පවුල් හිංසනයයනුකුමක්ද?

පවුල් හිංසනයටපහත දේ ඇතුලත් වේ:

- ශාරීරිකහිංසාව
- ලිංගිකඅඩන්තේට්ටම්
- චිත්තවේගීසහමානසිකඅපචාරය
- වාචිකඅපවාදය
- ඔබට හෝ අන් අයටහිංසා කරනබවටතර්ජනය
- පසුපසින් ලුහු බැඳීම
- ඔබේ මුදල් පාලනයකිරීම
- සුරතල් සතුන්ටහිංසා කිරීම
- ඔබේ දේපලසහඔබටඅයිති දේවල් හානිකිරීම
- ඔබටබියෙන් ජීවත්වීමට හේතුකරවනඕනෑමහැසිරීමක්
- පවුලේ අයගෙන්, මිතුරන්ගෙන් සහසමාජසබඳතා ජාලවලින්ඔබව වෙන් කිරීම
- රටින් නෙරපා හැරීමේ තර්ජනය (නිත්‍යපදිංචියpermanent residencyනැතිකාන්තාවන්ට)
- ගමන් බලපත්‍රයවැනිපුද්ගලිකලියකියවිලි සඳහා ඇතිඅයිතියඉබතතටගැනීම හෝ ප්‍රතික්ෂේප කිරීම
- ඔබේ ළමයින්වඉඟත සඳහන් ඕනෑමහැසිරීමකටපාත්‍රකිරීම
- ඔබේ ළමුන්වඔස්ට්‍රේලියාවෙන් ඉවත් කරනබවටතර්ජනයකිරීම

වික්ටෝරියාවේ නීතියඅනුව, ඔබඉතා ළෙන්ගතුපුද්ගලිකඇසුරක් පවත්වනඕනෑමපුද්ගලයකුගෙන් ඔබට‘පවුල් හිංසනය’ සිදුවියහැකිය. ඔබේ සහකරු, පෙරසිටිසහකරු, පවුලේ සාමාජිකයෙක් හෝ පවුලේම කෙනෙක් ලෙසඔබසලකන කෙනෙකුමීටඇතුලත් වීමටපුලුවන.

මටකලහැක්කේ කුමක්ද?

ආරක්‍ෂාව සැලසුම් කරගැනීම

ඔබටහදිසියේ නිවසෙන් පිටවීයාමටසිදුවුවහොත් ප්‍රයෝජනවත් වන සේ ආරක්‍ෂාසැලසුමක් සකස් කරගන්න.ආරක්‍ෂා සැලසුමක් සකස් කරගැනීම සඳහාපවුල් හිංසන සේවකයකුටඔබටඋපකාර කල හැක. සලකා බැලියයුතු දේවල:

නිවසේ හිංසනයතියුණුවීමටආසන්නබවඔබටසිතේ නම් හෝ හිංසනයදැනටමතියුණුවීඇත්නම්:

- හැකි නම් මෙම තත්වයෙන් ඉවතටයන්න
- නිවසේ හෝ ඉන් පිටඔබට යා හැකිසුරක්‍ෂිතතැන් හඳුනා ගන්න
- පුද්ගලිකලියකියවිලි, අත්‍යවශ්‍ය බෙහෙත්, මුදල් සහවැදගත් දුරකථන අංකයනාදීවැදගත් දේවල් රැගෙනයාහැකි සේ අසුරා තබාගන්න
- වැදගත් ලියකියවිලවලපිටපත් ඔබටවිස්වාසවන්ත කෙනෙකුලගතියන්න
- ඔබයන්නේ කොතැනටදයන්නකලින් සැලසුම් කරගන්න
- හිංසනයගැනඔබටකීමටපුලුවන් අසල්වැසියකු හඳුනාගන, ඔබේ නිවසෙන් කලබලයකශබ්දයක් ඇසුනොත් පොලිසියටදන්වන ලෙසඉල්ලා සිටින්න
  තමන්ටඅනාරක්‍ෂිතබවදැනුනවිට යා හැකිතැන් සහහදිසිඅවදානමකදී කල යුතු දේවල්දඅඩංගුආරක්‍ෂා සැලසුමක් ඔබේ ළමයින් සඳහාසකස් කරන්න
- ප්‍රවේසමෙන් සිද්ධියවාර්තා කිරීමහැකිවුවිගස පොලිසියඅමතන්න
- ප්‍රවේසම් සහිත නම්, සතියේ දිනහතේම, පැය 24ම විවෘතකාන්තා ගෘහස්ථ හිංසනඅර්බුද සේවය (**Women's Domestic Violence Crisis Service**-WDVCS) මේ අංකයෙන් අමතන්න 1800 015 188

ඔබේ සහකරුගෙන් ඔබ වෙන්වීසිටීනම්:

- ඔබේ ජංගමදුරකථනඅංකයමාරු කරන්න. දුරකථනය ‘private’ ලෙසපිහිටුවන්න. ඔබටඔබේ ළමයිගැන කතා කිරීමටඅවශ්‍යනම් වෙනත් සිම් කාඩ් එකක් පාවිච්චිකරන්න.
- අපවාදකාරීසහබියගන්වනසුලුසිද්ධි ගැන්දිනපොතකසටහන් කරන්න. ඔබමැදිහත්වීමේ නියෝගයක් (Intervention Order)ඉල්ලීමටතීරණයකලහොත් මෙය උපකාරීවනුඇත.
- ඔබේ දිනචරියාවනිතර වෙනස් කරන්නටඋත්සාහගන්න
- ඔබේ වාහනයසුරක්‍ෂිතසහ පොදු ස්ථානයකගාල් කරන්න
- ඔබඔබේ සහකරු හෝ හිටපුසහකරු දුටුවහොත් හැකිඉක්මනින් පොදු ස්ථානයකට හෝ කාර්යබහුල ස්ථානයකටයන්න
- ඔබරැකියාවකනියුතුනම්,ඔබවරැකියාවකරන ස්ථානයේදීආරක්‍ෂා කිරීමටඔබේ සේවාදායකයාටඋදව්වියහැකිඅන්දමගැනඔවුන් සමග කතා කරන්න

අන්තර්ජාලයේ සහසමාජ මාධ්‍යතුලආරක්‍ෂිතවසිටීම

- ඔබේ සහඔබේ ළමයින්ගේ ෆේස්බුක් ගිනුම් වෙනස් කරන්නනැතිනම් මකා දමන්න
- ඔබේ ඊමේල් ගිනුම වෙනස් කරළුය සොයා ගැනීමඅමාරු කරන්න
- ඔබේ හෝ ඔබේ ළමයින්ගේ ජංගමදුරකථනවලGPS කාර්යයඅක්‍රියකරන්න.
- ඔබේ සහකරුට හෝ හිටපුසහකරුටපිවිසිය නොහැකි පොදුපරිගණකයක් හෝ ඔබේ මිතුරකුගේ පරිගණකයක් පාවිච්චිකරන්න.

ඔබේ ළමයින්ටආරක්‍ෂිතවසිටීමටඋපකාරකිරීම

- අවදානමපිළිබඳ අනතුරු සලකුනුතේරුම් ගැනීමටඔබේ ළමයින්ටඋදව් කරන්න
- හදිසිඅනතුරකදීඇමතියහැක්කේ කාටදයන්නසහයාමටපුලුවන් කොතැනටදයන්නඔබේ ළමයින්ටඋගන්වන්න. 000 අමතනඅන්දමසහඅමතා පැවසියයුත්තේ කුමක්දයන්නඋගන්වන්න (උදා: තමලිපිනයපැවසීම).
- ඔබේ ළමයින්ගේ පාසල් හෝ ළමා රැකවරණමධ්‍යස්ථානවලටඅදාලහිංසනගැනකියන්න.මැදිහත් නියෝග යටතේ ඔබේ ළමයින් හමුවීමටකිසියම් විශේෂ කොන්දේසිඇත්නම් ඒ බවකියන්න.

මටඇමතියහැක්කේ කාවද?

දැන්මඋපකාරලබා ගන්න -පවුල් හිංසනය

ඔබටඋදව් අවශ්‍යනම්, නොමිලේ, රහසිගතඋපකාරලබාගැනීම සඳහා ඇමතියහැකිඅංකගණනාවක් තිබේ. මේ අංකවලටඔබඅමතනවිටඅවශ්‍ය නම් භාෂාපරිවර්තකයෙක් ඉල්ලන්න.

හදිසිඅවදානමකදී

පොලිසියසහගිලන් රිය: 000

ඔබඅවදානමකටපත්වඇත්නම් හෝ අවදානමටපත්වූ වෙනත කෙනෙකුගැනඔබදන්නවා නම්

කාන්තා ගෘහස්ථ හිංසනඅර්බුද සේවයWomen's Domestic Violence Crisis Service (WDVCS)

දුරකථනය: 1800 015 188 (වික්ටෝරියාවතුල නොමිලේ ඇමතුම්)
සතියේ දිනහතේම, පැය 24 පුරාම

WDVCS යනු තොරතුරු, උපකාරසහසුරක්ෂිතනවාතැන් සපයනරහසිගතදුරකථන සේවයකි.

inTouch – පවුල් හිංසනවිරෝධී බහුසංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානයMulticultural Centre Against Family Violence

දුරකථනය: 1800 755 988 (වික්ටෝරියාවතුල නොමිලේ ඇමතුම්)

හෝ 03 9413 6500

වේලාව: සඳුදා සිටසිකුරාදා දිනවල පෙරවරු 9 සිටපස්වරු 5 දක්වා

මෙමගින් විවිධසංස්කෘතීන්ගෙන් සහ භාෂාවන්ගෙන් සමන්විතප්‍රජා කණ්ඩායම් වලට සේවා, වැඩසටහන් සහපවුල් හිංසනගැටලු සඳහා ප්‍රතිචාරසපයනු ලැබේ.

පිරිමින්ගේ යොමුකිරීම් සේවය

දුරකථනය: (03) 9428 2899 or 1800 065 973 (වික්ටෝරියාවතුල නොමිලේ ඇමතුම්)

සඳුදා සිටසිකුරාදා දිනවල පෙරවරු 9 සිටපස්වරු 9 දක්වා

පිරිමින්ගේ යොමුකිරීම් සේවයයනුපිරිමින් සඳහා පිරිමින් විසින් සපයනුලබනනිර්නාමිකසහරහසිගතදුරකථන සේවයකි.

පවුල් හිංසන සේවකයකුසමග කතා කිරීමෙන් ලැබෙනඋපකාරයකුමක්ද?

පවුල් හිංසන සේවකයකුටපහතදැක්වෙන දේ ගැන නොමිලේ, රහසිගතඋපකාරසැපයීමටපුළුවන:

- ආරක්ෂා සැලසුමක් සකස් කරගැනීමටඔබටඋපකාරකිරීම
- මැදිහත්නියෝගයක් ලබාගැනීමටඔබටඋපකාරකිරීම
- වෛද්‍ය සේවා ලබා ගැනීම
- ඔබේ හැඟීම් ගැන කතා කිරීමටඋපදේශන සේවා
- සුරක්ෂිතනවාතැන් සහනිවාස සොයා ගැනීම
- නීති සේවා ලබා ගැනීමටඔබටඋපකාරකිරීම
- උසාවිඋපකාර
- අපරාධ වලට ගොදුරුවූවන්ගේ ඉල්ලුම්පත් (Victims of Crime Application)
- ඔබේ වීසා සම්බන්ධ උපකාර
- ඔබගේ ආරක්ෂාව සඳහා අවශ්‍ය වෙනඕනෑම දෙයක්
- ඔබ හෝ ඔබේ ළමයින්ටආබාධිතාවක් ඇත්නම් තමනිවසේ සිටීමට හෝ අර්බුදනවාතැන් සපයා දීමටඅවශ්‍ය ක්ෂණිකඋපකාරසහමුදල් ලබා දීම

පොලිසියෙන් සහ අධිකරණයෙන් ලබාගතහැකිඋපකාරකවරේද?

නීතියතිබෙන්නේ ඔබවපවුල් හිංසනයෙන් ආරක්ෂා කිරීමටයි.

- පොලිසිය:
  - කාර්යාල වේලාවෙන් පිටතදීහදිසිආරක්ෂා දැන්වීම් ලබා දමටපුලුවන(after hours safety notice)
  - ඔබටමැදිහත් නියෝගයක් ලබා දීමටපුලුවන
  - අපරාධ චෝදනා ගොනුකිරීමටපුලුවන
  - අතීතයේ සිදුවූඅපචාරගැනවාර්තා ලබා ගැනීමටපුලුවන
- මහේස්ත්‍රාත් උසාවිය
  - හිංසාකාරීපුද්ගලයා ඔබෙන් සහඔබේ නිවසෙන් ඈත් කරතැබීම සඳහා මැදිහත් නියෝගයක් ඔබටමහේස්ත්‍රාත් උසාවියෙන් ලබා ගැනීමටපුලුවන
  - සංස්කෘතික හා භාෂා විවිධත්ව (CALD)පවුල් හිංසන සේවකයකුඔබටඉල්ලා සිටමටපුලුවන
  - උසාවියේදීඔබට භාෂා පරිවර්තකයෙක් ඉල්ලා සිටීමටපුලුවන
- පවුල් උසාවිය
  - ආරාවුලක් තිබෙනවිටඔබේ ළමයින්ගේ ආරක්ෂාව සඳහා නිසිකටයුතුපිළිවෙලකරදෙන ලෙසනියෝගයක් නිකුත් කිරීමටපුලුවන
  - උසාවියේදීඔබට භාෂා පරිවර්තකයෙක් ඉල්ලා සිටීමටපුලුවන
- අපරාධවලට ගොදුරුවූවන්ගේ ආධාර විනිශ්චයසභාව - Victims of Crime Assistance Tribunal (VOCAT)
  - හදිසිවියහියදම් ආපසුලබාගැනීමටඋදව් කරනුඇත.
- නීතිඥයන්
  - ඔබටනීතියෙන් තිබෙනහිමිකම් තේරුම්කරදීමටසහඑමහිමිකම් ලබාගැනීමටඋපකාරකිරීමටනීතිඥයන්ටපුලුවන