

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਚੈਂਪੀਅਨਜ਼ ਲਈ ਟੂਲ ਕਿੱਟ



ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣਾ



ਇਸ ਟੂਲ ਕਿੱਟ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ

ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੱਦਦ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਇਹ ਟੂਲ ਕਿੱਟ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਕਸਦ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਲਿਆਉਣਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਿਆ ਜਾਵੇ, ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਅਤੇ ਸੁਰਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜ਼ੀਠਿਆ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਟੂਲ ਕਿੱਟ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਕ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਗਾਈਡ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰੇਗੀ, ਜੋ ਕਿ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮੱਦਦ ਦੇਣ ਲਈ ਸ਼ਾਇਦ ਅਜੇ ਅਣਜਾਣ ਹੋਣ। ਇਸ ਟੂਲ ਕਿੱਟ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਹ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚਲੀ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਚੈਂਪੀਅਨਜ਼ ਬਣਨ। ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਚੈਂਪੀਅਨਜ਼ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹਨ, ਜੋ ਇਸ ਟੂਲ ਕਿੱਟ ਤੋਂ ਗਿਆਨ ਲੈ ਕੇ ਰਿਸ਼ਤੇਆਂ ਵਿਚਲੀ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸੁਰਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਮੱਦਦ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਸਾਂਝੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ:



ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ

	ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚਲੀ ਹਿੰਸਾ ਕੀ ਹੈ?.....4
	ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਸੀ?.....5
	ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਨੋਟਿਸ ਕਰੋਗੇ6
	ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨ7
	ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ 3 ਡੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ.....8
	ਕੁੱਝ ਕਹੋ9
	ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿਚ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣਾ10
	ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ11
	ਬਿਨਾ ਬੋਲੇ ਦਖਲ ਦੇਣਾ12
	ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ (ਸੇਫਟੀ ਪਲੈਨ)13
	ਛੱਡਣ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਲਿਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ16
	ਕੁੱਝ ਵਿਚਾਰ17
	ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਡ ਵਿਚ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਸੀਲੇ18
	ਹਵਾਲੇ/ਰੈਫਰੈਨਸ22

ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿਚਲੀ ਹਿੰਸਾ ਕੀ ਹੈ?

ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿਚਲੀ ਹਿੰਸਾ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਖਾਸ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਹਿੰਸਾ, ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ, ਅਤੇ ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਦੇ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ) ਇਹ ਇਕ ਗੰਭੀਰ, ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲਾ ਅਪਰਾਧੀ ਮੁੱਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕੀ ਕਈ ਮਿਲੀਆਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿਚਲੀ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਹਵਾਲਾ : ਜਿਸ ਵਿਚ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਸਾਬਕਾ ਸਾਥੀ ਸਰੀਰਕ ਮਾਰ ਕੁਟਾਈ, ਸੈਕਸੁਅਲ (ਯੌਨ) ਹਿੰਸਾ, ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ, ਮਾਨਸਿਕ ਗੁੱਸਾ, (ਜਿਸ ਵਿਚ ਡਰਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ) ਆਦੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿਚਲੀ ਹਿੰਸਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ, ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿਚ ਬਰਾਬਰਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਹਿੰਸਾ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਜੋੜਿਆਂ, ਸਮਲਿੰਗੀ ਜੋੜਿਆਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸੈਕਸੁਅਲ (ਜਿੰਨਸੀ) ਸਬੰਧ ਹੋਣ। ਇਸ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰਤਾ ਵੱਖੋ ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਕ ਹਾਦਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਅਸਰ ਕਾਫੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਵੀ। ਇਹ ਹਿੰਸਕ ਹਾਦਸੇ ਇਕ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬਹੁਤ ਤਿਖੇ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਸਾਲਾਂ ਬੱਧੀ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਹਾਦਸੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਰੀਰਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ

ਜਿਸ ਵਿਚ ਮਾਰਨਾ, ਦੰਦੀ ਵੱਡਣਾ, ਸਾਹ ਘੁੱਟਣਾ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੁੱਟਣੀਆਂ, ਧੱਕਾ ਮਾਰਨਾ, ਮੁੱਕਾ ਮਾਰਨਾ, ਚਪੇੜ ਮਾਰਨੀ, ਕਿਕ ਮਾਰਨੀ, ਭੁੱਖੇ ਰੱਖਣਾ, ਸੌਣ ਨਾ ਦੇਣਾ, ਵਾਲ ਪੁੱਟਣੇ, ਚਾਕੂ ਮਾਰਨਾ, ਜਾਂ ਕੱਟ-ਵੱਢ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ/ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ

ਜਿਸ ਵਿਚ ਗਾਲਾਂ ਕੱਢਣੀਆਂ, ਲਗਾਤਾਰ ਆਲੋਚਨਾ ਕਰਨਾ, ਬੇਇਜ਼ਤੀ ਕਰਨਾ, ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਬਲੈਕਮੇਲ ਕਰਨਾ, ਆਪਣਿਆਂ ਤੋਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰਨਾ, ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਕਰਨਾ, ਚੀਖਣਾਂ, ਥੱਲੇ ਲਾਉਣਾ, ਧਮਕੀ ਦੇਣਾ, ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸੰਪਤੀ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਨਾ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਆਤਮਿਕ/ਰੁਹਾਨੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ

ਜਿਸ ਵਿਚ ਆਤਮਿਕ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ, ਪੂਜਾ/ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ, ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ, ਰਵਾਇਤਾਂ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦਾ ਮਜ਼ਾਕ ਉਡਾਉਣਾ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

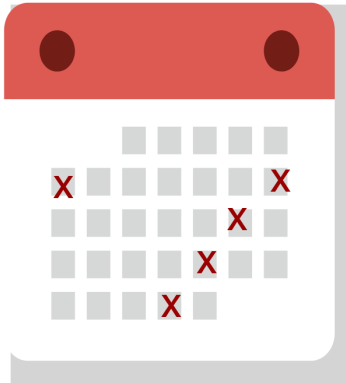
ਵਿੱਤੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ

ਜਿਸ ਵਿਚ ਪੈਸਿਆਂ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਫੈਸਲਿਆਂ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ। ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਕੀਮਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚੋਰੀ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਅਣਅਧਿਕਾਰਤ ਸੰਪਤੀ, ਪੈਸੇ, ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜਬਰਦਸਤੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਾਉਣਾ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਹੱਕ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਰੱਖਣਾ।

ਸੈਕਸੁਅਲ/ਜਿੰਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ

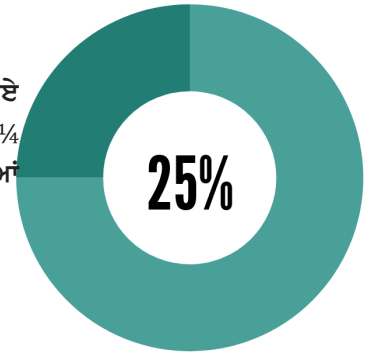
ਜਿਸ ਵਿਚ ਜਿੰਨਸੀ (ਲਿੰਗਕ) ਸ਼ੋਸ਼ਣ, ਅਣਚਾਹਿਆਂ ਜਿੰਨਸੀ ਫੁਹਣ, ਬਲਾਤਕਾਰ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਿੰਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦਾ ਪੀੜਤ ਬੇਇਜ਼ਤ, ਅਪਮਾਨਜਨਕ, ਦਰਦਨਾਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਇੱਛਾ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਜਾਂ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ, ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਤੋਂ ਬਗੈਰ, ਤਾਕਤ ਜਾਂ ਧਮਕੀ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?



ਔਸਤਨ, ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਇੱਕ ਔਰਤ ਹਰ ਛੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਉਸ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਾਥੀ ਦੁਆਰਾ ਮਾਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਾਰੇ ਹਿੰਸਕ ਅਪਰਾਧਾਂ ਵਿਚੋਂ 1/4 ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਅਪਰਾਧ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚਲੀ ਹਿੰਸਾ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



70% ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚਲੀ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ।



ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਤੇ ਲੱਗਭੱਗ 64 ਮਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਹਰ ਸਾਲ ਕਰੀਮੀਨਲ ਜਸਟਿਸ ਸਿਸਟਮ ਔਫ ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਖਰਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ, 3000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਔਰਤਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸ਼ੈਲਟਰਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੇ 2900 ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।



ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੀਆਂ ਖੁਦ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਆਦਮੀਆਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਦਰਾਂ ਇਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਬਹੁਤ ਬਦਤਰ ਹੈ।

ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਨਾਲ ਹੋਈਆਂ ਹੱਤਿਆਵਾਂ ਦਾ ਰੇਟ ਮਰਦਾਂ ਨਾਲੋਂ 4.5 ਗੁਣਾ ਵੱਡਾ ਹੈ।



ਕੁੱਝ ਜਨਸੰਖਿਆਂ ਨੂੰ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚਲੀ ਹਿੰਸਾ ਹੋਣ ਦਾ ਜਿਆਦਾ ਖਤਰਾ (ਰਿਸਕ) ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਇਥੋਂ ਦੇ ਮੂਲ ਵਾਸੀ ਲੋਕ, ਇਮੀਗਰੈਂਟ ਗਰੁੱਪ ਅਤੇ ਅਪਾਹਜ ਵਿਅਕਤੀ।



ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚਲੀ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਨਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜਾਂ ਕਿ ਇਕ ਹਿੰਸਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿਚ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਕੁੱਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕੋਗੇ:

ਜਿਨਸੀ

- ਮਾੜੀ ਸਰੀਰਕ ਦਿਖ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਦੀ ਕਮੀ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਜਿਨਸੀ/ਲਿੰਗਕ ਸੰਬੰਧ ਬਨਾਉਣ ਵਿਚ ਅਸਮਰੱਥਾ
- ਬਿਨਾ ਪਲੈਨ ਤੋਂ ਗਰਬਵਤੀ ਹੋਣਾ
- ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਗੈਨੀਕੋਲਾਜੀਕਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ/ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ

- ਲਗਾਤਾਰ ਡਰ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ
- ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ, ਕਸੂਰਵਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ
- ਸਵੈ-ਮਾਣ ਦੀ ਕਮੀ
- ਉਦਾਸ ਰੋਗ ਜਾਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ
- ਖਾਣ ਅਤੇ ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਤਾਕਤ ਦੀ ਘਾਟ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ
- ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੀ ਸੋਚਾਂ/ਰੁਝਾਨ

ਸਰੀਰਕ

ਪੱਕੇ ਤੌਰ ਤੇ ਅਪਾਹਜ਼ ਹੋਣਾ (ਅੰਧਾਪਣ, ਬੋਲਾ, ਮਿਰਗੀ, ਤੁਰਨ ਫਿਰਨ ਦੀ ਘਾਟ)

ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ

ਸਿਰ ਜਾਂ ਰੀਡ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਸੱਟ

ਰੂਹਾਨੀ

- ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਸਮਝ ਨਾ ਰਹਿਣੀ
- ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਇਕੱਲਤਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ
- ਸਭਿਆਚਾਰ ਨਾਲ ਨਾਤਾ ਟੁੱਟਣਾ
- ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਤੇ ਧਰਮ ਤੋਂ ਨਾਤਾ ਟੁੱਟਣਾ

ਵਿੱਤੀ

- ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਕਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਸੀਮਤ (ਥੋੜੀ) ਪਹੁੰਚ ਹੋਣੀ
- ਬੈਂਕ ਵਿਚਲੇ ਖਾਤੇਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਨਾ ਹੋਣੀ
- ਕੰਮ, ਨੌਕਰੀ ਲੱਭਣ ਦੇ ਮੇਲੇ ਜਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੀ ਮਨਾਹੀ
- ਪੈਸੇ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਖਰਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਸ ਉਤੇ ਕੋਈ ਕੰਟਰੋਲ ਨਾ ਹੋਣਾ
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਿਚ ਮਜ਼ਬੂਰਨ ਤਨਖਾਹ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਕੰਮ ਕਰਨਾ
- ਚਾਲੀਡ ਸਪੋਰਟ (ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪੈਸੇ) ਨਾ ਮਿਲਣਾ

ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨ

ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਬੱਚਾ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ



ਮੁਆਫੀ ਮੰਗਣਾ ਜਾਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਰਤਾਰੇ ਪ੍ਰਤੀ ਬਹਾਨੇ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕ੍ਰੋਧਿਤ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਵਰਤਾਉ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਗੱਲ ਕਰਨ ਲੱਗਿਆਂ ਘਬਰਾਹਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਲਾਗੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬਿਮਾਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੰਮ ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ।

ਆਪਣੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਅਤੇ ਝਰੀਟਾਂ ਨੂੰ ਲਕਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਅਖੀਰਲੇ ਮਿੰਟ ਤੇ ਬਹਾਨੇ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਲੀ ਵਿਚ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਉਦਾਸ, ਲਾਂਭੇ ਹੋਣਾ, ਇਕੱਲਾ, ਅਤੇ ਡਰਿਆ ਹੋਇਆਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਨਿਵਾਂ ਵਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਰੀ ਗੱਲਬਾਤ ਆਪ ਕਰਨੀ-ਗੱਲਬਾਤ ਤੇ ਹਾਵੀ ਹੋਣਾ

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦੂਸਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਧਮਕਾਉਣਾ।

ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਤੇ ਹਰ ਸਮੇਂ ਨਿਗਾ ਰੱਖਣੀ ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕੰਮ ਤੇ ਵੀ।

ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਕਿ ਉਹ ਪੀੜਤ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਦਾਸ ਹੋਣ ਦੀ ਐਕਟਿੰਗ ਕਰਨੀ

ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਰੱਖਣਾ।

ਇਸ ਤਰਾਂ ਐਕਟ ਕਰਨਾ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਮਾਲਕ ਹੋਣ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਵਡਿਆਈ ਕਰਨ ਲਈ ਝੂਠ ਬੋਲਣਾ।

ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਰਹਿਣਾ।

ਸਾਵਧਾਨੀ

ਇਸ ਗੱਲ ਵਿਚ ਪੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ “ ਕੀ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?”

ਜੇਕਰ ਸਥਿਤੀ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਗੰਭੀਰ ਹੈ ਜਾਂ ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਹੋਰ ਵੱਧ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਨਾ ਪਉ, ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਲੜਾਈ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਨਾ ਸਿਰਫ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋ ਸਗੋਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਆਪਣਾ ਗੁੱਸਾ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ/ਬੱਚੇ ਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਕੱਢ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣਾ. the 3 **D**'s

Distract

ਧਿਆਨ ਪਰੇ ਕਰਨਾ

ਧਿਆਨ ਪਰੇ ਕਰਨਾ ਵੀ ਇਕ ਅਸਿੱਧਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ। ਨਾ ਸਿਰਫ ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸੰਭਾਵਤ ਰੂਪ ਤੋਂ ਵੱਧਣ ਲਈ ਰੋਕਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਵਕਤ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ/ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ, ਕਿ ਉਹ ਠੀਕ ਹਨ। ਹੋਰ, ਇਹ ਇਕ ਅਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਪਰੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ।

ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ: ਉਸ ਕੋਲੋਂ ਰਾਹ ਪੁੱਛੋ, ਸਮਾਂ ਜਾਂ ਗੁੰਮਸੁੰਦਾ ਚੀਜ਼ ਲੱਭਣ ਲਈ ਮੱਦਦ ਮੰਗੋ।



ਨੁਮਾਇੰਦਾ



Delegate

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਜੋੜੇ/ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਵਾਲਾ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਉਥੇ ਖਲੋਤਾ ਵਿਅਕਤੀ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਧੀਆ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ: “ਵੇਖੋ, ਮੈਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ/ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਹਨ, ਉਹ ਬਹੁਤ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਜਇਜਾ ਲੈ ਸਕੋਗੇ?”

Direct

ਸਿੱਧਾ

ਸੂਖਮ ਹੋਵੋ। ਇੱਕ ਸਿੱਧੀ ਪਹੁੰਚ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਲਿਆ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਵਿਅਕਤੀ/ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਾਜ਼ਰ ਰਹੋ। ਅਤੇ ਦਰਸਾਉ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਲਾਤ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋ। ਸਲਾਹ ਨਾ ਦਿਉ ਜਾਂ ਹਲਾਤ ਨੂੰ ਜੱਜ ਨਾ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ: “ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਬਦ/ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਤੇ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ “ਜਾਂ” ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ/ਕਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਮੈਂ ਉਸ ਨਾਲ ਬਿਲਕੁਲ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ ਹਾਂ।

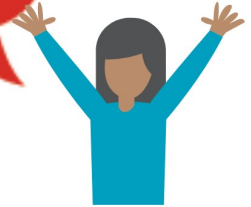
ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ/ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੇ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਲਈ ਦੇਸ਼/ਜੱਜ ਨਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਜ਼ਹਿਰ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੱਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਵਿਅਕਤੀ/ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਉ ਕਿ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗਲਤੀ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ।

ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ: “ਜੇ ਹੁਣੇ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ, ਮੈਨੂੰ ਉਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ। ਕੀ ਕੁੱਝ ਗਲਤ ਹੈ? “ਜਾਂ” ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।



#SaySomething

WWW.SAYSOMETHINGBC.CA



ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ।

ਸੋਸਲ ਮੀਡੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।



ਮਾਰਚ 2015 ਵਿਚ ਬੀ. ਸੀ. ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਮੁੱਦੇ ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਜਨਤਕ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਮੁਹਿੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ। ਇਹ ਮੁਹਿੰਮ ਸੋਸਲ ਮੀਡੀਆ ਤੇ ਕੇਂਦਰਤ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੇਸਬੁੱਕ ਅਤੇ ਟਵਿੱਟਰ, ਅਤੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਬੋਲਣ ਅਤੇ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸੁਝਾਅ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮਾਰਚ 2016 ਵਿਚ ਇਕ ਬਹੁ-ਸਾਲਾ ਮੁਹਿੰਮ ਵਜੋਂ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਨੇ ਯੌਨ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਮੁੱਦੇ ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਹਿੰਮ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਕੀਤਾ। ਜੂਨ 2016 ਵਿਚ, ਪ੍ਰੋਵਿਡੈਂਸ ਐਂਡ ਡੋਮੈਸਟਿਕ ਵਾਇਲੈਂਸ ਨੇ ਮਨਿਸਟਰੀ ਐਂਡ ਜਸਟਿਸ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਨੈਵਰ ਕਮੇਟੀ ਨਾਲ ਰੱਲ ਕੇ ਇਸ ਮੁਹਿੰਮ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਕੀਤਾ।

#SaySomething ਵੈਬਸਾਈਟ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਮੈਨੂੰ ਮੱਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਕਿੱਥੋਂ ਮੱਦਦ ਲੈਣੀ ਹੈ

ਮੈਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ

ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਵਿਚ ਉਨੀਮੇਟਡ ਵੀਡੀਉਜ਼, ਚਿੱਤਰ ਅਤੇ ਟਵੀਟਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੰਜਾਬੀ, ਮੈਂਡਰਿਨ, ਕੈਂਟੋਨੀਜ਼ ਅਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਉਪਲੱਭਦ ਹਨ।

ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿਚਲੀ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੀ ਚਿੰਤਾ ਪ੍ਰਗਟਾਉ:

1

ਧਾਰਨਾ ਨਾ ਬਣਾਉ; ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਵਿਚ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ।
ਇਹ ਵੀ ਸਵਿਕਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦੇਵੇ।
ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭਵਿਖ ਵਿਚ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।
ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਉਤੇ ਹੋਏ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੇ ਮਜਬੂਰ ਨਾ ਕਰੋ।
ਆਪਣੀ ਅੰਤਰਪ੍ਰੇਰਣਾ ਨੂੰ ਸੁਣੋ।

ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਉ ਕਿ ਹਿੰਸਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ

ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੁਣਨੀਆਂ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਨ
ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ:
ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ
ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ।
ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਦੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਜੇ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

2

ਸ਼ਹਾਇਤਾ ਕਰੋ, ਪਰ ਸਲਾਹ ਨਾ ਦਿਉ:

ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਲਈ ਨਾ ਕਹੋ,
ਜੇਕਰ ਉਹ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਵਿਅਕਤੀ ਤੇ ਛੱਡਣ ਦਾ ਦਬਾਉ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਉਹ
ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇੱਕਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਕਲਪ ਦਿਉ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਮੱਦਦ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ।
ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਿਰਣਿਆਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ
ਆਪਣੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਖੁਦ ਕਰਨ ਦਿਉ।

ਵਸੀਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ:

ਟੂਲ ਕਿੱਟ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਦੱਸੇ ਹੋਏ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੀ ਦੱਸ ਪਾਉ।

4

5

ਇਸ ਨੂੰ ਗੁੱਪਤ ਰੱਖੋ:

ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਉ ਕਿ ਜੇ ਵੀ ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਦੋਵਾਂ ਦੇ
ਵਿਚਕਾਰ ਰਹੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਦਾ ਕੋਈ ਰਿਸਕ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ
ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ।



ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ...

“ਮੈਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕੋਗੇ
ਅਤੇ ਮੈਂ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ।

“ਤੁਸੀਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ; ਦੁਰਵਿਵਹਾਰੀ
ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਆਪ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ।

“ਮੈਂ ਸੁਣ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਦੇ
ਰਹੇ ਹੋ, ਪਰ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ”।

“ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ
ਸੁਰਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ”।

“ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੱਦਦ ਲੈਣ ਲਈ
ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮੱਦਦ
ਉਪਲੱਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੈਂ
ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ
ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।”

ਇਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਸੀਲੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰਹਿਣ ਲਈ
ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ, ਕਾਨੂੰਨੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ
ਨਿੱਜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ”।

“ਮੈਂ ਨੋਟਿਸ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਕੁੱਝ ਨੀਲ ਪਏ ਹਨ”
(ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਚਿੰਨ੍ਹ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖਦੇ ਹੋ ਦੱਸੋ)

ਤੁਸੀਂ ਸੁਰਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ
ਦੂਸਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ?”



ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਹਿਣ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਵਰਤੋਂ:

- “ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ”।
- “ਮੈਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੇਕਰ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਮਾਰ ਰਿਹਾ ਹੈ”
- “ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੁੱਝ ਕਿਵੇਂ ਸਹਿ ਰਹੇ ਹੋ”
- “ਤੁਸੀਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆਂ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ/ਕੁੱਝ ਕਹੋ/ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁੱਝ ਕਰੋ”
- “ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੜਕਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ।”
- “ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਥੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਆਉਣ”
- “ਮੈਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਥੋਂ ਵਾਪਸ ਚਲੇ ਗਏ”।



ਬਿਨਾ ਬੋਲੇ ਦਖਲ ਦੇਣਾ



ਇਛਾਰਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਨਾਮਨਜ਼ੂਰੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।



ਆਪਣੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਦਿਉ। ਪਰੇ ਨਾ ਦੇਖੋ। ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਵਧਣ ਦੇ ਚਾਨਸ ਘੱਟ ਜਾਂਦੇ, ਜਦੋਂ ਲਾਗੇ ਕੋਈ ਗਵਾਹ ਹੋਵੇ।



ਪੁਲਿਸ ਜਾਂ ਸਕਿਊਰਿਟੀ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉ, ਜੇਕਰ ਤੁਰੰਤ ਖਤਰਾ ਹੋਵੇ।

ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰੋ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਜਿਹੜਾ ਉਸਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਟਿਮਲਿੰਕਬੀਸੀ ਦਾ ਨੰਬਰ (604-563-0808) ਦਿਉ ਅਤੇ #Saysomething ਦੀ ਵੈਬਸਾਇਟ ਤੇ ਜਾਉ।

ਜੇਕਰ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਰਹਿਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਹਿਯੋਗੀ ਬਣੋ। ਉਹ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਕਈ ਵਾਰ ਵਾਪਸ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਲੋਕ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰਿਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਛੱਡਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਭਾਂਵੇ ਸਬੰਧ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਵਾਲੇ ਹੀ ਹੋਣ ਫਿਰ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੋਕ ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਖੜੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਅ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕਰਨਾ ਕਿ ਇਹ ਸਮਾਂ ਮੱਦਦ ਲੈਣ ਦਾ ਹੈ। ਚਾਹੇ ਕੁੱਝ ਵੀ ਹੋਵੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਵੀ, ਜੇਕਰ ਇਸ ਵਿਚ ਬੱਚਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਖਤਰਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦਾ ਫਰਜ਼ ਹੈ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ



ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ, ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਹੋਣ; ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੁਲਿਸ, ਹੋਟਲਾਇਨ, ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਲੋਕਲ ਸੈਲਟਰ।



ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਗੁਆਂਢੀ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ; ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨੂੰ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨ ਲਈ ਆਖੋ ਜੇ ਉਹ ਗੁੱਸੇ ਜਾਂ ਹਿੰਸਕ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣਦੇ ਹਨ।



ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ, ਕਿ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਕਿਵੇਂ 911 ਡਾਇਲ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕ ਕੋਡ ਸ਼ਬਦ ਬਨਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿਉ ਜੋ ਕਿ ਉਹ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਣ ਜਦੋਂ ਮੱਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।



ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਸੁਰਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ (ਉਹ ਥਾਵਾਂ ਜਿਥੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦਾ ਰਸਤਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਥੇ ਕੋਈ ਹਥਿਆਰ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਰੱਖੀ ਹੋਵੇ) ਅਤੇ ਕਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਈ ਇਕ ਐਸੀ ਸੁਰਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾਂ ਲੱਭੇ ਜੋ ਹਾਲਾਤ ਖਰਾਬ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋਣ।



ਜੇਕਰ ਘਰ ਵਿਚ ਹਥਿਆਰ ਹਨ, ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹਨਾਂ ਹਥਿਆਰ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹੋਵੇ।



ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਘਰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦਾ, ਫਿਰ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੋਚਣ ਲਈ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਥੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਸੋਚਣ ਲਈ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ,



ਜਿਸ ਬਹਾਨੇ ਉਹ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਸਕਣ। ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਖੱੜਨਾ, ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਤੁਰਨ ਲਈ ਖੜਨਾ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿਉ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਰਤਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਕ ਬੈਗ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਦੇ ਘਰ ਜਾਂ ਕੰਮ ਤੇ ਛੁਪਾ ਦੇਣ।



ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਸੁਝਾਅ ਦਿਉ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਸੈਲਟਰ ਜਾਂ ਪੁਲਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਅਫਸਰ ਨਾਲ ਜਾਂ ਵਲਨੱਰਏਬਲ ਯੂਨਿਟ ਦਾ ਹਿਸਾ ਹੋਵੇ। ਅਫਸਰ ਜਾਂ ਸੈਲਟਰ ਦਾ ਸਟਾਫ ਤੁਹਾਡੀ ਵਧੇਰੀ ਸੁਰਖਿਆਂ ਯੋਜਨਾ ਬਨਾਉਣ ਵਿਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਸੁਝਾਅ ਦਿਉ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਹੋਣ ਦੇ ਸਬੂਤ ਰੱਖਣ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਸਵੀਰਾਂ)



ਹਿੰਸਕ ਵਾਰਦਾਤਾਂ ਦੀ ਡਾਇਰੀ ਬਨਾਉਣ ਜਿਸ ਵਿਚ ਨੋਟ ਕਰਨ ਤਰੀਕਾਂ, ਘਟਨਾਵਾਂ, ਧਮਕੀਆਂ ਅਤੇ ਗਵਾਹਾਂ ਬਾਰੇ।



ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ੈਕਸੁਅਲ (ਜਿੰਨਸੀ) ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਤੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਲਿਖਣ ਲਈ ਕਹਿਣ।



ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਉਸ ਕੋਲ ID ਹੋਣ (ਪਾਸਪੋਰਟ, ਸੋਸ਼ਲ ਇੰਸ਼ੂਰੈਂਸ ਨੰਬਰ ਕਾਰਡ, ਲਾਇਸੈਂਸ ਅਤੇ ਕੇਅਰ ਕਾਰਡ ਹੋਵੇ)

ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ

ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰੋ ਇਹ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰਣ ਲਈ.....

ਇਹ ਕਰੋ!



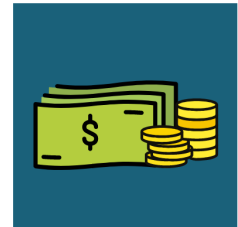
4 ਜਗ੍ਹਾਂ ਜਿਥੇ ਉਹ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਉਹ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



ਜੇ ਉਹ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕੌਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਬੈਗ ਕੌਣ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।



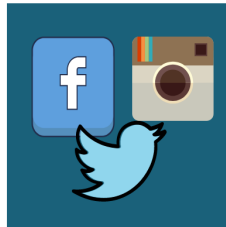
ਕੌਣ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੈਸੇ ਉਧਾਰ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ



ਕਿਥੋਂ ਫੌਨ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਵਾਂ ਸੈੱਲ ਨੰਬਰ ਲੈਣਾ



ਸੈਲ ਫੌਨ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆਂ ਅਕਾਊਂਟਸ ਤੇ GPS ਜਾਂ ਲੋਕੇਸ਼ਨ ਟਰੈਕਿੰਗ ਨੂੰ ਨਾਕਾਰਾ ਕਰੋ।



ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਰੁਟੀਨ ਬਦਲਣਾ ਜਿਵੇਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਟੋਰਾਂ ਤੇ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਕੰਮ ਲਈ ਵੱਖਰਾ ਰੂਟ ਲੈਣਾ



ਨਵਾਂ ਬੈਂਕ ਖਾਤਾ ਖੋਲਣਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨਾਂ ਤੇ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਲੈਣਾ



ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ



ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਇਕ ਤਸਵੀਰ ਨਾਲ ਰੱਖਣਾ

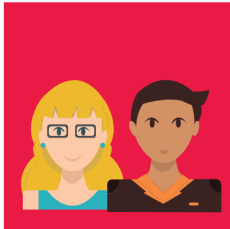
ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਬਘੈਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਉਥੋਂ ਨਿਕਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ

ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਹੈ...



ਇਹ ਕਰੋ!



ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ।



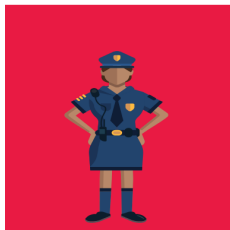
ਅਦਾਲਤ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਆਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਕਾਪੀ ਹਰ ਸਮੇਂ ਕੋਲ ਰੱਖੋ; ਇਸ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ (ਪੁਲਿਸ, ਸਕੂਲ, ਕੰਮ)



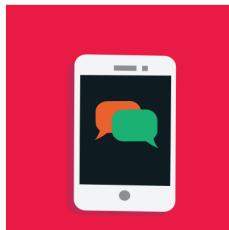
ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉ।



ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।



ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਟਾਕਰਾ ਨਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਪੁਲਿਸ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ।



ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੰਮ ਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਕਾਲਾਂ ਨੂੰ ਸਕਰੀਨ ਕਰਨ।



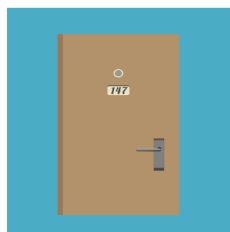
ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉ।



ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕੌਣ ਬੱਚੇ ਚੁੱਕ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕੌਣ ਨਹੀਂ।



ਉਹੀ ਸਟੋਰਾਂ ਜਾਂ ਬਿਜਨਸ ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ



ਮਜ਼ਬੂਤ ਦਰਵਾਜ਼ੇ, ਧੁਆਂ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਇਡ ਡੀਟੈਕਟਰਾਂ, ਸਿਕੂਰਿਟੀ ਅਲਾਰਮ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਲਾਇਟਾਂ ਲਗਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।



ਤਾਲੇ ਬਦਲੋਂ



ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੁਣ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਅਤੇ ਉਹ ਉਸ ਤੇ ਨਿਗਾ ਰੱਖਣ

* ਨੀਲਾ ਬੋਕਸ ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਜਿਹੜੇ ਘਰ ਵਿਚ ਕਦੇ ਉਹ ਉਸ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ।

ਛੱਡਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ

ਡਾਲਰ

ਕਾਰ, ਘਰ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਚਾਬੀਆਂ
ਜਿਆਦਾ (ਵਾਧੂ) ਕੱਪੜੇ

ਦਵਾਈਆਂ

ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਾਗਜ਼ਾਤ ਜਿਵੇਂ ਕਿ
ਜਨਮ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ, ਸੋਸ਼ਲ ਇੰਸ਼ੂਰੈਂਸ ਨੰਬਰ, ਸਕੂਲ
ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਕਾਰਡ, ਬੈਂਕ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ,
ਡ੍ਰਾਈਵਰਜ਼ ਲਾਇਸੈਂਸ, ਕਾਰ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ, ਬੀਮਾ ਦੇ
ਕਾਗਜ਼, ਐਡਰੈਸ ਬੁੱਕ।

ਪਾਸਪੋਰਟ

ਪੀਆਰ ਕਾਰਡ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਪਰਮਿਟ
ਲੀਜ਼/ਰੈਂਟਲ ਐਗਰੀਮੈਂਟ ਪੇਪਰ

ਭੁਗਤਾਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਿਲ

ਨਿਜ਼ੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਆਦੇਸ਼, ਤਲਾਕ ਦੇ ਕਾਗਜ਼ ਅਤੇ
ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕਸਟਡੀ ਦੇ ਆਦੇਸ਼

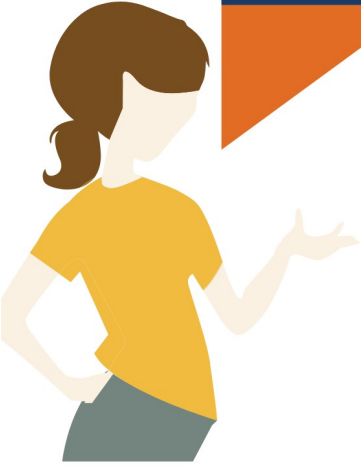
ਤਸਵੀਰਾਂ, ਗਹਿਣੇ, ਜਾਂ ਪਿਆਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ
ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਖਿਡੌਣੇ, ਕੰਬਲ, ਆਦਿ)



ਕੁੱਝ ਕੁ ਵਿਚਾਰ....

ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਚਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਛਾਨਣ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਜਾਂ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਇਜ਼ਹਾਰ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿਖਿਅਤ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਸਾਰਥਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫਰਕ ਪਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਇਸ ਕੰਮ ਵਿਚ ਵਸੀਲੇ ਅਤੇ ਮਾਹਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲੱਭਦ ਹਨ। ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਕਠਨ ਹੈ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਜੇ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਰੱਲ ਕੇ ਆਵਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਉੱਠਾਉਂਦੇ।



#SaySomething

ਇਸ ਟੂਲ ਕਿੱਟ ਵਿਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਵਸੀਲੇ (ਸ੍ਰੋਤ) ਲਏ ਗਏ ਹਨ, ਜੋ ਸਾਰੇ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਦਿਤੇ ਗਏ ਹਨ।



ਕੁਆਂਟਲੇਨ ਪੌਲੀਟੈਕਨਿਕ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਨਰਸਿੰਗ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਟੂਲ ਕਿੱਟ ਵਿਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧੰਨਵਾਦ - ਜਿਸ ਦੇ ਕਰਕੇ ਇਹ ਟੂਲ ਕਿੱਟ ਬਣੀ।

ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰੋਤ

ਅਸਿਸਟਿਡ ਲੀਵਿੰਗ ਰਜਿਸਟਰਾਰ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਅਸਿਸਟਿਡ ਲੀਵਿੰਗ ਫੈਕਲਿਟੀ ਵਿੱਚ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।
ਟੋਲ ਫਰੀ ਕਾਲ ਕਰੋ: 1.866.714.3378
ਈਮੇਲ: hlth.assistedlivingregistry@gov.bc.ca

ਅਤਿਰਾ ਵੂਮੈਨਜ਼ ਸੋਸਾਇਟੀ

ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਗਰੂਕਤਾ, ਸਿਖਿਆ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।
ਕਾਲ ਕਰੋ: 604.531.9143
ਇੱਥੇ ਜਾਓ: <http://www.atira.bc.ca>

ਬੋਟਰਡ ਵੂਮੈਨਜ਼ ਸਪੋਰਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼

ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ, ਐਡਵੋਕੇਸੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ;
ਸੰਕਟ + ਇਨਟੇਕ ਲਾਇਨ: 604.687.1867
ਟੋਲ ਫਰੀ: 1.855.687.1868
ਈਮੇਲ: info@bwss.org
ਇੱਥੇ ਜਾਓ: <http://www.bwss.org>

ਬੀ. ਸੀ. 211

24 ਘੰਟੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ ਗੁੱਪਤ, ਦੇਭਾਸ਼ੀ, ਟੈਕਸਟਿੰਗ ਅਤੇ ਟੈ-ਲੀਫੋਨ ਸੇਵਾ ਜੋ ਮੁਫਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਚੈਫਰਲ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ, ਸੋਸਲ, ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੱਲ
ਇੱਥੇ ਜਾਓ: <http://www.bc211.ca>

ਬੀ. ਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਐਲਡਰ ਐਡਵੋਕੇਸੀ ਐਂਡ ਸਪੋਰਟ

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਇਨ
ਕਾਲ ਕਰੋ: 604.437.1940
ਟੋਲ ਫਰੀ: 1.866.437.1940
ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ ਉਪਲੱਬਧ
ਈਮੇਲ: info@bcceas.ca
ਇੱਥੇ ਜਾਓ www.bcceas.ca

ਬੀ. ਸੀ ਕਰਾਇਮ ਸਟੋਪਰਜ਼

ਜੁਰਮ ਬਾਰੇ ਗੁਪਤ ਭੇਦ ਦੇਣੇ
115 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ ਖੁੱਲਾ
ਕਾਲ ਕਰੋ: 1.800.222.8477
ਇੱਥੇ ਜਾਓ: <http://www.bccrimestoppers.com>

ਗੌਰਮਿੰਨਟ ਵੈਬਸਾਇਟ ਆਬੂਟ ਡੋਮੈਸਟਿਕ ਵਾਈਲੈਂਸ ਸਪੋਰਟ

ਸਰਵਿਸਜ਼
ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਵਿਕਟਮ ਸਰਵਿਸਜ਼, ਪੁਲਿਸ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੇਵਾਵਾਂ
ਇੱਥੇ ਜਾਓ: <http://www.domesticviolencebc.ca>

ਬੀ.ਸੀ. ਸੋਸਾਇਟੀ ਆਫ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ੀਸ਼ਨ ਹਾਊਸ (BCSTH)

ਟ੍ਰਾਂਜ਼ੀਸ਼ਨ ਘਰਾਂ, ਦੂਜੀ ਅਤੇ ਤੀਜੀ ਸਟੇਜ ਹਾਊਸ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਘਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ
ਕਾਲ ਕਰੋ: 04.669.6943
ਟੋਲ ਫਰੀ: 1.800.661.1040

ਈਮੇਲ: info@bcsth.ca

ਇੱਥੇ ਜਾਓ: <http://www.bcsth.ca>

ਬੀ.ਸੀ. ਸੋਸਾਇਟੀ ਫਾਰ ਮੇਲ ਸਰਵਾਈਵਰ ਆਫ ਸੈਕਸੁਅਲ ਐਂ-ਬਊਜ਼

ਜਿੰਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਮਰਦਾ ਲਈ ਬੁੱਧੀ (ਇਲਾਜ)
ਕਾਲ ਕਰੋ: 604.682.6482

ਇੱਥੇ ਜਾਓ: <http://bc-malesurvivors.com>

ਕਰਾਇਮ ਵਿਕਟਮ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (CVAP)

ਯੋਗ ਪੀੜਤਾਂ ਨੂੰ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਬੈਨੀਫਿਟਸ

ਕਾਲ ਕਰੋ: 604.660.3888

ਟੋਲ ਫਰੀ : 1.866.660.3888

ਈਮੇਲ: cvap@gov.bc.ca

ਇੱਥੇ ਜਾਓ: <http://www2.gov.bc.ca/gov/content/justice/criminal-justice/bcs-criminal-justice-system/if-you-are-a-victim-of-a-crime/victim->

ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਸੈਂਟਰ (ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਇੰਟਰਵੈਸ਼ਨ ਐਂਡ ਸੁਆਸਾਈਡ ਪ੍ਰੀਵੈਂਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ

ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਸੰਕਟ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਮੱਦਦ ਕਿਸਤਰਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਔਨਲਾਇਨ ਸੰਕਟ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਚੈਟ ਸੇਵਾਵਾਂ ਫ੍ਰੀਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਕਾਲ ਕਰੋ: 1.800.784.2433

ਇੱਥੇ ਜਾਓ: <http://crisiscentre.bc.ca>

ਡੈਲਟਾ ਫੈਮਿਲੀ ਐਂਡ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਸੋਸਾਇਟੀ

ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਲਈ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ, ਸਮਾਗਮ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਆਊਟਰੀਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿਚਲੀ ਹਿੰਸਾ ਦੀਆਂ ਪੀੜਤ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਆਲਟਰਨੇਟਿਵਜ਼ ਟੂ ਵਾਈਲੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਨਾਰਥ ਡੈਲਟਾ ਦਫਤਰ: 604.594.3455

ਇੱਥੇ ਜਾਓ: <http://www.deltaassist.com>

ਡੈਲਟਾ ਪੁਲਿਸ ਵਿਕਟਮ ਸਰਵਿਸਜ਼

ਜੁਰਮ ਅਤੇ ਸਦਮੇ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਲਈ

ਕਾਲ ਕਰੋ: 604.940.5019

ਇੱਥੇ ਜਾਓ: <http://deltapolice.ca/services/victimservices>

ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰੋਤ

ਭਾਇਵਰਸਿਟੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਰਿਸੋਰਸਜ਼ ਸੇਵਾਇਟੀ
ਫੰਨ-ਸੁਫੰਨੋ ਭਾਇਚਾਰੇ ਲਈ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿਚ ਸੇਵਾਵਾਂ
ਕਾਲ ਕਰੋ: 604.597.0205

ਈਮੇਲ: counsellingservices@dcrs.ca
info@dcrs.ca

ਇੱਥੇ ਜਾਓ: <http://www.dcrs.ca/services/family-services>

ਡਿਕਸਨ ਟ੍ਰਾਂਜਿਸ਼ਨ ਸੇਵਾਇਟੀ

ਡਿਕਸਨ ਟ੍ਰਾਂਜਿਸ਼ਨ ਸੇਵਾਇਟੀ

ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿਚਲੀ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਭੱਜਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਿਹਾਇਸ਼, ਆਊਟਰੀਚ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਿਖਿਆ

24 ਘੰਟੇ ਇੰਨਟੇਕ ਲਾਇਨ: 604.298.3454

ਕਾਊਂਸਲਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ: 604.298.2549

ਜਾਓ: <http://dixonsociety.ca>

ਡੋਮੈਸਟਿਕ ਆਬੂਜ ਸਟਰਵਿਸਜ਼ -ਅਵਰ ਲੇਡੀ ਆਫ਼ ਗੁੱਡ ਕੋਂਸਲ ਸੇਵਾਇਟੀ

ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮੱਦਦ

ਫੋਨ: 604.585.6688

ਹੈਲਪਲਾਇਨ: 604.640.7549

ਟੋਲ ਫਰੀ: 1.888.833.7733

ਈਮੇਲ: das_olgs@telus.net

ਇੱਥੇ ਜਾਓ: <http://domesticabuseservices.ca>

ਡੱਵ (ਡੈਲਟਾ ਆਪੋਸਜ਼ ਵਾਈਲੈਂਸ ਐਵਰੀਵੇਆ ਕਮੇਟੀ)

ਇਸ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਡੈਲਟਾ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿਚੋਂ ਹਨ ਸਿਖਿਆ ਅਤੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿਚਲੀ ਹਿੰਸਾ ਵਿਚ ਰੋਕਥਾਮ

ਇੱਥੇ ਜਾਓ: <http://deltapolice.ca/services/victimservices/dove>

ਐਂਡਇਗ ਵਾਈਲੈਂਸ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (EVA BC)

ਪੀੜਤਾਂ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਲਈ ਹੈਫਰਲ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਖਾਲ ਕਰੋ: 604.633.2506

ਇੱਥੇ ਜਾਓ: www.endingviolence.org

ਫੋਰੈਂਸਿਕ ਨਰਸਿੰਗ ਸਰਵਿਸਜ਼-ਸਰੀ ਮੈਮੋਰੀਅਲ ਹੋਸਪਿਟਿਓਲ ਜਿੰਨਸੀ ਹਮਲੇ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ ਦਾ ਨਿਰਿਖਣ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਖਾਲ ਕਰੋ: 604.953.4723

ਈਮੇਲ: forensicnursingservice@fraserhealth.ca

ਇੱਥੇ ਜਾਓ: http://www.fraserhealth.ca/find-us/services/our-services?&program_id=9921

ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਲਾਇਨ

24/7 ਫੋਰੀ, ਮੁਫਤ, ਗੁੱਪਤ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਸਹਾਇਤਾ, ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ, ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਖਾਲ ਕਰੋ: 604.951.8855 ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ: 1.877.820.7444

ਇੱਥੇ ਜਾਓ: <http://www.options.bc.ca/fraser-health-crisis-line/about-the-fraser-health-crisis-line>

ਫਰੀ (ਪਰੋ ਬੋਨੋ) ਲੀਂਗਲ ਕਲਿਨਿਕਸ

ਵਲੰਟੀਅਰ ਵਕੀਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਮੁੱਫਤ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਲਈ ਯੋਗ

ਕਲਾਇੰਟ ਲਾਇਨ: 604.878.7400

ਟੋਲ ਫਰੀ: 1.877.762.6664

ਜਾਓ: <http://accessprobono.ca>

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ

ਹੈਲਥ ਸਬੰਧੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ 8.1.1 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਇੱਥੇ ਜਾਓ: <http://www.healthlinkbc.ca>

ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪ ਫੋਨ

20 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮੁੱਫਤ, ਕੌਮੀ, ਦੇਭਾਸ਼ੀ, ਗੁੱਪਤ 24 ਘੰਟੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਅਤੇ ਔਨਲਾਇਨ ਸਹਾਇਤਾ

ਕਾਊਂਸਲਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ: 1.800.668.6868

ਇੱਥੇ ਜਾਓ: <http://org.kidshelpphone.ca>

ਲੈਂਗਲੀ ਪੁਲਿਸ ਵਿਕਟਿਮ ਸਰਵਿਸਿਜ਼

ਜੁਰਮ, ਸਦਮੇ ਦੇ ਪੀੜਤ ਅਤੇ ਜੁਰਮ ਦੇ ਗਵਾਹਾਂ, ਸਦਮੇ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਾਇਤਾ, ਹੈਂਡਰਲ ਅਤੇ

ਖਾਲ ਕਰੋ: 604.532.3214

ਈਮੇਲ: langleyvictimservices@shaw.ca

ਲੋਅਰ ਹੈਂਡਰਲ ਸਰਵਿਸਜ਼

ਪਬਲਿਕ ਲਈ ਵਕੀਲਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ

ਖਾਲ ਕਰੋ: 604.687.3221 ਜਾਂ 1.800.663.1919

ਜਾਓ: <http://www.cbabc.org/For-the-Public/Lawyer-Referral-Service>

ਲੀਂਗਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੇਵਾਇਟੀ (ਲੀਂਗਲ ਏਡ)

ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਕੋਰਟ ਵਿਚ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੀਆਂ

ਖਾਲ ਕਰੋ: 604.408.2172

ਜਾਓ: www.legalaid.bc.ca

ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰੋਤ

ਲਿੰਕਸ ਟੂ ਬਰੋਸਰ ਆਬੂਟ ਅਬੂਜ਼ ਐਂਡ ਫੈਮਿਲੀ ਵਾਈਲੈਂਸ
ਇਥੇ ਜਾਉ: [http://www.legalaid.bc.ca/publications/
subject.php?sub=4](http://www.legalaid.bc.ca/publications/subject.php?sub=4)

ਮੁਵਾਇਗ ਫੌਰਵਰਡ ਫੈਮਿਲੀ ਸਰਵਿਸਜ਼
ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਜਿੰਨੇ ਕੁ
ਤੁਸੀਂ ਡਾਲਰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ
ਕਾਲ ਕਰੋ: 778.321.3054
ਇਥੇ ਜਾਉ: <http://movingforwardfamilyservices.com>

ਮਲਟੀਕਲਚਰ ਵਿਕਟਿਮ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ (ਮੌਜੇਕ)
ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਖਾਸ
ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਿਹੜੇ ਜੁਰਮ ਦੇ ਪੀੜਤ ਹਨ।
ਕਾਲ ਕਰੋ: 604.254.9626
ਇਥੇ ਜਾਉ: [http://www.mosaicbc.com/family-
programs/family-programs/multicultural-victim-
services-program](http://www.mosaicbc.com/family-programs/family-programs/multicultural-victim-services-program)

ਉਪਸ਼ਨਜ਼ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼
ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਮੱਦਦ ਆਪ ਕਰ
ਸਕਣ ਅਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੁਰਖਿਅਤ
ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਤਰਤੀਬ ਕਰਨਾ
ਸਰੀ ਵਿਚ ਮੁੱਖ ਦਫਤਰ: 604.584.5811
ਨਿਊਟਨ ਵਿਚ ਦਫਤਰ: 604.596.4321
ਈਮੇਲ info@options.bc.ca
ਇਥੇ ਜਾਉ: <http://www.options.bc.ca>

ਪ੍ਰੋਵਿਨਸੀਅਲ ਆਫਿਸ ਔਫ ਡੋਮੇਸਟਿਕ ਵਾਈਲੈਂਸ
ਇਥੇ ਜਾਉ: <http://www.mcf.gov.bc.ca/podv>

#ਸੋਸਮਥਿੰਗ
ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚੁੱਪ
ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਲਈ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਮੁਹਿਮ
ਮਦਦ ਲੈਣ ਅਤੇ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਰਣਨੀਤੀਆਂ
ਇਥੇ ਜਾਉ: <http://www.saysomethingbc.ca>

ਸਰੀ ਆਰ ਸੀ ਐਮ ਪੀ ਵਿਕਟਿਮ ਸਰਵਿਸਿਜ਼
ਜੁਰਮ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦੂਸਰੇ ਸਦਮੇ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ
ਪੀੜਤਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ
ਟੈਲੀਫੋਨ ਹਫਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਸਵੇਰੇ 6 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 3 ਵਜੇ
ਕਾਲ ਕਰੋ: 604.599.7600

ਸਰੀ ਵਿਮੈਨ ਸੈਂਟਰ
ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ, ਕਪੜੇ, ਭੋਜਨ, ਸੈਲਟਰ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ
ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ
S.M.A.R.T. (ਸਰੀ ਮੋਬਾਇਲ ਅਸਾਲਟ ਰਿਸਪਾਂਸ)
ਸਰੀ ਮੈਮੋਰੀਅਲ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਵਿਚ ਸੰਕਟ
ਲਾਇਨ: 604.583.1295
ਇੱਥੇ ਜਾਉ: <http://www.surreywomenscentre.ca>

ਬਰੈਸਹੋਲਡ ਮਲਟੀਕਲਚਰ ਆਊਟਰੀਚ
ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ, ਇੰਮੀਗਰੈਂਟਸ
ਅਤੇ ਰਿਫੂਜੀਆਂ ਲਈ ਆਊਟਰੀਚ ਸੇਵਾਵਾਂ
ਕਾਲ ਕਰੋ: 604.572.5883

ਜਾਉ: [http://www.options.bc.ca/stop-the-
violence/threshold-multicultural-outreach](http://www.options.bc.ca/stop-the-violence/threshold-multicultural-outreach)

ਵੈਨਕੂਵਰ ਅਤੇ ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਮਲਟੀਕਲਚਰਲ ਫੈਮਿਲੀ ਸਪੋਰਟ
ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੋਸਾਇਟੀ
ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸਹਾਇਤਾ 20 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ
ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਗਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ
ਕਰ ਹਨ।
ਕਾਲ ਕਰੋ: 604.436.1025
ਈਮੇਲ: againstviolence@vimfss.ca
ਇਥੇ ਜਾਉ: <http://www.vimfss.ca>

ਵੈਨਕੂਅਰ ਪੁਲਿਸ ਡੀਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵਿਕਟਿਮ ਸਰਵਿਸਿਜ਼
ਜੁਰਮ ਅਤੇ ਸਦਮੇ ਦੇ ਪੀੜਤ, ਗਵਾਹ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਮੈਂਬਰਾਂ
ਲਈ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ
ਕਾਲ ਕਰੋ: 604.717.2737
ਈਮੇਲ: vpd.vsu@vpd.ca
ਜਾਉ: [http://vancouver.ca/police/crime-
prevention/victim-services/index.html](http://vancouver.ca/police/crime-prevention/victim-services/index.html)

ਵੈਨਕੂਅਰ ਰੇਪ ਰੀਲੀਫ ਐਂਡ ਵੂਮੈਨਜ਼ ਸੈਲਟਰ
ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪ,
ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਫਰੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਲੀਨਿਕਸ
ਕਾਲ ਕਰੋ: 604.872.8212
ਇੱਥੇ ਜਾਉ: <http://www.rapereliefshelter.bc.ca>

ਵਿਕਟਮਿਨਫੋ
ਬੀ ਸੀ ਵਿਚ ਜੁਰਮ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ ਅਤੇ ਅਪਰਾਧ ਦੇ ਗਵਾਹਾਂ ਲਈ
ਇਕ ਸਾਧਨ
ਸੇਵਾਵਾਂ ਪੀੜਤਾਂ ਲਈ, ਅਪਰਾਧ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਵਿਚ, ਕੌਰਟ
ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਸਜ਼ਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
ਜਾਉ: <http://www.victiminfo.ca>

ਵਿਕਟਮਿਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ
24/7, ਗੁੱਪਤ ਅਤੇ ਬਹੁਭਾਸ਼ਾਈ ਰੇਫਰਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਕਟ
ਸਹਾਇਤਾ
ਟੋਲ ਫਰੀ: 1.800.563.0808
ਇਥੇ ਜਾਉ:
[http://www2.gov.bc.ca/gov/content/justice/criminal-
justice/victims-of-crime/victimlinkbc](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/justice/criminal-justice/victims-of-crime/victimlinkbc)

ਵਿਕਟਮ ਸੇਫਟੀ ਯੂਨਿਟ (ਵੀ ਐਸ ਯੂ)
ਪੀੜਤ ਅਪਰਾਧੀਆਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਹੋਣ ਲਈ
ਰਜਿਸਟਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
ਕਾਲ ਕਰੋ: 604.660.0316
ਟੋਲ ਫਰੀ: 1.877.315.8822
ਈਮੇਲ: vsusg@gov.bc.ca

ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰੋਤ

ਵਿਕਟਮ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਅਤੇ ਕ੍ਰਾਈਮ ਪ੍ਰੀਵੈਂਸ਼ਨ
ਮਨਿਸਟਰੀ ਔਫ ਪਬਲਿਕ ਸੇਫਟੀ ਐਂਡ ਸਾਲੀਸਿਟਰ ਜਨਰਲ
ਬੀ. ਸੀ. ਏ ਅਪਰਾਧ ਪੀੜਤਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ
ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੇਧ ਲੈਣ ਲਈ ਜਾਉ:
[http://www.pssg.gov.bc.ca/victimservices/
index.htm](http://www.pssg.gov.bc.ca/victimservices/index.htm)

ਵਿਕਟਮ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ
ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਵਿਕਟਮ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਨੂੰ ਲੱਭੋ
ਜਾਉ: [http://www.canada.justice.gc.ca/eng/cj-jp/
victims-victimes/vsd-rsv/index.html](http://www.canada.justice.gc.ca/eng/cj-jp/victims-victimes/vsd-rsv/index.html)

ਵੈਰੀਅਰਜ਼ ਅਗੇਸਟ ਵਾਇਲੈਂਸ
ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਪਰਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਵਿਚ
ਰਹਿਣ ਲਈ, ਇਥੋਂ ਦੇ ਮੂਲ ਵਾਸੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਮੱਦਦ
ਕਾਲ ਕਰੋ: 604.255.3240
ਇਥੇ ਜਾਉ: <http://wav-bc.com>

ਯੂਥ ਅਗੇਸਟ ਵਾਇਲੈਂਸ ਲਾਈਨ
24/7, ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਗੁੱਪਤ ਅਤੇ ਅਨਾਮਿਸ
ਟੈਕਸਟ: 604.836.6381
ਟੋਲ ਫਰੀ: 1.800.680.4264

ਈਮੇਲ: info@youthagainstviolenceline.com
ਇਥੇ ਜਾਉ: <http://www.youthagainstviolenceline.com>

Abramsky, T., Watts, C.H., Garcia-Moreno, C., Devries, K., Kiss, L., Ellsberg, M., Jansen, H., & Heise, L. (2011). What factors are associated with recent intimate partner violence? Findings from the WHO multi-country study on women's health and domestic violence. *BMC Public Health*, 11(109). Retrieved from <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/11/109>

Adult Guardianship Act. (2015). Section 46. Retrieved from http://www.bclaws.ca/EPLibraries/bclaws_new/document/ID/freeside/00_96006_01#section46

Bassi, I., Grewal, H., Passmore, T. & Ramos, L. (2016). *Intimate Partner Violence (IPV): A Tool Kit for Community Champions*. NEVR: Surrey BC. Retrieved from <http://www.kpu.ca/nevr/resources>.

Brennan, S. 2011. Violent victimization of Aboriginal women in the Canadian provinces, 2009. *Juristat*. Statistics Canada Catalogue no. 85-002. Retrieved from <http://www.statcan.gc.ca/pub/85-002-x/2011001/article/11439-eng.pdf>

British Columbia Child, Family and Community Service Act, RSBC 1996, c 46, s 13-14. retrieved from: http://www.bclaws.ca/EPLibraries/bclaws_new/document/ID/freeside/00_96046_01#section13

Canadian Women's Foundation. (2016). *The Facts About Violence Against Women*. Retrieved from <http://www.canadianwomen.org/facts-about-violence?gclid=CPvR18aCyMgCFUSCfgoduHYCGw>

Centers for Disease Control and Prevention. (2015a). Intimate partner violence: Risk and protective factors. *Injury Prevention and Control: Division of Violence Prevention*. Retrieved from <http://www.cdc.gov/violenceprevention/intimatepartnerviolence/riskprotectivefactors.html>

Centers for Disease Control and Prevention. (2015b). Intimate partner violence: Consequences. *Injury Prevention and Control: Division of Violence Prevention*. Retrieved from <http://www.cdc.gov/violenceprevention/intimatepartnerviolence/consequences.html>

Centre for Research & Education on Violence Against Women & Children. (2006). *Helping abused women*. Retrieved from <http://www.neighboursfriendsandfamilies.ca/how-to-help/helping-abused-women>

Centre for Research & Education on Violence Against Women & Children. (2015). *Talking to abusive men*. Retrieved from <http://www.neighboursfriendsandfamilies.ca/?q=how-to-help/talking-to-abusive-men>

Chand, S., Christopherson, J., Dinh, L., Gill, A., Irvine, M., Kuziw, L., Rodriguez, J., & Zacher, L. (2015). *A Prevention Toolkit for Bartenders and Salon Professionals*. NEVR: Surrey, BC. Retrieved from <http://www.kpu.ca/nevr/resources>.

Criminal Code, RSC 1985, c C-34, s 22. Retrieved from <http://laws-lois.justice.gc.ca/eng/acts/C-46/page-7.html#h-5>

de Campos Moreira, T., Ferigolo, M., Fernandes, S., Barros, X., Mazoni, C. G., Noto, A. R., Barros, H. M. T. (2011). Alcohol and domestic violence: A cross-over study in residences of individuals in Brazil. *Journal of Family Violence*, 26 (6), 465-471. doi:10.1007/s10896-011-9381-5

Ending Violence Association of BC. (2016). Public Education Resources. Retrieved from <http://endingviolence.org/prevention-programs/public-education-resources/>

Etheridge, A., Gill, L. & McDonald, J. (2014). Domestic Violence Toolkit for Health Professionals. NEVR: Surrey BC. Retrieved from [http://www.kpu.ca/sites/default/files/NEVR/DV Toolkit PDF August 24.pdf](http://www.kpu.ca/sites/default/files/NEVR/DV%20Toolkit%20PDF%20August%2024.pdf)

Feder G., Ramsay J., Dunne D., Rose M., Arsene C., Norman R., Kuntze S., Spencer A., Bacchus L., Hague G., Warburton A., & Taket, A. (2009). How far does screening women for domestic (partner) violence in different health-care settings meet criteria for a screening programme? Systematic reviews of nine UK National Screening Committee criteria. Health Technology Assessment, 13 (16).

Global Observatory For Inclusion. (2014). Children Witnesses of Domestic Violence. The Invisible Victims. Retrieved from: <http://www.globi-observatory.org/children-witnesses-domestic-violence>

Government of British Columbia (ND) #SaySomething. Retrieved from <http://saysomethingbc.ca/>

Indiana Coalition Against Domestic Violence, What is domestic violence? Retrieved from <http://www.icadvinc.org/wp-content/uploads/2010/07/what-is-domestic-violence.pdf>

Ministry of Public Safety and Solicitor General. (2007). Violence against women in relationships: Victim services worker handbook. Retrieved from <http://www.pssg.gov.bc.ca/victimservices/shareddocs/victim-service-worker-vawir.pdf>

National Coalition Against Domestic Violence. (2011). Domestic Violence Facts. Retrieved from [http://www.ncadv.org/files/DomesticViolenceFactSheet\(National\).pdf](http://www.ncadv.org/files/DomesticViolenceFactSheet(National).pdf)

New York State Office for the Prevention of Domestic Violence. (2014). Domestic violence: Finding safety and support. Retrieved from <http://www.opdv.ny.gov/help/fss/fss.pdf>

Office on Women's Health. (2015). How to help a friend who is being abused. Retrieved from <https://www.womenshealth.gov/violence-against-women/get-help-for-violence/how-to-help-a-friend-who-is-being-abused.html>

Royal Canadian Mounted Police. (2012). Intimate partner violence: it can be stopped. Retrieved from <http://www.rcmp-grc.gc.ca/cp-pc/spouse-epouse-abu-eng.htm>

Smith, M., and Segal, J. (2015). Domestic Violence and Abuse. Retrieved from <http://www.helpguide.org/articles/abuse/domestic-violence-and-abuse.htm>

Shadpour, B. (2014, April 1). The Facts About Violence Against Women. Retrieved from <http://www.canadianwomen.org/facts-about-violence>

Statistics Canada. (2016). Family Violence in Canada: A Statistical Profile. Retrieved from <http://www.statcan.gc.ca/pub/85-224-x/85-224-x2010000-eng.htm>

WHO. (2012). Understanding and Addressing Violence Against Women: Intimate Partner Violence. Retrieved October 20, 2015 from http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/77432/1/WHO_RHR_12.36_eng.pdf