- अपनी सहज बुद्धि पर विश्वास रखें। यदि आपको लगता है कि आप संकट के निकट हैं, तो संभवतः आप संकट में हैं। यदि आपको कोई खतरा महसूस होता हो तो बचने के सुनियोजित उपायों का उपयोग कर बच निकलें और सहायता प्राप्त करें।
- नीचे दी गई एजेंसियों और सेवाओं तथा जो आपके लिए सहायक हो सकते हैं, उनसे संपर्क करें। सुरक्षा योजना और अधिक संसाधनों के लिए सहेली को 512-703-8745 पर फोन करें। फिर भी यदि आप एकदम संकट में हैं तो 911 पर फोन करें।

दुर्व्यवहारी अनुचित व्यवहार करता है।
कोई भी दुर्व्यवहार का पात्र नहीं।

संसाधन

राज्य-वार संसाधन

SAHELI Help Line (सहेली सहायता लाइन)
एशियाई/एशियाई अमरीकी पीड़ित परिवारों के लिए सेवा
512-703-8745 • www.saheli-austin.org
(यह वाणी-डाक व्यवस्था है। *किसी भी एशियाई भाषा में अपना संदेश छोड़ें, हम आपसे शीघ्र संपर्क करेंगे*)

National Domestic Violence Hotline (राष्ट्रीय घरेलू हिंसा हॉटलाइन) 1-800-799-7233 • www.ndvh.org

Women's Advocacy Project (महिला एडवोकेसी योजना) पारिवारिक विधि, घरेलू हिंसा, या यौन उत्पीड़न वाले कानूनी मामलों में निःशुल्क सहायता
पारिवारिक हिंसा कानूनी सेवा: 1-800-374-4673
पारिवारिक विधि हॉटलाइन: 1-800-777-3247
www.women-law.org

Office of the Attorney General (अटार्नी जनरल का कार्यालय) बाल समर्थन आदेशों का संस्थान और प्रवर्तन
1-800-252-8014 • www.oag.state.tx.us

Child and Adult Abuse Hotline (बाल व वयस्क दुर्व्यवहार हॉटलाइन)
1-800-252-5400 • www.txabusehotline.org

Texas Health and Human Services Commission (टेक्सास स्वास्थ्य व मानव सेवा आयोग)
निम्न आय परिवारों के लिए जन सहायता
1-888-834-5789 • www.hhsc.state.tx.us

ऑस्टिन और ट्रैविस काउंटी क्षेत्र संसाधन

SAFEPLACE Hotline (सुरक्षित स्थान हॉटलाइन)
घरेलू हिंसा और यौन उत्पीड़न उत्तरजीविता केंद्र
512-267-7233 • www.austin-safeplace.org

Williamson County Crisis Center (विलियमसन काउंटी क्राइसिस सेंटर) महिलाओं और बच्चों का आश्रय स्थल
1-800-460-7233 • www.wccc.info

Political Asylum Project of Austin (आस्टिन के लिए राजनीतिक संरक्षण परियोजना) पीड़ित महिलाओं और बच्चों के लिए निःशुल्क प्रवास सहायता
512-478-0546 • www.main.org/papa

Caritas of Austin (कैरिटॉस ऑफ आस्टिन) प्रवासी और शरणार्थी सेवा
512-472-4135 • www.caritasofaustin.org

Travis County Attorney's Office (ट्रेविस काउंटी अटार्नी का कार्यालय) रक्षात्मक आदेशों के लिए आवेदन
512-854-9415 • www.co.travis.tx.us/county_attorney

Texas Rio Grande Legal Aid (टेक्सास रियो ग्रेन्ड लीगल एड) निम्न आय के आवेदकों के लिए निःशुल्क कानूनी सेवा
512-447-7707 • www.trla.org

University of Texas at Austin's Counseling and Mental Health Center (ऑस्टिन के परामर्श और मानसिक स्वास्थ्य केंद्र में टेक्सास विश्वविद्यालय)
यूटी छात्रों के लिए सहायता
512-471-2255 • www.utexas.edu/student/cmhc

Waterloo Counseling Center (वाटरलू परामर्श केंद्र)
जीएलबीटी सदस्यों व परिवारों के लिए सेवा
512-444-9922 • www.waterloocounseling.org

प्रत्येक दो में से एक एशियाई महिला के साथ उसके जीवन में दुर्व्यवहार होता है।
आप अकेली नहीं हैं।
आप हिंसा रहित जीवन जी सकती हैं।
हम सहायता कर सकते हैं।
www.saheli-austin.org

आप सहायता कर सकते हैं!
उल्लेखनीय योगदान दें!

स्वयंसेवक

वकील बनें, समुदाय को शिक्षित करें, धन जुटाने या कार्यालय के सामान्य कार्यों में सहायता करें।

www.saheli-austin.org — पर दान दें

आपका समर्थन हमें अनगिनत परिवारों को निःशुल्क संकटकालीन सेवाएँ प्रदान करने में सहायक होता है। आशा का उपहार प्रदान करने के लिए कृपया हमारी वैबसाइट देखें या 512-703-8745 पर फोन करें।

आप उल्लेखनीय योगदान कैसे दे सकते हैं, इस विषय में अधिक जानकारी के लिए इस पते पर ई-मेल करें: communityeducator@saheli-austin.org

SAHELI P.O. Box 3665
Austin, TX 78764
Fax: 512-385-0662
Help Line: 512-703-8745
Email: saheli@saheli-austin.org

SAHELI
एशियाई परिवारों के लिए

Support	सहारा देना
Advocate	समर्थन करना
Heal	ज़ख्म भरना
Empower	शक्ति देना
Listen	सुनना
Inform	जानकारी देना

स्वस्थ संबंधों की मज़बूती के आधार पर निर्मित समाज का स्वप्न
www.saheli-austin.org

SAHELI
एशियाई परिवारों के लिए

एशियाई समुदायों में घरेलू हिंसा और यौन उत्पीड़न की ऊंची दर होने के बावजूद एशियाई महिलाएँ उत्पीड़न की रिपोर्ट कम करती हैं।

इसके निम्नलिखित कारण हैं:

- भाषाई बाधा
- विद्यमान विधिक संरक्षणों, प्रवासी कानूनों और सेवा एजेंसियों के ज्ञान का अभाव
- प्रवासी स्थिति को खतरा
- परिवार, मित्रों और समुदाय से समर्थन की कमी
- मुख्यधारा की सेवा एजेंसियों द्वारा उनके सांस्कृतिक व्यवहार और/या धारणाओं को न समझ पाना

क्या आपका जीवनसाथी आपको कभी ?

- मारता ,पीटता है ,धक्का-मुक्की करता है या ज़ख्मी करता है?
- अनचाहे यौन संबंध बनाने के लिए बाध्य या दमित करता है?
- आपको या अन्यों को मारने-पीटने की, घर से निकालने या निजी जानकारी देने के लिए धमकी देता है?
- आप क्या करती हैं या क्या देखती हैं उसे नियंत्रित करता है जो एक प्रकार से आपके काम, शिक्षा या अन्य व्यक्तिगत गतिविधियों में हस्तक्षेप करता है?
- आपकी निरंतर आलोचना करता है, गाली-गलौज करता है या आपको नीचा दिखाता है?
- आपको डराता है?
- आपकी बुनियादी आवश्यकताओं जैसे खाना, घर, कपड़े या चिकित्सा और शारीरिक सहायता से वंचित रखता है?
- आपकी कमाई को खुद रख लेता है?

यदि उपरोक्त में से किसी भी प्रश्न का उत्तर "हाँ" है, तो अपनी सुरक्षा के बारे में सोचने की आवश्यकता है।

हम सहायता कर सकते हैं

उत्तरजीवी सहायता और सशक्तीकरण

गोपनीय सहायता लाइन

सहेली की गोपनीय सहायता लाइन एक वाणी-डाक व्यवस्था है जिसमें आप अपना संदेश छोड़ सकती हैं यदि आप किसी से बात करने की आवश्यकता महसूस करती हैं। कई एशियाई भाषाएँ जानने वाले प्रशिक्षित वकील आपके संदेश को सुनकर आपसे शीघ्र बात करेंगे, संस्कृति-संवेदी परामर्श, संसाधन और भावनात्मक समर्थन देंगे।

लघु व दीर्घ अवधि के संसाधन

हमारे वकील आपको आवश्यक संसाधनों जैसे संकटकालीन आश्रय, आवास, घरेलू वस्तुएँ, परिवहन, अनुवाद/दुभाषिया सेवाएँ, बाल चर्या, नौकरी, शिक्षा, वित्त या चिकित्सीय सहायता और अन्य संसाधनों तक पहुँच बनाने में सहायक हो सकते हैं। सहेली आपके जीवन को हिंसा मुक्त बनाने में और आपकी आवश्यकताओं को पूरा करने में सहायक हो सकती है।

समूह व व्यक्तिगत परामर्श

सहेली घरेलू हिंसा या यौन उत्पीड़न से प्रभावित आपको और आपके परिवार को संस्कृति संवेदी परामर्श उपलब्ध कराती है।

विधिक आवश्यकताएँ

सहेली के पास आपको घरेलू हिंसा, पारिवारिक विधि या प्रवास के मुद्दे पर विधिक संसाधन उपलब्ध कराने वाले प्रशिक्षित वकील हैं। हम आपके साथ न्यायालय, अटार्नी के कार्यालय या अन्य विधिक एजेंसियों के पास जाएँगे।

उत्तरजीवियों के लिए समूह समर्थन और कार्यशाला

सहेली निजी विकास और स्वतंत्र जीवनयापन के लिए जीवन कौशल कार्यशालाएँ और समूह समर्थन उपलब्ध कराती है। हमारी कार्यशालाओं में से कुछ के विषय थे— स्वाभिमान, दृढ़ता, प्रभावी संप्रेषण कौशल, विवाद समाधान, तनाव में कमी, और सुरक्षा और संकटकालीन योजना। इसके अलावा हम जीवनवृत्त लेखन, नौकरी साक्षात्कार की तकनीकें, नौकरी खोज संसाधन और कंप्यूटर कौशल पर भी कार्यशाला आयोजित कर चुके हैं।

समुदाय शिक्षण और दूर तक पहुंच

समुदाय प्रस्तुति / संगोष्ठी / कार्यशाला

नागरिक, निजी और पेशेवर संगठनों, शैक्षणिक संस्थानों, मानव सेवा और चिकित्सक पेशेवरों, पुलिस विभाग, युवा और समुदाय संगठन, अटार्नी, धार्मिक समूह, समुदाय मंच और अन्य इच्छुक पक्षों को प्रस्तुतिकरण और प्रशिक्षण देने के लिए कर्मी और /या स्वयंसेवक उपलब्ध कराते हैं।

इसके विषयों में ये भी हैं:

एशियाई पारिवारिक मूल्य, अंतर-पीढ़ी संबंधों को मज़बूत बनाना, प्रभावी अभिभावकीय कौशल, विशिष्ट प्रवासी आवश्यकताएँ, स्वस्थ संबंध बनाना, किशोर संबंध, एशियाई समुदाय में घरेलू हिंसा और यौन उत्पीड़न मुद्दे।

तंत्र प्रशिक्षण

सहेली एशियाई जनसंख्या और सांस्कृतिक सक्षमता के मुद्दों पर काम करते हुए श्रेष्ठ प्रक्रियाओं पर स्थानीय सेवा प्रदाताओं को प्रस्तुतिकरण देती है।

विवरणिका / सामग्री

सहेली सेवाओं और घरेलू हिंसा रोकथाम सामग्री को निम्नलिखित भाषाओं में अनूदित किया गया है: बंगला, चीनी, गुजराती, हिंदी, जापानी, कोरियाई, टैगालॉग, तमिल, उर्दू और वियतनामी।

संसाधन पुस्तकालय

एशियाई समुदाय में घरेलू हिंसा और यौन उत्पीड़न पर पुस्तकें, प्रकाशन और विडियो उपलब्ध हैं।

समुदाय कार्यक्रम

सहेली आपके अगले कार्यक्रम में अपना मंडप लगा सकती है। जिसमें हम आपको अपनी सेवाओं और संसाधनों के बारे में जानकारी उपलब्ध कराएँगे और सहेली सेवाओं या ऊपर बताए किसी सामुदायिक विषय के बारे में सांस्कृतिक रूप से उचित और शिक्षाप्रद मंडप स्थापित करेंगे।

सुरक्षा के लिए योजना

के बिना समय के साथ अधिक गंभीर होती जाती है। कभी-कभी यह घातक भी हो सकती है।

अपनी सुरक्षा बढ़ाने के लिए:

• महत्वपूर्ण फोन नंबर (जैसे पुलिस, 911 या स्थानीय आश्रय स्थल के), कालिंग कार्ड और कुछ पैसा हमेशा अपने पास रखें।

• अन्य जिनपर आप विश्वास करती हैं, जैसे मित्रों, परिवार या सामुदायिक सदस्यों को बताएँ कि आप पर क्या बीत रही है, तथा किन तरीकों से आपकी सहायता की जा सकती है।

• ऐसे रास्तों और स्थानों की खोज करके रखें जहाँ आप आवश्यकता पड़ने पर तुरंत जा सकें। यदि तर्क-वितर्क होने लगे तो ऐसे कमरे में जाएँ जहाँ से बाहर निकला जा सके। रसोईघर, स्नानघर या ऐसे स्थानों पर जाने से बचें जहाँ हथियार हो सकते हों।

• उस स्थान के बारे में सोचें जहाँ यदि आपको घर छोड़ना पड़ा तो आप जा सकें (चाहे आपको लगे कि इसकी कोई आवश्यकता नहीं है, तब भी)

• सुरक्षा योजना के बारे में अपने बच्चों से बात करें और शीघ्र घर छोड़ने के संकेत का कोड बनाएँ। उनसे चर्चा करें कि यदि कोई हिंसक घटना हो या वे डर जाएँ तो क्या करें।

• एक संकटकालीन बैग तैयार करें और इसे किसी विश्वसनीय व्यक्ति के पास या सुरक्षित स्थान पर रखें। इसमें ये वस्तुएँ होनी चाहिए - पैसा, चेकबुक, कार की अतिरिक्त चाबियाँ, दवाएँ, महत्वपूर्ण दस्तावेजों जैसे प्रवासी प्रलेख, पासपोर्ट और जन्म प्रमाण पत्र (बच्चों के दस्तावेज़ समेत) की मूल या फोटोप्रतियाँ, ड्राइविंग लाइसेंस, सामाजिक सुरक्षा कार्ड, विवाह प्रमाणपत्र और भावनात्मक महत्त्व की वस्तुएँ।