

ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਕੀ ਹੈ?

ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ 'ਚ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਹ ਹਿੰਸਕ ਜਾਂ ਧੱਕੜਸਾਹੀ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਬਦਸਲੂਕੀ ਵਾਲਾ ਵਰਤਾਓ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬਾਅਦ 'ਚ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ। ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਕਾਮੁਕ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋਰ ਪਰਕਾਰ ਦੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ; ਇਸ 'ਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਡਰਾਉਣ ਧਮਕਾਉਣ ਜਾਂ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਧੀਆ ਰਿਸ਼ਤੇ ਲਈ ਸਤਕਾਰ, ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਆਮ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਕਦੇ ਕਦੇ ਦਿਲ ਦੁਖਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋਰ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਆਦਿ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਰਿਸ਼ਤੇ 'ਚ ਕਦੇ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਘਟੀਆ ਸਮਝੇ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਅਧੀਨਗੀ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਪਰਾਧਿਕ ਮਾਮਲਿਆਂ 'ਚ ਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਹੀ, ਨਾਲ ਹੀ ਹਰ ਪਰਕਾਰ ਦੀ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ - ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਕਾਮੁਕ ਹਮਲੇ, ਧਮਕੀਆਂ, ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਅਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ, ਮਾਇਕ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਜਾਂ ਦੁਰ ਉਪਯੋਗ - ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣ ਪਛਾਣ ਵਾਲਾ ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਵਾਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇ 'ਚੋਂ ਲੰਘ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਲਈ ਮੱਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਕੀ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਪੁਲਿਸ ਕੋਲ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਹਾਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਪੁਲਿਸ ਕੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ ਰੋਕਣ ਲਈ ਅਦਾਲਤੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੁਲਿਸ ਕੋਲ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵੀ ਕੋਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

- ਪੁਲਿਸ: ਜੇ ਫੇਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਖ਼ਤਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ 911 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।
- ਪੀੜਤਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ: ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਏਜੰਸੀਆਂ ਅਤੇ ਪੁਲਿਸ ਸਟੇਸ਼ਨਾਂ 'ਚ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ 'ਚ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਅਦਾਲਤੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਵਿਓਂਤ, ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਲਈ ਭੇਜਣਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਪੀੜਤ ਨੂੰ ਅਦਾਲਤ 'ਚ ਜਾਣ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- ਵਿਕਟਮ ਲਿੰਕ: ਇੱਥੋਂ ਸਾਰੇ ਪੀੜਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਪੀੜਤਾਂ ਨੂੰ ਫੇਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਗੁਪਤ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਹਨ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ 'ਚ। ਹਫਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ 24 ਘੰਟੇ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਵਿਕਟਮ ਲਿੰਕ ਨੂੰ 1-800-563-0808 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ www.VictimLinkBC.ca 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਟ੍ਰਾਂਸੀਸ਼ਨ ਹਾਊਸ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲੇ ਘਰ: ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਵਕਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। www.BCHousing.org ਅਤੇ [Housing Options > Emergency Housing](http://HousingOptions.org) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਵਾਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ

- ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੀ ਮਲਕੀਅਤ ਹੋ?
- ਕੀ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੁੱਟ ਟੁੱਟ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗਾਲੀ ਗਲੋਚ ਕਰਦਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਗੁੱਸੇਖੋਰ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਤੋਂ ਡਰ ਲਗਦਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੱਟ ਚੇਟ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਰੱਖਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਕੋਈ ਖਤਰਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਫੌਰੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ 911 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਟ੍ਰਾਂਸੀਸ਼ਨ ਹਾਊਸ ਜਾਂ ਸੇਫ ਹੋਮ ਜਾਓ ਜਾਂ ਵਿਕਟਮ ਲਿੰਕ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।
- ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਮਿੱਤਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਲਈ ਨਾਂਹ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਵਿਕਟਮ ਲਿੰਕ ਨੂੰ 1-800-563-0808 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।
- ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਲੈਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਿਕਟਮ ਸਰਵਿਸ ਵਰਕਰ ਦੀ ਮਦਦ ਲਓ। ਇਹ ਪਲੈਨ ਇੱਕ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਲੈਨ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਿੰਸਕ ਹਾਲਾਤ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ 'ਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਕਾਮੁਕ ਹਮਲਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋ ਗਏ ਹੋ ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਕਿਸੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲਿਨਿਕ ਜਾਓ।
- ਜੇ ਬਹੁਤਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਪਲਿਸ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਟੀ ਪੁਲਿਸ 'ਦੇ ਨਾਨ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਸਬੰਧੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਪੁੱਛਣੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬਿਨਾ ਝਿਜਕ ਵਿਕਟਮ ਸਰਵਿਸ ਵਰਕਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ।

ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ 'ਚ ਮਦਦ ਲਈ ਸਾਧਨ

ਡੋਮੇਸਟਿਕ ਵਾਇਓਲੈਂਸ ਬੀ ਸੀ

- www.DomesticViolenceBC.org

ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ

- 24 ਘੰਟੇ ਮੁਫਤ ਫੋਨ ਕਰਨ ਲਈ ਫੋਨ ਨੰਬਰ 811 ਜਾਂ www.HealthLinkBC.ca 'ਤੇ ਜਾਓ।
- ਨਾਨ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਸੌਖੀ ਪਹੁੰਚ।
- ਮੰਗ ਕਰਨ 'ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ 'ਚ ਅਨੁਵਾਦ ਦੀਆਂ ਮਿਲ ਰਹੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ।

ਬੀ ਸੀ ਨਰਸਲਾਇਨ

- ਹਰ ਰੋਜ਼ 24 ਘੰਟੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ 1-866-215-4700
- 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ 'ਚ ਅਨੁਵਾਦ ਦੀਆਂ ਮਿਲ ਰਹੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੈਲਪ ਲਾਇਨ

- ਹਰ ਰੋਜ਼ 24 ਘੰਟੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ: 310-1234

ਲੀਗਲ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਸੁਸਾਇਟੀ (ਐਲ ਐਲ ਐਸ ਕਾਲ ਸੈਂਟਰ ਐਂਡ ਲਾਅ ਲਾਇਨ)

- ਫੋਨ ਨੰਬਰ: 604-408-2172 ਜਾਂ 1-866-577-2525

ਜੇ ਮੈਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸਮਝ ਜਾਂ ਬੋਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ਫੋਰ?

ਬੀ ਸੀ 'ਚ ਬੋਲੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ 'ਚ ਵਿਕਟਮ ਲਿੰਕ ਵੱਲੋਂ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵਿਕਟਮ ਲਿੰਕ ਨੂੰ 1-800-563-0808 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ www.VictimLinkBC.ca 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਇਹ ਫੈਕਟਸ਼ੀਟ ਕਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੀ ਸੂਬਾਈ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਮਿਲੀ ਫੰਡਿੰਗ ਕਾਰਨ ਹੀ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕੀ ਹੈ।