ਐਡਿੰਬਰਾ ਵਿਮੈਨਜ਼ ਰੇਪ ਐਂਡ ਸੈਕਸੂਅਲ ਐਬਿਊਜ਼ ਸੈਂਟਰ (ਈ ਡਬਲਯੂ ਆਰ ਏ ਐੱਸ ਏ ਸੀ)
(Edinburgh Women's and Sexual Abuse Centre (EWRASAC)
ਸੈਕਸੂਅਲ ਵਾਇਓਲੈਂਸ ਦੇ ਔਰਤ ਸਰਵਾਈਵਰਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸੇਵਾ

ਅਸੀਂ ਕੌਣ ਹਾਂ

ਐਡਿੰਬਰਾ ਵਿਮੈਨਜ਼ ਰੇਪ ਐਂਡ ਸੈਕਸੂਅਲ ਐਬਿਊਜ਼ ਸੈਂਟਰ (ਈ ਡਬਲਯੂ ਆਰ ਏ ਐੱਸ ਏ ਸੀ) (Edinburgh Women's and Sexual Abuse Centre – EWRASAC) ਵਾਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ, ਲੜਕੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ 12 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਉਪਰ ਹੈ ਅਤੇ ਟਰਾਂਸਜੈਂਡਰ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ, ਸੈਕਸੂਅਲ ਵਾਇਓਲੈਂਸ (ਜਿਨਸੀ ਛੇੜ-ਛੇੜ/ਮਾਰ ਕੁੱਟ) ਦਾ ਸਦਮਾ ਝੱਲਿਆ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ, ਭਾਵੁਕ ਅਤੇ ਅਸਲੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸਮਰਥਨ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਪੈਰਵੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਚ ਰੇਪ (ਬਲਾਤਕਾਰ), ਸੈਕਸੂਅਲ ਅਸਾਲਟ (ਇੱਜਤ ਲੁੱਟਣੀ), ਚਾਈਲਡਹੁੱਡ ਸੈਕਸੂਅਲ ਐਬਿਊਜ਼ (ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਜਿਨਸੀ-ਛੇੜ-ਛਾੜ/ਗਾਲਾਂ) ਅਤੇ ਰਸਮੀ ਐਬਿਊਜ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।

ਇਸ ਸੈਂਟਰ ਨੂੰ ਔਰਤਾਂ ਚਲਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਵਰਕਰ ਉੱਚ ਦਰਜੇ ਦੀ ਟਰੇਨਿੰਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸਤਰੀਵਾਦੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਵਾਇਓਲੈਂਸ (ਮਾਰ-ਕੁੱਟ) ਕਰਨੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕਰਨੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੀ। ਅਸੀਂ ਹਿੰਮਤ ਅਤੇ ਬਲ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸੈਕਸੂਅਲ ਵਾਇਓਲੈਂਸ (ਜਿਨਸੀ ਛੇੜ-ਛਾੜ ਸੰਬੰਧੀ ਮਾਰ-ਕੁੱਟ) ਜੋ ਭਾਵੇਂ ਹੁਣੇ ਕਿਤੇ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਪਰੇ ਸਦਮੇ ਬਾਰੇ ਬੋਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸੁਣਾਂਗੇ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ ਅਤੇ ਹਰ ਉਮਰ, ਨਸਲ, ਚਾਹੇ ਪੂਰਬੀ ਹੋਣ, ਨੈਤਕਿਤਾ, ਡਿਸੇਬਿਲਿਟੀ, ਧਰਮ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦੇਵਾਂਗੇ।

ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ

ਅਸੀਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹਿੰਮਤੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ: ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮਰਜ਼ੀ ਦੇ ਢੰਗ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਪਰੰਤੂ ਸਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪ ਤਜਰਬਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੱਸਾਂਗੇ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ

ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਸੰਪਰਕ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਔਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਗਲਿਸ਼ ਬੋਲਣੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤੁਸੀ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਇੰਗਲਿਸ਼ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇ ਮੰਦ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਏਜੰਸੀ ਤੋਂ ਕੋਈ ਹੈਲਥ ਵਰਕਰ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਕਿਸੇ ਔਰਤ ਇੰਟਰਪਰੈਟਰ (ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ) ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਹੋਣਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਔਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਹੋਵੇ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਵੇਟਿੰਗ ਏਰੀਏ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗੁੰਗੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੰਨਾਂ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਸੁਣਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਇੰਗਲਿਸ਼ ਵਿਚ ਟੈਕਸਟ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੰਬਰ ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: 07980 085 669 ਜਾਂ ਟਾਈਪ-ਟਾਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸਾਈਨ ਲੈਂਗੂਏਜ਼ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਇੰਟਰਪਰੈਟਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਟੈਲੀਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਸਮਰਥਨ

ਅਸੀਂ ਇੰਗਲਿਸ਼ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ ਟੈਲੀਫੋਨ: **0131 556 9437** ਰਾਹੀਂ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਲਾਈਨ ਦੇ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਟਾਫ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਆਸਰਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਅਗਾਂਹ ਵਾਲੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ ਦੇ ਟਾਈਮ ਦੱਸਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਮੁੜ ਕੇ

ਉਦੋਂ ਹੀ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਫਿਰ ਫੋਨ ਤੇ ਮੈਸੇਜ (ਸੁਨੇਹਾ) ਛੱਡ ਦਿਓ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਫੋਨ ਕਰਾਂਗੇ। ਅਸੀਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸਾਂਗੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੌਣ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਿੱਧੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਸਮਰਥਨ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਉਚ-ਦਰਜੇ ਦੀ ਸਮਰਥਨ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹਾਂ। ਇਸ ਕਾਰਨ, ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਸਾਡੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਟਰੇਨਿੰਗ ਦੇ ਮਕਸਦ ਲਈ ਮੋਨੀਟਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਢਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਫੋਨ ਤੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਰੇਪ ਕਰਾਈਸਿਸ ਸਕੌਟਲੈਂਡ (Rape Crisis Scotland) ਦੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਟੈਲੀਫੋਨ ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਇੰਟਰਪਰੈਟਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੁਫਤ-ਟੈਲੀਫੋਨ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਸ਼ਾਮ 6 ਬਜੇ ਤੋਂ - ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਤੱਕ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਖੁੱਲੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ ਇਹ ਹੈ**: 08088 01 03 02**

ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲਾ ਸਮਰਥਨ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਰਕਰ ਨਾਲ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸੈਸ਼ਨ (ਬੈਠ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨ) ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੋ ਸਮਰਥਨ ਅਸੀਂ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਮੁੱਢਲੇ ਸੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਦ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲਾ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਸਮਰਥਨ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੇਟਿੰਗ ਲਿਸਟ 'ਤੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲਾ ਸਮਰਥਨ ਹਫਤਾਵਾਰੀ ਜਾਂ ਪੰਦਰਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਦੀ ਕਲਾਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਐਡਵੋਕੇਸੀ ਅਤੇ ਕਰਾਈਸਿਸ ਸਰਵਿਸ (ਪੈਰਵੀ ਅਤੇ ਸੰਕਟ ਕਾਲੀਨ ਸੇਵਾ)

ਇਹ ਸੇਵਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੁਣੇ ਕਿਤੇ ਜਾਂ ਰੇਪ ਕਰਨ ਦੀ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਲੁੱਟਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸੰਕਟ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ 'ਚ ਹਨ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨੀ

ਜੇਕਰ ਇਸ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਦੇਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ EWRASAC (ਈ ਡਬਲਯੂ ਆਰ ਏ ਐੱਸ ਏ ਸੀ) ਦੁਆਰਾ 'ਰੀਮੋਟ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ' ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਪਰਾਧ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਗੁਪਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰਿਪੋਰਟ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰਫੋਂ ਪੁਲੀਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਨਾਂ ਨਹੀਂ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਪੁਲੀਸ ਦੇ ਸੂਚਨਾ-ਡਾਟਾਬੇਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਅੱਗੋਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਕਾਰਵਾਈ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫੈਸਲਾ ਜੋ ਮਰਜ਼ੀ ਹੋਵੇ, (ਈ ਡਬਲਯੂ ਆਰ ਏ ਐੱਸ ਏ ਸੀ) ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦੇਵੇਗਾ।

ਗਰੁੱਪ ਸਪੋਰਟ

ਅਸੀਂ ਸਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੂਸਰੇ ਸਰਵਾਈਵਰਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਦਾ ਅਤੇ ਤਜਰਬਾ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੇ ਅਵਸਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 8-10 ਔਰਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਇਕ ਸਰਵਾਈਵਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡੇ 2 ਜਾਂ 3 ਵਰਕਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਫੈਮਲੀ, ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਪਾਰਟਨਰ

ਜੇ ਕੋਈ ਕਿਸੇ 12 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉਮਰ ਦੀ ਲੜਕੀ ਜਿਸ ਨੇ (ਸੈਕਸੂਅਲ ਵਾਇਓਲੈਂਸ) ਦਾ ਸਦਮਾ ਝੱਲਿਆ ਹੈ, ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਟੈਲੀਫੋਨ ਤੇ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲਾ ਸਮਰਥਨ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਕੰਪਲੀਮੈਂਟਰੀ ਥੈਰਾਪੀਜ਼

ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਥੈਰਾਪੀਜ਼ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਥੋਂ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਔਰਤ-ਥੈਰਾਪਿਸਟ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਔਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਬਣਾਉਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਸਟਾਰ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ
ਇਹ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੀ, ਗਰੁੱਪ, ਈਮੇਲ ਅਤੇ ਟੈਕਸਟ ਰਾਹੀਂ 12-18 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੀਆਂ ਨੌਜੁਆਨ ਔਰਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸੈਕਸੂਅਲ ਵਾਇਓਲੈਂਸ ਝੱਲਿਆ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇੰਗਲਿਸ਼ ਵਿਚ ਟੈਕਸਟ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਕਰਕੇ ਸਟਾਰ ਨਾਲ ਇਸ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਪਤੇ ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਟੈਲੀਫੋਨ: **07583 158 058** ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਦਾ ਪਤਾ ਇਹ ਹੈ: star@ewrasac.org.uk

ਈਸਟ ਲੋਧੀਅਨ ਵਿਚ ਸਮਰਥਨ
ਈਸਟ ਲੋਧੀਅਨ ਸੈਕਸੂਅਲ ਐਬਿਊਜ਼ ਸਰਵਿਸ (ਈ ਐਲ ਐਸ ਏ ਐਸ) (East Lothian Sexual Abuse Service – ELSAS) ਵਾਲੇ ਈਸਟ ਲੋਧੀਅਨ ਵਿਚ ਸਮਰਥਨ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਈ ਐਲ ਐਸ ਏ ਐਸ ਨਾਲ ਇਸ ਨੰਬਰ ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: **07800 604 164** ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਦਾ ਪਤਾ ਇਹ ਹੈ: elsas@ewrasac.org.uk ਅਸੀਂ ਮਸਲਬਰਾ ਵਿਖੇ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲਾ ਸਮਰਥਨ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਘਰ ਜਾਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਆਰਥਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਲਣ-ਫਿਰਨ ਵਿਚ ਜਾਂ ਸਫਰ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਸਫਰ ਦੇ ਖਰਚੇ ਲਈ ਔਖਿਆਈ ਹੈ।

ਈਮੇਲ ਜਾਂ ਲੈਟਰਪੋਸਟ ਸਮਰਥਨ
ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਫੋਨ ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਔਖੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇੰਗਲਿਸ਼ ਵਿਚ ਚਿੱਠੀ ਲਿਖ ਕੇ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਕਰਕੇ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਡੇ ਸਮਰਥਨ ਵਾਲੇ ਈਮੇਲ ਦਾ ਪਤਾ ਇਹ ਹੈ: support@ewrasac.org.uk

ਭੇਤਦਾਰੀ
ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹੋ ਉਹ ਸਾਡੀ ਸਪੋਰਟ ਟੀਮ ਵਿਚ ਗੁਪਤ ਰਹੇਗੀ। ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਦੱਸਾਂਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਦਿਆਂਗੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਨਾ ਚਾਹੋਂ, ਪਰ ਕਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹਾ ਕਿ ਚਾਈਲਡ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ, ਜਦੋਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਦੂਜੀਆਂ ਏਜੰਸੀਆਂ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਸਪੋਰਟ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਰਕਰ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਸਾਡੀ ਭੇਤਦਾਰੀ ਵਾਲੀ ਪਾਲਿਸੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਪੋਰਟ ਵਰਕਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸੈਕਸੂਅਲ ਵਾਇਓਲੈਂਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਰੇਪ (ਬਲਾਤਕਾਰ) ਕੀ ਹੈ?
ਬਿਨਾ ਰਜ਼ਾਮੰਦੀ ਤੋਂ ਯੋਨੀ, ਮਲਦੁਆਰ ਜਾਂ ਮੂੰਹ 'ਚ ਪੁਰਸ਼-ਲਿੰਗ ਦੇ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਨੂੰ ਰੇਪ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੈਕਸੂਅਲ ਐਬਿਊਜ਼ ਅਤੇ ਅਸਾਲਟ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਅਣਚਾਹਿਆ ਅਜਿਹਾ ਲਿੰਗਕ-ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹੈ ਜੋ ਰੇਪ ਦੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਚ ਫਿਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਜਿੰਨੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਉੰਨੇ ਹੀ ਅਸਰਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸੈਕਸੂਅਲ ਵਾਇਓਲੈਂਸ ਕੀ ਹੈ?
ਸੈਲਕਸੂਅਲ ਵਾਇਓਲੈਂਸ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਅਣਚਾਹਿਆ ਲਿੰਗਕ-ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਕੁਝ ਹੈ ਜੋ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਔਰਤ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਇਜ਼ਾਜ਼ਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਲਿੰਗਕ-ਹਰਕਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਰੇਪ (ਬਲਾਤਕਾਰ), ਸੈਕਸੂਅਲ ਅਸਾਲਟ ਅਣਚਾਹਿਆ ਲਿੰਗਕ ਵਰਤਾਅ, ਅਣਚਾਹਿਆ ਛੋਹਣਾ, ਪਲੋਸ ਕੇ ਕਾਮੁਕ ਖਿੱਚ ਪੈਦਾ ਕਰਨੀ, ਲਿੰਗਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਮਾਰ-ਕੁੱਟ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਧਮਕੀਆਂ, ਜੋਰਾਜਰਬੀ ਸੈਕਸ (ਸੰਭੋਗ) ਕਰਨਾ, ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣਾ, ਵਸਤਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਹੋਇਆ ਸੈਕਸੂਅਲ ਐਬਿਊਜ਼ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਸੈਕਸੂਅਲ ਵਾਇਓਲੈਂਸ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਵਿਚ ਅਪਰਾਧ ਹਨ, ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸੈਕਸੂਅਲ ਵਾਇਓਲੈਂਸ, ਤਾਕਤ ਦੇ ਬਲ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਬੇਇੱਜ਼ਤੀ ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਦਾ ਇਕ ਰੂਪ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ, ਪੀੜ, ਡਰ ਅਤੇ ਧਮਕੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਸੈਕਸੂਅਲ ਵਾਇਓਲੈਂਸ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਜਿੰਨੀਆਂ ਸੋਚੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਪਰਨੀਆਂ ਆਮ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਹਨ – 4 ਵਿਚੋਂ 1 ਔਰਤ ਬਾਰੇ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਸੈਕਸੂਅਲ ਵਾਇਓਲੈਂਸ ਨੂੰ ਝੱਲਿਆ ਹੈ।

ਆਰਾਮ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ

ਕੁੱਝ ਔਰਤਾਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੀਆਂ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਅਤੇ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਦੱਸਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁਣਗੀਆਂ। ਪਰ ਇਕ ਸੈਕਸੂਅਲ ਵਾਇਓਲੈਂਸ ਦੇ ਸਰਵਾਈਵਰ ਦੇ ਤੌਰ ਜੋ ਕੁਝ ਵਾਪਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਭੁਲਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਕਠਿਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਮਰਜ਼ੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਆਰਾਮ ਹੋਣ ਜਾਂ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਚੁੱਪ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਸਹਾਇਕ ਸਿੱਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਸਮਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਦਮ ਪੁੱਟਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਨੂੰ ਮੁੜ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਪਰਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਭਵ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।

ਬਹੁਤੇ ਸਰਵਾਈਵਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਔਖੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਡਰ ਹੋਵੇ ਕਿ ਅਪਰਾਧ ਦੇ ਹਮਲੇ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਿਸੇ ਨੇ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਮੰਨਣਾ ਜਾਂ ਇਸ ਦਾ ਇਲਜਾਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ 'ਤੇ ਅਵੇ। ਭਾਵੇਂ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਔਰਤ ਨੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਕੀ ਪਹਿਨਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ ਜਾਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ, ਉਹ ਉਸ ਸਮੇਂ ਜਿਥੇ ਵੀ ਸੀ, ਭਾਵੇਂ ਉਸ ਨੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਤੀ ਹੋਈ ਸੀ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਵਿਚ ਸੀ – ਉਸ ਕੋਲ ਇਹ ਹੱਕ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਲੁੱਟੀ ਜਾਵੇ। ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਜ਼ਤ ਨੂੰ ਹੱਥ ਪਾਉਣਾ ਜਾਂ ਇੱਜ਼ਤ ਲੁੱਟਣੀ ਅਪਰਾਧ ਹਨ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਡਰ ਜਾਂ ਹਮਲੇ ਤੋਂ ਜਿਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਵਕਤ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਮਹਤੱਵ ਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਾਸਤੇ ਸਬਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਆਪਣੇ ਢੰਗ ਜਾਂ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸੋਚੋ-ਕਰੋ। ਕੋਈ ਵੀ ਢੰਗ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਬਹੁਤੀ ਮਹਤੱਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਦਰਦ ਭਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਸਹਾਇਕ ਸਿੱਧ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਝੱਲੇ ਹੋਏ ਸਦਮੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸੁਣਾਂਗੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਾਂਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦਿਆਂਗੇ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਸ ਸਾਰੀ ਵਿਧੀ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕੱਲਿਆਂ ਨਹੀਂ ਵਿਚਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਵਾਪਰੇ ਸੈਕਸੂਅਲ-ਐਬਿਊਜ਼ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਬਚਪਨ ਵਿਚ 16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਵਾਪਰੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਲਿੰਗਕ-ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਸੈਕਸੂਅਲ ਐਬਿਊਜ਼ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਕਿਸਮਾਂ ਧਾਰਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਹੋਰ ਹਰਕਤਾਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹਾ ਕਿ:

- ਗੁਪਤ-ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਛੋਹਣਾ, ਹਥ ਰਸੀ ਜਾਂ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨਾ
- ਲਿੰਗ ਸੰਬੰਧੀ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਅਸ਼ਲੀਲ ਜਾਂ ਕਾਮ-ਉਕਸਾਊ ਸਾਹਿਤ ਦਿਖਾਉਣਾ
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਹਾਉਣਾ, ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣੇ ਜਾਂ ਲਾਹੁਣੇ

ਵਲਡ ਹੈਲਥ ਔਰਗਾਨਾਈਜੇਸ਼ਨ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਹੈ ਕਿ 5 ਵਿਚੋਂ 1 ਲੜਕੀ ਅਤੇ 9 ਵਿਚੋਂ 1 ਲੜਕੇ ਨਾਲ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਲਿੰਗਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖੋਜ ਇਹ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇਹ ਕਿਸੇ ਓਪਰੇ ਬੰਦੇ ਨਾਲੋਂ ਵਧ ਕੇ ਇਕ ਅਜਿਹੇ ਬਾਲਗ ਵਲੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ

ਬੱਚਾ ਜਾਣਦਾ ਅਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਈ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਉਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋਂ। ਦੁਰ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ 'ਚ ਮਰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰੰਤੂ ਔਰਤਾਂ ਵੀ ਸੈਕਸੂਅਲ ਐਬਿਊਜ਼ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਵਾਪਰੇ ਐਬਿਊਜ਼ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੱਸਦੇ। ਐੱਨ ਐੱਸ ਪੀ ਸੀ ਸੀ (NSPCC) ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਹੈ ਕਿ 72% ਬੱਚੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਲਿੰਗਕ-ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹੋਇਆ, ਨੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਹੋਏ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ, 27% ਨੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਅਤੇ ਲਗਪਗ 31% ਨੇ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਵੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਉਸ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ ਜੋ ਕੁਝ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬਾਲਗਪੁਣੇ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਦੀ ਉਮਰ 'ਚ ਹੋਇਆ।

ਇਥੇ ਕਾਫੀ ਕਾਰਨ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਬੋਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਣ। ਓਹ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਜੋ ਕੁਝ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਾਪਰਿਆ ਉਸ ਬਾਰੇ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਦੱਸਣ ਜਾਂ ਸਮਝਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਣਾ
- ਡਰਾਇਆ-ਧਮਕਾਇਆ ਜਾਣਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੁੜ ਕੇ ਇਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਤਾਂ
- ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਡਰਨਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਨੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ
- ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕਸੂਰ ਸਮਝਣਾ
- ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਜਾਂ ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਐਬਿਊਜ਼ਰ ਨੂੰ ਬਚਓਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਣਾ

ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਵਾਪਰੇ ਸੈਕਸੂਅਲ ਐਬਿਊਜ਼ ਬਾਰੇ ਕਲਪਨਿਕ ਕਥਨ:

ਮਿਥ: ਜੇਕਰ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਬਿਊਜ਼ (ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ) ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਾਲਗ ਬਣ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਇਕ ਐਬਿੂਜ਼ਰ ਬਣੋਂਗੇ।
ਸਚਾਈ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ 95% ਅਪਰਾਧ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਰਦ ਅਤੇ 5% ਔਰਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ 87% ਐਬਿਊਜ਼ ਕੀਤੇ ਬੱਚੇ ਲੜਕੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ - ਕੇਵਲ ਹਿੰਦਸਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਜੋੜੋ। ਇਹ ਹਾਲੇ ਇਕ ਹੋਰ ਬਹਾਨਾ ਹੈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਬਦਲਣ ਦਾ। ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਅਤੇ ਕਸੂਰਵਾਰ ਠਹਿਰਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕੇਵਲ ਐਬਿਊਜ਼ਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮਿਥ: ਸਿਰਫ ਇਕ ਮਾਮੂਲੀ ਜਿਹੀ ਚੁੰਮੀ ਅਤੇ ਗਲਵਕੜੀ ਹੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿੱਥੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
ਸਚਾਈ: ਚਾਈਲਡ-ਐਬਿਊਜ਼, ਪਿਆਰ ਜਾਂ ਮੋਹ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਕੋਈ ਖੇਡ-ਤਮਾਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੈ-ਇਹ ਤਾਕਤ, ਭਰੋਸਾ ਜਾਂ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਜੋਰ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਵਲੋਂ ਇਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਐਬਿਊਜ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਮਿਥ: ਐਬਿਊਜ਼ ਅਤੇ ਸੈਕਸੂਅਲ ਐਬਿਊਜ਼ ਬਾਰੇ ਬੱਚੇ ਮਨਘੜਤ ਕਹਾਣੀਆਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।
ਸਚਾਈ: ਬੱਚੇ ਕਹਾਣੀਆਂ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੇ। ਐਬਿਊਜ਼ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਅਜਿਹੀ ਭਾਸ਼ਾ ਜਾਂ ਸਪਸ਼ਟ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਇਸ ਦੀ ਅੱਖੀਂ-ਦੇਖੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ 'ਤੇ ਐਬਿਊਜ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਝੂਠਾ ਇਲਜ਼ਾਮ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਅਪਰਾਧ ਨੂੰ ਢਕਣ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ - ਐਬਿਊਜ਼ਰ ਦੁਆਰਾ ਆਮ ਦਿਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਧਮਕੀ ਇਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ 'ਤੇਰੀ ਗੱਲ ਤੇ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ'।

ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਵਾਪਰੇ ਸੈਕਸੂਅਲ ਐਬਿਊਜ਼ ਬਾਰੇ ਤੱਥ:

- ਐਬਿਊਜ਼ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਕੋਲ ਤਾਕਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਕੋਈ ਕੰਮ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਜੋਰ ਨਾਲ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਠਹਿਰਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ।
- ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਪਹਿਲਾਂ ਐਬਿਊਜ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਜੋ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਾਪਰਿਆ ਉਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਭਵ ਬਹੁਤ ਮਹਤੱਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਕ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸੁਣੀ ਜਾਵੇ, ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਹੋਏ ਐਬਿਊਜ਼ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

- ਅਸੀਂ ਪਹਿਚਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੁਝ ਬਚਿਆਂ ਕੋਲੋਂ ਦੂਸਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਐਬਿਊਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਜਬਰਦਸਤੀ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਅਕਸਰ ਕੋਈ ਰਸਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਦੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
- **ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਐਬਿਊਜ਼ਰ ਦੋਸ਼ੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।**

ਸਰਵਾਈਵਰ, ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਪਏ ਬਚਪਨ ਦੇ ਸੈਕਸੂਅਲ ਐਬਿਊਜ਼ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਭਵ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਹਨ – ਕੋਈ ਦੋ ਸਰਵਾਈਵਰ ਬਿਲਕੁਲ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੀਫਲੈਟ ਉਪਲਬੱਧ

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੀਫਲੈਟ (ਕਿਤਾਬਚੇ) ਹਨ ਜੋ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। www.ewrasac.org.uk. ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਸਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਮੰਗਵਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਨੰਬਰ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ: **0131 555 9437** ਜਾਂ ਇਸ ਪਤੇ ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ: support@ewrasac.org.uk ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਲਿਫਾਫੇ ਵਿਚ ਭੇਜਾਂਗੇ ਜਿਸ ਤੇ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਵੱਡੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਵਿਚ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

- ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਾਰਟਨਰਜ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਮਾਈਨਾਰਿਟੀ ਐਥਨਿਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀਜ਼ ਦੀਆਂ, ਅਸਾਈਲਮ ਸੀਕਰਜ਼ ਅਤੇ ਰਫੂਜੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਫਲੈਸ਼ਬੈਕਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਬਾਰੇ
- ਸੈਲਫ-ਹਾਰਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਈਸਟ ਲੋਧੀਅਨ ਸੈਕਸੂਅਲ ਐਬਿਊਜ਼ ਸਰਵਿਸ (ਈ ਐਲ ਐੱਸ ਏ ਐੱਸ)
- ਐਡਿੰਬਰਾ ਵਿਚ 12-18 ਸਾਲ ਦੀਆਂ ਸੈਕਸੂਅਲ ਵਾਇਓਲੈਂਸ ਦੀਆਂ ਔਰਤ ਸਰਵਾਈਵਰਾਂ ਲਈ ਸਟਾਰ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ-ਸਪੋਰਟ

Edinburgh Women's Rape and Sexual Abuse Centre
1 Leopold Place, Edinburgh, EH7 5JW
ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 0131 556 9437
www.ewrasac.org.uk

ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਰੈਫ. ਐਸ ਸੀ 006208

ਨਵੰਬਰ 2010