Home Office

ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤਿੰਨ ਕਦਮ

1. ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ
2. ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ
3. ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ

ਕਾਲੇ ਅਤੇ ਘੱਟ-ਗਿਣਤੀ ਨਸਲੀ ਭਾਈਚਾਰੇ (BME)
ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਗਾਈਡ

ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਵਿੱਚ
ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ:

Southall
Black Sisters

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਤੋਂ ਬਚਣ, ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਕਾਲੇ ਅਤੇ ਘੱਟ-ਗਿਣਤੀ ਨਸਲੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਤੋਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀਅਤਾ ਜਾਂ ਨਸਲੀ ਪਿਛੋਕੜ ਤੋਂ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਸੈਕਸ ਸਬੰਧੀ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਤੋਂ ਪੀੜਿਤ/ਬਚ ਕੇ ਨਿਕਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਔਰਤ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪੁਰਸ਼ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਪੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਗੱਲ ਅਜਿਹੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਬਹੁਮਤ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ, ਇਸਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਕੱਢਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਇੱਕੋ ਲਿੰਗ ਵਾਲੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਸਾਊਥਹਾਲ ਬਲੈਕ ਸਿਸਟਰਜ ਦੇ ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗ ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ

1. ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹਿੰਸਕ ਅਤੇ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਵਿਹਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ
- ਜਬਰੀ ਵਿਆਹ
- ਦਾਜ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਦੁਰਵਿਹਾਰ
- ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਜਣਨ-ਅੰਗ ਨੂੰ ਕੱਟਣਾ (ਔਰਤ ਦਾ ਖ਼ਤਨਾ)
- ਇੱਜ਼ਤ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਹਿੰਸਾ - ਇੱਜ਼ਤ ਦੇ ਨਾਮ ਤੇ ਅਪਰਾਧ
- ਸੈਕਸ ਸਬੰਧੀ ਹਿੰਸਾ
- ਬਲਾਤਕਾਰ
- ਸੈਕਸ ਸਬੰਧੀ ਹਮਲਾ
- ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨਾ

ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਜੀਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਿੰਨ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ:

1. ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ
2. ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ
3. ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ 999 ਤੇ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਡਰੋ ਨਹੀਂ। ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਸੈਕਸ ਸਬੰਧੀ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਰਿਵਾਜ ਗੰਭੀਰ ਅਪਰਾਧ ਹਨ, ਅਤੇ ਪੁਲੀਸ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਏਜੰਸੀਆਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ BME ਔਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ (ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸੂਚੀ ਦੇਖੋ)।

2. ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ

ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਕਿਸੇ ਸਾਥੀ/ਪੁਰਾਣੇ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ (ਸਹੁਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਸਮੇਤ) ਤੋਂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਪੈਟਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਈ ਰੂਪ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੱਥ ਜਾਂ ਲੱਤ ਨਾਲ ਮਾਰਨਾ
- ਇਸ ਵਿੱਚ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਮਤਲਬ ਕਿ ਬਲੈਕਮੇਲ ਕਰਨਾ, ਮਾਨਸਿਕ ਕਸ਼ਟ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇਣ ਜਾਂ ਮਾਰ ਦੇਣ ਦੀਆਂ ਧਮਕੀਆਂ
- ਇਹ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਮਤਲਬ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਜਾਂ ਪੈਸੇ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੀ ਨੌਕਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਸੈਕਸ ਸਬੰਧੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ ਵੀ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਸੈਕਸ ਸਬੰਧੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੋਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਇਹ ਬਲਾਤਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਵਿਆਹ ਹੋਣ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜਿਨਸੀ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ

ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਜੀਊਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਤੇ ਵੀ ਹਮਲਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਜਾਂ ਬੇਇੱਜ਼ਤੀ ਵਾਲਾ ਵਿਹਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਸਾਥੀ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਤਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਹੀਂ।

ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ।

ਜੇ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਪਰਿਵਾਰ/ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਛੱਡ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਸਦੇ ਲਈ ਸ਼ਰਮ ਅਤੇ ਨਿਰਾਦਰ ਦੀ ਗੱਲ ਹੋਵੇਗੀ, ਤਾਂ ਇਹ 'ਇੱਜ਼ਤ ਅਧਾਰਿਤ ਹਿੰਸਾ' ਵਰਗੀ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਇੱਜ਼ਤ ਅਧਾਰਿਤ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਭਾਗ ਦੇਖੋ)।

ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਹੈ:

16 ਸਾਲ ਜਾਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ, ਜੋ ਨੇੜਲੇ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਹਨ ਜਾਂ ਰਹੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਲਿੰਗ ਜਾਂ ਲਿੰਗੀ ਪਛਾਣ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਕਰਨ, ਮਜਬੂਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਧਮਕੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਵਿਹਾਰ, ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਘਟਨਾ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਇਹਨਾਂ ਤਕ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ:

- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ
- ਸਰੀਰਕ
- ਜਿਨਸੀ
- ਆਰਥਿਕ
- ਭਾਵਨਾਤਮਕ

"ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਹਾਰ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ: ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਕੇ ਉਸਨੂੰ ਅਧੀਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਨਿਰਭਰ ਬਣਾਉਣ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਲਾਭ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਸੋਸ਼ਣ ਕਰਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰਤਾ, ਵਿਰੋਧ ਅਤੇ ਬਚ ਕੇ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤਰੀਕਿਆਂ ਤੋਂ ਵਾਂਝਿਆਂ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੰਮ।

"ਮਜਬੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਹਾਰ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ: ਹਮਲੇ, ਧਮਕੀਆਂ, ਅਪਮਾਨ ਅਤੇ ਧਮਕਾਉਣ ਦੇ ਕੰਮ ਜਾਂ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਪੈਟਰਨ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਦੁਰ-ਵਿਹਾਰ ਜਿਸਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ, ਸਜ਼ਾ ਦੇਣ, ਜਾਂ ਡਰਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ[1]।"

1 ਇਸ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਕਨੂੰਨੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਵਿੱਚ ਕਥਿਤ 'ਇੱਜ਼ਤ' ਅਧਾਰਿਤ ਹਿੰਸਾ, ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਜਣਨ-ਅੰਗ ਨੂੰ ਕੱਟਣਾ(FGM) ਅਤੇ ਜਬਰੀ ਵਿਆਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕ ਹੀ ਲਿੰਗ ਜਾਂ ਨਸਲੀ ਸਮੂਹ ਤਕ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ।

3. ਬਲਾਤਕਾਰ ਅਤੇ ਸੈਕਸ ਸਬੰਧੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ

ਬਲਾਤਕਾਰ ਅਤੇ ਸੈਕਸ ਸਬੰਧੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਵੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਅਜਨਬੀ, ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਮਿੱਤਰ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਸਾਥੀ/ਪੁਰਾਣੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਿਨਸੀ ਸੰਬੰਧ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਜਿਸ ਕਿਸੇ ਦੇ ਵੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬਲਾਤਕਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇੱਕ ਅਪਰਾਧ ਹੈ:

- ਸਹਿਮਤੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਰਗਰਮ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਿਨਸੀ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਦਿੰਦੇ ਹੋ
- ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਮੰਨ ਲੈਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਮਤੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ - ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਉਹ ਕੌਣ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੀ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੈ
- ਅਣਚਾਹਿਆ ਜਿਨਸੀ ਸਪਰਸ਼ ਹਮਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਇੱਕ ਅਪਰਾਧ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬਲਾਤਕਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਪਰ ਸੈਕਸ ਸਬੰਧੀ ਹਮਲਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਦੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਅਜਿਹੇ ਸੰਗਠਨ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੀ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਵਕਾਲਤ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਵੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੀ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਸਮੇਤ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਰੇਪ ਕ੍ਰਾਇਸਿਸ (ਬਲਾਤਕਾਰ ਦਾ ਸੰਕਟ) ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ 0808 802 9999 ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ
- ਰੇਪ ਕ੍ਰਾਇਸਿਸ (ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਸ) ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ www.rapecrisis.co.uk ਤੇ ਜਾ ਕੇ
- ਸਰਵਾਈਵਰਸ ਟ੍ਰਸਟ (The Survivors Trust) ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ www.thesurvivorstrust.org ਤੇ ਜਾ ਕੇ

4. ਜਨਤਕ ਧਨ ਦਾ ਕੋਈ ਸਹਾਰਾ ਨਹੀਂ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਨਾਗਰਿਕ ਜਾਂ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਵਸੇ ਕਿਸੇ ਗੈਰ-ਨਾਗਰਿਕ ਦੇ ਪਤੀ/ਪਤਨੀ, ਅਣਵਿਆਹੇ ਸਾਥੀ, ਉਸੇ ਲਿੰਗ ਦੇ ਜਾਂ ਸਿਵਿਲ ਪਾਰਟਨਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਏ ਹੋ ਜਾਂ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ (ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ 9 ਜੁਲਾਈ 2012 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਤੀ/ਪਤਨੀ ਦਾ ਵੀਜ਼ਾ ਲਿਆ ਸੀ) ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਟੁੱਟ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਣ ਜਾਂਦੇ 'ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਨਿਯਮ' ਦੇ ਤਹਿਤ ਸਥਾਈ ਤੌਰ ਤੇ ਵੱਸਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ('ਰਹਿਣ ਦੀ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਕਾਲੀਨ ਆਗਿਆ' ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਲਈ ਦਰਖਾਸਤ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵੀਜ਼ਾ ਵਿੱਚ 'ਜਨਤਕ ਧਨ ਦਾ ਕੋਈ ਸਹਾਰਾ ਨਹੀਂ' (no recourse to public funds) ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਥਾਨਕ ਕਾਉਂਸਿਲ ਦੇ ਹਾਉਸਿੰਗ ਵਿਭਾਗ ਤੋਂ ਰਹਿਣ ਦੇ ਸਥਾਨ ਵਰਗੇ ਜਨਤਕ ਧਨ ਦੇ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਜਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬੈਨਿਫ਼ਟਾਂ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੋਗੇ। ਪਰ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆ ਜਾਂ ਵਿਕਲਾਂਗਤਾ ਦਾ ਹੋਣਾ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਾਉਂਸਿਲ ਦੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ (ਕਿਸੇ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਲਾਹ ਲਵੋ)। ਕੁਝ ਵੀਜ਼ਾ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਕਾਉਂਸਿਲ ਦੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਬੈਨਿਫ਼ਟਾਂ ਲਈ ਦਾਅਵਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ।

1 ਅਪ੍ਰੈਲ 2012 ਤੋਂ, ਕੋਈ ਪਤੀ/ਪਤਨੀ ਜਾਂ ਸਾਥੀ ਜੋ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਪੀੜਿਤ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਅਨਿਸ਼ਿਚਿਤ ਛੁੱਟੀ ਲਈ ਯੋਗ ਬਣਨ ਦਾ ਪਾਤਰ ਅਤੇ ਬੇਸਹਾਰਾ ਹੈ, ਗਰੀਬੀ ਵਿੱਚ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ (Destitution Domestic Violence - DDV) ਛੂਟ ਦੇ ਅਧੀਨ ਜਨਤਕ ਧਨ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਲਈ ਦਰਖਾਸਤ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਛੂਟ ਦੇ ਅਧੀਨ ਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਆਗਿਆ, ਅਤੇ ਇਸ ਆਗਿਆ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਨਤਕ ਧਨ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਇਸ ਛੂਟ ਦੇ ਅਧੀਨ ਅਸਥਾਈ ਆਗਿਆ 3 ਮਹੀਨੇ ਲਈ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਨਿਯਮ ਦੇ ਅਧੀਨ ਰਹਿਣ ਦੀ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਆਗਿਆ ਲਈ ਦਰਖਾਸਤ ਜ਼ਰੂਰ ਦੇ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਯੂਕੇ ਬਾਰਡਰ ਏਜੰਸੀ ਦੇ ਕੋਲ ਦਰਖਾਸਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਗਿਆ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ। ਵਿਕਲਪਕ ਤੌਰ ਤੇ, ਤੁਸੀਂ DDV ਛੂਟ ਦੇ ਅਧੀਨ ਸਿੱਧਾ ਯੂਕੇ ਬਾਰਡਰ ਏਜੰਸੀ ਦੇ ਕੋਲ ਦਰਖਾਸਤ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਸੂਚਨਾ ਫਾਰਮਾਂ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਲਈ www.ukba.homeoffice.gov.uk/visas-immigration/while-in-the-uk/domestic violence ਦੇਖੋ)।

ਇਸ ਦਰਖਾਸਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ BME ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਸੰਗਠਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਲੰਦਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਜੋ DDV ਛੂਟ ਦੇ ਤਹਿਤ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਰਿਹਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਗੁਜ਼ਾਰੇ ਵਿੱਚ ਆਰਥਿਕ ਸਮਰਥਨ ਲਈ ਸਾਊਥਹਾਲ ਬਲੈਕ ਸਿਸਟਰਜ (Southall Black Sisters) ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ info@southallblacksisters.co.uk ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ 020 8571 0800 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

5. ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਵੱਸਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਲਈ ਦੱਰਖਾਸਤ ਦੇਣੀ

ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਪੀੜਿਤ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੇ ਪਤੀ/ਪਤਨੀ, ਸਿਵਿਲ, ਅਣ-ਵਿਆਹੇ ਜਾਂ ਇੱਕ ਹੀ ਲਿੰਗ ਦੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਵੀਜ਼ਾ ਤੇ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਉਹ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਤਹਿਤ ਸਥਾਈ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਲਈ ਦਰਖਾਸਤ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਪੀੜਿਤ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵੱਸਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਬਤ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਵਿੱਚ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਜਾਂ ਰਹਿਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਜਾਂ ਰਹਿਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਸਮਾਪਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਟੁੱਟ ਗਿਆ ਸੀ।

ਦੂਜੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਵੀਜ਼ਾ ਤੇ ਆਏ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਰਹਿਮ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਜਾਂ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਨਿਯਮਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਅਧਾਰ ਤੇ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਦਰਖਾਸਤ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਵਾਪਸ ਘਰ ਜਾਣ ਤੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਤੋਂ ਡਰ ਰਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵੀ ਸ਼ਰਣ ਜਾਂ ਮਾਨਵਤਾ ਅਧਾਰ ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਦਰਖਾਸਤ ਤੁਹਾਡੇ ਵੀਜ਼ਾ ਦੀ ਮਿਆਦ ਸਮਾਪਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਜਾਂ 'ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ' ਦਰਖਾਸਤ ਦੇਣ ਲਈ ਸਲਾਹ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਰ ਲਈ ਕਾਰਨ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ, ਸ਼ਰਣ, ਅਤੇ ਬੈਨਿਫਿਟਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹਨਾਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਤੇ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸੇਵਾ ਜਾਂ ਵਕੀਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਸਨੂੰ ਜਨਤਕ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੋਵੇ (ਲੀਗਲ ਏਡ ਦੇ ਤਹਿਤ)। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਣਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਕਿ ਇਹ ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਅਤੇ ਅਸਾਈਲਮ ਸਪੋਰਟ (ਸ਼ਰਣ ਵਿੱਚ ਸਮਰਥਨ) ਸਮੇਤ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਬਾਰੇ ਆਮ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, BME (ਕਾਲੇ ਅਤੇ ਨਸਲੀ ਘੱਟ-ਗਿਣਤੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀਆਂ) ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਅਤੇ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸੰਗਠਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, www.ukba.homeoffice.gov.uk/while-in-uk/domesticAbuse/ ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ UKBApublicenquiries@ukba.gsi.gov.uk ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਯੂਕੇ ਬਾਰਡਰ ਏਜੰਸੀ ਨਾਲ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਦੁਆਰਾ 0870 606 7766 ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

6. ‘ਇੱਜ਼ਤ’ ਅਧਾਰਿਤ ਹਿੰਸਾ/ਦੁਰਵਿਹਾਰ (HBV)

‘ਇੱਜ਼ਤ’ ਅਧਾਰਿਤ ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ‘ਇੱਜ਼ਤ’ ਅਧਾਰਤ ਅਪਰਾਧ, ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਕੰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੁਆਰਾ ਪਰਿਵਾਰ/ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ‘ਇੱਜ਼ਤ’ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਅਪਰਾਧਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਸੈਕਸ ਸਬੰਧੀ ਹਿੰਸਾ
- ਜਬਰੀ ਵਿਆਹ
- ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨਾ
- ਸਮਾਜਿਕ ਅਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਅਤੇ ਵਿਸਤਾਰਿਤ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਰਵਾਇਤਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਰੂਪ

ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ‘ਇੱਜ਼ਤ’ ਅਧਾਰਿਤ ਹਿੰਸਾ (HBV) ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਉਮੀਦਾਂ ਦਾ ਪਾਲਨ ਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇਲਜ਼ਾਮ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਪੱਛਮੀ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣੇ
- ਕੋਈ ਪ੍ਰੇਮੀ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਪੁਰਸ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕੱਲੇ ਦੇਖਿਆ ਜਾਣਾ ਜੋ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਣਾ
- ਕਿਸੇ ਵੱਖਰੇ ਧਰਮ ਜਾਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀਅਤਾ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਹੋਣਾ
- ਜਬਰੀ ਵਿਆਹ ਨੂੰ ਮਨ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ
- ਅਫਵਾਹਾਂ/ਅਣਉਚਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਦੇਖਿਆ ਜਾਣਾ

‘ਇੱਜ਼ਤ’ ਅਧਾਰਿਤ ਹਿੰਸਾ ਵਿੱਚ, ਜੋਖਿਮ ਵੱਡੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਸਤਾਰਿਤ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਨੈਟਵਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸੰਗਠਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਪੀੜਿਤ ਤੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਵਾਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦਾ ਦਬਾਉ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪੀੜਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ ਮੰਗਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

7. ਜਬਰੀ ਵਿਆਹ

ਜਬਰੀ ਵਿਆਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਉਸਦੀ ਇੱਛਾ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਬਰੀ ਵਿਆਹ ਅਜਿਹਾ ਵਿਆਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ ਵਿਆਹ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਬਾਉ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ, ਸੈਕਸ ਸਬੰਧੀ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ, ਆਰਥਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦਬਾਉ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਬਰੀ ਵਿਆਹ ਅਰੇਂਜਡ ਵਿਆਹ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਰੇਂਜਡ ਵਿਆਹ ਵਿੱਚ, ਪਰਿਵਾਰ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਚੁਣਨ ਅਤੇ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਬੰਧ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਇਸਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪਤੀ/ਪਤਨੀ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ - ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਮੁੱਖ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਚੋਣ - ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੁਤੰਤਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਹ ਚੁਣਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕਿਸ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਵਿਦੇਸ਼ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਜਬਰੀ ਵਿਆਹ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਣ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪਾਸਪੋਰਟ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਘਰ ਜਾਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਜਬਰੀ ਵਿਆਹ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਖ਼ਾਸ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਨੂੰਨੀ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਜਬਰੀ ਵਿਆਹ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਜਬਰੀ ਵਿਆਹ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਵਾਨੀ ਅਦਾਲਤ ਦਾ ਹੁਕਮ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਧਿਆਪਕ, ਪੁਲੀਸ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗ ਸਮਰਥਨ ਸੰਗਠਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ (ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸੂਚੀ ਦੇਖੋ)।

ਤੁਸੀਂ ਸਾਊਥਹਾਲ ਬਲੈਕ ਸਿਸਟਰਜ ਨਾਲ 020 8571 0800 ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ info@southallblacksisters.co.uk ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਫੋਰਸਡ ਮੈਰਿਜ ਯੂਨਿਟ (ਜਬਰੀ ਵਿਆਹ ਇਕਾਈ) ਯੂਕੇ ਅਤੇ ਵਿਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਜਬਰੀ ਵਿਆਹ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣਨ ਦੇ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ, ਜਾ ਸੰਕਟ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਾਲੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ 0207 008 0151 ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ www.fco.gov.uk/forcedmarriage ਤੇ ਜਾਓ।

8. ਦਾਜ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਦੁਰਵਿਹਾਰ

ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਵਿਆਹ ਦੇ ਸਮੇਂ ਉਚਿਤ ਦਾਜ ਨਾ ਲਿਆਉਣ ਕਾਰਨ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਜਬਰੀ ਵਿਆਹ ਸੀ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਾਜ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਨਗਦ ਰਕਮ, ਸੰਪਤੀ, ਗਹਿਣੇ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੀਮਤੀ ਵਸਤੂਆਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਸਵੀਕਾਰ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁਲੀਸ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਸੰਗਠਨਾਂ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ BME (ਕਾਲੇ ਅਤੇ ਨਸਲੀ ਘੱਟ-ਗਿਣਤੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀਆਂ) ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਦਾਜ ਵਾਪਸ ਲੈਣ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਅਦਾਲਤ ਦਾ ਹੁਕਮ ਮੰਗਣਾ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਵਕੀਲ ਦੀ ਵੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।

ਤੁਸੀਂ ਸਾਊਥਹਾਲ ਬਲੈਕ ਸਿਸਟਰਜ ਨਾਲ 020 8571 0800 ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ info@southallblacksisters.co.uk ਤੇ ਈਮੇਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

9. ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਜਣਨ-ਅੰਗ ਨੂੰ ਕੱਟਣਾ (Female Genital Mutilation - FGM)

ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਜਣਨ-ਅੰਗ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਵਿੱਚ ਗੈਰ ਡਾਕਟਰੀ ਕਾਰਨਾਂ ਲਈ ਔਰਤ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਜਣਨ-ਅੰਗ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹਟਾ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਔਰਤ ਦੇ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਪਰਾਧ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਣਨ-ਅੰਗ ਕੱਟਣ ਲਈ ਵਿਦੇਸ਼ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਖ਼ਤਨਾ ਜਾਂ 'ਸੁੰਨਤ' ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

FGM ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਨਤੀਜੇ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਣਨ-ਅੰਗ ਕੱਟਣ ਦੇ ਸਮੇਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਦਾ ਸੰਕਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਅਸਮਰਥਤਾ, ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਅਤੇ ਜਣੇਪੇ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਅਤੇ ਇੱਥੇ ਤਕ ਕਿ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ FGM ਦਾ ਸੰਕਟ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਵਿਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ FGM ਦਾ ਸੰਕਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਸ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਅਧਿਆਪਕ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ, ਜਾਂ ਇਸਦੀ ਪੁਲੀਸ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ BME ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗ ਸੰਗਠਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗ FGM ਕਲੀਨਿਕ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ www.forwarduk.org.uk/resources/support/well-woman-clinics ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਨੇੜਲਾ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗ ਕਲੀਨਿਕ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

10. ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਦਦ

ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਵਾਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਕਿੰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਦਬਾਉ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ। **ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਵਿੱਚ ਡਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ।**

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਏਜੰਸੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਣਗੀਆਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ ਕਿ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਦਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੱਖਰੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਸ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਬਾਰੇ ਪੁਲੀਸ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗ ਘਰੇਲੂ ਜਾਂ ਸੈਕਸ ਸਬੰਧੀ ਹਿੰਸਾ ਸੰਗਠਨ ਜਾਂ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ

ਇਹ ਏਜੰਸੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਕਨੂੰਨੀ ਚੋਣਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਣਗੀਆਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੇ ਅਪਰਾਧਿਕ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਦਿਵਾਨੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਦਾਲਤ ਦੇ ਹੁਕਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਏਜੰਸੀਆਂ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਤੇ ਵੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਥਾਨ
- ਪੈਸੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਮੁੱਦੇ
- ਖੁਦ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਸਮੇਤ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ
- ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ
- ਵਿਦਿਅਕ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਕੁਝ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਘਰ ਛੱਡਣਾ ਪਵੇ। ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਘਰ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਦੋਸਤ ਦੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ:

- ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਨਮ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ, ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਲਾਇਸੈਂਸ, ਪਾਸਪੋਰਟ, ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਅਦਾਲਤ ਦੇ ਹੁਕਮ ਅਤੇ ਕਨੂੰਨੀ, ਸੰਪਤੀ ਦੇ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਕਾਗਜ਼ਾਤ, ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਅਤੇ ਡੇਬਿਟ ਕਾਰਡ

- ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਬੈਗ ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਕਾਰ ਦੀ ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਚਾਬੀ, ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ, ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਦੇ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ, ਨਗਦੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਸਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਦੀਆਂ ਲਿਖੀਆਂ ਵਾਧੂ ਦਵਾਈਆਂ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਛੱਡਣਾ ਪਵੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਮਾਨ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਨਾ ਲਿਜਾ ਸਕੋ ਤਾਂ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ - ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਸਨੂੰ ਲੈਣ ਲਈ ਪੁਲੀਸ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਵੋ। ਜੇ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਪੁਲੀਸ, ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਵਕੀਲ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸੰਗਠਨ ਜਾਂ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਤਿੰਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸੰਕਟ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਪੁਲੀਸ ਸਟੇਸ਼ਨ
- ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਦਾ ਘਰ
- ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸ਼ਰਣ ਜਾਂ ਘਰੇਲੂ/ਲਿੰਗੀਂ ਹਿੰਸਾ ਸਮਰਥਨ ਏਜੰਸੀ

11. ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ

ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਹੈਲਪਲਾਈਨ

- **ਪੁਲੀਸ, ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਅਤੇ ਫ਼ਾਇਰ ਬ੍ਰਿਗੇਡ:** 999 (ਫ੍ਰੀਫੋਨ, 24 ਘੰਟੇ)
- **ਨੈਸ਼ਨਲ ਡੋਮੈਸਟਿਕ ਵਾਇਲੇਂਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਹੈਲਪਲਾਈਨ):** 0808 2000 247 (ਫ੍ਰੀਫੋਨ, 24 ਘੰਟੇ) ਵਿਮੇਂਸ ਏਡ ਅਤੇ ਰਿਫਊਜ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਚਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗ ਹੈਲਪਲਾਈਨਾਂ

- **ਸਾਊਥਹਾਲ ਬਲੈਕ ਸਿਸਟਰਜ (Southall Black Sisters)** [ਘਰੇਲੂ/ਸੈਕਸ ਸਬੰਧੀ ਹਿੰਸਾ, ਜਬਰੀ ਵਿਆਹ, ਦਾਜ ਸਬੰਧੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ, FGM (ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਜਣਨ ਅੰਗ ਨੂੰ ਕੱਟਣਾ, HBV (ਇੱਜ਼ਤ ਅਧਾਰਿਤ ਅਪਰਾਧ) ਅਤੇ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ/ ਕੋਈ ਸਹਾਰਾ ਨਹੀਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰ ਰਹੀਆਂ BME (ਕਾਲੇ ਅਤੇ ਨਸਲੀ ਘੱਟ-ਗਿਣਤੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀਆਂ) ਔਰਤਾਂ ਲਈ]
  ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 020 8571 0800
  ਵੈਬਸਾਈਟ: www.southallblacksisters.org.uk
- **ਜਬਰੀ ਵਿਆਹ ਇਕਾਈ (Forced Marriage Unit)**
  ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 0207 008 0151
  ਵੈਬਸਾਈਟ: www.fco.gov.uk/forcedmarriage
- **ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (Stalking Helpline)**
  ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 0808 802 0300
  ਵੈਬਸਾਈਟ: www.stalkinghelpline.org
- **ਬਲਾਤਕਾਰ ਦਾ ਸੰਕਟ (Rape Crisis)** (ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਸ)
  ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 0808 802 9999 (ਫ੍ਰੀਫੋਨ)
  ਵੈਬਸਾਈਟ: www.rapecrisis.org.uk

ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ, ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਸ ਲਈ ਹੈਲਪਲਾਈਨ

- **ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਦੀ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ 24 ਘੰਟੇ ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੈਲਪਲਾਈਨ**
  ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 028 9033 1818
- **ਸਕੌਟਿਸ਼ ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੈਲਪਲਾਈਨ**
  ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 0800 027 1234
- **ਪੂਰੇ ਵੇਲਸ ਵਿੱਚ ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਸੈਕਸ ਸਬੰਧੀ ਹਿੰਸਾ** (ਵੇਲਸ਼ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ)
  ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 0808 80 10 800
- **Dyn ਵੇਲਸ/Dyn ਸਿਮਰੂ ਹੈਲਪਲਾਈਨ:** 0808 801 0321
- **BAWSO** (ਵੇਲਸ ਵਿੱਚ BME ਔਰਤਾਂ ਲਈ)
  ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 0800 731 8147 (24 hours)
- **ਰੇਪ ਕ੍ਰਾਇਸਿਸ ਸਕੌਟਲੈਂਡ (Rape Crisis Scotland)**
  ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 08088 010302 (ਫ੍ਰੀਫੋਨ)
- **ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਰੇਪ ਕ੍ਰਾਇਸਿਸ ਅਤੇ ਸੈਕਸ ਸਬੰਧੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕੇਂਦਰ**
  ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 028 9032 9002 (ਫ੍ਰੀਫੋਨ)

FGM

- **ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਰਿਸਰਚ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ** (Foundation for Women's Health Research & Development - FORWARD)
  ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 020 8960 4000
  ਵੈਬਸਾਈਟ: www.forwarduk.org.uk
- **ਮੈਟਰੋਪੋਲਿਟਨ ਪੁਲੀਸ**
  (ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੀ ਕਮਾਂਡ/ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਅਜ਼ੂਰੇ)
  ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 020 7161 2888

ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ, ਸ਼ਰਣ ਅਤੇ ਕੋਈ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ

- **ਸਾਊਥਹਾਲ ਬਲੈਕ ਸਿਸਟਰਜ**
  (**Southall Black Sisters**)
  ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 020 8571 0800
  ਵੈਬਸਾਈਟ: www.southallblacksisters.org.uk
- **ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਦੇ ਕਲਿਆਣ ਲਈ ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਸ਼ਦ (Joint Council for the Welfare of Immigrants)**
  ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 020 7251 8708
- **ਸ਼ਰਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ (Asylum Aid)**
  ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 0207 354 9264

ਹੋਰ

- **ਬ੍ਰੋਕਨ ਰੇਨਬੋ (Broken Rainbow)** (ਲੇਸਬਿਅਨ, ਗੇਅ, ਬਾਇ-ਸੈਕਸੁਅਲ, ਟ੍ਰਾਂਸਜੇਂਡਰ ਲਈ)
  ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 0300 999 5428
- **ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਾਈਨ (Men's Advice Line)**
  ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 0808 801 0327
- **ਰਿਸਪੈਕਟ ਅਡਵਾਇਸ ਲਾਈਨ (Respect Advice line)** (ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਜੋ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ)
  ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 0808 802 4040
- **ਚਾਈਲਡਲਾਈਨ (Childline)** (ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ 24 ਘੰਟੇ ਹੈਲਪਲਾਈਨ)
  ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 0800 1111
- **ਸਮਾਰੀਟਨਜ (Samaritans)** (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ 24 ਘੰਟੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ)
  ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 08457 90 90 90
- **ਐਨ ਕ੍ਰਾਫ਼ਟ ਟ੍ਰਸਟ (The Ann Craft Trust)** (ਪੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ)
  ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 0115 951 5400
- **ਰੇਸਪੌਂਡ (Respond)** (ਪੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਸਦਮੇ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ)
  ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 0808 808 0700
- **ਵੋਇਸ ਯੂਕੇ (Voice UK)** (ਪੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅਪਰਾਧ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕੀਤਾ ਹੈ)
  ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 0845 122 8695

Punjabi

Home Office

ISBN: 978-1-84987-554-7
ਹੋਮ ਆਫ਼ਿਸ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ © ਕ੍ਰਾਉਨ ਕਾਪੀਰਾਈਟ 2012

ਕਾਪੀਆਂ ਆਨਲਾਈਨ ਦੇਖੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:
www.homeoffice.gsi.gov.uk/crime/violence-against-women-girls

recycle
When you have finished with this publication please recycle it

75% recycled
This publication is printed on 75% recycled paper