हमारी संस्कृति, हमारा गौरव

शोषण के लिए कोई बहाना नहीं।

यह पुस्तिका पारिवारिक हिंसा और शोषण के बारे में है।

Te Puna Aonui
Joint Venture for the Elimination of Family Violence and Sexual Violence

MINISTRY OF SOCIAL DEVELOPMENT
TE MANATŪ WHAKAHIATO ORA

SHAKTI

पारिवारिक हिंसा और शोषण अस्वीकरणीय है, आप चाहे कोई भी हों या आप चाहे कहीं से भी आये हों।

यदि आप खुद के, या अपने परिवार, अपने किसी परिचित या अपने समुदाय के बारे में चिंतित हैं तो यह पुस्तिका आपकी मदद कर सकती है।

यह ज़रूरी है कि हम अपनी सांस्कृतिक पहचान मजबूत करें और आओटियारोआ न्यूज़ीलैंड में अपनी सांस्कृतिक प्रथाएं बनाए रखें। हालाँकि, जिस संस्कृति पर हमें गर्व है उसके नाम पर या उसकी आड़ में अपने परिवारों और समुदायों में हिंसा और शोषण करना ठीक नहीं है।

इस पुस्तिका में पारिवारिक हिंसा और शोषण के बारे में बताया गया है। यह बताती है कि हम सब लोग, अपने समुदायों में शोषण को रोकने के लिए क्या कर सकते हैं।

पारिवारिक हिंसा और शोषण किसी को भी प्रभावित कर सकते हैं। यह हर समुदाय में होता है, आपके भी।

पारिवारिक हिंसा क्या होती है?

पारिवारिक हिंसा तब होती है जब कोई व्यक्ति अपने किसी निकट संबंधी को, जैसे कि जीवन साथी को या परिवार के सदस्य को चोट पहुँचाता है।

पारिवारिक हिंसा, एक तरह की जेंडर (लिंग) आधारित हिंसा है जिसकी महिलाओं के साथ होने की संभावना तीन गुना अधिक होती है। किसी भी जेंडर और किसी भी पृष्ठभूमि वाले लोग, पारिवारिक हिंसा के शिकार हो सकते हैं। हर किसी को ऐसा गरिमापूर्ण सहयोग पाने का हक है जो उनके अनुभवों को मान्य करता हो।

जातीय समुदायों में पारिवारिक हिंसा में निम्न शामिल हो सकते हैं:

अत्यंत करीब साथी के साथ हिंसा और शोषण	दहेज संबंधी दुर्व्यवहार
बच्चों का शोषण और उपेक्षा	तथाकथित 'सम्मान-आधारित' हिंसा
बुजुर्गों का शोषण और उपेक्षा	महिला जननांगों का खतना/काटना
डेटिंग पर हिंसा	समलैंगिक/ट्रांसफोबिक शोषण
पीछा करना	उत्पीड़न
ज़बरदस्ती विवाह	आप्रवासन संबंधी शोषण
अवयस्क विवाह	संघर्ष के बाद की हिंसा
अन्य पारिवारिक रिश्तों में हिंसा, जिसमें बच्चों/किशोरों से ले कर माता-पिता/दादा-दादी के प्रति हिंसा और ससुराल वालों का शोषण शामिल है	अंतर्राष्ट्रीय विवाह परित्याग और शोषण

प्रवासी और शरणार्थी समुदायों में शक्ति और नियंत्रण

धौंस-धमकी का प्रयोग करना

- स्त्री को क्रोध से घूरते हुए डराना
- ठंडा और उपेक्षित व्यवहार
- जिन चीज़ों को वह महत्व देती है उन्हें नष्ट कर देना या छीन लेना
- स्त्री को शारीरिक, यौन या मानसिक नुकसान की धमकी देना
- स्त्री के परिवार और दोस्तों से दुर्व्यवहार करना

कम करना, नकारना और आरोप लगाना

- यह कहना कि शोषण नहीं हुआ या कि यह कोई गंभीर बात नहीं है
- अपने क्रोध और उसके प्रति हिंसा के लिए स्त्री को दोष देना
- मदद मांगने, और या पुरूष को छोड़ देने का निर्णय लेने की स्त्री की क्षमता के लिए 'पश्चिमी' व्यवस्था को दोष देना
- स्त्री को पागल और सनकी कहना
- दूसरों को यह बताना कि स्त्री अवसाद में है या आत्महत्या कर सकती है

पुरुष विशेषाधिकार का उपयोग करना

- स्त्री के साथ नौकर की तरह बर्ताव करना और उससे घर का सारा काम कराना
- स्त्री को उसके पसंदीदा भोजन और कपड़ों से वंचित करना
- संस्कृति और परंपरा की ओट में उसके साथ खराब बर्ताव करना और उसे नियंत्रित करना
- एक पुरुष के रूप में अपने अधिकार लागू करना और इस तरह उस पर अधिकार जमाना
- ये कहना कि मुझे पता है कि स्त्री और परिवार के लिए सबसे अच्छा क्या है, और उससे चर्चा किए बिना अपने फैसले लागू करना
- घर में सभी फैसले खुद ही करना और स्त्री को उसके अधिकारों और स्वतंत्रता से वंचित करना

अलगाव का उपयोग करना

- वह क्या करती है, किससे मिलती और बात करती है, इस पर नियंत्रण रखना
- उसकी निजता, विचारों, और विश्वासों को व्यक्त करने की उसकी क्षमता को नकारना
- स्त्री को उसके परिवार के लोगों से बात न करने देना, या कॉलों और बैठकों की निगरानी करना
- स्त्री के संदेश, ईमेल पढ़ना या ऐसे संचार में बाधा डालना
- स्त्री की गतिविधियों पर नज़र रखने के लिए घर के अंदर और बाहर कैमरे लगाना
- स्त्री को दोस्त बनाने की अनुमति न देना
- उसे ड्राइव करने या ड्राइविंग सीखने की इजाजत न देना ताकि वह उसके बिना कहीं जा न सके

आर्थिक शोषण

- विवाह या वीज़ा प्रायोजन के बदले दहेज मांगना
- स्त्री को काम न करने देना या उसका वेतन खुद रख लेना
- स्त्री को पारिवारिक बैंक खाते तक पहुंच न देना
- स्त्री को यह कहना कि उसे पैसों के लिए काम करना पड़ेगा और यह पैसा पुरूष को देना पड़ेगा
- पुरूष की अनुमति के बिना उसे पैसा खर्च करने की अनुमति न देना
- एक-एक पैसे के खर्च की पूरी जानकारी मांगना

जोर-जबरदस्ती और धमकियाँ

- वीज़ा प्रायोजन वापस लेने की धमकी देना
- स्त्री को देश निकाला देने की धमकी देना
- स्त्री से अश्लील (पोर्न) तथा अन्य गैरकानूनी काम करवाना
- स्त्री को छोड़ देने या हानि पहुंचाने की धमकी देना
- स्त्री को उसके परिवार को हानि पहुंचाने की धमकी देना
- ‘पारिवारिक सम्मान’ को हानि पहुंचने के कारण स्त्री को मार डालने की धमकी देना

भावनात्मक, शारीरिक, यौन शोषण

- स्त्री को बेकार और निकम्मा महसूस कराना
- स्त्री से गाली-गलौज करना, शारीरिक विशेषताओं के आधार पर नीचा दिखाना
- स्त्री पर धोखा देने का आरोप लगाना
- अपने खराब बर्ताव के लिए स्त्री को दोषी महसूस कराना
- स्त्री को यह कहना कि वह एक ‘पश्चिमी’ महिला की तरह व्यवहार करती है
- स्त्री के साथ गुलाम या घरेलू नौकर की तरह बर्ताव करना
- स्त्री को कहना कि वह ‘पागल’ है और कोई भी उसे पसंद नहीं करता
- शारीरिक/यौन हमला
- गर्भपात कराने के लिए स्त्री को मजबूर करना
- ससुराल वालों का शोषण
- गला घोंटने की कोशिश
- वैवाहिक बलात्कार

बच्चों का उपयोग करना

- अगर स्त्री छोड़ कर चली जाने वाली हो तो बच्चों को उससे छीन लेने की धमकी देना
- पैसे, वीज़ा, संपत्ति के बदले बच्चों को तय किए गए सगाई या विवाह के लिए मजबूर करना
- अवयस्क बच्चों को विदेशों में अन्य से विवाह के लिए मजबूर करना
- लड़कियों की तुलना में लड़कों को अधिक महत्व देना
- स्त्री को नोट्स भेजने के लिए बच्चों का उपयोग करना
- बच्चों को उससे अलग करना
- विवाह में बच्चे को देकर परिवार के कर्ज़ चुकाना

किसी रिश्ते में स्वस्थ, अस्वस्थ और अपमानजनक व्यवहार

	स्वस्थ व्यवहार	अस्वस्थ व्यवहार	अपमानजनक व्यवहार
मनोवैज्ञानिक	मुक्त संवाद, बातचीत और निष्पक्षता, विश्वास और समर्थन, ईमानदारी और जवाबदेही, जेंडर और यौन पहचान का सम्मान और आदर करना, तथा कल्याण आदि।	सामने वाले के दृष्टिकोण को मूल्यवान न मानना, सामने वाले की बात न सुनना या बिना लड़ाई-झगड़े के समस्याओं पर बात करने को तैयार न होना आदि।	धमकी देना, गाली-गलौज करना, ईर्ष्या, नीचा दिखाना, चीजों को तोड़ना, पीछा करना, किसी की गतिविधियों, बातों, वह क्या देखते हैं और पहनावे को नियंत्रित करना, यौन रुझान या जेंडर आधारित पहचान का अपमान/अनादर करना, उनके राज़ को खोलने की धमकी देना, जेंडर आधारित पहचान को जबरन बदलने की कोशिश करना आदि।
शारीरिक	गैर-धमकी भरा व्यवहार, खुद को अभिव्यक्त करने में सुरक्षित महसूस करना, उत्साहपूर्वक और सूचित सहमति प्राप्त करना आदि।	रिश्ते में दूसरे व्यक्ति को नजरअंदाज करना, उत्साहपूर्वक सहमति न लेना, सामने वाला जो नहीं करना चाहता वह कराने का दबाव बनाने के लिए अपराधबोध का उपयोग करना।	हाथ या पैर से मारना, दांतों से काटना, धक्का देना, गला घोंटना, हथियार का प्रयोग करना, तेजाब फेंकना, किसी को बाँधना आदि।
यौन			बलात्कार या कोई जबरन यौन गतिविधि, वैवाहिक बलात्कार, अवांछित स्पर्श, 16 वर्ष से कम आयु के किसी व्यक्ति के साथ कोई यौन गतिविधि आदि।

	स्वस्थ व्यवहार	अस्वस्थ व्यवहार	अपमानजनक व्यवहार
आर्थिक	आर्थिक साझेदारी, पैसों से संबंधित फैसले मिल-जुलकर करना, वित्तीय व्यवस्था से दोनों साझेदारों को लाभ होना आदि।	वित्त पर बात न करना या यह मान लेना कि धन पर केवल एक ही व्यक्ति का अधिकार है आदि।	पैसा छीन लेना, उसके नाम पर कर्ज लेना, सभी रसीदों की जांच करना, आधिकारिक कागजातों पर हस्ताक्षर करने के लिए उस पर दबाव डालना, वीजा समर्थन वापस लेने की धमकी देना आदि।
आध्यात्मिक	धार्मिक स्वतंत्रता को व्यक्त करने में सक्षम, सांस्कृतिक, आध्यात्मिक और धार्मिक पहचान आदि में सहज और आत्मविश्वास महसूस करना।	सांस्कृतिक और आध्यात्मिक अपमान, सामने वाले के आध्यात्मिक विश्वासों या प्रथाओं को नीचा दिखाना, आलोचना करना या रूढ़िवादी होना, या धर्मग्रंथों का उपयोग करके सामने वाले पर ऐसे काम करने के लिए दबाव बनाना जो वह नहीं करना चाहता/ चाहती आदि।	किसी को उसकी आध्यात्मिक या धार्मिक मान्यताओं का पालन करने से रोकना, किसी को चर्च/मंदिर/मस्जिद आदि में जाने के लिए मजबूर करना।
उपेक्षा करना	स्वास्थ्य और कल्याण की जरूरतों का समाधान, परवाह करना और पूरा करना, साझा जिम्मेदारी, बच्चों का जिम्मेदारी से पालन-पोषण आदि।	एक विशेष तरीके से व्यवहार किए जाने का हकदार महसूस करना, साथी से ऐसी अपेक्षाएं रखना जो वे पूरी नहीं कर सकते, दूसरे व्यक्ति के स्वास्थ्य और कल्याण संबंधी जरूरतों के बारे में विचार न करना, घर और आस-पास में परिवार, बच्चों, बुजुर्गों का सहयोग न करना आदि।	विशेष रूप से वृद्ध या अशक्त लोगों के लिए भोजन, दवा, आश्रय, हीटिंग या कपड़ों का बंदोबस्त न करना, बच्चों को घर पर अकेला छोड़ देना, चिकित्सा सहायता या सामाजिक सेवाएं न लेना आदि।

एओटेरोआ न्यू ज़ीलैंड में पारिवारिक हिंसा एक अपराध है।

पारिवारिक हिंसा अधिनियम 2018 के अनुसार, पारिवारिक हिंसा हमेशा शारीरिक ही नहीं होती है और इसमें उत्पीड़न और नियंत्रण करने वाले व्यवहार शामिल होते हैं। किसी व्यक्ति द्वारा एक निश्चित अवधि में अनुभव किए गए अपमानजनक व्यवहार की श्रृंखला के साथ शोषण की अलग-अलग घटनाएं भी इसमें शामिल हैं।

एओटेरोआ न्यू ज़ीलैंड कानून के अनुसार, शोषण और हिंसा के अन्य रूपों में निम्न शामिल हैं:

बच्चों का शोषण

- बच्चे को पारिवारिक हिंसा देखना या सुनने देना, मानसिक शोषण माना जाता है क्योंकि इससे उनके विकास और कल्याण पर हानिकारक प्रभाव पड़ सकता है। यदि बच्चा हिंसा होते देखता है तो यह उस अभिभावक की गलती नहीं है जिसके साथ हिंसा की जा रही है।
- बच्चों को पीटना या मारना गैरकानूनी है, साथ ही भावनात्मक शोषण, उपेक्षा और 16 वर्ष से कम उम्र के किसी व्यक्ति के साथ कोई यौन संपर्क भी गैरकानूनी है।

कम उम्र में और जबरन विवाह

- अगर आपकी आयु 16 वर्ष से कम है तो विवाह करना गैरकानूनी है। धार्मिक या सांस्कृतिक विवाह सहित, किसी को विवाह के लिए बाध्य करना भी गैरकानूनी है।
- वर्तमान कानून के अंतर्गत, विवाह या सिविल यूनियन कार्यक्रम वर्चुअली नहीं हो सकता है। अर्थात डिजिटल तरीके से या टेलीफोन पर होने वाले किसी विवाह को एओटेरोआ न्यूजीलैंड में कानूनी मान्यता नहीं दी जाएगी।

बच्चे भी पारिवारिक हिंसा और शोषण के शिकार होते हैं, चाहे वे हिंसा उन पर सीधी तरह केंद्रित हो या नहीं।

दहेज संबंधी दुर्व्यवहार

- पारिवारिक हिंसा अधिनियम 2018 के अंतर्गत एओटेरोआ न्यूज़ीलैंड में दहेज संबंधी हिंसा गैरकानूनी और अस्वीकार्य है।

महिला जननांगों का खतना/काटना

- एओटेरोआ न्यू ज़ीलैंड में महिला जननांगों का खतना करना या महिला जननांगों का खतना कराने के लिए किसी लड़की को देश से बाहर भेजने की व्यवस्था करना एक अपराध है।

जेंडर आधारित पहचान को जबरन बदलने की कोशिश करना

जेंडर आधारित पहचान को जबरन बदलने की कोशिश करना इन स्थितियों में गैरकानूनी है:

- उस व्यक्ति पर जिसकी आयु 18 वर्ष से कम है, या जिसकी निर्णय लेने की क्षमता कम है।
- किसी भी आयु के व्यक्ति पर, यदि इससे उन्हें गंभीर नुकसान हो।

कानून हर संस्कृति और समुदाय में, रिश्तों में बँधे लोगों की रक्षा करता है, जिसमें विवाहित जोड़े, सिविल यूनियन वाले जोड़े, समलैंगिक और लेस्बियन जोड़े, पूर्व साथी, प्रेमी और प्रेमिका, बच्चे और युवा लोग, फ्लैटमेट और आवास साझा करने वाले अन्य लोग शामिल हैं।

पुलिस और अन्य एजेंसियां, पारिवारिक हिंसा को गंभीरता से लेती हैं। उनके पास मददगार लोग हैं, आपकी सांस्कृतिक पृष्ठभूमि या भाषा चाहे जो भी हो। वे आपकी भाषा बोलने वाले दुभाषियों की व्यवस्था कर सकते हैं। सहायता पाने के लिए आपको अपना परिवार छोड़ने की ज़रूरत नहीं है।

हमारी संस्कृति, हमारे गौरव और हमारी पहचान का स्रोत है लेकिन शोषण के लिए कोई बहाना मान्य नहीं है।

यहां कुछ ऐसे तर्क दिए गए हैं, जो लोग अपनी हिंसा के बहाने के तौर पर, या उसे उचित ठहराने के लिए कहते हैं, जो आगे चलकर लोगों को खराब बर्ताव वाली स्थितियों में फंसा सकती हैं:

- तुमने हमारे परिवार को शर्मिंदा किया है।
- तुमने हमारे परिवार की इज्जत पर दाग लगाया है।
- युवाओं को अपने बड़ों की बात माननी चाहिए।
- तुम बिल्कुल न्यू ज़ीलैंडर जैसे हो। तुम्हें पुराने तरीकों का पालन करना होगा।
- हम इसी तरह से चीज़ों को करते हैं।
- हमारी संस्कृति में सभी महिलाओं/पुरुषों/बच्चों को ऐसा करना होता है।

कहीं भी पारिवारिक हिंसा होने पर, लोग इसके सांस्कृतिक बहाने खोज लेते हैं। लेकिन किसी भी समुदाय या संस्कृति में पारिवारिक हिंसा उचित नहीं है।

आप क्या कर सकते हैं?

हम चाहते हैं कि सभी परिवार सुरक्षित और खुश रहें।

यदि आप शोषण सहन कर रहे हैं, तो इसे समझें कि:

- यह आपकी गलती नहीं है। आपको शर्मिंदा या लज्जा का अनुभव करने की जरूरत नहीं है।
- आपको, और आपके परिवार को सुरक्षित महसूस कराने में मदद के लिए आपके पास विकल्प उपलब्ध हैं।
- आप उन लोगों से बात कर सकते हैं जिन पर आप भरोसा करते हैं, जिनमें आपके मित्र, परिवार के सदस्य, सहकर्मी, शिक्षक, देखभालकर्ता, नियोक्ता, स्वास्थ्य कार्यकर्ता या पारिवारिक हिंसा-सहायता सेवा शामिल है।
- सहायता मुफ़्त और गोपनीय है। आप अपना नाम बताए बिना किसी हेल्पलाइन या सेवा पर कॉल कर सकते हैं। आप किसी महिला डॉक्टर या पुलिस अधिकारी से बात कराने के लिए कह सकती हैं।
- मदद मांगना उचित है।

यदि आप या आपका कोई परिचित खतरे में है, तो पुलिस के लिए **111 पर कॉल करें**, चाहे आप निश्चित न हों कि यह कोई आपातकालीन स्थिति है।

यदि आप हिंसा का प्रयोग कर रहे हैं

शोषण, दूसरों के लिए हानिकारक होता है, लेकिन यह आपके खुद के लिए भी हानिकारक हो सकता है।

हिंसा एक चुना गया विकल्प होता है, और कोई भी, दूसरों को चोट पहुँचाए बिना अपनी भावनाओं को व्यक्त करना और प्रबंधित करना सीख सकता है।

याद रखें कि आपका व्यवहार, आपका व्यक्तित्व नहीं है और हिंसा या शोषण का उपयोग समाप्त करने की इच्छा रखने वाले किसी भी व्यक्ति के लिए खुद को बदलना संभव है।

अगर आप किसी और की मदद करना चाहते हैं

यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति को जानते हैं जो पारिवारिक हिंसा या शोषण का सामना कर रहा हो, तो आप सहायता पाने में उनका सहयोग कर सकते हैं।

आप ऐसा कर सकते हैं:

- उन पर विश्वास करें और समानुभूति के साथ जवाब दें।
- उनके कार्यों का सम्मान करें और उनके फैसलों में सहयोग करें।
- उन्हें बताएं कि परिवार में हिंसा उचित नहीं है, लेकिन मदद मांगना उचित है।
- यदि बच्चों में शोषण के लक्षण दिखाई दें तो उन पर ध्यान दें।
- उपलब्ध सेवाओं के बारे में बात करें और सहायता पाने में उनका सहयोग करें।
- बातचीत जारी रखने की गुंजाइश बनाए रखें और संपर्क में रहें।

उपलब्ध सहायता सेवाओं के बारे में **पेज 16** देखिए।

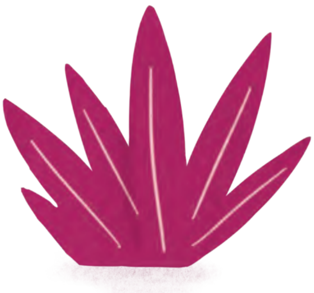
चीज़ें बेहतर हो सकती हैं।

हिंसा का सामना करने वालों को उनके मुताबिक उचित समय पर फैसले करने के लिए सहयोग चाहिए होता है, जब वे इसके लिए तैयार हों। उनकी गति के अनुसार चलना जरूरी है। बदलाव में काफी समय लग सकता है। **हार न मानें।**

आप जो करते हैं और कहते हैं उससे फर्क पड़ सकता है। एक साथ मिलकर हम एक समुदाय के रूप में सशक्त और सुरक्षित रह सकते हैं।

यदि आप अपने समुदाय में बदलाव चाहते हैं

यदि हम पारिवारिक हिंसा और शोषण को रोकना चाहते हैं, तो हमें एक समुदाय के रूप में मिलकर काम करना होगा – जिसमें इसके बारे में बात करने को उचित बनाना भी शामिल है।



अपने समुदाय में बदलाव के लिए, आप यह कर सकते हैं:

- पारिवारिक हिंसा और शोषण को लेकर शून्य-सहनशीलता की नीति अपनाएं।
- स्वस्थ रिश्तों और व्यवहार में परिवर्तन के बारे में जागरूक करें।
- सामना करने वालों के लिए सेफ स्पेस (सुरक्षित स्थान) बनाएँ।
- हिंसा का उपयोग करने वालों के लिए जवाबदेही को बढ़ावा दें और उनके व्यवहार को बदलने में मदद पाने के लिए उनका सहयोग करें।
- पारिवारिक हिंसा की रोकथाम करने वाले स्थानीय संगठनों का सहयोग और प्रचार करें।
- अपने दैनिक व्यवहारों में, जेंडर आधारित नुकसानदेह मानदंडों और रूढ़ियों को चुनौती दें।
- पारिवारिक हिंसा और शोषण के विरोध में खड़े होने के लिए पुरुषों का सहयोग करें।
- हमारे सबसे सीमांत या कमजोर समूहों की सहायता संबंधी ज़रूरतों पर विचार करें और प्रतिक्रिया दें, जिनमें महिलाएं, बच्चे, युवा, रेनबो समुदाय के सदस्य, नि:शक्त या वृद्ध, अंग्रेजी न बोलने वाले, और ग्रामीण और अलग-थलग इलाकों के लोग शामिल हैं।

पथप्रदर्शन के लिए हमें सभी संस्कृतियों के सामुदायिक और धार्मिक नेताओं का सहयोग चाहिए।

हर समुदाय को पता है कि उनके लिए सबसे अच्छे उपाय कौन से हैं।

पूरे एओटेरोआ न्यू ज़ीलैंड में, शहर, पड़ोस, कार्यस्थल, स्कूल, धार्मिक और खेल क्लब, ये सभी मिलकर पारिवारिक हिंसा को रोकने और सुरक्षित और स्वस्थ परिवारों को बढ़ावा देने के लिए कदम उठा रहे हैं।

संपर्क और अधिक जानकारी

यदि आपको सहयोग, सलाह या किसी से बात करने की ज़रूरत हो, तो संपर्क करें:

पुलिस

- **आपातस्थिति में 111 डायल करें**
- **कॉल निःशुल्क है**

यदि आप बताने में असमर्थ हैं, तो आपको आपातकालीन सहायता की ज़रूरत होने पर 55 दबाने के लिए कहा जाएगा।

Shakti (शक्ति)

- **0800 742 584**
- **0800 SHAKTI**
- **निःशुल्क 24 घंटे उपलब्ध संकटकालीन फ़ोन सेवा**

महिलाओं, बच्चों, युवाओं और एशियाई, अफ़्रीकी और मध्य पूर्वी मूल के परिवारों के लिए सेवाएँ।

Women's Refuge (वीमेन्स रेफ्यूज)

- **0800 733 843**
- **0800 REFUGE**
- **निःशुल्क 24 घंटे उपलब्ध संकटकालीन फ़ोन सेवा**

घरेलू हिंसा के बारे में जानकारी, सलाह और सहयोग के साथ संकटकालीन सहायता। आपको स्थानीय महिला शरणस्थल से जोड़ सकता है।

अन्य सेवाएँ जहाँ आप सहायता और सलाह पा सकती/ सकते हैं:

family violence
it's not ok

Are You OK (आर यू ओके)?

- **0800 456 450**
- **पारिवारिक हिंसा संबंधी निःशुल्क सूचना लाइन**
- **areyouok.org.nz**

असुरक्षित रिश्तों के बारे में जानकारी, आपके लिए उपलब्ध सहयोग, और आप दूसरों का किस प्रकार सहयोग कर सकते हैं। युवाओं, रेनबो समुदाय, नि:शक्तों और वृद्धों की सहायता करने वाली सेवाएं ऑनलाइन खोजें।

In Your Hands
Change Starts Here.
For you and your whānau.

In Your Hands

- **inyourhands.org.nz**
- **निःशुल्क 24-घंटे हैल्पलाइन और ऑनलाइन चैट (बातचीत)**

जो लोग हिंसा का प्रयोग करते हैं और अपने व्यवहार को बदलना चाहते हैं उनके लिए जानकारी और सहायता।

Bright Sky app (ब्राइट स्काई ऐप)

Bright Sky app (ब्राइट स्काई ऐप) डाउनलोड करने के लिए क्यूआर कोड स्कैन करें।

प्रिंट ISBN: 978-1-99-110530-1
डिजिटल ISBN: 978-1-99-110531-8

एओटेरोआ न्यू ज़ीलैंड में जातीय समुदायों के सामने आने वाले विशिष्ट मामले देखने के लिए यह पुस्तिका, Shakti (शक्ति) और सामाजिक विकास मंत्रालय (MSD) द्वारा पहली बार तैयार की गई थी। Shakti (शक्ति) एक पारिवारिक हिंसा संबंधी सेवा है जो एओटेरोआ न्यू ज़ीलैंड में एशियाई, अफ़्रीकी और मध्य पूर्वी समुदायों के लिए काम करती है। 1995 में स्थापित Shakti (शक्ति), सांस्कृतिक रूप से सक्षम घरेलू हिंसा संबंधी सेवाएं प्रदान करती है और जातीय महिलाओं और बच्चों के अधिकारों को बढ़ावा देती है।

इस पुस्तिका को MSD, Shakti (शक्ति) और TePonaAonui जातीय समुदाय नेटवर्क के सदस्यों द्वारा अपडेट किया गया है, जिसमें एओटेरोआ के जातीय समुदायों का सहयोग करने वाले कई संगठन शामिल हैं।

6882 AUG 2024 Hindi