



सहायता के लिए सुरक्षित और समर्थन देने वाले लोगों की खोज करना

यदि आपने यौन हिंसा का अनुभव किया है, तो हो सकता है कि आप बहुत अकेले/ली महसूस करें। आपको ऐसा महसूस हो सकता है कि कोई भी यह नहीं समझ सकता है कि आप किस दौर से गुजरे/री हैं और आपके मन में अपराधबोध, भय और शर्मिंदगी की भावनाएँ भी हो सकती हैं। यह आपको इस बारे में बात करने से रोक सकता है कि आपके साथ क्या हुआ है।

यदि आपने यौन हिंसा का अनुभव किया है तो चाहे आप सम्भवतः अकेले/ली महसूस क्यों न करें, फिर भी यह जानना महत्वपूर्ण है कि आप अकेले/ली नहीं हैं। ऐसे कई अन्य लोग हैं जिनपर यौन हमला किया गया है, और ऐसे सुरक्षित और समर्थनकारी लोग व संगठन मौजूद हैं जिनसे आप बात कर सकते/ती हैं और जो यह समझेंगे कि आप किस हालात से होकर गुजर रहे/ही हैं।

क्या आप सहायता के लिए किसी से संपर्क करने में भयभीत महसूस कर रहे/ही हैं?

आपके साथ जो हुआ है, उसके बारे में बात करने से भयभीत होना सामान्य है।

हो सकता है कि आपको यौन उत्पीड़न को गुप्त रखने के लिए कहा गया हो या धमकी दी गई हो।

आपको इस बात का भय हो सकता है कि कोई भी आप पर विश्वास नहीं करेगा।

यदि आपने पहले किसी को यौन शोषण के बारे में बताया था और उन्होंने आप पर विश्वास नहीं किया था, तो हो सकता है कि आप फिर से प्रयास करने में आश्वस्त महसूस न करें। शायद आपने कभी किसी को न बताने का फैसला किया है।

आपको इस बात की चिंता हो सकती है कि जो हुआ था, उसके लिए आपको ही किसी तरह से दोषी ठहराया जाएगा।

आप इस बारे में भी चिंतित हो सकते/ती हैं कि लोग कैसे प्रतिक्रिया करेंगे, खासकर यह कि उनकी प्रतिक्रिया नकारात्मक हो सकती है।

यदि आपने समान लिंग के किसी व्यक्ति द्वारा यौन हिंसा का अनुभव किया है, तो आप इस बात को लेकर चिंतित हो सकते/ती हैं कि किसी को यह बताने पर कि क्या हुआ, वे सोचेंगे कि आप निश्चित रूप से समलैंगिक हैं।

आपको इस बात का भय हो सकता है कि आप जो कहते/ती हैं, उसे गोपनीय नहीं रखा जाएगा और आपके समुदाय के सदस्यों को इसका पता चल जाएगा और वे आपके प्रति कोई राय बना लेंगे।

आपको इस बात की चिंता हो सकती है कि अगर लोगों को पता चलता है, तो इससे आपके परिवार का नाम खराब होगा।

आपको इस बात की चिंता हो सकती है कि अगर लोगों को पता चलता है कि आपके साथ क्या हुआ है, या यदि आप सहायता की मांग करते/ती हैं, तो इससे आपकी शरणार्थी या वीजा स्थिति के आवेदन पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है।

ये भय और चिंताएं समझ में आती हैं। किंतु यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि यदि आप इस बारे में बात करने का चयन करते/ती हैं कि आपके साथ क्या हुआ, तो ऐसे विश्वसनीय और दयालु लोग भी होते हैं जो आपका समर्थन करेंगे और आप पर विश्वास करेंगे। अपने किसी भरोसेमंद व्यक्ति को इस बारे में बताना शुरू करना और ठीक होने की प्रक्रिया शुरू करना 'जब जागो तभी सवेरा' के समान है, अर्थात ऐसा शुरू करने में कभी देर नहीं हुई होती है।

यदि आपने यौन हिंसा का अनुभव किया है, तो समुदाय में सुरक्षित और सहायक लोगों का पता लगाना महत्वपूर्ण है।

सुरक्षित व्यक्ति वह होता है, जो

- आप पर विश्वास करता है
- आपकी परवाह करता है
- आपकी मदद करना चाहेगा, और
- आपकी निजता का सम्मान करेगा।

सहायक व्यक्ति वह होता है, जो इन बातों में आपकी मदद करेगा

- आप पर विश्वास किए जाने में
- आपकी बात समझे जाने में
- आपको यह बताने में कि "यह आपकी गलती नहीं थी"
- सुरक्षित और गोपनीय परिवेश प्राप्त करने में, जहाँ आप खुलकर बात कर सकें
- शर्म और अपमान की किन्हीं भावनाओं पर काबू पाने में
- अपने आत्मसम्मान का निर्माण या पुनःनिर्माण करने में
- अपनी भावनाओं के संपर्क में वापस आने में, और
- अपनी आवाज़ का प्रयोग करने में
- विकल्प लेने में

आपकी सहायता कौन कर सकता है?

- पार्टनर (जीवनसाथी)
- परिवार का करीबी सदस्य
- विश्वसनीय मित्र
- धार्मिक नेता
- समुदाय के नेता
- डॉक्टर या अन्य चिकित्सा पेशेवर
- सलाहकार
- टीचर
- केस वर्कर
- सामुदायिक संगठन

यदि आप जिस पहले व्यक्ति से बात करते/ती हैं वह सहायक या सकारात्मक तरीके से प्रतिक्रिया नहीं करता है, तो ऐसा नहीं है कि आपने कुछ गलत किया है। बात करने के लिए किसी और का पता लगाएँ - कभी-कभी सही व्यक्ति को खोजने में समय लग सकता है। कृपया कोशिश करते रहें। ऐसे लोग होते हैं जो आपकी मदद कर सकते हैं और करना चाहते हैं!

यदि आपके पास कोई ऐसा व्यक्ति नहीं है जो आपका समर्थन कर सके, तो ऐसे कई संगठन भी हैं जिनके पास यौन हिंसा के सर्वाइवरों (उत्तरजीवियों) की मदद करने का बहुत अनुभव है। ये सेवाएँ निःशुल्क (बिना लागत की) हैं, जिनसे आप संपर्क कर सकते/ती हैं। वे सेवाएँ बात सुनेंगी और सहायता करेंगी।

इनमें शामिल हैं:

→ **1800RESPECT:** राष्ट्रीय यौन उत्पीड़न, घरेलू एवं पारिवारिक हिंसा परामर्श सेवा। 1800 737 732 पर कॉल करें।

→ **NSW यौन हिंसा हेल्पलाइन।** 1800 424 017 पर कॉल करें।

→ **पीड़ित सेवाएं (Victims Services) NSW।** 1800 633 063 पर कॉल करें।

यदि आप अंग्रेजी नहीं बोल पाते/ती हैं, तो आप इनका उपयोग कर सकते/ती हैं:

→ **अनुवाद एवं दुभाषिया सेवा (Translating and Interpreting Service) (TIS नेशनल):** तत्काल दुभाषिया सेवाएं प्रदान करती है। 131 450 पर कॉल करें।

ऐसे संगठन भी हैं जिनके पास ऑस्ट्रेलिया में नए आए यौन हिंसा सर्वाइवरों (उत्तरजीवियों) की मदद करने का अनुभव है, या जो शरणार्थियों, शरण-साधकों या अस्थायी वीजा धारकों की मदद कर सकते हैं।

→ **शरण-साधक (एसाइलम सीकर्स) केंद्र।** (02) 9078 1900 पर कॉल करें।

→ **यातना एवं आघात के सर्वाइवरों (उत्तरजीवियों) के उपचार एवं पुनर्वास के लिए NSW सेवा (NSW Service for the Treatment and Rehabilitation of Torture and Trauma Survivors) - STARTTS।** (02) 9646 6700 पर कॉल करें।

→ **सेटलमेंट सर्विसेज़ इंटरनेशनल - SSI।** (02) 8799 6700 पर कॉल करें।

