



## पालन-पोषण की व्यवस्था करना

सैपरेशन (संबंध-विच्छेद) या पारिवारिक परिस्थितियों में बदलाव के बाद, यह पता लगाना कठिन हो सकता है कि माता-पिता, अभिभावक और whānau (परिवार और मिला) अपने बच्चे के जीवन का हिस्सा कैसे बने रह सकते हैं।

अगर हर कोई एक समझौते पर पहुंच सकता है तो इससे मदद मिलती है। यह आमतौर पर अदालत जाने की तुलना में जल्दी, सस्ता और कम तनावपूर्ण होता है। इसका मतलब यह भी है कि आपके बच्चे को अदालती प्रक्रिया से गुजरने की जरूरत नहीं होती।

# आपकी मदद के लिए संसाधन और सेवाएं

यदि आप या आपका बच्चा पारिवारिक हिंसा का सामना कर रहे हैं तो हो सकता है इनमें से कुछ सेवाएं आपके लिए उचित न हों

## पेरेंटिंग प्लान वर्कबुक (पालन-पोषण योजना अभ्यास-पुस्तिका)

यह उन माता-पिता, अभिभावकों और whānau (परिवार) के लिए है, जो पालन-पोषण की व्यवस्था में बदलाव या संपरेशन के बाद बच्चे की दैनिक देखभाल में शामिल हैं। इससे आपको यह सोचने में मदद मिलती है कि आपके बच्चे की देखभाल कैसे की जाएगी और आपको कौन से निर्णय लेने की जरूरत होगी।

- अभ्यास-पुस्तिका को: [justice.govt.nz/parenting-plan-workbook](https://justice.govt.nz/parenting-plan-workbook) वेबसाइट पर पर मुफ्त डाउनलोड करें।
- स्वयं को इसकी एक प्रति भेजने के लिए: न्याय मंत्रालय को 0800 224 733 नंबर पर मुफ्त फोन करें। नंबर पर मुफ्त फोन करें

अभिभावक एक वयस्क होता है जो एक बच्चे के पालन-पोषण और देखभाल के लिए जिम्मेदार होता है।



## पेरेंटिंग थ्रू सैपरेशन (संबंध-विच्छेद के दौरान पालन-पोषण) कोर्स

यह मुफ्त कोर्स माता-पिता, अभिभावकों और whānau (परिवार) को संबंध-विच्छेद के बाद उनके बच्चे के सर्वोत्तम हितों को समझने में मदद करता है।

आप सीखेंगे कि कैसे:

- बच्चे की साझा देखभाल करना आपके whānau (परिवार) के लिए काम करेगा
- एक पालन-पोषण योजना लिखें
- सैपरेशन के दौरान मतभेद बच्चों को प्रभावित कर सकता है, इसलिए आप परिवर्तनों का सामना करने में अपने बच्चे की मदद कर सकते हैं
- सहायता प्राप्त करें।

इस कोर्स में आप कभी भी जा सकते हैं। यह आमतौर पर छोटे समूहों में आयोजित किया जाता है। आपको अपने एक्स-पार्टनर या पूर्व-साथी (अथवा सैपरेशन में शामिल किसी अन्य व्यक्ति) वाले समूह में जाने की जरूरत नहीं होगी।

इस कोर्स के बारे में अधिक जानकारी के लिए [justice.govt.nz/parenting-through-separation](https://justice.govt.nz/parenting-through-separation) वेबसाइट पर जाएं या मिनिस्ट्री ऑफ जस्टिस (न्याय मंत्रालय) को 0800 224 733 नंबर पर मुफ्त फोन करें।



## फैमिली डिस्प्यूट रेज़ोल्यूशन सर्विस (पारिवारिक विवाद समाधान मध्यस्थता सेवा)

एक निष्पक्ष व्यक्ति या पारिवारिक मध्यस्थ सैपरेशन के बाद बच्चे की देखभाल के बारे में एक समझौते पर पहुंचने में मदद करने के लिए माता-पिता, अभिभावकों और संयुक्त परिवारों के साथ मिलकर काम करता है।

बच्चे पर ध्यान केंद्रित करते हुए जिन मुद्दों पर whānau असहमत हैं, उन मुद्दों पर काम करने का यह एक उपयोगी तरीका है। पारिवारिक मध्यस्थ आपको किसी भी बात से सहमत होने या आपके लिए कोई निर्णय लेने में बाध्य नहीं करेगा। उन्हें इस तरह से प्रशिक्षित किया जाता है कि वे आपको स्वयं किसी समझौते पर पहुंचने में मदद करें, न कि किसी का पक्ष लें।

यदि भाग लेने वाले सभी लोग सहमत हों तो आप अपने साथ सल में किसी सहायक व्यक्ति को ला सकते हैं। आपकी सल से पहले इस बारे में पारिवारिक मध्यस्थ से पूछ लेना चाहिए। इस सेवा के बारे में अधिक जानने के लिए [justice.govt.nz/family-dispute-resolution](https://justice.govt.nz/family-dispute-resolution) वेबसाइट पर जाएं।

### लागत या खर्चा

यदि आप फंडिंग (वित्त पोषण) के योग्य हैं तो यह सेवा नि:शुल्क है। यह इस बात पर निर्भर करता है कि आपकी आय कितनी है और कितने लोग आप पर वित्तीय सहायता के लिए निर्भर हैं। यदि आप फंडिंग के योग्य नहीं हैं, तो आपको \$448.50 प्रति व्यक्ति के हिसाब से भुगतान करना होगा। [justice.govt.nz/family-dispute-resolution-funding](https://justice.govt.nz/family-dispute-resolution-funding) वेबसाइट पर यह पता लगाने के लिए जाएं कि आप फंडिंग के योग्य हैं या नहीं।

## आप किसी भी समय कानूनी सलाह ले सकते हैं

जब आप सैपरेशन या पारिवारिक परिस्थितियों में बदलाव पर काम कर रहे हों तो वकील से बात करना सहायक हो सकता है। यदि आप सुनिश्चित नहीं हैं कि कहाँ से शुरू करें, तो अपने स्थानीय कम्युनिटी लॉ सेंटर (सामुदायिक कानून केंद्र) में या [communitylaw.org.nz](https://communitylaw.org.nz) वेबसाइट पर जाएं।

## पारिवारिक न्यायालय में आवेदन करना

यदि आप न्यायालय के आदेश के लिए पारिवारिक न्यायालय में आवेदन करना चाहते हैं, तो आमतौर पर आप पिछले दो वर्षों में 'पैरेंटिंग थ्रू सैपरेशन (संबंध-विच्छेद के दौरान पालन-पोषण)' कोर्स में भाग ले चुके होंगे और पिछले 12 महीनों में 'फैमिली डिस्प्यूट रेज़ोल्यूशन (पारिवारिक विवाद समाधान)' सेवा का प्रयोग कर चुके होंगे।



## आपको सुरक्षित महसूस करने का अधिकार है

अगर आप या अन्य कोई व्यक्ति असुरक्षित महसूस करते हैं तो आप सहायता प्राप्त कर सकते हैं

- अगर आप या अन्य कोई व्यक्ति तत्काल खतरे में है तो 111 पर फोन करें
- [justice.govt.nz/family-violence](https://justice.govt.nz/family-violence) वेबसाइट पर जाएं
- [areyouokay.org.nz](https://areyouokay.org.nz) वेबसाइट पर जाएं
- 'Are You OK (आर यू ओ के)' को 0800 456 45 नंबर पर मुफ्त फोन करें।

# सहायता कहां से प्राप्त करें

## आपके समुदाय में

पालन-पोषण के इंतजामों की व्यवस्था करते समय kaiārahi (पारिवारिक न्यायालय संचालक), फैमिली कोर्ट संयोजक और कोर्ट कर्मचारी आपका मार्गदर्शन कर सकते हैं, पर आपको कानूनी सलाह नहीं दे सकते।

Kaiārahi आपको आपके इलाके में सामुदायिक सहायता सेवाओं से भी जोड़ सकते हैं।

संपर्क करें:

- अपने स्थानीय कोर्ट में जाएँ
- [kaiarahi@justice.govt.nz](mailto:kaiarahi@justice.govt.nz) को ईमेल करें
- मिनिस्ट्री ऑफ जस्टिस (न्याय मंत्रालय) को 0800 224 733 नंबर पर मुफ्त फोन करें

## आपकी मदद करने के लिए संस्थाएं

सिटीजन्स एडवाइस ब्यूरो (नागरिक सलाह केंद्र)

वे आपके अधिकारों को समझने और फॉर्म भरने में आपकी मदद करते हैं।

- 0800 367 222 पर मुफ्त फोन करें
- [cab.org.nz](http://cab.org.nz) वेबसाइट पर जाएँ

कम्युनिटी लॉ सेंटर (सामुदायिक न्याय केन्द्र)

वे आओटियारोआ न्यूज़ीलैंड में लोगों के लिए मुफ्त, गोपनीय आमने-सामने कानूनी सहायता प्रदान करते हैं।

[communitylaw.org.nz](http://communitylaw.org.nz) पर जाएँ

फैमिली सर्विसिज़ डायरेक्टरी (परिवार सेवा निर्देशिका)

उनके पास सहायता सेवाओं की एक सूची है जो आओटियारोआ न्यूज़ीलैंड में whānau (परिवार और मित्रों) की मदद करती है। इन सेवाओं में हाउसिंग (आवास) से लेकर काउंसलिंग (परामर्श) तक शामिल हैं।

- मुफ्त फोन 0800 211 211
- [familyservices.govt.nz/directory/](http://familyservices.govt.nz/directory/) वेबसाइट पर जाएँ

सीसीएस डिसेबिलिटी एक्शन (सीसीएस विकलांगता कार्रवाई) वे विकलांग लोगों और उनके whānau (परिवार और दोस्तों) को जानकारी और सहायता प्रदान करते हैं।

संपर्क करें:

- मुफ्त फोन 0800 227 200
- ईमेल [info@ccsDisabilityAction.org.nz](mailto:info@ccsDisabilityAction.org.nz)

मिनिस्ट्री ऑफ एथनिक कम्युनिटीज़ (जातीय समुदायों के लिए मंत्रालय)

उनके पास जातीय समुदायों की सहायता के लिए धार्मिक संगठनों सहित सहायता सेवाओं की एक सूची है।

- मुफ्त फोन 0800 656 656
- [ethniccommunities.govt.nz](http://ethniccommunities.govt.nz) वेबसाइट पर जाएँ

काउंसलिंग (परामर्श सेवा)

मानसिक स्वास्थ्य, या अन्य व्यक्तिगत मुद्दों पर पेशेवर समर्थन के लिए संपर्क करें:

- Need to Talk (नीड टू टॉक) – 1737 पर मुफ्त फोन या टैक्स्ट करें या [1737.org.nz](http://1737.org.nz) पर जाएँ
- Lifeline (लाईफलाइन) – मुफ्त फोन 0800 543 354 या 4357 पर टैक्स्ट करें
- Skylight (स्काइलाईट) – मुफ्त फोन 0800 299 100 करें या [skylight.org.nz](http://skylight.org.nz) वेबसाइट पर जाएँ

बच्चों और युवा लोगों के लिए

- What's Up (व्हाट्स अप) – मुफ्त फोन 0800 942 8787
- यूथलाईन – 0800 376 633 पर मुफ्त फोन करें या 234 पर टैक्स्ट करें

अगर आप असुरक्षित महसूस करते हैं

- [areyouok.org.nz](http://areyouok.org.nz) वेबसाइट पर जाएँ
- 'Are You OK (आर यू ओ के)' को 0800 456 450 नंबर पर मुफ्त फोन करें।



## अधिक जानकारी के लिए

- [justice.govt.nz/care-of-children](http://justice.govt.nz/care-of-children) वेबसाइट पर जाएँ
- मिनिस्ट्री ऑफ जस्टिस (न्याय मंत्रालय) को 0800 224 733 नंबर पर मुफ्त फोन करें