

Do you know?

तपाईंलाई थहा छ?

Domestic violence occurs in all groups in society no matter the educational, economic, racial or cultural backgrounds.

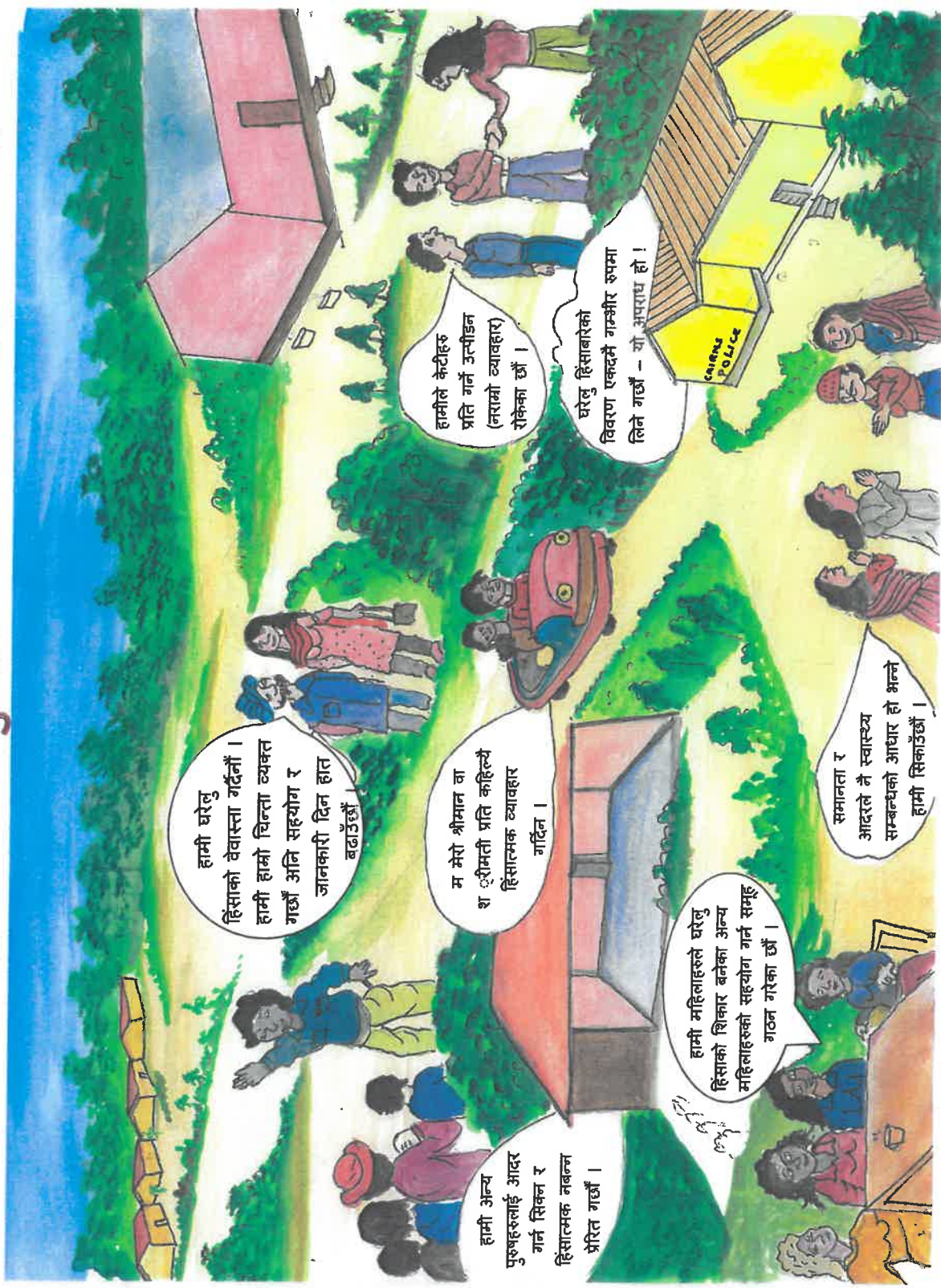
शैक्षिक, आर्थिक, जातीय वा सांस्कृतिक पृष्ठभूमि जुनसुकै भए पनि समाजका हरेक समुहमा घरेलु र पारिवारिक हिंसा हुने गर्छ ।

Women experience domestic violence at far greater rates than men.

पुरुषको दाजोमा महिला माथि हुने घरेलु हिंसाको मात्रा बढी हुने गर्छ ।

Domestic violence has a significant impact on the health and well-being of those affected.

घरेलु हिंसाले पीडितहरूको स्वास्थ्य र व्याक्तिगत हितमा नराम्रो असर पार्ने गर्छ ।



Artwork by A Rai

Small actions can make a big change!

स-साना प्रयासहरूले ठूलो परिवर्तन ल्याउन सक्छ !

Introduction

Everyone living in Australia needs to know and conform to the laws of Australia. People coming to Australia may need to adjust to different ways of doing things here. Family roles and responsibilities may change. **What used to be entitlement in countries of origin can be wrong or even a crime in Australia.**

The information in this booklet can help you, your family and the whole community.

Human Rights & Equality

Australia believes in equality and the protection of human rights.

Equality means that everyone has equal rights, no matter their gender, race, nationality, religion or sexual orientation.



परिचय

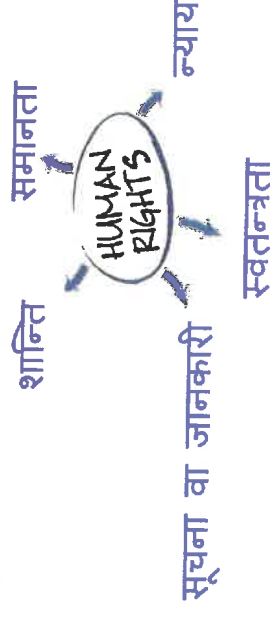
अष्ट्रेलियामा बस्ने हरेकले यहाँको कानून जान्न र त्यसको पालना गर्न आवश्यक छ । अष्ट्रेलिया आउने मानिसहरूले यहाँ काम गर्ने भिन्न प्रकारको तरिकासित मिल्न सक्नु पर्ने हुन्छ । परिवारका सदस्यहरूको भूमिका र जिम्मेवारीहरूमा फेरबदल हुनसक्छ । तपाईंले छोडेर आउनु भएको देशमा अधिकार मानिएको व्यावहार अष्ट्रेलियामा गलत वा अपराध सम्म मानिन सक्छ ।

यो पुस्तिकामा भएको जानकारीले तपाईं, तपाईंको परिवार वा समग्र समुदायलाई सहयोग पुऱ्याउन सक्छ ।

मानव अधिकार र समानता

अष्ट्रेलिया समानता र मानव अधिकार संरक्षणमा विश्वास गर्छ ।

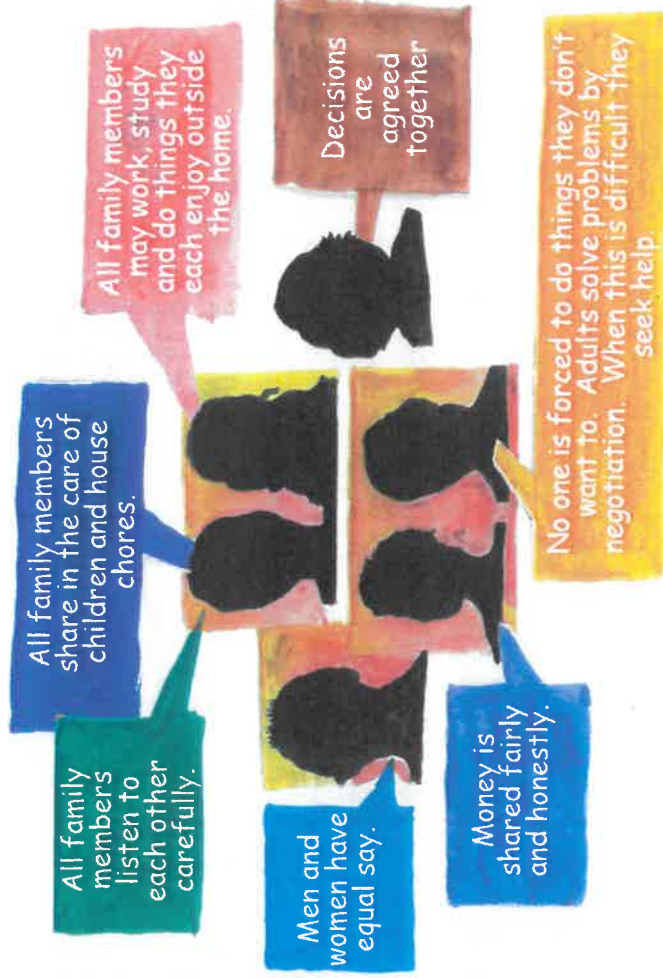
समानता भन्नाले जुनसुकै लिंग, जाती, राष्ट्रियता, धर्म वा यौनिक झुकावका भए पनि हरेकको समान अधिकार छ भन्ने बुझिन्छ ।



Both men and women are equal in Australia.

It is everyone's individual responsibility (as a parent, husband, in-law, aunty, brother, sister, friend) and our whole community responsibility to recognise, respect and support everyone's equal human rights, opportunities and freedoms.

In Australia we can promote equality, respect and support for family members in these ways:

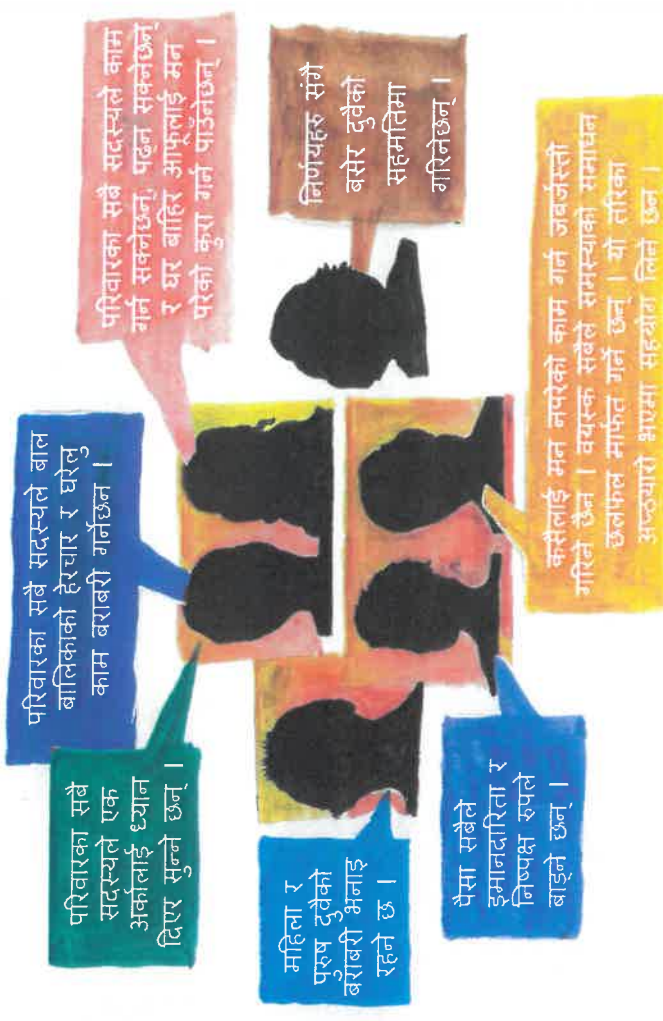


Disagreements are a normal part of family life, however in a respectful relationship both partners treat each other as equals. Everyone feels safe to discuss their opinions and concerns, without being made to feel worthless.

अष्ट्रेलियामा महिला पुरुष दुवै बराबरी हुन् ।

हरेकको मानव अधिकार, अवसरहरू र स्वतन्त्रताहरूको स्विकार गर्नु, सम्मान गर्नु अनि सहयोग गर्नु हामी प्रत्येकको (अभिभावक, श्रीमान, दाजु-भाई, दिदी बहिनी, साथी र अन्य नातेदार) र समग्र समुदायको जिम्मेवारी हो ।

अष्ट्रेलियामा हामी निम्न प्रकारले आफ्नो श्रीमान वा श्रीमतीको समानता, सम्मान र सहयोगको उत्थान गर्न सक्छौं ।



पारिवारिक जीवनमा मतभेद देखा पर्नु सामान्य हो तर सम्मानपूर्ण सम्मन्धका लागि दुवै श्रीमान श्रीमतिले एक अर्कालाई समान रूपमा व्यवहार गर्नेछन् । परिवारका सबै सदस्यले आफ्नो राय र चिन्ताका बारेमा छलफल गर्न सुरक्षित महसुस गर्नेछन् र कसैलाई हीनताबोध हुन दिइने छैन ।

Domestic and family violence is an abuse of human rights and is not acceptable in any community.

घरेलु र पारिवारिक हिंसा मानव अधिकारको दुरुपयोग हो र यो कुनै पनि समुदायमा स्वीकार्य हुदैन ।

What is Domestic and Family Violence?

Domestic and family violence is when a family member uses power to control and frighten other people in the family. Behaviours can include:

Physical violence: slapping, hitting, pinching, kicking, burning, grabbing, strangling, damaging property, throwing objects, harming or threatening to harm someone etc.

Sexual violence: forcing or pressuring someone to have sex, forcing a partner to do sexual things they are not comfortable with, forcing or restricting use of birth

Emotional abuse: threatening self-harm, name calling, saying things to make someone feel bad about themselves, humiliating, blaming, accusing, making someone afraid to be themselves etc.

घरेलु र पारिवारिक हिंसा के हो?

परिवारको कुनै एक सदस्यले आफ्नो शक्ति प्रयोग गरेर परिवारका अन्य सदस्यलाई डर देखाउने वा काबुमा राख्ने प्रयास गर्छ भने त्यसलाई घरेलु वा पारिवारी हिंसा भनिन्छ । त्यस्ता व्यवहार निम्न प्रकारका हुन सक्छन्:

शारीरिक हिंसा : थप्पड हान्नु, हिराउनु, मुक्का हान्नु, लातले हान्नु, पोल्नु, दरो गरी समाउनु, घाटी थिच्नु, घर भत्काउनु, कुनै वस्तु फाल्नु, हानी पुऱ्याउनु वा हानी पुऱ्याउने धम्की दिनु आदि ।

यौनजन्य हिंसा : कसैलाई यौन कार्यका लागि दबाव दिनु वा कर लाउनु, श्रीमान वा श्रीमतीलाई उसलाई मन नपर्ने यौनजन्य काम गर्न कर गर्नु, बच्चा जन्माउन कर गर्नु वा बन्देज लगाउनु आदि ।

भावानात्मक दुर्व्यवहार : आफैलाई हानि पुऱ्याउने धम्कि दिनु, नामबाट बोलाउनु, कसैलाई नराम्रो लाग्ने गरी केही भन्नु, अपमान गर्नु, आक्षेप लाउनु, दोष देखाउनु, कसैलाई आफैदेखि डर मान्ने बनाउनु आदि ।



Economic abuse: refusing/denying access to money and basic resources, taking away documents, bankcards etc.

Social abuse: making it hard for a partner to have contact with children, family, friends, work, study, acting jealous, checking a partner's phone, emails, letters or Facebook page without the partner's permission, following or checking what a partner is doing, snatching keys or phones etc.



आर्थिक दुर्व्यवहार : पैसा वा अन्य अत्यावश्यक श्रोतहरूमा पहुँच नदिनु, कागज पत्र वा बैंक कार्ड खोस्नु आदि ।

सामाजिक दुर्व्यवहार : श्रीमान वा श्रीमतीलाई आफ्नो छोराछोरी, परिवार, साथीहरू, काम र पढाईसित सम्पर्कमा रहन बाधा पुऱ्याउनु, डाह गर्नु, श्रीमान वा श्रीमतीको अनुमति विना उसको फोन, इमेल, चिठी वा फेसबुक हेर्नु, उसले के गर्दैछ भन्ने खोजतलास गर्नु, चाबी वा फोन खोस्नु आदि ।

Spiritual abuse: preventing a person from keeping connections with their culture or spiritual traditions, ceremonies or practices, using insults etc.

आध्यात्मिक दुर्व्यवहार : अपहेलना जस्ता माध्यमबाट मानिसहरूलाई उनीहरूको संस्कृति र आध्यात्मिक परम्परा अनि सांस्कृतिक समारोह वा अभ्यासहरूसित सम्बन्ध राख्नबाट रोक्नु आदि ।

Remember that someone does not have to be physically hurt to experience domestic violence.

याद गर्नु होला, घरेलु हिंसाका लागि कसैले शारीरिक दुर्व्यवहार नै गर्नु पर्दैन ।

People who abuse often have a strong sense of self-entitlement and can manipulate their behaviour to appear kind and charming in front of other people. Because of this, it can be difficult for those experiencing violence to talk about it. Victims may feel alone, confused, embarrassed or too afraid to speak out. Sometimes they may blame themselves because they have been repeatedly told that they cause the abuse. **But abuse is NEVER the fault of the victim.** No one deserves to be abused and everyone has the right to feel safe and respected at all times.

दुर्व्यवहार गर्ने मानिसहरू आफ्नो प्रतिष्ठावारे निकै सजग हुन्छन र अरुको सामुन्ने दयालु र राम्रो देखिन सहजै आफ्नो व्यवहारलाई परिवर्तन गर्न सक्छन् । यसका कारण हिसा पीडितलाई आफ्नो भोगाईबारे बोल्न कठिन हुन्छ । पीडितहरू एकलो महसुस गर्न, भ्रमित हुन, अप्ठ्यारो महसुस गर्न वा बोल्न डराउन सक्छन् । दुर्व्यवहारको कारण उनीहरू नै हो भनेर धेरै पटक भनेका कारण कुनै बेला पीडितहरू आफैलाई दोष दिने पनि गर्छन् । तर दुर्व्यवहारको कारण पीडि हुनै सक्तैन । कोही पनि दुर्व्यवहारका लागि योग्य हुदैन र सबैलाई सधै सुरक्षित र सम्मानित हुने अधिकार छ ।

Domestic Violence is not lawful in Australia.

Domestic and family violence is often hidden behind closed doors, however domestic and family violence is not acceptable or tolerated and there are laws in Australia to protect family members.

What is a Domestic Violence Protection Order?

A domestic violence protection order (DVO) is a court order to stop the abuse and keep people safe. It tells the abusive person that they must be of good behaviour towards the victim/s.

- A DVO does not give the abusive person a criminal record. It only becomes a criminal matter if the abusive person does not stop the abusive behaviours. This could result in a fine or imprisonment.
- If an abusive person does not stop the abusive behaviour it is important to call the police.
- Even if there is a DVO in place it is still important to develop a safety plan.

घरेलु हिंसा अष्ट्रेलियामा गैर कानुनी मानिन्छ

अधिकांश घरेलु वा पारिवारिक हिंसा ढोका भित्र अदृश्य रहन्छ । परन्तु अष्ट्रेलियामा घरेलु वा पारिवारिक हिंसा मान्य वा सह्य हुन्न र यसबाट परिवारका सदस्यलाई जोगाउने कानूनहरू पनि छन् ।

घरेलु हिंसा सुरक्षा आदेश के हो?

घरेलु हिंसा सुरक्षा आदेश (DVO) भनेको मानिसलाई सुरक्षित राख्न र दुर्व्यवहारबाट बचाउन न्यायलयले दिएको आदेश हो । यसले दुर्व्यवहार गर्ने व्यक्तिले पीडितप्रति राम्रो व्यवहार गर्नुपर्ने उल्लेख गरेको हुन्छ ।



- DVO ले दुर्व्यवहार गर्ने व्यक्तिलाई अपराधि मान्दैन । तर दुर्व्यवहार नरोकिएमा भने दुर्व्यवहार गर्ने व्यक्ति अपराधि मानिन सक्छ । प्रतिफल स्वरूप जरिवाना वा जेल पनि हुनसक्छ ।
- दुर्व्यवहार गर्ने व्यक्तिले दुर्व्यवहार नरोकेको खण्डमा प्रहरीलाई फोन गर्नु सबैभन्दा महत्वपूर्ण हुन्छ ।
- डिभिओ (DVO) जारी भएको खण्डमा पनि सुरक्षा योजना विकास गरिराख्नु महत्वपूर्ण मानिन्छ ।

What is a Safety Plan?

A safety plan is a practical plan that helps someone respond when they feel unsafe.

- Think of a safe place to go if an argument occurs – decide where to go inside the house or away from the house. Make sure the safe place has an exit or phone to call for help.
- Decide how to keep children safe.
- Keep some money somewhere safe for emergency transport to get to a safe place.
- Consider keeping spare cloths, medications, keys and copies of important papers (passports, visas/residency documents, bank cards, birth certificates) in a safe and handy place, or at friend's house.
- Think of a code word so that friends or family know when to call for help.

के हो सुरक्षा योजना?

सुरक्षा योजना भनेको कुनै पनि व्यक्ति असुरक्षित महसुश गरेको खण्डमा सहयोग गर्ने एउटा व्यवहारिक योजना हो ।

- वादविवाद भएको खण्डमा जाने सुरक्षित ठाउँ सोची राख्नुहोस – घर बाहिर जाने कि भित्र जाने भन्ने निधो गर्नुहोस ।
- बच्चाहरूलाई कसरी सुरक्षित राख्ने भन्ने निर्णय गर्नुहोस् ।
- आपत परेको बेला सुरक्षित ठाउँमा पुग्ने यातायात खर्च पुग्ने केही रकम सुरक्षित ठाउँमा राख्नुहोस ।
- केहि लत्ता कपडा, औषधि, चाबी र महत्वपूर्ण कागजातहरू (पासपोर्ट, भिसा, स्थायी बसोबासको प्रमाण पत्र, बैंक कार्ड, जन्म दर्ता प्रमाणपत्र) कुनै सुरक्षित र भेटिने ठाउँ वा साथीको घरमा राख्ने गर्नुहोस् ।
- कुनै एक कोड शब्द याद गरिराख्नुहोस जसले परिवार वा साथीहरूलाई सहयोग लागि कल गर्न मद्दत पुगोस ।

Are you experiencing domestic violence?

यदि तपाईं घरेलु हिंसाको सिकार हुनुहुन्छ भने :

There is help available:

- In an emergency call the police 000
If you have been assaulted or you are afraid for your safety.



- **Talk to someone you trust**

If you have a friend or family member you trust, tell them what is happening and how it makes you feel.



- **Talk to a domestic violence counsellor at Cairns Regional Domestic Violence Service 4040 6100**

Sometimes talking confidentially with a counsellor is easier than speaking to a friend or family member. Counsellors can help you find out about the options available to you, and/or help with domestic violence order applications.



सहयोग उपलब्ध छ :

- आपतकालिन अवस्थामा प्रहरीलाई फोन गर्नुहोस् 000
यदि तपाईंमाथि हमला भएमा वा तपाईं आफ्नो सुरक्षाप्रति त्रसित हुनुहुन्छ ।
- **कोही विश्वासिलो व्यक्तिलाई भन्नुहोस्**
आफुले विश्वास गरेको परिवारको सदस्य वा साथीलाई के भईरहेको छ र त्यसबारे तपाईंलाई कस्तो लागि रहेको छ भन्ने बताउनुहोस् ।
- **घरेलु हिंसा सम्बन्धि परामर्शदातासित गफ गर्नुहोस् Cairns Regional Domestic Violence Service 4040 6100**

कुनै बेला साथी वा परिवारका सदस्य भन्दा पनि गोप्यताका लागि परामर्शदाता सित समस्या बारे गफ गर्ने सहज हुन्छ । परामर्शदाताले तपाईंलाई विकल्पहरु खोज्न सहयोग पुऱ्याउन सक्छ र/वा घरेलु हिंसा सम्बन्धि आदेशका लागि आवश्यक फारम भर्ने सहयोग गर्न सक्छ ।

- Try to make yourself as safe as possible

Develop a safety plan (p7) Knowing what you can do and how to do it can help you feel more in control of your safety.

- Leave home for a while

You may decide it is best to leave the place you live for a while. You could go to a friend or family member's home, or a shelter. Domestic violence shelters are safe houses that provide temporary accommodation to women and children.

- Find somewhere new to live

If you decide that you need to establish a new place to live, you can seek assistance through housing and other social support services.

- आफुलाई सक्दो सुरक्षित राख्ने प्रयास गर्नुहोस्
सुरक्षा योजना तयार पार्नुहोस् (p7) के गर्ने र कसरी गर्ने भन्ने जान्नाले आफ्नो सुरक्षाबारे बढी निश्चिन्त हुन सकिन्छ ।

- केही समयक लागि घर छाड्नुहोस्

आफु बसेको स्थान केही समयका लागि छोड्नु राम्रो हुने तपाईंको निर्णय हुनसक्छ । तपाईं कुनै साथी वा परिवारका सदस्यको घर वा कुनै आश्रयस्थलमा जान सक्नु हुन्छ । हिंसा पिडितका लागि बनाइएका आश्रयस्थलहरु बस्नका लागि सुरक्षित हुन्छन् अनि महिला र बालबालिकाका लागि अस्थायी बसोबासको लागि उपलब्ध हुन्छन् ।

- बस्नका लागि नयाँ ठाउँ खोज्नुहोस्

यदि तपाईंले बस्नका लागि नयाँ ठाउँ खोज्ने निर्णय गर्नु भएको छ भने हाउजिङ र त्यस्तै अन्य सामाजिक सहयोग सेवाहरु मार्फत मद्दत लिन सक्नु सक्नुहुन्छ ।

It's okay to talk about domestic violence.

घरेलु हिंसा बारे कुरा गर्नु ठीक हो ।

What can we ALL do to help?

In safe, healthy communities people respect and care for each other. We can all take steps to help prevent domestic violence.

- Learn all you can about domestic violence. Try the internet or contact a specialist DV service for information.
- Understand that domestic violence is never an option or a solution, and must never be excused or tolerated.
- Recognise that someone does NOT become a victim of domestic violence because something is wrong with them. Instead, the abusive person makes up faults to justify the abuser's behaviour and avoid their responsibility for change.

सहयोगका लागि हामि सबैले के गर्न सक्छौं?

सुरक्षित र स्वस्थ समाजमा मानिसहरु एक अर्काको आदर र हेरचाह गर्छन् । घरेलु हिंसा रोक्न हामी सबैले आफ्नो कदम अगाडी बढाउन सक्छौं ।

- घरेलु हिंसा बारे जति सक्दो जानकारी लिनुहोस् । इन्टर्नेटबाट वा घरेलु हिंसाका विशेषजलाई फोन गरेर यसबारे जानकारी लिनुहोस ।
- याद गर्नुहोस, घरेलु हिंसा कुनै विकल्प वा समाधान हैन, र कुनै पनि हालतमा माफ गरिनु वा सहनु हुन्न ।

We encourage other men to be respectful and non-violent.

हामी अन्य पुरुषहरुलाई आदर गर्न सिक्न र हिंसात्मक नबन्न प्रेरित गर्छौं ।



- बुझ्नुहोस्, कुनै व्यक्तिमा कमीकमजोरी छ भन्दैमा ऊ घरेलु हिंसाको शिकार हुनुहुदैन । तर, दुर्व्यवहार गर्ने व्यक्ति आफ्नो व्यवहार परिवर्तन गर्ने जिम्मेवारीबाट जोगिन पीडितको गल्ती देखाएर आफू सही रहेको पुष्ट्याई गर्न खोज्छ ।

- **Don't ignore domestic violence.** Be prepared to show your concern and offer appropriate help. For example, share correct information about domestic violence and recommend specialist support services - see page 12 & 13.

- घरेलु हिंसालाई वेवास्ता नगर्नुहोस् । आफ्नो चिन्ता जाहेर गर्न र उपयुक्त सहयोग प्रदान गर्न तयार रहनुहोस् । उदाहरणका लागि, घरेलु हिंसाबारे सही जानकारी बाढ्नुहोस् र विशेषज्ञको सेवाको लागि सिफारिस गर्नुहोस् । (पृष्ठ 12 & 13 मा हेर्नुहोस्)

- Remember there are risks, so be sure to respect victim confidentiality.

- जोखिमहरु छन् भन्ने याद गर्नुहोस् र पीडितको गोपनीयताको सम्मान गर्नुहोस् ।

- Take fears seriously. If you are unsure of how you can help safely contact a specialist domestic violence service.

- डरलाई गम्भीर रुपमा लिनुहोस् । यदि कसरी सहयोग गर्ने भन्ने बारे तपाईं स्पष्ट हुनुहुन्न भने घरेलु हिंसा विशेषज्ञलाई सम्पर्क गर्नुहोस् ।



In an emergency call the police on 000.

आपतकालिन अवस्थामा 000 मा प्रहरीलाई कल गर्नुहोस् ।

It's okay to seek help from within and/or beyond your community.

तपाईंको आफ्नै वा अर्को कुनै समुदायबाट सहयोग लिनु ठीक हो ।

Who Can Help ?

Police: 000

In emergencies - provide law enforcement.

प्रहरी : 000

आपतकालिन अवस्थामा – कानून लागु गर्न ।

Specialist Support Services:

*** DV Connect Womensline: 1800 811 811**

Provide free telephone information, confidential counselling support and access to shelters for women and children in Qld. (Operates 24 hours, every day).

*** डिभी कनेक्ट वुमेन्सलाइन : 1800 811 811**

क्युन्स लेण्डभिन्न फोनबाट निशुल्क जानकारी, गोपनीय परामर्श सहयोग र महिला तथा बच्चाहरूका लागि उपयुक्त वाशस्थान बारे जानकारी प्रदान गर्छ ।

(यो हरेक दिन २४ सै घण्टा खुल्ला रहन्छ ।)

*** Cairns Regional Domestic Violence Service: 4033 6100**

Provide free face-to-face confidential counselling, support and telephone information for people experiencing domestic violence. (Open Monday, Tuesday, Thursday, Friday 9am - 5pm & Wednesday 12 - 5pm).



www.dvcairns.org



कसले सहयोग गर्न सक्छ?



विशेषज्ञ सहयोग सुविधाहरू :

*** केन्स रिजनल डोमेस्टिक भोइलेन्स सर्भिस : 4033 6100**

दुर्व्यवहारको शिकार बनेका पीडितहरूका लागि प्रत्यक्ष गोपनीय परामर्श, सहयोग र टेलिफोनबाट जानकारी निशुल्क प्रदान गर्छ । (खुल्ने समय सोमबार, मंगलबार, बिहिबार र शुक्रबार विहान ९ बजेदेखि साझ ५ बजे सम्म अनि बुधबार अपरान्ह १२ बजे देखि साझ ५ बजे सम्म ।)

* **DV Connect Mensline: 1800 600 636**

Provide free telephone information, confidential counselling, referral and support for men. (Operates 9am to midnight).

* **Relationships Australia**

Go Forward For Men: 1300 364 277

Provide assistance for men to stop their violence and build better families.

Local Community Members

Name

Name.....

Together we can end all forms of domestic and family violence.



* **डिभि कनेक्ट मेन्सलाइन : 1800 600 636**

पुरुषहरूका लागि टेलिफोनबाट जानकारी, गोपनीय परामर्श, रेफरल र सहयोग निशुल्क रूपमा प्रदान गर्छ । (खुल्ने समय विहान ९ बजे देखि मध्य रात सम्म ।)

* **रिलेसनसिप अस्ट्रेया**

पुरुषका लागि अघि बढौ : 1300 364 277

पुरुषका लागि उनीहरूले गर्ने हिंसा रोक्न र राम्रो परिवार निर्माणका लागि सहयोग प्रदान गर्छ ।

स्थानीय समुदायका सदस्यहरू

.....

.....

संगै मिलेर हामी सबै प्रकारका घरेलु र पारिवारिक हिंसाको अन्त गर्न सक्छौ ।

How do I contact a service using a TIS phone interpreter?

1. Call TIS National on 131 450.
2. Say the language you need.
3. Wait until the operator connects to a telephone interpreter.
4. You will be asked to provide:
 - your name
 - the name of the organisation you need to contact
 - the phone number of the organisation you need to contact



टिस फोन इन्टरप्रेटर प्रयोग गरेर सेवा प्रदायकलाई कसरी सम्पर्क गर्ने ?

१. टिस नेसनललाई 131 450 मा सम्पर्क गर्नुहोस्
२. आफूलाई चाहिएको भाषा उल्लेख गर्नुहोस्
३. तपाईंसित बोल्ने व्यक्तिले टेलिफोन इन्टरप्रेटर सित तपाईंको सम्पर्क नगराउन्जेल पर्खनुहोस् ।
४. तपाईंलाई निम्न विवरण माग्नेछ :
 - तपाईंको नाम
 - तपाईंले सम्पर्क गर्नु पर्ने संस्थाको नाम
 - तपाईंले सम्पर्क गर्नु पर्ने संस्थाको फोन नम्बर

Together we can end all forms of domestic and family violence संगै मिलेर हामी सबै प्रकारका घरेलु र पारिवारिक हिंसाको अन्त गर्न सक्छौं ।

