

घरेलु र यौनजन्य दुर्व्यवहार



Domestic and Sexual Abuse

## परिचय

घरेलु दुर्व्यवहार वैवाहिक, घनिष्ठ र पारिवारिक सम्बन्ध भित्र हुनसक्छ।  
४ जना महिलाहरूमा १ जना, ६ जना पुरुषहरूमा १ जना र ४ जना समलिंगी सम्बन्धमा  
रहेका मानिसहरूमा १ जना, घरेलु दुर्व्यवहारको शिकार हुन सक्छन।  
यसले तपाईंलाई डर, एकलोपन र दुखी महसुस गराउन सक्छ।

## Introduction

Domestic abuse can take place within marriages,  
intimate partnerships and family relationships.  
1 in 4 women, 1 in 6 men and 1 in 4 people in same sex relationships  
will be affected by domestic abuse during their lifetime.  
It can make you feel afraid, scared, lonely, frightened and sad.

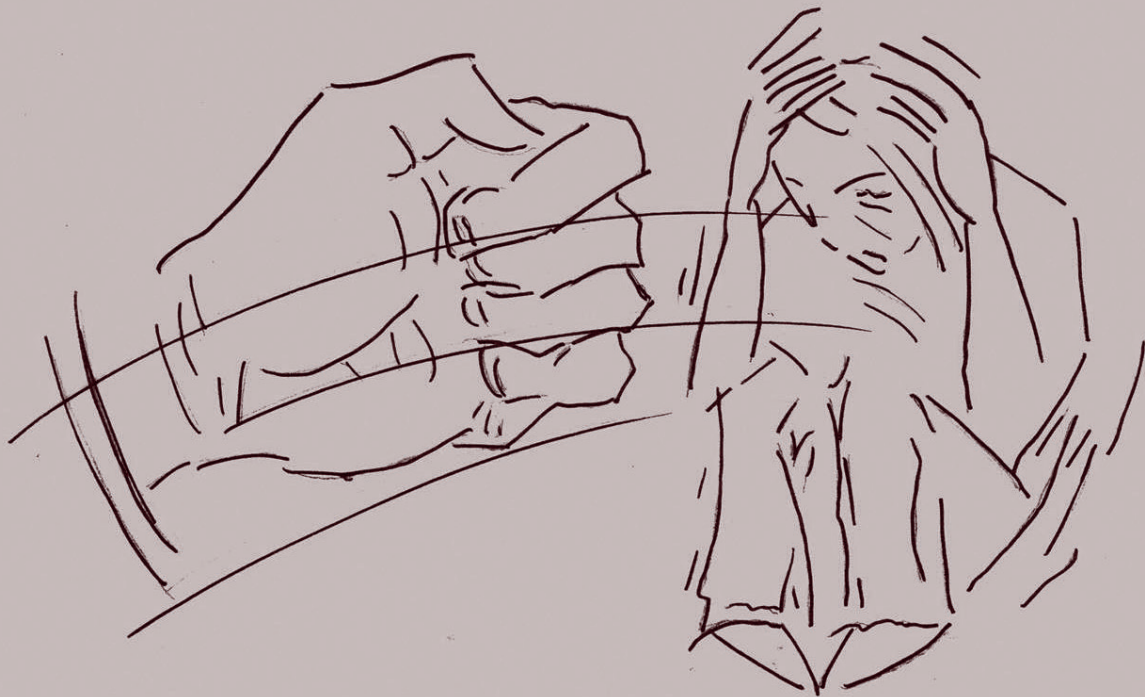


# शारीरिक दुर्व्यवहार

घरेलु दुर्व्यवहार शारीरिक हुन सक्छ जस्तै हात हाल्ने, मुक्का हान्ने र धम्की दिने व्यवहार।

## **Physical abuse**

Domestic abuse can be physical which includes hitting, punching and threatening behaviour.



## भावनात्मक दुर्व्यवहार

यो दुर्व्यवहारमा कसैले थर्काएर तपाईंलाई डर देखाउँछ अथवा तपाईंलाई उसले भनेको जस्तो काम गर्न लगाउँछ। उसले तपाईंलाई आफु बेकार र नराम्रो भएको पनि महसुस गराउन सक्छ।

### **Emotional abuse**

Emotional abuse is where someone shouts at you to make you feel frightened or that you have to do what they tell you. It can also be when someone makes you feel useless or that you are no good.



## यौनजन्य दुर्व्यवहा

यस किसिमको दुर्व्यवहारमा कसैले तपाईंलाई जबर्जस्ति यौन सम्पर्क गर्न लगाउँछ (यो बलात्कार हो) अथवा तपाईंलाई अश्लिल कुराहरु हेर्न र गर्न लगाउँछ।

### **Sexual abuse**

Sexual abuse is where someone forces you to have sex (this is rape) or make you watch or do things sexually that you don't want to.



# आर्थिक दुर्व्यवहार

कसैले तपाईंलाई आफुले भनेको जस्तो गर्न मजबूर गराउनको लागि, तपाईंलाई पैसाको अभावमा राखेलाई आर्थिक दुर्व्यवहार भनिन्छ।

## **Financial abuse**

Financial abuse is where someone restricts how much money you can have as a way to making you do what they want you to.



## बच्चाहरुलाई पर्ने असर

जो बच्चाहरुले घरेलु दुर्व्यवहार देखेका र सुनेका हुन्छन, तिनीहरुलाई पर्ने असर प्राय जसो सजिलै देखिने वा चिनिने हुँदैन।

यसले उनीहरुलाई अहिले र भविष्यमा गएर पनि नराम्रो असर पर्न सक्छ। तपाईंले उनीहरुलाई सुरक्षित राख्न र राम्रो संग हुर्किनको लागि एउटा स्वस्थ वातावरण बनाउन एकदमै जरूरी छ।

यस्तै कठिन समयमा, आफ्नो बच्चालाई राम्रो सहयोग गर्न, तपाईंले चिल्ड्रेन सर्भिसेसबाट (बच्चाको लागि सेवा) मद्दत लिन सक्नु हुन्छ।

### Effect on children

The effects on children, who hear and see domestic abuse, are not always visible or easily identified.

This can affect them in the short and longer term. It is extremely important that you help them to keep safe and create a healthy environment for them to grow up in.

Children's Services are here to help you support your children through this difficult time.



## बहानाहरु

कहिले काहिँ मानिसहरुले आफ्नो व्यवहार ढाकछोप गर्न बहानाहरु बनाउँछन र तपाईंलाई दुख दिन शायद पैसाको चिन्ता, जुवा, रक्सि, लागु पदार्थ जस्ता बहानाहरुलाई दोष दिन सक्छन। कसैलाई डर देखाउने र दुख दिने जस्ता कामहरुको लागि कुनै बहाना हुँदैन र उनीहरुले त्यस्तो बानी सुधानको लागि मद्दत लिनुपर्छ।

## Excuses

Sometimes people make excuses for their behaviour and may blame money worries, gambling, alcohol or drugs for why they hurt you. There is no excuse to hurt or frighten you and they need to get help.



## मद्दत लिनको लागि

नेपाली घरेलु र यौनजन्य दुर्व्यवहार सेवा तपाईंलाई मद्दत गर्न उपलब्ध छ।  
तपाईंले ०१२५२ ३३३ ६१८ मा यो सेवालाई सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ।  
यस्तो सेवाहरूको पूर्ण विवरण तलको वेबसाइटमा पढ्न सकिन्छ

[www.safernh.org](http://www.safernh.org)

कसैले गर्ने हिंसा र उसको दुर्व्यवहार गर्ने बानी तपाईंको गल्ती हैन।

## Getting help

The Nepali domestic and sexual abuse service is here to help you.

Contact **01252 333 618** or [www.safernh.co.uk](http://www.safernh.co.uk)

Children's Services call **0300 555 1384**

In an emergency call **999** • In a non-emergency call **101**

*You are not responsible for someone else's violent or abusive behaviour.*



Illustrations by Gareth Brown © 2015  
Design and print by Rushmoor Borough Council © 2015