਆ) ਨੂੰ 1800 729 367 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ rainbowdoor.org.au 'ਤੇ ਜਾਓ।
- The Orange Door (ਔਰੇਂਜ ਡੋਰ) (ਵਿਕਟੋਰੀਆ) ਲਈ orangedoor.vic.gov.au 'ਤੇ ਜਾਓ।
- Kids helpline (ਕਿੱਡਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ) ਲਈ 1800 55 1800 'ਤੇ ਜਾਓ।
- InTouch Multicultural Centre Against Family Violence (ਇਨਟੱਚ ਮਲਟੀਕਲਚਰਲ ਸੈਂਟਰ ਅਗੇਂਸਟ ਫੈਮਿਲੀ ਵਾਇਲੈਂਸ)
  https://intouch.org.au/
- South Eastern Centre Against Sexual Assault and Family Violence (ਸਾਊਥ ਈਸਟਰਨ ਸੈਂਟਰ ਅਗੇਂਸਟ ਸੈਕਸ਼ੁਅਲ ਅਸਾਲਟ
ਐਂਡ ਫੈਮਿਲੀ ਵਾਇਲੈਂਸ, SECASA);
https://secasa.org.au/
- After Hours Child Protection Crisis Line (ਆਫਟਰ ਆਵਰਜ਼ ਚਾਈਲਡ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ) 131278
- Elizabeth Morgan House Aboriginal Women's Service (ਐਲਿਜ਼ਾਬੈਥ ਮੋਰਗਨ ਹਾਊਸ ਅਬੋਰਿਜ਼ਨਲ ਵੂਮੈਨਜ਼ ਸਰਵਿਸ)
https://www.emhaws.org.au/

ਇੱਥੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁੱਝ ਤਰੀਕੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ

- ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਰਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲਵੋ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਕੁੱਝ ਵੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋਵੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਹੈ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਬਿਨਾਂ ਅੱਧ-ਵਿਚਕਾਰ ਟੋਕੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਰਾਏ ਕਾਇਮ ਕੀਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ।
- ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਦੋਸ਼ੀ ਨਾ ਠਹਿਰਾਓ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਬਹਾਨੇ ਬਣਾਓ।
- ਇਹ ਸਮਝੋ ਕਿ ਸੰਭਵ ਹੈ ਉਹ ਹਾਲੇ ਤਿਆਰ ਨਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਛੱਡਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਉਹ ਕਰਨ ਲਈ ਦਬਾਅ ਨਾ ਬਣਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
- ਵਿਹਾਰਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਆਵਾਜਾਈ, ਐਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ 'ਤੇ ਲਿਜਾਣਾ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕੋਈ ਥਾਂ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ 000 (ਟ੍ਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ) 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।