



**ASK**

Adults  
Supporting  
Kids

### ए.एस.के (ASK) भनेको के हो?

बच्चाहरूलाई सहायता गर्ने वयस्कहरू (Adults Supporting Kids) (ASK) एक सुरक्षित ठाउँ हो जहाँ बच्चा र परिवारको सुरक्षा र कल्याणको बारेमा, स्थानीय समुदायको सहायतासँग जोड्ने र तपाईंको बच्चाहरू, जवान व्यक्तिहरू र परिवारलाई सहयोग गर्न तपाईंले के गर्न सक्नुहुनेछ भन्ने बारेमा जानकारी पाउन सकिन्छ ।

सबै बच्चाहरूलाई आफ्नो परिवार, विस्तारित परिवार र समुदायमा सुरक्षित महसुस गर्ने र हेरचाहको पाउने अधिकार छ।

बच्चाहरूलाई हुर्काउनु प्रायः चुनौतीपूर्ण हुन सक्छ र जीवनको यात्राको दौरान आमाबुवा र हेरचाहकर्तालाई अलि बढी जानकारी र सहायता चाहिन सक्छ।

यो कहिलेकाहीं भारी र चुनौतीपूर्ण महसुस हुन सक्छ। त्यसैले शुरूमै जानकारी र सहायता प्राप्त गर्नाले बच्चाहरू र परिवारहरूको सुरक्षा र स्वास्थ्यलाई सुनिश्चित गर्न मद्दत गर्न सक्छ। यो सहायताले समस्याहरूलाई बढी गम्भीर हुनुभन्दा पहिले तिनीहरूको सामना गर्न मद्दत गर्न सक्छ।

प्रत्येक परिवार फरक हुन्छन् र उनीहरूका भिन्दै आवश्यकता हुन्छन्। कहिलेकाहीं आमाबाबु, बच्चाहरू र उनीहरूको समुदायबीचको बलियो सम्बन्ध बनाउने क्रममा कुनै परिस्थितिहरू आउन सक्छन्।

चिन्ता, अलग्याइ, लागूऔषध र मदिरा सेवन, बच्चाहरूको व्यवहारमा परिवर्तन, मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू, घरबारविहीनता र सम्बन्धविच्छेदजस्ता कुराहरूको सामना गर्नुपर्ने हुन सक्छ र परिवारमा अतिरिक्त दबाव पर्न सक्छ।

यस्तो स्थितिमा ASK सँग मद्दत माग्नु सक्नु हुन्छ।

त्यसैले चाँडै सोध्नुहोस् (ASK early) र वारम्बार सोध्नुहोस् (ASK often)। तपाईंको परिवार महत्वपूर्ण छ र त्यस्तै तपाईं पनि त्यतिकै महत्वपूर्ण हुनुहुन्छ!

### ASK कसको लागि हो?

ASK बच्चा र परिवारको सुरक्षा र हितको बारेमा चिन्ता हुने कुनै पनि वयस्कको लागि हो।

ASK सबै वयस्कको लागि उपलब्ध छ र तपाईंको संस्कृति, पहिचान, लिंग, यौनिकता, वा क्षमताले यसमा फरक पर्दैन।

ASK ले एबोरिजिनल र टोरेस स्ट्रेट आइल्याण्डरका मानिसहरूलाई स्वागत गर्दछ। तपाईं वा विस्तारित परिवारले तपाईंको बच्चाको हेरचाह गर्न निकै मेहनत गरिरहनु भएको छ र तपाईंलाई यस यात्रामा थप सहयोग र मार्गदर्शन चाहिन सक्छ भन्ने कुरा ASK ले मनन गर्दछ।

बच्चा र परिवारको सुरक्षा र भलाइको लागि हेरचाह गर्न जानकारी र थप सहायता खोजिरहेका आप्रवासीहरू, शरणार्थीहरू र कुनै पनि संस्कृतिका वयस्कहरूलाई ASK स्वागत गर्दछ।



# ASK

Adults  
Supporting  
Kids

## ASK ले मेरो लागि के गर्न सक्छ?

निम्न परिस्थितिमा ASK ले तपाईंलाई जानकारी फेला पार्न मद्दत पुऱ्याउँछ र तपाईंलाई स्थानीय सेवाहरूमा जोडिदिन्छ जसले तपाईंलाई सहायता प्रदान गर्न सक्छ:

- तपाईं बच्चांलाई सहायता गर्ने अभिभावक, विस्तारित परिवार सदस्य वा हेरचाहकर्ता हुनुहुन्छ
- तपाईंलाई बच्चा वा युवा व्यक्तिको चिन्ता छ
- तपाईं असुरक्षित महसुस गरिरहेको छ
- तपाईं आफ्नो बच्चाहरूलाई सहयोग खोजिरहेको एक जवान व्यक्ति हुनुहुन्छ
- तपाईंको बच्चाको जन्म हुँदैछ
- तपाईंको आफ्नो विचार र व्यवहारको बारेमा चिन्ता छ
- तपाईं व्यावहारिक सहयोग खोज्दै हुनुहुन्छ जस्तै आवास, खाद्य राहत, आर्थिक सहायता/सहयोग, कोही कुरा गर्ने मान्छे, वा तपाईंको परिवारको मानसिक स्वास्थ्य तथा स्वस्थताको चासोका लागि सहायता खोज्दै हुनुहुन्छ।

## यदि मलाई दोभाषे चाहिएमा के गर्ने?

यदि अंग्रेजी तपाईंको रोजाईको भाषा हैन भने तपाईंले 13 14 50 मा राष्ट्रिय अनुवाद तथा दोभाषे सेवा (TIS National) लाई फोन गर्न सक्नुहुनेछ। यो सबैको लागि निःशुल्क सेवा हो।

तपाईं दिन वा रात कुनै पनि समयमा फोन गर्न सक्नुहुन्छ। यो वेबसाइट <https://www.tisnational.gov.au/en/Non-English-speakers> पनि हेर्नुहोस्।

**Auslan दोभाषे** का लागि (Deaf Can Do मार्फत) हामीलाई (08) 8100 8200 मा फोन गर्नुहोस्। कार्यलय समयपछिको लागि आपतकालीन नम्बर 0417 233 369 हो।

## यदि तपाईं वा अरू कोही तत्काल खतरामा हुनुहुन्छ भने आपतकालीन सहयोगका लागि तीनवटा शून्य (000) मा फोन गर्नुहोस्।

तपाईं **1800RESPECT (1800 737 732)** मा फोन गरेर कुनै परामर्शदातासँग कुरा गर्न सक्नुहुन्छ, वा [उनीहरूसँग यहाँ अनलाइन कुराकानी गर्न सक्नुहुन्छ](#)। यहाँ निःशुल्क फोन गर्न सक्नुहुन्छ र यो दिनको २४ सै घण्टा, हप्ताको सातै दिन सञ्चालन हुन्छन्। तपाईंलाई कुन भाषाको दोभाषे चाहिन्छ उनीहरूलाई जानकारी दिनुहोस् र उनीहरूले एक सुरक्षित टेलिफोन दोभाषेको व्यवस्था गर्न सक्छन्।

तपाईंले महिला सुरक्षा सेवा साउथ अष्ट्रेलिया आप्रवासी महिला सहायता कार्यक्रम (Women's Safety Services SA Migrant Women's Support Program) लाई कार्यलय समयमा **8152 9260** मा फोन गरेर सम्पर्क गर्न सक्नुहुनेछ। यस सेवाले तपाईंलाई तपाईंको अवस्थाको बारेमा सल्लाह र सहायता प्रदान गर्न सक्छ। तपाईंलाई मद्दत गर्न त्यहाँ बहु-सांस्कृतिक र बहुभाषी कार्यकर्ताहरू छन्।

यदि तपाईं स्थायी निवासी हुनुहुन्न र यदि तपाईं घरेलु र पारिवारिक हिंसाको कारणले छुट्टिएर बस्न तपाईंको भिसा र अष्ट्रेलियामा बस्ने अधिकारको बारेमा केही कानुनी सुझाव चाहनुहुन्छ भने तपाईंले कानूनी सेवा आयोग (Legal Service Commission) मा माइग्रेसन टोलीलाई **8111 5539** मा सम्पर्क गर्न सक्नुहुनेछ।

