ਦੁੱਖ ਨਾ ਸਹੋ ਖਾਮੋਸ਼ੀ ਵਿਚ

ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਾਲਿਆ ਦਾ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ(ਪਾਟਨਰ) ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ:

- ਲਗਾਤਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਕਰਦਾ ਹੈ?
- ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਇੱਜਤ ਜਾਂ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ?
- ਜਿਆਦਾ ਰੱਖਿਆਵਾਦੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਈਰਖਾਲੂ ਬਣਦਾ ਹੈ?
- ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ, ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ?
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ?
- ਅਚਾਨਕ ਗੁੱਸਾ ਚੜ ਜਾਂਦਾਂ ਹੈ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਹੋਸ਼ ਗੁਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ?
- ਵਿਆਕਤੀਗਤ ਜਾਇਦਾਦ ਨੂੰ ਤਬਾਹ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਏਧਰ ਉਧਰ ਸੁੱਟਣਾ?
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਬੈਂਕ ਅਕਾਉਂਟ, ਕਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ, ਕਾਰ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਨਾਂਹ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਜੋ ਤੁਸੀ ਖਰਚ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਸਦਾ ਹਿਸਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨਾ?
- ਡਰਾਅ ਕੇ ਜਾਂ ਚਲਾਕੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ?
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨਾ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀ ਨਾਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ?
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਰਨਾ, ਮੁੱਕਾ ਮਾਰਨਾ, ਚਪੇੜ ਮਾਰਨੀ, ਲੱਤ ਮਾਰਨੀ, ਚੂੰਡੀ ਵੱਡਣੀ, ਵਾਲ ਖਿੱਚਣੇ, ਗਲਾ ਘੁੱਟਣਾ, ਸਾਹ ਘੁੱਟਣਾ ਜਾਂ ਦੰਦੀ ਵੱਡਣੀ?
- ਤੁਹਾਡੀ ਮਰਜੀ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਆਹ ਕਰਨ ਲਈ

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜ਼ਨਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਬਹੁਤ ਪੀੜਤਾਂ ਨੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਮਦਦਗਾਰ ਮੰਨਿਆ ਹੈ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਛੱਡਿਆ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤਾ ਖਤਮ ਕੀਤਾ ਜਾਏ। ਇੱਥੇ ਸੋਚਣ ਬਾਰੇ ਕਈ ਪੱਕੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀ ਆਪਣੇ ਭੱਵਿਖ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਯੋਜ਼ਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ।

ਅਮਰਜੈਂਸੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਚੀਜ਼ਾ - ਇਹਨਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ

- ਫੋਨ ਨੰਬਰ (ਪੁਲਿਸ/ਹੈਲਪਲਾਇਨ/ਦੋਸਤ/ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸ਼ਰਣ)
- ਪਰਸ, ਕਾਰ ਦੀ ਚਾਬੀ ਅਤੇ ਕੁਝ ਖੁੱਲੇ ਪੈਸੇ ਫੋਨ ਕਰਨ ਲਈ
- ਮੱਹਤਵਪੂਰਣ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਪਾਸਪੋਰਟ, ਨੈਸ਼ਨਲ ਇਨਸ਼ਉਰੰਸ ਨੰਬਰ, ਬੈਕ ਖਾਤੇ ਦਾ ਵਿਵਰਣ

ਬੱਚ ਕੇ ਭੱਜਣ ਦੀ ਯੋਜ਼ਨਾ- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਤੁਸੀ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ

- ਅਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰ ਤੋ ਬੱਚ ਕੇ ਭੱਜਣ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸੁਰੱਖਿਤ ਰਸਤੇ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰੋ
- ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਆਢੀ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਸੂਚਨਾ ਦੇਣਗੇ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸ਼ੱਕ ਲੱਗੇ?
- ਸ਼ੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਥਾਨ- ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ/ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਸ਼ਰਣ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਇੱਕ ਭੱਜਣ ਵਾਲਾ ਬੈਗ ਰੱਖੋ (ਪੈਸੇ, ਬਦਲਣ ਲਈ ਕੱਪੜੇ, ਮੱਹਤਵ ਪੂਰਣ ਪੇਪਰ) ਜਾਂ ਤਾਂ ਲੁਕਾ ਕੇ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਕੋਲ

ਜਿੰਦਗੀ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲਾਇਨਾ

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਟੈਲੀਫੋਨ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਾਉ
- ਇਕ ਕੋਡ ਵਰਡ ਚੁਣੋ ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਲਈ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਬਲਾਉਣ ਲਈ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਛੱਡ ਰਹੇ ਹੋ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਦਾ ਫੈਂਸਲਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਚਾਹੇ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤਾਂ ਇਹ ਸਲਾਹਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ , ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਵੋ, ਉਹਨਾ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾ ਦੀ ਕਸਟਡੀ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ

ਹੇਠਾਂ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾ ਦੀ ਚੈਕਲਿਸਟ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਚਾਣ ਪਤਰ
- ਤੁਹਾਡਾ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਜਨਮ ਸਰਟੀਫੀਕੇਟ
- ਵਿਆਹ ਜਾਂ ਤਲਾਕ ਦੇ ਪੇਪਰ
- ਪਾਸਪੋਰਟ, ਵੀਜਾ, ਵਰਕ ਪਰਮਿਟ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੋਈ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਪੇਪਰ
- ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਜੀ ਪੀ ਜਾਂ ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਕਾਰਡ
- ਪੈਸੇ, ਬੈਂਕ ਦੀਆਂ ਬੁੱਕਾਂ, ਚੈਕ ਬੁੱਕ ਅਤੇ ਕਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ
- ਘਰ, ਕਾਰ, ਦਫਤਰ, ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਤ ਜਮਾਂ ਡਿੱਬੇ ਦੀਆਂ ਚਾਬੀਆਂ
- ਮੋਰਗੇਜ ਦਾ ਵਿਵਰਣ ਜਾਂ ਲੀਸ ਅਤੇ ਕਿਰਾਏ ਦਾ ਸਮਝੋਤਾ
- ਮਜੂਦਾ ਬਿਨਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤੇ ਬਿਲ
- ਬੀਮੇ ਦੇ ਪੇਪਰ
- ਐਡਰੈਸ ਬੁੱਕ
- ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਅਰੀ, ਗਹਿਣੇ, ਭਾਵੱਕ ਕੀਮਤ ਵਾਲੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਪਸੰਦ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਖਿਡੌਣੇ
- ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਾਥਰੂਮ ਦਾ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ
- ਅਗਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਨਾਲ ਜਖਮਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਤਸਵੀਰ ਹੋਵੇ

ਬੀ ਡਬਲਊ ਏ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਬਰੋਮਲੀ ਵੋਮੈਨਸ ਏਡ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਯਕੀਨੀ ਸੁਰੱਖਿਤ ,ਉੱਚ ਸਤਰ ਦਾ ਥੌੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜੋ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਤੋ ਬੱਚ ਕੇ ਆਏ ਹਨ, ਚਾਹੇ ਉਹਨਾ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਮੂਲ, ਸਮਾਜਿਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀ, ਲਿੰਗ ਜਾਂ ਧਰਮ ਹੋਵੇ।

ਅਸੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

- ਹੈਲਥ ਵਿਸੀਟਰਾਂ, ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਾਹਰੀ ਅਜੈਂਸੀਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ
- ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਤੇ ਸਲਾਹ
- ਭਲਾਈ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ
- ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਮਸ਼ਵਰੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ
- ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਸਹਾਇਤਾ ਤੇ ਚੱਲਣਾ
- ਆਉਟਰੀਚ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਸਮਝੋਤਾ
- ਉਪਯੁਕਤ ਅਜੈਂਸੀਆਂ ਕੋਲ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਭੇਜਨਾ
- ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਜਦੋ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਾਰਵਾਈ ਤੇ ਜਾਣਾ
- ਟੈਲੀਫੋਨ ਹੈਲਪਲਾਇਨ

ਸਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾਂ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਮਦਦ ਲਈ, ਸਲਾਹ ਲਈ, ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਜਾਂ ਲੋਕਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਬੀ ਡਬਲਊ ਏ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਫੋਨ ਕਰੋ

020 8313 9303

ਅਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਚ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:999

ਹੋਰ ਲਾਭਦਾਇਕ ਨੰਬਰ

- ਬਰੋਮਲੀ ਕਾਉਂਸਲ ਹੋਮਲਸ ਪਰਸਨਸ ਯੂਨਿਟ
  ਦਫਤਰ ਦੇ ਘੰਟੇ: **020 8313 4098**
  ਘੰਟਿਆਂ ਤੋ ਬਾਹਰ: **020 8464 4848**
- ਬਰੋਮਲੀ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਮੁਫਤ ਟੈਕਸ ਲਾਇਨ
  07963 479602
- ਬਰੋਮਲੀ ਕਮਊਂਟੀ ਸੇਫ ਯੂਨਿਟ
  020 8284 8760
- ਨੈਸ਼ਨਲ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਫ੍ਰੀ ਹੈਲਪਲਾਇਨ (24 ਘੰਟੇ)
  0808 2000 247
- ਸ਼ਰਣ ਲਈ 24 ਘੰਟੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਕਰੀਸਸ ਲਾਇਨ
  0990 995 443