

Adira

নারী ও পরিবার সুরক্ষার জন্য
NSW মাল্টিকালচারাল সেন্টার

আপনি কি একজন অভিযাচী বা শরণার্থী মহিলা যিনি গৃহ নির্যাতন, পারিবারিক বা যৌন সহিংসতার ঝুঁকিতে আছেন বা আপনার এই ধরনের অভিজ্ঞতা হয়েছে?

আপনি যদি তাৎক্ষণিক বিপদের মধ্যে থাকেন, তবে অনুগ্রহ করে 000 নম্বরে কল করুন।

- আপনার যদি একজন দোভাষীর প্রয়োজন হয়, তাহলে জরুরী অপারেটরের সাথে কথা বলার সময় আপনার ভাষায় একজন দোভাষীর জন্য অনুরোধ করুন। যদি অবিলম্বে আপনার বাড়িতে পুলিশ আসার প্রয়োজন হয়, তবে আপনি কোথায় আছেন তা জানাতে ইংরেজিতে আপনার ঠিকানা প্রস্তুত রাখুন।

আপনি যদি সহিংসতার সম্মুখীন হন তবে অনুগ্রহ করে আমাদের Adira দলের সাথে কথা বলতে আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন। আপনি একজন দোভাষীর জন্য অনুরোধ করতে পারেন।

- আমাদের অফিস সোমবার থেকে শুক্রবার খোলা থাকে, সকাল ৯টা থেকে বিকাল ৫টা পর্যন্ত।
- আপনি যদি এই সময়ের বাইরে কল করেন তবে অনুগ্রহ করে একটি বার্তা এবং আপনার সাথে যোগাযোগের তথ্য রেখে দিবেন এবং আমরা আপনাকে আবার কল করব।

গৃহ নির্যাতন, পারিবারিক এবং যৌন সহিংসতা কি?

এর মধ্যে বিস্তৃত পরিসরে রয়েছে অপমানজনক ব্যবহার বা ভীতি প্রদর্শন, হিংস্র এবং অহিংস উভয়ই, যা ঘনিষ্ঠ সম্পর্কধারীদের সাথে (স্বামী/স্ত্রী বা জীবনসঙ্গী) বা পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের সাথে ঘটে থাকে, যেমন:

- পরিবারের অন্যান্য সদস্য অথবা অন্য পরিবারের সদস্য
- এমন একজন যার সাথে পরিচর্যাকারী সম্পর্ক আছে
- এমন একজন যার সাথে সাংস্কৃতিক ও আত্মীয়তার সম্পর্ক আছে
- এমন একজন যার সাথে ফস্টার কেয়ার সম্পর্ক আছে
- এমন একজন যার সাথে রক্তের আত্মীয়তার সম্পর্ক আছে, কিন্তু তিনি একসঙ্গে থাকেন না।

এই সহিংসতার উদাহরণ

- আবেগ-অনুভূতির উপর নির্যাতন
- শারীরিক নির্যাতন
- যৌন নির্যাতন
- মৌখিকভাবে নির্যাতন
- আর্থিক নির্যাতন করা
- প্রযুক্তির অপব্যবহার করে নির্যাতন করা
- মানসিক নির্যাতন করা
- আচার-আচরণ নিয়ন্ত্রণ করার মধ্য দিয়ে নির্যাতন করা।

জীবনসঙ্গী বা পরিবারের সদস্যদের দ্বারা অপমানজনক আচরণের উদাহরণ

- আপনাকে অবমাননাকর নাম ধরে ডাকা হচ্ছে বা আপনার সাথে নির্ভুর বা আপত্তিকর উপায়ে কথা বলা হচ্ছে
- আপনাকে শারীরিকভাবে ক্ষতিগ্রস্ত বা আঘাতপ্রাপ্ত করা হয়েছে
- আপনাকে হুমকি দেওয়া হচ্ছে যে আপনার ভিসা বাতিল করা হবে এবং আপনাকে বাড়িতে ফেরত পাঠানো হবে
- আপনার নিজের অর্থ রাখার অনুমতি নেই
- আপনার ফোন চেক করা হয় অথবা আপনাকে বন্ধু এবং পরিবারের সাথে কথা বলতে দেয়া হয় না
- আপনাকে হুমকি দেওয়া হয় যে সন্তানদেরকে আপনার কাছ থেকে কেড়ে নেওয়া হবে বা তাদেরকে আঘাত করা হবে
- আপনাকে এমন ধরনের যৌন কাজ করতে বাধ্য করা হয় যা আপনি করতে চান না
- আপনাকে আপনার ধর্মীয় বা সাংস্কৃতিক অনুশীলন করতে দেওয়া হয় না।

আমরা আপনাকে এবং আপনার সন্তানদেরকে সাহায্য করতে পারি

সহায়তা চাওয়ার গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপটি নিন। এটি আপনাকে এবং আপনার সন্তানের জন্য একটি নিরাপদ এবং স্বাস্থ্যকর ভবিষ্যতের কাছাকাছি নিয়ে আসবে।

Adira-তে **02 8111 7077** নম্বরে যোগাযোগ করুন অথবা ইমেইল করুন **safetycentre@ssi.org.au**

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