

ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਮੋਨਜ਼ ਏਡ

ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਮੋਨਜ਼ ਏਡ, ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਨਸਲੀ ਔਰਤਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ/ਪਤੀ, ਪਹਿਲਾਂ ਰਹਿ ਚੁੱਕੇ ਪਾਰਟਨਰ ਅਤੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਤੋਂ ਡੋਮੈਸਟਿਕ ਐਬਜ਼ੂਜ਼ (ਘਰੇਲੂ ਕੁਵਰਤੋਂ) ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ?

- ਸੱਟ ਮਾਰੇ ਜਾਣ ਦਾ?
- ਧੱਕਾ ਜਾਂ ਕਿੱਕ ਮਾਰਨ ਦਾ?
- ਗਾਲ਼ਾਂ ਕੱਢਣ ਦਾ?
- ਧਮਕਾਇ ਜਾਨ ਦਾ?
- ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਜ਼ਬਰੀ (ਲਿੰਗਕ ਸੰਭੋਗ) ਕਰਨ ਦਾ?
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਬੰਦੀ ਬਣਾਏ ਜਾਣ ਦਾ?
- ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਨਾਂ ਮਿਲਨ ਦੇਨ ਦਾ?
- ਜ਼ਬਰੀ ਵਿਆਹ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ?
- ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਗੁੱਪਤ ਅੰਗ ਕੱਟੇ ਜਾਣ ਦੇ ਡਰ ਦਾ?
- ਜਿਹੜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮਾੜਾ ਵਿਹਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦਾ?
- ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਮੁਲਕ ਵਿੱਚ ਛੱਡੇ ਜਾਣ ਦੇ ਡਰਾਵੇ ਦਾ?

ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਵਿਹਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਕ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਰਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਘਰੇਲੂ ਕੁਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮਦਦ ਲੈਣ ਤੋਂ ਘਬਰਾਵੇ ਨਾਂ। ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਪਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸ਼ਕਤੀ ਇਹ ਕੁੱਝ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ:

- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਸਥਾਈ ਰਹਿਣ ਵਾਸਤੇ ਥਾਂ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਮਦਦ
- ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੱਕ, ਫਾਇਦੇ, ਘਰ, ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਆਦਿ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਮਦਦ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਮਦਦ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਐਡਿਨਬਰਗ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕੁਵਰਤੋਂ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਔਰਤਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਆਊਟਰੀਚ ਸਰਵਿਸਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਬਾਅਦ ਦੀ ਮਦਦ ਉੱਪਲਬਧ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਸਰਾ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਅਸਥਾਈ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਛੱਡੀ ਹੋਵੇ।

ਸ਼ਕਤੀ ਸੰਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ 20 ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਨੰਬਰ 0131 475 2399 ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਸੀਂ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ 9:30 ਤੋਂ 5 ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹਾਂ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ—ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤਤਕਾਲੀਨ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ 999 ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਸਕਾਟਿਸ਼ ਨੈਸ਼ਨਲ ਡਮੈਸਟਿਕ ਐਬਜੂਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਇਸ ਨੰਬਰ 0800 027 1234 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਇਹ 24 ਘੰਟੇ ਉੱਪਲਬਧ ਹੈ)

ਪੁਲਸ ਅਤੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਡਮੈਸਟਿਕ ਐਬਜੂਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 'ਲੈਂਗਵੇਜ਼ ਲਾਈਨ' ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ—ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਅਨੁਵਾਦ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਹੇਠ ਕੁਝ ਨੁਕਤੇ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

- ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਈ—ਮੇਲ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁੱਪਤ ਤੌਰ ਤੇ ਮਿਲਨ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੁਲਸ ਜਾਂ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ; ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਹਾਂ ।
- ਜਿੰਨੀ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਰੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਸਹਾਇਕ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਲਾਈਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਤੋਂ) ਸਾਡਾ ਲਿੰਕਸ ਦਾ ਪੰਨਾ ਦੇਖੋ ।
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਗਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਚੰਗੇ ਦੋਸਤ), ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਦੀ ਲਿਸਟ ਬਨਾਓ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੇਤੀ—ਛੇਤੀ ਜਾਣਾ ਪਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈਕੇ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਘੱਟੋ—ਘੱਟ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਪਾਸਪੋਰਟ ।
- ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਤੇ ਕੁੱਝ ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਬੈਂਕ ਕਾਰਡ ਰੱਖੋ ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ!
- ਯਾਦ ਰੱਖੋ—ਘਰ ਵਿਚ ਕੁਵਰਤੋਂ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡਾ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ!