ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ: ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣ ਪਛਾਣ ਦਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਦੌਰਾਨ ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਘਰ ਛੱਡਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਕੱਲਤਾ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਜੋ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ, ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੁਲਿਸ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ, ਆਨਲਾਈਨ ਸਹਾਇਤਾ, ਹੈਲਪਲਾਈਨਾਂ, ਰਿਫਊਜ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਕੋਈ ਵੀ ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਸਦਾ ਲਿੰਗ, ਉਮਰ, ਜਾਤੀ, ਸਮਾਜਿਕ-ਆਰਥਿਕ ਸਥਿਤੀ, ਜਿਨਸੀਅਤ ਜਾਂ ਪਿਛੋਕੜ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ।
ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਰੀਰਕ ਹਿੰਸਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ:

- ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਨਿਯੰਤਰਣ
- ਆਰਥਿਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ
- ਆਨਲਾਈਨ ਦੁਰਵਿਹਾਰ
- ਧਮਕੀਆਂ ਅਤੇ ਡਰਾਉਣਾ-ਧਮਕਾਉਣਾ
- ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ
- ਜਿਨਸੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ

ਕਿਹੜੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਇਕੱਲੇ-ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣਾ, ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣਾ
- ਝਰੀਟਾਂ, ਜਲਣ ਜਾਂ ਦੰਦੀ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹੋਣੇ
- ਵਿੱਤੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਣ ਜਾਂ ਬਿਲਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪੈਸੇ ਨਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣੇ
- ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀ, ਜਾਂ ਕਾਲਜ ਜਾਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਦੇਣਾ
- ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪਲੇਟਫਾਰਮ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ, ਈਮੇਲਾਂ ਜਾਂ ਚਿੱਠੀਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਿਆ ਜਾਣਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਬੇਇੱਜ਼ਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ, ਜਾਂ ਨੀਚਾ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾਣਾ, ਜਾਂ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੇਕਾਰ ਹੋ
- ਸੈਕਸ ਲਈ ਦਬਾਅ ਪਾਇਆ ਜਾਣਾ
- ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਜਾਣਾ ਕਿ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਗਲਤੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਹ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲੋੜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ, ਜਾਂ ਸਾਬਕਾ ਸਾਥੀ ਤੋਂ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ?
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਆਪਣਾ ਵਿਹਾਰ ਬਦਲਿਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਸਾਬਕਾ ਸਾਥੀ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਜਵਾਬ ਹਾਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਵਾਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਹੋ।

ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ

999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪੁਲਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ - ਪੁਲਿਸ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੇਗੀ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਅਤੇ ਫੋਨ 'ਤੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ 999 ਡਾਇਲ ਕਰੋ, ਆਪਰੇਟਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਖੰਘ ਕੇ ਜਾਂ ਹੈਂਡਸੈੱਟ 'ਤੇ ਟੈਪ ਕਰਕੇ ਜਵਾਬ ਦਿਓ। ਫਿਰ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੋਬਾਈਲ ਜਾਂ ਲੈਂਡਲਾਈਨ ਤੋਂ ਕਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮੋਬਾਈਲ ਤੋਂ ਕਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ
ਜਦੋਂ ਆਪਰੇਟਰ ਦੁਆਰਾ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਕਹਿਣ ਲਈ 55 ਦਬਾਓ - ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਲ ਪੁਲਿਸ ਕੋਲ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਹੋ ਜਾਏਗੀ।
55 ਦਬਾਉਣਾ ਸਿਰਫ ਮੋਬਾਇਲਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਟਿਕਾਣੇ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੈਂਡਲਾਈਨ ਤੋਂ 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ
ਜੇ ਸਿਰਫ ਪਿਛੋਕੜ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੀਟੀ ਆਪਰੇਟਰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਪੁਲਿਸ ਕਾਲ ਹੈਂਡਲਰ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੈਂਡਸੈੱਟ ਰੱਖ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਲੈਂਡਲਾਈਨ 45 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਜੁੜੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਚੁਕ ਲਵੋ।
ਜਦੋਂ ਲੈਂਡਲਾਈਨਾਂ ਤੋਂ 999 'ਤੇ ਕਾਲਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਟਿਕਾਣੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਹੀ ਕਾਲ ਹੈਂਡਲਰਾਂ ਕੋਲ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੋਲ਼ੇ ਹੋ ਜਾਂ ਮੌਖਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
ਤੁਸੀਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ SMS ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। REGISTER ਲਿਖ ਕੇ 999 'ਤੇ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹਾ ਮਿਲੇਗਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਸ ਵੇਲੇ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜ ਸਕੋ।

ਨੈਸ਼ਨਲ ਡੋਮੈਸਟਿਕ ਅਬਿਊਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਬਾਰੇ ਹੈਲਪਲਾਈਨ)
ਰਿਫਊਜ, ਨੈਸ਼ਨਲ ਡੋਮੈਸਟਿਕ ਅਬਿਊਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਚਲਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤਤਾ ਦੇ ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ, ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ 0808 2000 247 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਾ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਅਨੁਵਾਦਕ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵੇਲਜ਼ ਲਿਵ ਫੀਅਰ ਫ੍ਰੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ
ਵੇਲਜ਼ ਲਿਵ ਫੀਅਰ ਫ੍ਰੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ, ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵੈਲਸ਼/ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਾ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਅਨੁਵਾਦਕ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।
ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 0808 8010 800
ਟੈਕਸਟ: 078600 77 333

ਮੈਨਜ਼ ਅਡਵਾਈਸ ਲਾਈਨ (ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ ਲਾਈਨ)
ਮੈਨਜ਼ ਅਡਵਾਈਸ ਲਾਈਨ ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਗੁਪਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਹੈ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਾ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਅਨੁਵਾਦਕ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।
ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 0808 801 0327

ਕਰਮਾ ਨਿਰਵਾਣਾ
ਕਰਮਾ ਨਿਰਵਾਣਾ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਇੱਜ਼ਤ-ਅਧਾਰਤ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਜਬਰੀ ਵਿਆਹ ਬਾਰੇ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਚਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਲ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ।
ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 0800 5999 247
ਈਮੇਲ: support@karmanirvana.org.uk

ਵਿਕਟਿਮ ਸਪੋਰਟ ਸਪੋਰਟਲਾਈਨ
ਵਿਕਟਿਮ ਸਪੋਰਟ ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਸਮੇਤ ਜੁਰਮਾਂ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ 24/7 ਸਪੋਰਟਲਾਈਨ ਚਲਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਮੁਫ਼ਤ 24/7 ਲਾਈਵ ਚੈਟ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

- ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 08 08 16 89 111
- ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਵੀ 24/7 ਲਾਈਵ ਚੈਟ ਸੇਵਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਮੁਸਲਿਮ ਵਿਮੈਨਜ਼ ਨੈੱਟਵਰਕ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (ਮੁਸਲਿਮ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ)
ਮੁਸਲਿਮ ਵਿਮੈਨਜ਼ ਨੈੱਟਵਰਕ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗ ਧਾਰਮਿਕ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਹੈ ਜੋ ਗੁਪਤ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ।
ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 0800 999 5786
ਟੈਕਸਟ: 07415 206 936
ਈਮੇਲ: info@mwnhelpline.co.uk

ਗੈਲੋਪ
ਗੈਲੋਪ ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਲੈਸਬੀਅਨ, ਗੇਅ, ਬਾਇਸੈਕਸੁਅਲ, ਟ੍ਰਾਂਸ ਅਤੇ, ਕ੍ਵੈਸਚਨਿੰਗ + (LGBTQ+) ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਚਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਾ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਅਨੁਵਾਦਕ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 0800 999 5428
ਈਮੇਲ: help@galop.org.uk

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗ ਵੈੱਬਚੈਟ ਸੇਵਾ: http://www.galop.org.uk

NSPCC
NSPCC ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਾ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਅਨੁਵਾਦਕ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।
ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 0808 800 5000
ਈਮੇਲ: help@nspcc.org.uk

NSPCC ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ FGM ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਵੀ ਚਲਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਜੋ FGM (ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਜਣਨ ਅੰਗ ਨੂੰ ਕੱਟਣਾ) ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ FGM ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।
ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 0800 028 3550
ਈਮੇਲ: fgmhelp@nspcc.org.uk

ਇਮਕਾਨ
ਇਮਕਾਨ ਇੱਕ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਸੰਗਠਨ ਹੈ ਜੋ ਕਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਘੱਟ-ਗਿਣਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਹਿੰਸਾ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਹੇਸਟਿਆ
ਹੇਸਟਿਆ ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ ਮੋਬਾਈਲ ਐਪ, Bright Sky (ਬ੍ਰਾਈਟ ਸਕਾਈ) ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਵਾਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਵਾਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿਚਲੇ ਆਪਣੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਚਾਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ: ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਉਰਦੂ, ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਪੋਲਿਸ਼।

ਸਾਊਥਹਾਲ ਬਲੈਕ ਸਿਸਟਰਜ਼
ਸਾਊਥਹਾਲ ਬਲੈਕ ਸਿਸਟਰਜ਼ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਏਸ਼ੀਆਈ ਅਤੇ ਅਫਰੋ-ਕੈਰੇਬੀਅਨ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਵਕਾਲਤ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹਨ।

ਸਹਾਇਤਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸੱਟ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸੱਟ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਰਿਸਪੈਕਟ ਫੋਨਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਗੁਮਨਾਮ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ

ਪਹੁੰਚਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਥੀਆਂ ਜਾਂ ਸਾਬਕਾ ਸਾਥੀਆਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਤੋਂ ਕਾਲਾਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹਨ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਾ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਅਨੁਵਾਦਕ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।
ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 0808 802 4040

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਸੈਟਲ ਹੋ ਗਏ ਦਾ ਦਰਜਾ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦਿਓ

ਜੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਨਾਗਰਿਕ ਜਾਂ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਸੈਟਲ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਬੰਧ ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਾਰਨ ਟੁੱਟ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਪੀੜਤ ਵਜੋਂ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ, ਸਰਕਾਰ ਲਾਚਾਰ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ (Destitute Domestic Violence) ਰਿਆਇਤ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਪੀੜਤਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀ 'ਤੇ ਵਿੱਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤੀ/ਪਤਨੀ, ਅਣਵਿਆਹੇ ਸਾਥੀ, ਸਮਲਿੰਗੀ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਨਾਗਰਿਕ ਜਾਂ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਸੈਟਲ ਹੋਏ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਿਵਲ ਪਾਰਟਨਰ ਵਜੋਂ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇ ਨਾਲ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਲਾਭਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦਿਓ

ਲਾਚਾਰ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ (Destitute Domestic Violence) ਰਿਆਇਤ ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ ਨੂੰ ਜਨਤਕ ਫੰਡਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਨਿਯਮਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ 3 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੋਂ ਆਜ਼ਾਦ ਹੋ ਕੇ ਅਸਥਾਈ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦਾ ਦਰਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਲਈ ਫੰਡ ਦਾ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਪੀੜਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਇਜਾਜ਼ਤ ਵਾਸਤੇ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਦੇਸ਼ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉਪਰੋਕਤ ਫਾਰਮਾਂ ਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਭਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਰਿਫਿਊਜ ਵਰਗੀਆਂ ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਚੈਰਿਟੀਆਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।