ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕੀ ਹੈ?

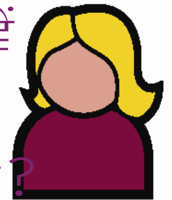
ਪਾਰਟਨਰ ਜਾਂ ਸਾਬਕਾ ਪਾਰਟਨਰ ਵਲੋਂ ਔਰਤ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ: ਕੁੱਟਣਾ, ਮੁੱਕੇ ਮਾਰਨਾ, ਲੱਤ ਮਾਰਨਾ, ਚੁਭਵੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਣੀਆਂ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੁੱਟਣਾ ਜਾਂ ਤੋੜਨਾ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਦੀਆਂ ਧਮਕੀਆਂ ਦੇਣਾ।

ਸੈਕਸ਼ੁਅਲ (ਲਿੰਗਕ) ਦੁਰਵਿਹਾਰ: ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਉਹ ਸੈਕਸੁਅਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਜੋ ਉਹ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਬਲਾਤਕਾਰ ਮਿਲਾ ਕੇ।

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ: ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਵਿਖਾਉਣਾ, ਲਗਾਤਾਰ ਕਿਸੇ ਉਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣਾ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੰਮ ਉਤੇ ਜਾਂ ਕਾਲਜ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ।

ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ?



ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਵੇਖ ਜਾਂ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਕੇ ਬਣੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਸੋਚਦੇ ਹੋਵੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਕਸਰ ਉਹ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਸਤਰਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੋ ਕੁੱਝ ਵੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਕਸਰ ਸਰੀਰਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਨਾਲ-2 ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤਕਰੀਬਨ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਭਾਵਾਤਮਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਸ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸ਼ਾਇਦ ਧਮਕੀਆਂ ਤੇ ਗਾਲਾਂ ਸੁਣੀਆਂ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਇੱਕ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਜੋ ਕੁੱਝ ਵੀ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਇਲਜ਼ਾਮ ਨਹੀ ਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ । ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਅਸਰ ਦਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਇਲਜ਼ਾਮ ਨਹੀਂ ਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ।

ਭਾਵੇਂ ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜੁਆਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨੌਜੁਆਨ ਲੋਕ ਜਿਹੜੇ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਥੇ ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਹ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਤੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਤੀਰਾ ਕਿਵੇਂ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

- ਉਹ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਮਨ ਬੁਝਿਆ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਡਰਾਉਣੇ ਸੁਪਨੇ ਜਾਂ ਪਿਛਲੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤ੍ਰਾਹ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣਾ ਜਿਵੇਂ ਪੇਟ ਦਰਦ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਬਿਸਤਰ ਗਿੱਲਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਛੇਤੀ ਬਦਮਿਜਾਜ਼ੀ ਵਾਲਾ ਗੁੱਸਾ ਆ ਜਾਵੇ
- ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੇਸ਼ ਆਉਣ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਹਨ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਉਹ ਭੜਕਾਊ ਜਾਂ ਬਦਲਵੇਂ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਰਖਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਘੱਟ ਆਂਕਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਸ਼ਾਇਦ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਭੱਜਣਾ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਡਰੱਗਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣ

ਇਹ ਕੇਵਲ ਕੁਝ ਹੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯਾਦ ਰਖੋ, ਹਰੇਕ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਕਰੇਗਾ, ਅਤੇ ਨਿਬੜੇਗਾ ਉਸ ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਨਾਲ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਤਰੀਕੇ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਜਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਤੀਰੇ ਵਿੱਚ ਆ ਰਹੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਰਹੋ ਜੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਆਮ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਮਾਪੇ ਹੋਣ ਵਜੋਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ - ਜੇ ਮੈਂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਾਂ, ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਾ/ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗੁਆ ਦੇਵਾਂਗੀ?

ਉਤਰ - ਜਦਕਿ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ/ਬੱਚੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ, ਕੇਵਲ ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਰਸਮੀ (ਕਾਨੂੰਨੀ) ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਥੱਲੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਾ/ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੈ ਲੈਣਗੇ, ਜੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰ ਲੈਣ ਕਿ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ - ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇਵਾਂਗੀ ਅਤੇ ਆਪ ਬੇਘਰ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗੀ?

ਉਤਰ - Dundee ਵਿੱਚ ਵੂਮੈਨ'ਸ ਏਡ ਵਿੱਚ ਕਈ ਰਿਫ਼ੂਜ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਅਸਥਾਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਦਲਵੀਂ ਸਥਾਈ ਜਾਂ ਆਪਾਤਕਾਲੀਨ ਹਾਉਸਿੰਗ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਉਤੇ ਮੁੜ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ - ਕੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਦੂਰ ਲੈ ਜਾਣਾ ਗਲਤ ਹੈ?

ਉਤਰ - ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪਿਤਾ ਉਸਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ 40-60% ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਥੇ ਔਰਤਾਂ ਉਤੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਉਸੇ ਆਦਮੀ ਵੱਲੋਂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੋਰਟ ਨੇ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦਾ ਹੁਕਮ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ 76% ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੁੰਦਾ ਰਿਹਾ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ - ਕੀ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਵੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰੇਗਾ ਜਾਂ ਉਸ ਉਤੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੋਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਉਹ ਵੱਡਾ ਹੋਵੇਗਾ?

ਉਤਰ - ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨੌਜੁਆਨ ਲੋਕ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਉਤੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨਗੇ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਤੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਿਆਦਾਤਰ ਨੌਜੁਆਨ ਲੋਕ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਥੇ ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਆਪ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੋਣ

ਇਸ ਪਰਚੇ ਦੇ ਫਾੜੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸ਼ਾਇਦ ਹੋਣ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬੈਠ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ। ਇਹ ਵਾਕਈ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ/ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਤੱਸਲੀ ਦੇਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਦੱਸਦਿਆਂ ਹੋਏ ਕਿ ਹਿੰਸਾ ਤੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਗਲਤ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਨੌਜੁਆਨ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਹੋਣ

ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜੁਆਨ ਲੋਕ ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ - ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕੀ ਹੈ?

ਉਤਰ - ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੈ:

ਸਰੀਰਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ: ਕੁੱਟਣਾ, ਮਾਰਨਾ, ਲੱਤ ਮਾਰਨੀ, ਧਮਕੀਆਂ ਦੇਣੀਆਂ।

ਸੈਕਸ਼ੁਅਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ: ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਉਹ ਸੈਕਸੁਅਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨਾ ਜੋ ਉਹ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ।

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ: ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਵਿਖਾਉਣਾ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਿਸੇ ਉਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰਖਣਾ, ਉਨਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋ ਰੋਕਣਾ।

ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੁੰਦਾ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਵੇਖੋ, ਸੁਣੋ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਜਾਵੋ, ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਜੋ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਵੇ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਵੇਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਕੁਝ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਆਪ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਗਾਲਾਂ ਸੁਣੀਆਂ ਹੋਣ, ਇਹ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀ ਬੇਵਕੂਫ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀ ਕਰ ਰਹੇ। ਜੋ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਤੁਸੀ ਸ਼ਾਇਦ ਡਰੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਬੌਂਦਲੇ ਹੋਏ ਹੋਵੋ, ਪਰ ਯਾਦ ਰਖੋ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਨੌਜੁਆਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ - ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿਉਂ ਸਹਿਨ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਉਤਰ - ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਵਾਕਈ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਂ ਅਜੇ ਵੀ ਉਸਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਮੀਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਦਿਨ ਉਹ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਡਰਦੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਚਿੰਤਿਤ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹ ਆਪ ਇੱਕਲਿਆਂ ਕਿਵੇਂ ਰਹੇਗੀ। ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕਠਿਆਂ ਰਖਣਾ ਆਪਣੇ ਇੱਕਲਿਆਂ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ - ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਮੇਰੇ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਅਸੀਂ ਕਿਥੇ ਜਾਵਾਂਗੇ?

ਉਤਰ - ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਥਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਣ। ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਰਿਫ਼ੂਜ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਹੈ। ਰਿਫ਼ੂਜ ਇੱਕ ਆਮ ਘਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਪਰ ਪਤੇ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਰਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ। ਉਥੇ ਵੀ ਲੋਕ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਵੇਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੇ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣਗੇ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ - ਫਿਰ ਵੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਾਂਗੀ?

ਉਤਰ - ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਪੇ ਦੇ ਵਖਰੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁਬਿਧਾ ਵਿੱਚ ਹੋਵੋਗੇ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵਾਂ ਦੇ ਦੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਫੱਸੇ ਹੋਏ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਰੱਖਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਝਣਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਵੋਗੇ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਗੁੱਸੇ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਕੀ ਵਾਪਰ ਗਿਆ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਫਿਰ ਵੀ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਨਾ ਲਗੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਂ ਨਾਲ ਕੀ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਪਿਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਿਉਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ - ਕੀ ਮੈਂ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਉਤੇ ਹਿੰਸਕ ਹੋਵਾਂਗਾ?

ਉਤਰ - ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨੌਜੁਆਨ ਲੋਕ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਉਤੇ ਹਿੰਸਕ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਜਿਆਦਾਤਰ ਨੌਜੁਆਨ ਲੋਕ ਜੋ ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਵਾਲੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਪੀੜਿਤ ਨਹੀਂ ਬਣ ਜਾਂਦੇ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਹ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਘੱਟ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੱਟ ਵੱਜਦੀ ਹੈ। ਯਾਦ ਰਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਵੀ ਹੋਵੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੇਸ਼ ਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੱਟ ਵਜੇ।

Dundee ਵਾਇਲੈਂਸ ਅਗੇਂਸਟ ਵੂਮੇਨ ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿਪ

ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਸੈਕਸੁਅਲ ਹਿੰਸਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਇੱਕਠਿਆਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ

ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਇਹ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਹੋਰ ਨੌਜੁਆਨ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਕਹੀਆਂ ਹਨ

ਮੈਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਿਤ ਸੀ ਪਰ ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਭੇਤ ਹੈ। ਮੈਂ ਕੇਵਲ ਆਮ ਵਰਗਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਹੁਣ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਪਿਤਾ ਨੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਰਖਣ ਲਈ ਕਿਹਾ, ਭਾਵੇਂ ਮੈਂ ਉਸ ਨਾਲ ਇਕੱਲਿਆ ਹੋਣ ਤੋਂ ਡਰਦੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਪੱਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਹੁਣੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਮੈਂ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਬਾਰੇ ਵਾਕਈ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਡਰ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਸਮਝਣਗੇ ਨਹੀ।

ਮੈਨੂੰ ਲਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਹਿੰਸਾ ਮੇਰੀ ਗਲਤੀ ਕਰਕੇ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੇਰੇ ਬਾਰੇ ਝਗੜਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਏ।

ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਸਲ, ਮੂਲ ਜਾਂ ਧਰਮ ਦੇ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਪੈਸਾ ਹੋਵੇ।

ਜਦੋਂ ਚੀਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਮੇਰੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਭੈਣਾਂ ਤੇ ਮੈਂ ਇਕੱਠੇ ਬਿਸਤਰ ਉਤੇ ਬੈਠ ਜਾਂਦੀਆਂ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਹਾਣੀਆਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਣਾਉਂਦੀ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਸ਼ੋਰ ਨਾ ਸੁਣਨ।

ਲਾਭਦਾਇਕ ਨੰਬਰ

ਵੂਮੈਨ'ਜ਼ ਏਡ - 01382 666081
07971727068 (ਟੈਕਸਟ ਸਪੋਰਟ)
ਔਰਤਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜੁਆਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਖੁਲ੍ਹੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਂ ਸੇਵਾ ਲੈ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ 8 ਸਾਲ ਤੋਂ ਉਤੇ ਦੇ ਉਹ ਬੱਚੇ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੇ ਹੱਕ ਅਨੁਸਾਰ ਸਮਰਥਨ ਲੈਣ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਟੇਅਸਾਈਡ ਪੁਲਿਸ - 0300 1112222
ਭਾਵੇਂ ਪੁਲਿਸ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਉਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜੁਆਨ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਉਹ ਉਥੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਉਹ ਫਿਰ ਹੋਰਨਾਂ ਏਜੰਸੀਆਂ ਨੂੰ ਰੈਫਰ ਕਰ ਦੇਣਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫੌਰਨ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ **999** ਉਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

WRASAC - 01382 201291
(ਵੂਮੈਨ'ਜ਼ ਰੇਪ ਐਂਡ ਸੈਕਸ਼ੁਅਲ ਐਬਿਊਜ਼ ਸੈਂਟਰ)
ਇਹ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਭਰੋਸੇਮੰਦ 1-1 ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਫੋਨ, ਈ-ਮੇਲ ਜਾਂ ਪੱਤਰ ਰਾਹੀਂ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਔਰਤਾਂ, ਨੌਜੁਆਨ ਲੋਕਾਂ, (12 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਜਾਂ ਉਤੇ) ਲਈ ਖੁਲ੍ਹੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਪਣੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਬਲਾਤਕਾਰ ਜਾਂ ਸੈਕਸ਼ੁਅਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਚਾਈਲਡਲਾਈਨ (24 ਘੰਟੇ) - 0800 1111
ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਜਾਂ ਖਤਰੇ ਸਮੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਨੌਜੁਆਨ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਕੌਮੀ ਹੈੱਲਪਲਾਈਨ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਲ ਦੇ ਹਰੇਕ ਦਿਨ 24 ਘੰਟੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ - DUNDEE ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਗੀਆਂ

ਬਰਨਾਰਡੋਜ਼ - 01382 596866
ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਪਹੁੰਚ ਵਾਲਾ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਬਰਨਾਡੌ'ਸ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਟੇਅਸਾਈਡ ਪੁਲਿਸ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਵਿੱਚ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਜੋ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਘਟਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਔਰਤਾਂ ਆਪ ਸਿੱਧਾ ਵੀ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵੂਮੈਨ'ਜ਼ ਏਡ - 01382 666081,
07971727068 (ਟੈਕਸਟ ਸਪੋਰਟ)
ਔਰਤਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜੁਆਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਪੋਰਟ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਖੁਲ੍ਹੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਂ ਸੇਵਾ ਲੈ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ 8 ਸਾਲ ਤੋਂ ਉਤੇ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰ ਅਨੁਸਾਰ ਸਮਰਥਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਆਓ ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੀਏ, ਅਸੀਂ ਇਥੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹਾਂ।

ਮੈਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ... ਅਤੇ ਉਹ ਸੁਣਨਗੇ।

ਚਾਈਲਡਲਾਈਨ (24 ਘੰਟੇ) - 0800 1111
ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਜਾਂ ਖਤਰੇ ਸਮੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਨੌਜੁਆਨ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਕੌਮੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਲ ਦੇ ਹਰੇਕ ਦਿਨ 24 ਘੰਟੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

WRASAC - 01382 201291
(ਵੂਮੈਨ'ਜ਼ ਰੇਪ ਐਂਡ ਸੈਕਸੁਅਲ ਐਬਿਊਜ਼ ਸੈਂਟਰ)
ਇਹ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਗੁਪਤ 1-1 ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਫੋਨ, ਈ-ਮੇਲ ਜਾਂ ਪੱਤਰ ਰਾਹੀਂ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਔਰਤਾਂ, ਨੌਜੁਆਨ ਲੋਕਾਂ, (12 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਜਾਂ ਉਤੇ) ਲਈ ਖੁਲ੍ਹੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਪਣੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਬਲਾਤਕਾਰ ਜਾਂ ਸੈਕਸੁਅਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਲਿਲੀ ਵਾਕਰ ਸੈਂਟਰ -
01382 432001
ਇਹ ਬੇਘਰ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸੇਵਾ ਅਸਥਾਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕ - 01382 434350
ਇਹ ਅਸੈੱਸ ਟੀਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਰੈਫਰੈਲ ਲਵੇਗੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਜ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਵੇਗਾ ਆਪਾਤਕਾਲੀਨ ਸਮਰਥਨ ਲਈ ਮੰਗਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ।

ਟੇਸਾਈਡ ਪੁਲਿਸ - 0300 1112222
ਭਾਵੇਂ ਪੁਲਿਸ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਉਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜੁਆਨ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਉਹ ਉਥੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਰ ਕਰੋ। ਉਹ ਫਿਰ ਵੀ ਹੋਰਨਾਂ ਏਜੰਸੀਆਂ ਨੂੰ ਰੈਫਰ ਕਰ ਦੇਣਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫੌਰਨ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ **999** ਉਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਮੈਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਰਥਨ ਉਪਲਬਧ ਸੀ।

ਬੱਚੇ,
ਨੌਜੁਆਨ ਲੋਕ
+ਘਰੇਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ

ਬੱਚੇ, ਨੌਜੁਆਨ ਲੋਕ +ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਉਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦੇ ਹਨ?

ਕੌਣ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਕੌਣ ਸੁਣੇਗਾ?

Dundee ਵਾਇਲੈਂਸ ਅਗੇਂਸਟ ਵੂਮੈਨ ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿਪ
ਘਰੇਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਸੈਕਸੁਅਲ ਹਿੰਸਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਇੱਕਠਿਆਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ