**आफू वा आफ्नो बच्चाहरुका लागि तपाईंले आफ्नो जोड़ी वा पूर्व-जोडीबाट तल दिएका कारणहरूले गर्दा कहिल्यै डर महसुस गर्नु भएको छ, किनकि उ:**

- डाह गर्ने र शंकालु छ ?
- तपाईं माथि वस्तुहरु फाल्ने, तर्कको समयमा आफ्नो कुरा माथि राख्ने, तपाईंलाई धम्क्याउने, धम्की दिने इशारा वा हाउभाउ देखाउने जस्ता कुराहरूले तपाईंलाई त्रास दिन्छ?
- आफ्नो भावना र व्यवहारका लागि तपाई वा छोराछोरीलाई दोष दिन्छ?
- तपाईंलाई शारीरिक पीड़ा दिन्छ? (धक्का दिने, जोर संग धक्याउने, झम्टिने, थप्पड़ लाउने, हान्ने, घाँटी निमोठने वा लात हान्ने)
- तपाईंको शारीरिक सम्पर्क र यौन इच्छालाई आदर गर्दैन?
- तपाईंलाई वा तपाईंको नजिकको कसैलाई धम्की दिन्छ?
- तपाईंलाई विभिन्न नाम राख्ने, मजाक बनाउने, हप्काउने, सराप्ने वा अपमान गर्ने गर्दछ?
- तपाईंलाई बारम्बार गाली गर्ने, निरन्तर आँखा लगाउने, वा तपाईंको चियो गरि रहन्छ कि?
- तपाईंका छोराछोरी लैजाने धम्की दिन्छ कि?

**तपाईंको जोड़ी वा पूर्व-जोड़ीले यसो गर्छ कि:**

- जागिर प्राप्त गर्ने आफ्नो प्रयासमा, काम वा विद्यालय जानमा वा आफ्नो आर्थिक अवस्था राम्रो बनाउनमा बाधा गर्छ?
- स्वतंत्रतापूर्वक यात्रा गर्नबाट रोक्छ?
- बच्चाहरूको हेरचाह गर्ने प्रयासमा 'तँ तेरै ठाँउमा बस' भन्दै केही निर्णय लिनबाट नियन्त्रण गर्छ ?

**यदि तपाईंले खाँचोमा परेका परिवारका लागि वित्तीय सहायता प्राप्त गर्नु भएको छ र कुनै अपमानजनक सम्बन्धले तपाईंलाई आर्थिकरूपमा स्वतन्त्र बन्नमा गाह्रो बनाई रहेको छ भने, हामी सहयोग गर्न तैयार छौं।**

**तपाईं मलाई कसरी मदत गर्न सक्नु हुन्छ?**

दीन हीन परिवारलाई वित्तीय सहायता (FANF) कार्यक्रमले आत्म-निर्भर बननका लागि आश्रित बच्चाहरु भएका परिवारलाई मद्दत गर्छ। FANF को एउटा कामको योजना छ र यसले समर्थन सेवाहरू, वित्तीय र चिकित्सा सहायता दिने मौका प्रदान गर्दछ।

यदि तपाईंले FANF प्राप्त गर्नुभयो भने, तपाईं नयाँ हैम्पशायर रोजगार कार्यक्रम (NHEP) भन्ने कार्यक्रममा सहभागी हुनुपर्छ। तपाईंबाट यसको खोज गर्न र जागिर राख्न अपेक्षा गरिनेछ।

तथापि, तपाईं कुनै अपमानजनक सम्बन्धमा हुनुहुन्थ्यो - वा - हुनुहुन्छ भने कार्यक्रमका केही आवश्यकताहरु अस्थायी रूपमा लचिलो हुन सक्छन्, यदि तिनीहरू :

- तपाईं वा तपाईंको छोराछोरी शारीरिक वा भावनात्मक हानिको जोखिममा छन्, वा
- तपाईं आफैंलाई वा आफ्नो छोराछोरीलाई हानि वा नोक्सानीको खतरा देखि सुरक्षा दिन गाह्रो पर्दैछ भने, वा
- तपाईं वा छोराछोरीलाई अन्याय पूर्ण दण्ड दिंदैछ भने।

तपाईंलाई अनुमति हुन सक्छ:

- अस्थायी रूपमा गर्न 6 महिनाको लागि NHEP मा सहभागी हुनबाट माफी।
- बाल समर्थन सेवाहरुको खण्डसंग अनिवार्य सहयोग बाट माफी।
- FANF वित्तीय सहायता प्राप्त गर्दा 60 महिने जीवनकाल सीमा भएको विस्तारको लागि योग्य।

यी "तनावमुक्त कार्यक्रम आवश्यकताहरु" लाई हामी "परिवार हिंसा विकल्प"(FVO) भन्दछौं ।

**मैले एफभीओका लागि कुराकानी गर्नुपर्छ**?

FVO को लागि अनुरोध गर्न चाहनु तपाईको आफ्नो इच्छा हो। हामी घरेलु हिंसा द्वारा पीड़ा पुर्याइएका मान्छेको आवश्यकता बुझ्छौं। धेरै पटक, आर्थिक स्वतन्त्रता र स्वतन्त्रता पाउने प्रयासमा अपमानजनक जोडी वा पूर्व-जोडी द्वारा बाधा पुर्याइएको पाइन्छ। तपाईले NHEP मा सफलतापूर्वक भाग लिने प्रयास गर्नुनै अन्य किसीमका बाधाबाट मुक्त हुने बाटो खुल्नु हो । आफ्नो परिवार सेवा विशेषज्ञ (FSS) वा आफ्नो रोजगार परामर्शदाता विशेषज्ञ (ईसीएस) लाई थप कुरा गर्नका लागि सम्पर्क गर्नुहोस्। तिनीहरूले तपाईं यी मध्ये कुन विकल्पहरू तपाईंको लागि सही हुन् भन्ने निर्णय गर्न मदत गर्न सक्छन्।

अस्थायी रूपमा NHEP सहभागिता देखि माफी हुनुनै मद्दत प्राप्त गर्ने एउटा बाटो पाउनु हो, तर तपाईंको लागि सबै भन्दा राम्रो के हुन सक्छ भन्ने न हुन सक्छ। NHEP के तपाईंलाई आफ्नो लक्ष्य सम्म पुग्न मद्दत गर्ने धेरै सेवाहरू प्रदान गर्न सक्छ। कृपया आफ्नो व्यक्तिगत आवष्यकताको बारेमा सोच्नुहोस् र तपाईं कुनै पनि समयमा कुनै पनि विकल्पको बारेमा आफ्नो मन परिवर्तन गर्न सक्नुहुन्छ भन्ने थाह पाउनुहोस्।

**मैले FVO को लागि निवेदन गर्नु पर्छ?**

यदि तपाईं FVO मार्फत कुनै विशेष कार्यक्रम विचारका लागि सोध्न चाहनुहुन्छ भने, तपाईंले आफु अपमानजनक सम्बन्धमा भएको देखाउनुपर्छ। तपाईंको FSS या ईसीएसले के आवश्यक छ भनेर व्याख्या गर्न सक्दछ। यदि तपाईं अपमानजनक सम्बन्धमा हुनुहुन्छ वा हुनुहुन्थ्यो भन्ने कुराको प्रमाण छैन भने तपाईंले एफएसएस वा ईसीएससंग कुरा गर्नु पर्दछ। अन्य प्रमाण उपलब्ध छैन भने एउटा हलफनामामा हस्ताक्षर गर्दा FVO प्राप्त गर्न सम्भव हुन्छ।

यदि तपाईं घरेलु हिंसाका कारणले एफएनएफ 60 महिने जीवनकाल सीमाको विस्तारका लागि अनुरोध गर्नुहुन्छ भने वा अस्थायी रूपमा NHEP काम कार्यक्रम आवश्यकताहरुबाट अस्थाई रूपमा माफी हुन चाहानुहुन्छ भने, तपाईंले विशेष रोजगार सल्लाहकार संग कुरा गर्नुपर्छ। यो व्यक्ति निजी रूपमा तपाईंको अवस्थाको समीक्षा गर्न

प्रशिक्षित छ र तपाईको आवश्यकता पुरा गर्नका लागि तपाईंको मामला कार्यकर्ता संग कुरा गर्नेछ। तपाईंले कुनै पनि समयमा एफएनएफ आर्थिक सहायतालाई आफ्नो प्रारम्भिक आवेदनमा या आफ्नो ईसीएस पूरा भएपछि यो मदत माग्न सक्नुहुन्छ।

**कोई पनि पीड़ित हुन योग्य हुँदैन। सुरक्षित र सम्मानित महसुस गर्नु तपाईंको अधिकार हो।**

**सम्झना राख्नुहोस्** - घरेलु हिंसा सहन वाध्य भएको व्यक्तिले जब सम्बन्ध छोडेर जान्छ, त्यो सबैभन्दा खतरनाक समय हो। जब व्यक्ति, छोड्न तयारीमा हुन्छ, वास्तवमा छोडेर जान्छ, र तिनीहरू नयाँ ठाउँमा हुन्छन् भन्ने कुराहरू पनि यसमा समावेश हुन्छन्। तपाईं त्यस ठाँउमा सुरक्षा योजना निश्चित गर्नुहोस्। यसले तपाईंलाई आफू र आफ्नो छोराछोरीको सुरक्षा गर्न मद्दत गर्नेछ।

कुनै संकट केन्द्रले तपाईंलाई सुरक्षा योजना साथ आउन मदत गर्न सक्छ। तिनीहरूसंग निम्न सेवाहरूपनि छन्:

- **समर्थन समूह** - जहाँ तपाईं आफू जस्तै समस्या भएका अन्य मानिसहरू मार्फत कुरा गर्न सक्नुहुन्छ।
- **सुरक्षा योजना** - यस योजनाले तपाईंको व्यक्तिगत र पारिवारिक सुरक्षाको आवश्यकता र विकल्पहरूलाई ठम्याउन मदत गर्दछ।
- **कानूनी वकालत** - यसले अदालतको प्रणाली र प्रहरीले कसरी मदत गर्न सक्छ भन्ने सिकाउँछ।
- **सामाजिक सेवा वकालत** - ले तपाईं र तपाईंको परिवारलाई उपलब्ध विभिन्न सेवा मार्फत आफ्नो बाटो फेला पार्न मद्दत गर्छ।
- **24 घण्टा फोन लाइन** - तपाईं कुनै पनि बेला फोन गर्न सक्नुहुन्छ। यदि तपाईं आफूलाई मदत गर्न सक्ने मानिस संग तुरुन्तै फोन संपर्क गर्न सक्नु भएन भने तपाईंले 7 मिनेट भित्र एउटा फिर्ता कलको आशा गर्न सक्नुहुन्छ।
- **आश्रय** - जब सुरक्षित आवास आवश्यक हुन्छ तब यो संभवत: उपलब्ध हुन सक्छ।

**निशुल्क गोप्य समर्थन उपलब्ध छ**

**घरेलु हिंसा र छलका लागि राज्यव्यापि 24 घण्टे हटलाइन : 1-866-644-3574**

**लैंगिक आक्रमणका लागि राज्यव्यापि 24 घण्टे हटलाइन : 1-800-277-5570**

**एनएच संकट केन्द्रहरू:**

**बर्लिन, कलब्रुक, ल्यानकास्टर**
लैंगिक र घरेलु हिंसाको प्रतिक्रियाका लागि :
क्राइसिस लाइन: 866-662-4220
बर्लिन कार्यालय: 603-752-5679
ग्रोभेटन कार्यालय: 603-636-1747

**क्लेअरमन्ट, न्यूपोर्ट**
क्राइसिस लाइन 1-800-639-3130
क्लेअरमन्ट कार्यालय: 603-543-0155
न्यूपोर्ट कार्यालय: 603-863-4052

**केन्द्रीय न्यू हैम्पशायरको कनकोर्ड संकट केन्द्र**
क्राइसिस लाइन: 1-866-649-6229
कनकोर्ड कार्यालय: 603-225-7376

**कन्वे, ओसीपी** शुरुआत केन्द्र : घरेलु र लैंगिक हिंसाको सिकारका लागि सेवाहरू
क्राइसिस लाइन : 1-800-336-3795
कन्वे कार्यालय: 603-447-2494
ओसीपी कार्यालय: 603-539-5506

**डरहम**
लैंगिक उत्पीड़न र बलात्कार रोकथाम कार्यक्रम (SHARPP)
क्राइसिस लाइन : 1-888-271-सुरक्षित (7233)
स्थानीय क्राइसिस लाइन :603-862-7233
डरहम कार्यालय: 603-862-3494

**कीने** मोनाडनोक केन्द्र हिंसा रोकथामका लागि
क्राइसिस लाइन (टोल फ्री): 1-888-511-6287
स्थानीय क्राइसिस लाइन : 603-352-3782
कीने कार्यालय: 603-352-3782
पेटरबोरफ कार्यालय: 603-209-4015

**लाकोनिया** न्यू बिगिनिंग
घरेलु हिंसा क्राइसिस लाइन : 1-866-644-3574
यौन उत्पीड़न क्राइसिस लाइन: 1-800-277-5570
लाकोनिया कार्यालय: 603-528-6511

**लेबनान** वाइज
क्राइसिस लाइन: 1-866-348-वाइज (9437)
स्थानीय क्राइसिस लाइन : 603-448-5525
लेबनान कार्यालय: 603-448-5922

**लिटलटोन, वुड्सभाइल** समर्थन केंद्र, बुर्च हाउस
क्राइसिस लाइन: 1-800-774-0544
लिटलटोन कार्यालय: 603-444-0624

**म्यान्चेस्टर, डेरी** वाइडब्ल्यू संकट केन्द्र
क्राइसिस लाइन: 603-668-2299
म्यान्चेस्टर कार्यालय: 603-625-5785

**नाशुआ, मिलफोर्ड ब्रिजेज**
क्राइसिस लाइन : 603-883-3044
मिलफोर्ड कार्यालय: 603-672-9833
नाशुआ कार्यालय: 603-889-0858

**प्लाइमाउथ:** आवाजहरू विरुद्ध हिंसा
क्राइसिस लाइन: 603-536-1659
प्लाइमाउथ कार्यालयर: 603-536-5999

**पोर्टसमाउथ, रोचेस्टर, सलेम हेवन**
क्राइसिस लाइन: 603-994-7233
मुख्य कार्यालय: 603-436-4107

## शायद त्यहाँ सहायता पाउन सक्नुहुन्छ होला!

## पारिवारिक हिंसा विकल्प (FVO)

यो चिने जस्तो वा महसुस गरे जस्तो लाग्छ?

शारीरिक हिंसा छल र धम्की

तर्साउने गर्नु भावनात्मक हिंसाको प्रयोग गर्नु

एकान्तको प्रयोग गर्नु

घटाउनु, अस्वीकार गर्नु र दोष लगाउनु

बच्चाहरूको प्रयोग गर्नु

पुरूषको सुविधा प्रयोग गर्नु

आर्थिक हिंसाको प्रयोग गर्नु

शक्ति र नियन्त्रण लैंगिक हिंसा

नयाँ हैम्पशायर, परिवार सहायता प्रभाग

स्वास्थ्य एवं मानव सेवा विभाग घरेलू एवं यौन हिंसा विरूद्ध एनएच संधि

www.aardvarc-org/dv/states/nhdv-shtml

यो NHCADSV र यसको 13 सदस्य कार्यक्रमले लिङ्ग, उमेर, स्वास्थ्य स्थिति (सहित एचआईभी - पोजिटिभ), शारीरिक मानसिक, वा भावनात्मक क्षमता, यौन झुकाव, लिङ्ग पहिचान अभिव्यक्ति, सामाजिक-आर्थिक स्थिति, जाति, राष्ट्रिय मूल, अध्यागमन स्थिति, वा धार्मिक वा राजनीतिक सम्बन्धनमा आधारित कुनै भेदभाव गर्दैन।

DFA Form 243(Ne)
06/16
DFA SR 16-12