ਔਰਤਾਂ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਖਬਰ ਦੇਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

2019 ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਐਡੀਸ਼ਨ

Our WATCh
End violence against Women And Their Children

ਭਾਸ਼ਾ

- **'ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਹਿੰਸਾ' (ਵੀ ਏ ਡਬਲਯੂ)** ਕੋਈ ਵੀ ਕਾਰਵਾਈ ਲਿੰਗ ਆਧਾਰਿਤ ਹਿੰਸਾ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸਾਥੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ/ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਕ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਅਜਨਬੀ ਵੱਲੋਂ ਹਮਲਾ)।
- **'ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ' (ਐਫ ਵੀ)** ਇਕ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਹਿੰਸਾ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਆਂ/ਪ੍ਰੇਮੀ ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ) ਮੂਲਵਾਸੀ ਅਤੇ ਟੌਰੇਸ ਟਾਪੂ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਸਾਥੀ ਦੀਆਂ ਦੂਰ ਦੀਆਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਹਿੰਸਾ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।[1]
- **'ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ' (ਡੀ ਵੀ)** ਸਿਰਫ ਉਸ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਘਰੇਲੂ ਮਾਹੌਲ ਦੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਜਾਣਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਨਿਕਟਵਰਤੀ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਹਨ ਜਾਂ ਸਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਘੱਟ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਮਝੋ ਕਿ ਵਿਤਕਰਾ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੜਕਾਉਂਦਾ ਹੈ

ਤਾਕਤ ਵਿੱਚ ਅਸੰਤੁਲਿਨ ਜੋ ਕਿ ਵਿਤਕਰਾ (ਲਿੰਗੀ, ਨਸਲੀ, ਅਪੰਗਤਾ, ਸਮਲਿੰਗੀ ਆਦਿ) ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਬੇਅਨੁਪਾਤੀ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਵਾਰ ਵਾਰ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਣਾਲੀਬੱਧ, ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਾਹਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸਹਾਰਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਬਾਕਾਇਦਾ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ[2]।

ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਇਕ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੀ ਮੂਲਵਾਸੀ ਔਰਤ ਨਸਲਵਾਦ (ਉਸ ਨੂੰ ਡਰ ਹੈ ਕਿ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਉਸ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ) ਅਤੇ ਅਪੰਗਤਾ (ਉਹ ਆਪਣੇ ਗੈਰ ਮੂਲਵਾਸੀ ਸੰਭਾਲਕਰਤਾ ਉਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ) ਕਰਕੇ ਸਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ ਸੋ ਇਸ ਲਈ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਵਿਤਕਰਾ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੜਕਾਉਂਦਾ ਹੈ	ਉਦਾਹਰਣਾਂ
ਵਿਤਕਰਾ ਜਾਂ ਅੱਤਿਆਚਾਰ ਸਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ **ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮਾਫ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ**	– **ਖਤਮ ਕਰ ਦੇਣਾ** 'ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ' ਵਜੋਂ – **ਜਾਇਜ਼ ਠਹਿਰਾਉਣਾ** ਧਾਰਮਿਕ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਦੇ ਕੇ – **ਮੁਆਫ ਕਰਨਾ** 'ਸੰਭਾਲਕਰਤਾ ਦੇ ਤਣਾਅ' ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਜੋਂ
ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੇ ਵਿਤਕਰੇ ਜਾਂ ਅੱਤਿਆਚਾਰ ਸਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ **ਰੂੜੀਵਾਦੀ** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ	– **ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ 'ਉੱਚੀ ਬੋਲਣ ਵਾਲੀ, ਮਾਰਖੋਰ, ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤਣ ਵਾਲੀਆਂ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ** – **ਪਛੜੇ ਹੋਣ ਦਾ ਸਿਹਰਾ ਬੰਨ ਕੇ** ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਆਮ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
ਮਰਦ ਹਾਵੀ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤੇ ਜੋ ਕਿ ਹਮਲੇ ਦਾ ਜ਼ੋਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ **ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਉਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ**	– ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਪਿਛੋਕੜ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ **ਕਾਮੁਕਤਾ ਤੇ ਜੜਬੁੱਧੀ ਵਾਲੀਆਂ**, 'ਆਕਰਸ਼ਕ' 'ਸੁਸਤ' ਅਤੇ 'ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਹਾਜ਼ਰ' ਵਜੋਂ **ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਸੈਰ ਸਪਾਟੇ ਵਾਸਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ** ਅਤੇ **ਨਸਲੀ ਕਾਮ ਦੀ ਵਸਤੂ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਵਜੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ**
ਮਰਦਾਂ ਦੁਆਰਾ ਫੈਸਲਿਆਂ ਉਪਰ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ	– ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੇ ਕੰਮ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਮੀ, ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ ਦੁਆਰਾ ਫੈਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਇਜ਼ ਦੱਸਣਾ 'ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ' ਹੈ

ਆਮ ਭੁਲੇਖੇ

ਭੁਲੇਖੇ	ਸੱਚਾਈ
ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਮੁੱਦੇ ਜਾਂ ਤਣਾਅ, ਸਭਿਆਚਾਰ, ਕਿਸੇ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ 'ਭਾਰ' ਜਾਂ ਮਰਦਾਂ ਦਾ 'ਦਿਮਾਗ ਫਿਰਨਾ' ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਬੱਬ ਬਣਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ 'ਕਰਵਾਉਂਦੇ' ਹਨ।	– ਇਹ ਸਬੂਤਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਖੋਜ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ 80 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਮਰਦਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦਾ ਕਤਲ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਅੱਤਿਆਚਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਸੀ[3]
ਕੁਝ ਸਭਿਆਚਾਰ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ-ਆਰਥਿਕ ਸਮੂਹ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੜਾਕੇ ਹਨ	– ਸਾਰੇ ਸਮਾਜਿਕ-ਆਰਥਿਕ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜਾਂ ਵਾਲੇ ਮਰਦ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਹਿੰਸਾ ਕਰਦੇ ਹਨ – ਅਕਸਰ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਦਾ ਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੂਲਵਾਸੀ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਹਿੰਸਾ ਸਿਰਫ ਮੂਲਵਾਸੀ ਮਰਦਾਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਗੈਰ-ਮੂਲਵਾਸੀ ਮਰਦ ਵੀ ਹਮਲਾਵਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ[4]
ਔਰਤਾਂ "ਜੇ ਉਹ ਚਾਹੁਣ" ਤਾਂ ਹਿੰਸਕ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾ ਸਕਦੀਆ ਹਨ	– ਕਤਲ ਸਮੇਤ ਅੱਤ ਦੀ ਹਿੰਸਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਔਰਤ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਅੰਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੋਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਿਆਪਕ ਅੰਕੜੇ Australian Bureau of Statistics' ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਰਵੇਖਣ ਤੋਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਜੁਰਮ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ ਕੀਤੇ ਅੰਕੜੇ, ਪੂਰੀ ਕਹਾਣੀ ਨਹੀਂ ਦੱਸਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਜੋ ਇਸ ਨੂੰ ਸਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।
- National Community Attitudes ਸਰਵੇਖਣ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਹਿੰਸਾ ਪ੍ਰਤੀ ਰਵੱਈਏ ਦੇ ਸਾਰੇ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਅੰਕੜੇ ਇਕੱਠਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

VICTORIA State Government

ਔਰਤਾਂ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਖਬਰ ਦੇਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

2019 ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਐਡੀਸ਼ਨ

Our WATCh
End violence against Women And Their Children

ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਹੀਂ ਕਰੋ

ਸੁਝਾਅ	ਕਰੋ	ਨਾ ਕਰੋ
ਨਾਮ ਲਓ	***ਕਰੋ:*** ਇਹਨਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤੋ 'ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਹਿੰਸਾ', 'ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ', 'ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਉਤੇ ਅੱਤਿਆਚਾਰ', 'ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦਾ ਸਮਾਨ', 'ਬਲਾਤਕਾਰ' ਅਤੇ 'ਕਤਲ'	***ਨਾ ਕਰੋ:*** ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋ ਜੋ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਹੀਣ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ 'ਅਸਥਿਰ ਰਿਸ਼ਤੇ' ਜਾਂ 'ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸੋਸ਼ਣ')
ਪਹਿਲਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ	***ਕਰੋ:*** ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਛਾਨਣਾ ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਮੂਲਵਾਸੀ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਦਿਹਾਤੀ/ਖੇਤਰੀ ਖੇਤਰ) ਭਾਂਵੇਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੇਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤੇ ਜਾਣ	***ਨਾ ਕਰੋ:*** ਬਚੇ ਹੋਏ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਾਲ ਸਮਝੌਤਾ ਵਿਚਾਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਚੇ ਹੋਇਆਂ ਦੇ ਖਾਸ ਵੇਰਵੇ, ਕੀ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਹੋਇਆ, ਬਚੇ ਹੋਇਆਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
ਸਬੂਤ ਆਧਾਰਿਤ ਭਾਸ਼ਾ ਵਰਤੋ	***ਕਰੋ:*** ਉਹ ਭਾਸ਼ਾ ਵਰਤੋ ਜੋ ਕਿ ਸਰੋਤਿਆਂ ਨੂੰ ਸਬੂਤ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇ ਕਿ[5] **ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਬਹੁਤੀ ਹਿੰਸਾ ਲਿੰਗ ਨਾਬਰਾਬਰਤਾ ਇਹਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:** – **ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਮਰਦਾਂ ਵੱਲੋਂ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਅਣਡਿੱਠ ਕਰਨਾ,** – **ਮਰਦਾਂ ਦੁਆਰਾ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਉਪਰ ਕਾਬੂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਉਪਰ ਸੀਮਾਵਾਂ,** – **ਮਰਦਾਨਾਪਨ ਅਤੇ ਜਨਾਨਾਪਨ ਦੀ ਰੂੜੀਵਾਦੀ ਬਣਤਰਾਂ** – **ਔਰਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਨਿਰਾਦਰ ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤੇ ਜੋ ਹਮਲੇ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ**	***ਨਾ ਕਰੋ:*** ਉਹ ਭਾਸ਼ਾ ਵਰਤਣੀ ਜਿਹੜੀ ਅਭੋਲ ਹੀ ਇਹ ਦੱਸੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਜੋ ਕੁਝ ਹੋਇਆ ਹੈ ਦਾ ਇਲਜ਼ਾਮ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਉਪਰ ਲਗਾਵੇ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਪੀਤੀ ਹੋਈ ਸੀ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਦੇਰ ਤੱਕ ਬਾਹਰ, ਇਕੱਲੇ ਤੁਰਨਾ, ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣਾ, ਆਦਿ। **ਹਮਲਾਵਰ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ**
ਗੰਭੀਰ ਨਾ ਕਿ ਸਨਸਨੀਖੇਜ਼	***ਕਰੋ:*** ਇਸ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਵਿਖਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਸੁਰਖੀਆਂ ਵਰਤੋ	***ਨਾ ਕਰੋ:*** ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਸਨਸਨੀਖੇਜ਼ ਜਾਂ ਨਿਗੂਣਾ ਬਨਾਉਣਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨਾਟਕੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਬੇਲੋੜੇ ਵੇਰਵੇ, ਨਿਰਮੂਲ ਜਾਂ ਬਚੇ ਹੋਇਆਂ ਦੇ ਸ਼ਕਤੀਹੀਣ ਚਿੱਤਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
ਮੁਜ਼ਰਿਮ ਨੂੰ ਕਬੂਲਣਾ	***ਕਰੋ:*** ਕਿਸੇ ਮੁਜ਼ਰਿਮ ਨੇ ਇਹ ਹਿੰਸਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਜ਼ੋਰ ਪਾਉਣ ਲਈ ਸਰਗਰਮ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 'ਮਰਦ ਨੇ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਮਾਰਿਆ'	***ਨਾ ਕਰੋ:*** ਸੁਸਤ ਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖਣੀ ਜੋ ਕਿ ਹਮਲਾਵਰ ਨੂੰ ਵਿੱਚੋਂ ਹਟਾ ਦੇਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 'ਔਰਤ ਉਪਰ ਹਮਲਾ ਹੋਇਆ'
	ਕਰੋ: ਜੇਕਰ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ/ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਬਚਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਹਮਲਾਵਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੋਤਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਔਰਤ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਬਹੁਤੀ ਹਿੰਸਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜਾਣੂਆਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ	***ਨਾ ਕਰੋ:*** ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਬਲ ਨਾ ਦਿਓ ਕਿ ਮਰਦਾਂ ਦੀ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਔਰਤਾਂ ਆਪਣੇ ਰਵੱਈਏ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬਦਲਣ; ਜਵਾਬਦੇਹੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹਮਲਾਵਰ ਦੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਕਲਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ	***ਕਰੋ:*** **ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ: "ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਜੋ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਫੋਨ 1800 RESPECT"। ਮਰਦਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਹਵਾਲਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ: "ਮਰਦਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੁੱਸੇ, ਰਿਸ਼ਤੇ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪਾਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁੱਦੇ ਹਨ ਵਾਸਤੇ ਸਲਾਹ, ਰਾਇ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, Men's Referral Service ਨੂੰ 1300 766 491 ਉਪਰ ਫੋਨ ਕਰੋ"**	***ਨਾ ਕਰੋ:*** ਸਿਰਫ ਮਾਹਰ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੀ। ਇਹ ਬੇਧਿਆਨੇ ਹੀ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਅਣਗੌਲਿਆਂ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੇ ਮਾਹਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਸਾਵਧਾਨ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਖੁੰਝਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ
ਉਚਿੱਤ ਚਿੱਤਰ ਵਰਤੋ	***ਕਰੋ:*** ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ: – ਇਸ ਚਿੱਤਰ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਜਾਂ ਬਚੇ ਹੋਏ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਉਪਰ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ? – ਕੀ ਮੈਂ ਲਿੰਗ, ਨਸਲ, ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਉਮਰ ਪ੍ਰਤੀ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਰੂੜੀਵਾਦੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਹਿ ਦੇ ਰਿਹਾਂ ਹਾਂ?	***ਨਾ ਕਰੋ:*** ਬਚਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਜਾਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਇਆਂ ਦੀਆਂ ਉਚਾਈ ਤੋਂ ਫੋਟੋਆਂ ਨਾ ਖਿੱਚੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਛੋਟੇ ਲੱਗਣ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ 'ਉਦਾਸ' ਜਾਂ 'ਬੇਵੱਸ' ਵਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਤੋਂ ਅੰਗੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਵਰਤਣੀਆਂ
ਮਾਹਰਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਲੈ ਲਵੋ	***ਕਰੋ:*** ਮੁੱਦੇ ਨੂੰ ਪਰਸੰਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਮਾਹਰਾਂ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਦਿਓ: ourwatch.org.au/News-media/Media-Contacts ਉਪਰ ਜਾਓ	***ਨਾ ਕਰੋ:*** ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸਿਰਫ ਪੁਲੀਸ ਜਾਂ ਅਦਾਲਤ ਉਪਰ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰੋ। ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਪੁਲੀਸ ਦਰਜ ਕੀਤੇ ਜ਼ੁਰਮਾਂ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਭਾਂਵੇਂ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਬਹੁਤੀ ਹਿੰਸਾ ਬਿਨਾਂ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤਿਆਂ ਹੀ ਲੰਘ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਔਰਤਾਂ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਹੈ। ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦੇ ਪੂਰੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚ ਲਈ, ourwatch.org.au ਉਪਰ ਜਾਓ

ਟਿੱਪਣੀ

1 Australian Human Rights Commission, Ending family violence and abuse in Aboriginal and Torres Strait Islander communities, 2006
2 Our Watch, Changing the picture, 2018
3 Australian Domestic and Family Violence Review Network, Data Report, 2018
4 Our Watch, Changing the picture, 2018
5 Our Watch, Change the story: A shared framework for the primary prevention of violence against women, 2015

VICTORIA State Government