ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਨੰਬਰ

ਵੂਮੈਨ'ਜ਼ ਏਡ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਮਰਥਨ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਪਨਾਹ ਜਿਹੜੇ ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਤੋਂ ਪੀੜਿਤ ਹਨ।

ਡੰਡੀ	(01382) 202525
ਪਰਥ	(01738) 639043
ਐਂਗੱਸ	(01241) 431659

ਪੁਲਿਸ (ਫੈਮਲੀ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਯੂਨਟ)

ਡੰਡੀ	(01382) 665117
ਪਰਥ	(01738) 892911
ਫੋਰਫਾਰ	(01307) 303921

ਪ੍ਰੋਕਿਓਰੇਟਰ ਫਿਸਕਲ ਆਫਿਸਿਜ਼

ਡੰਡੀ	(01382) 227535
ਪਰਥ	(01738) 637272
ਆਰਬਰੋਥ	(01241) 876555
ਫੋਰਫਾਰ	(01307) 463296

ਸਮਾਰੀਟਨਜ਼

ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈੱਲਪਲਾਈਨ	08457 909090

ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਸਰਵਿਸ

ਡੰਡੀ	(01382)305720

ਵਿਕਟਿਮ ਸਪੋਰਟ ਵਿਟਨੈੱਸ ਸਰਵਿਸ

ਡੰਡੀ	(01382) 202265
ਪਰਥ	(01738) 638018
ਡੰਡੀ ਨਾਰਥ ਲਾਅ ਸੈਂਟਰ	(01382) 432458

ਜੈਨੀਟੋ– ਯੂਰੀਨਰੀ ਮੈਡੀਕਲ ਕਲਿਨਿਕਸ

ਨਾਈਨਵੈੱਲਜ਼ ਹਸਪਤਾਲ ਡੰਡੀ	(01382) 425542
ਪਰਥ ਰੋਆਇਲ ਇਨਫਰਮਰੀ	(01738) 473220

ਹੈੱਲਪਲਾਈਨ

01382 201291

ਸਮਰਥਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਸਪੋਰਟ ਵਰਕਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮਿਆਂ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਸੋਮਵਾਰ	12.00 ਤੋਂ 2.00 ਤਕ
ਮੰਗਲਵਾਰ	10.00 ਤੋਂ 12.00 ਤਕ
ਬੁਧਵਾਰ	ਸ਼ਾਮੀ 7.00 ਤੋਂ 9.00 ਤਕ
ਵੀਰਵਾਰ	2.00 ਤੋਂ 4.00 ਤਕ
ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ	ਸ਼ਾਮੀ 7.00 ਤੋਂ 9.00 ਤਕ

24 ਘੰਟੇ ਵਾਲੀ ਆਨਸਰਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ

ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਮੇਂ, ਸੁਣੇਹੇ ਛੱਡੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਬੜੀ ਸੂਝ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੁਆਬ ਦਿਤੇ ਜਾਣਗੇ।

ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

Women's Rape and Sexual Abuse Centre
PO Box 83
Dundee,
DD1 4YZ

ਟੈੱਕਸਟ–ਫੋਨ– (01382) 226936

ਬਿਜ਼ਨਿਸ ਲਾਈਨ: (01382) 205556

ਈ ਮੇਲ: wrasac@btconnect.com

WOMEN'S RAPE AND SEXUAL ABUSE CENTRE

ਵੂਮੈਨ'ਜ਼ ਰੇਪ ਐਂਡ ਸੈਕਸੂਅਲ ਐਬਿਊਜ਼ ਸੈਂਟਰ

ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸੇਵਾ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੜਕੀਆਂ, ਨੌਜੁਆਨ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਅਤੇ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਲਈ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਵਿਚ ਰੇਪ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੈਕਸੁਅਲ ਐਬਿਉਜ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਕੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ

ਕਿਸੇ ਟਰੇਂਡ ਸਪੋਰਟ ਵਰਕਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੇਵਲ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਨਿਰਪੱਖ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਗੁਪਤ ਥਾਂ।

ਕਿਸੇ ਉਚਿਤ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਵਨ–ਟੂ–ਵਨ ਸਪੋਰਟ ਸੈਸ਼ਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਫੋਨ, ਚਿੱਠੀ ਜਾਂ ਈ–ਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਸਮਰਥਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

'ਨਹੀਂ' ਦਾ ਮਤਲਬ 'ਨਹੀਂ' ਹੀ ਹੈ

ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਸੈਂਟਰ ਬੱਚ ਜਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪ ਵੀ ਚਲਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਤੱਥ: ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਜਾਂ ਲੜਕੀ ਦਾ ਰੇਪ (ਬਲਾਤਕਾਰ) ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸੈਕਸ਼ੂਅਲ (ਲਿੰਗਕ ਤੌਰ ਤੇ ਬਦਸਲੂਕੀ) ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਹੀ ਬਦਸਲੂਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ, ਸਭਿਆਤਾ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਿਛੋਕੜ ਵਾਲੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਲਿੰਗਕ ਸੈਕਸ਼ੂਅਲ ਐਬਿਊਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰੇਪ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੈਂਟਰ ਉਚਿਤ ਸਫਰ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਡਿਪੈਂਡੈਂਟ (ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹਨ) ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੇ ਖਰਚੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਸਰਵਿਸ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਣ ਅਤੇ ਨਾਲੇ ਆਪਣੇ ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਲਈ ਵੀ ਖਰਚੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਏ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁਲਿਸ ਅਤੇ ਕਚਹਿਰੀ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਤੱਥ: ਸਮਰਥਨ ਲਈ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦਾ ਲਗ ਭਗ 75% ਪੁਲਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਡਬਲਿਊ ਆਰ ਏ ਐੱਸ ਏ ਸੀ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਪੁਲਿਸ ਕੋਲ ਜਾਣ ਜਾਂ ਨਾ ਜਾਣ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੈਕਸ਼ੂਅਲ ਐਬਿਊਜ਼, ਸਵੈ–ਮਾਣ, ਸਵੈ–ਨੁਕਸਾਨ ਵਰਗੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਤੇ ਸੈਂਟਰ ਕੋਲ ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਿਚੋਂ ਉਧਾਰ ਲਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੱਥ: ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜੋਖਿਮ ਵਿਚ ਹਨ, ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਜਨਬੀਆਂ ਕੋਲੋਂ। <u>ਇਹ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ</u>। ਸਾਡੇ ਅੰਕੜੇ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨਾਲ ਐਬਿਊਜ਼ ਜਾਂ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਐਬਿਊਜ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਘਰ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੱਥ: ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਐਬਿਊਜ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਪਤੀ, ਦੋਸਤ ਲੜਕੇ, ਦੋਸਤ, ਗੁਆਂਢੀ, ਪਿਤਾ, ਮਾਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਬੰਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਦੀ ਕਦਾਈਂ ਐਬਿਊਜ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਜਨਬੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਏਜੰਸੀਆਂ (ਅਦਾਰਿਆਂ) ਬਾਰੇ ਵਿਹਾਰਕ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪਏ।

ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਏ ਤਾਂ ਸੈਂਟਰ ਸਾਈਨਰਾਂ (ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਭਾਸ਼ਾ ਸਮਝਾਉਣ ਵਾਲੇ) ਜਾਂ ਤਰਜਮਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿਚ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ

ਅਸੀਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਅਤੇ ਏਜੰਸੀਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਅਤੇ ਸਵੈ–ਰੱਖਿਆ ਵਾਲੇ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। (ਇਸ ਲਈ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਪੈਸੇ ਦੇਣੇ ਪੈਣ)

ਅਸੀਂ ਰੇਪ ਅਤੇ ਸੈਕਸ਼ੂਅਲ ਐਬਿਊਜ਼ ਵਰਗੇ ਮੁੱਦਿਆ ਬਾਰੇ ਸਟੈਚੂਟਰੀ (ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸਥਾਪਿਤ) ਅਤੇ ਵਲੰਟਰੀ (ਸਵੈ)ਇੱਛੁਕ) ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਏਜੰਸੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। (ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਜਿਹੜੀਆਂ ਏਜੰਸੀਆਂ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਚਾਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਇਦ ਪੈਸੇ ਦੇਣੇ ਪੈਣ।)

ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਲਈ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਲੰਟੀਅਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। (ਵਲੰਟੀਅਰਿੰਗ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਸਾਡਾ ਲੀਫਲੈੱਟ ਵੇਖੋ।)

ਐਬਿਊਜ਼ ਜਾਂ ਰੇਪ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਦੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਦਿਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਕੇਵਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਹੀ ਦੋਸ਼ ਦਿਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਬੱਚ ਗਈਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦਿਆਂ ਦੋਸਤਾਂ, ਸਾਥੀਆਂ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹੈੱਲਪਲਾਈਨ ਰਾਹੀਂ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਕੋਈ ਵੀ ਰੇਪ ਜਾਂ ਐਬਿਊਜ਼ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਏਜੰਸੀਆਂ ਦੇ ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚ ਗਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਤੱਥ: ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਦੇ ਕਪੜੇ ਪਾ ਸਕਨ, ਰੇਪ ਜਾਂ ਸੈਕਸ਼ੂਅਲ ਐਬਿਊਜ਼ ਤੋਂ ਡਰ ਰਹਿਤ ਆਪਣੀ ਜਿੰਦਗੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈ ਸਕਣ।

ਰੇਪ ਅਤੇ ਸੈਕਸ਼ੂਅਲ ਐਬਿਊਜ਼ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ ਵਾਲੇ ਅਪਰਾਧ ਹਨ। ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਿੰਦਗੀ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਰਹਿਤ ਬਿਤਾਉਣ ਲਈ ਆਜ਼ਾਦ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਬੰਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗਲ ਬਾਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਏ, ਜਿਸ ਤੇ ਸਾਡਾ ਭਰੋਸਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਤੇ ਕੋਈ ਬੰਦਿਸ਼ ਨਹੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।