Adira

ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ
NSW ਬਹੁ-ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਕੇਂਦਰ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਜਾਂ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਔਰਤ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਘਰੇਲੂ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਸ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 000 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਔਪਰੇਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਪਤਾ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੀ Adira ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਅਸੀਂ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੁਨੇਹਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਛੱਡ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਪਸ ਫ਼ੋਨ ਕਰਾਂਗੇ।

ਘਰੇਲੂ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਕੀ ਹੈ?

ਇਸ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਕ ਅਤੇ ਅਹਿੰਸਕ ਦੋਵਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਵਿਵਹਾਰ ਜਾਂ ਧਮਕੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜੋ ਨਜ਼ਦੀਕੀ (ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ) ਜਾਂ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਘਰ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਜੀਅ
- ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇ
- ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰੀ ਵਾਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇ
- ਮਤਰੇਈ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇ
- ਸਾਕੇਦਾਰੀ ਵਾਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜੋ ਇਕੱਠੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ।

ਇਸ ਹਿੰਸਾ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ

- ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬਦਸਲੂਕੀ
- ਸਰੀਰਕ ਬਦਸਲੂਕੀ
- ਜਿਨਸੀ ਬਦਸਲੂਕੀ
- ਜ਼ੁਬਾਨੀ ਬਦਸਲੂਕੀ
- ਵਿੱਤੀ ਬਦਸਲੂਕੀ
- ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਵਾਲੀ ਬਦਸਲੂਕੀ
- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਬਦਸਲੂਕੀ
- ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨਾ।

ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਬਦਸਲੂਕੀ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਾਲ੍ਹਾਂ ਕੱਢੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬੇਰਹਿਮੀ ਜਾਂ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸੱਟ ਮਾਰੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਮਕੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਵੀਜ਼ਾ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਵਾਪਸ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਸੇ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਫ਼ੋਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਮਕੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਖੋਹ ਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੱਟ ਪਹੁੰਚਾਈ ਜਾਵੇਗੀ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਜਿਨਸੀ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਧਰਮ ਜਾਂ ਸਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ।

Adira ਨੂੰ **02 8111 7077** 'ਤੇ ਜਾਂ **safetycentre@ssi.org.au** 'ਤੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

SSi For equality of life.

Punjabi / ਪੰਜਾਬੀ

Adira

NSW Multicultural Centre
for Women's and Family Safety

Note for service providers:
Please consider your clients' safety when providing them with printed copies of this brochure

Are you a migrant or refugee woman at risk of, or experiencing, domestic, family or sexual violence?

If you are in immediate danger, please call 000.

- If you need an interpreter, request one in your language when speaking to the emergency operator. If you need police to attend your home immediately, have your address in English ready to inform them where you are.

If you are experiencing violence, please contact us to speak to our Adira team. You can request an interpreter.

- We are open Monday to Friday, 9am–5pm.
- If you are calling outside of these hours, please leave a message and your contact information, and we will call you back.

What is domestic, family and sexual violence?

It includes a wide range of abusive behaviors or threats, both violent and non-violent, that occur within intimate (partner or spouse) or other family relationships, including:

- Other family or household members
- Carer relationships
- Cultural and kinship relationships
- Foster care relationships
- Blood relatives who do not live together.

Examples of this violence

- Emotional abuse
- Physical abuse
- Sexual abuse
- Verbal abuse
- Financial abuse
- Technology facilitated abuse
- Psychological abuse
- Controlling behaviours.

Examples of abusive behaviour by a partner or family members

- You are being called names or being spoken to in a cruel or offensive way
- You are physically harmed or hurt
- You are threatened that your visa will be cancelled, and you will be sent back home
- You are not allowed to have your own money
- Your phone is checked or you are stopped from talking to friends and family
- You are threatened that your children will be taken away from you or will be hurt
- You are forced to do sexual things you do not want to do
- You are not allowed to practice your religion or culture.

We can help you and your children

Take the important step of reaching out for support. This brings you closer to a safer and healthier future for you and your children.
Contact us at Adira
02 8111 7077 or
safetycentre@ssi.org.au

SSI **For equality of life.**