Neighbours, Friends & Families

Immigrant & Refugee Communities

ਬਦਸਲੂਕੀ ਲਈ ਮਦਦ ਭਾਲ ਰਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

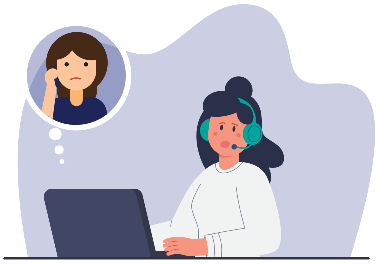
ਬਦਸਲੂਕੀ ਵਾਲੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚਲੀਆਂ ਇਮੀਗ੍ਰਾਂਟ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਵਿੇਂ ਕਰੀਏ

ਇਮੀਗ੍ਰਾਂਟ, ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਅਤੇ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ, ਜਹਿੜੀਆਂ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਉਨਾਂ ਦੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚੁੱਪ ਰਹਿਣ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੋਸਤ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਗੁਆਂਢੀ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਪਛਾਣਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਇਕੱਲੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲੱਭਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਸਲੂਕੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਉਸਨੂੰ ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਬੁਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ੈਲਟਰਾਂ ਵਿਚ ਉਸ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਵਿਹਾਰ ਹੋਏਗਾ। ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਦਰ ਦਰ ਭਟਕਣਗੇ। Child Welfare ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਸ (ਔਰਤ) ਤੋਂ ਦੂਰ ਲੈ ਜਾਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕੇਗੀ। ਉਸਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹ ਉਸਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

COSTI

ਤੁਸੀਂ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰਾਂ, ਪਨਾਹਘਰਾਂ ਅਤੇ ਬਾਲ ਭਲਾਈ ਅਥਾਰਟੀਆਂ ਦੀ ਭੂਮਕਿਾ ਬਾਰੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸਕੇ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਭਾਈਚਾਰਕ ਏਜੰਸੀਆਂ

ਕਸਿੇ ਵੀ ਕਸਿਮ ਦੀ ਹਸਿੰਾ ਦਾ ਸ਼ਕਿਾਰ ਹੋਈਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਕੁਝ ਭਾਈਚਾਰਕ ਏਜੰਸੀਆਂ ਕੋਲ ਖ਼ਾਸ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਵੱਿਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਉਿੰਤਬੰਦੀ, ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰੈਫ਼ਰਲ ਦੇਣੇ ਸ਼ਾਮਲਿ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਉਹ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਦੀ ਇੱਛੁਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ 1-866-863- 0511 'ਤੇ ਹਮਲੇ ਦਾ ਸ਼ਕਿਾਰ ਹੋਈਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (Assaulted Women's Helpline) ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਦਨਿ ਵੱਿਚ 24-ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਵੱਿਚ ਸੱਤ ਦਨਿ ਸਥਾਨਕ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੰਿਦੀ ਹੈ। ਉਹ 154 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵੱਿਚ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕੋਈ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਗੁਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

24/7 ਗੁਪਤ ਸੰਕਟ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰੈਫ਼ਰਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੈਣ ਲਈ ਫ੍ਰੈਂਕੋਫੋਨ ਅਤੇ ਫ੍ਰੈਂਚ ਬੋਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ Fem'aide ਨੂੰ 1-877-336-2433 'ਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪਨਾਹਘਰ

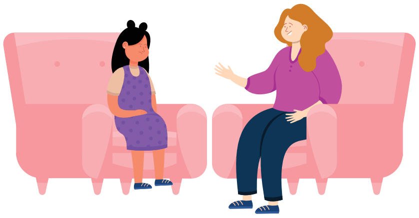
ਪਨਾਹਘਰ ਜਾਂ ਸ਼ੈਲਟਰਜ਼, ਹਸਿੰਾ ਵਾਲੇ ਰਸਿ਼ਤੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਆਿਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ??ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਰਜ਼ੀ ਹਾਉਸੰਿਗ ਦੰਿਦੇ ਹਨ। ਸ਼ੈਲਟਰ ਦੀ ਇੱਕ ਕਸਿਮ ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹਾਉਸੰਿਗ ਦੰਿਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀ ਕਸਿਮ ਅੰਤਰਮਿ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ 6 ਮਹੀਨਆਿਂ ਤੋਂ 2 ਸਾਲ ਤੱਕ ਰਹਣਿ ਦਾ ਵਕਿਲਪ ਦੰਿਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸ਼ੈਲਟਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਆਦੇਸ਼ ਲੈਣ ਵੱਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ, ਹਾਉਸੰਿਗ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਹਿਤ, ਮਾਲੀ ਅਤੇ ਪਰਵਿਾਰਕ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਵਰਗੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਅਦਾਲਤੀ, ਪੁਲਸਿ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਤੱਕ ਲਜਿਾਣ ਵੱਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਮੀਗ੍ਰਾਂਟ ਅਤੇ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਔਰਤਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਫ਼ਕਿਰਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕ ਿਸੇਵਾਵਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਾਂ-ਬੋਲੀ ਵੱਿਚ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ, ਪਰ ਓਂਟੈਰੀਓ ਵਚਿਲੇ ਪਨਾਹਘਰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਗੇ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉੱਥੇ ਕੌਣ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤੇ ਸ਼ੈਲਟਰਾਂ ਦੇ ਸਖ਼ਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੇਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਰਖਆਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਨਾਹਘਰ ਉਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਜਵਿੇਂ ਕਈ ਪਛੜੇ ਵਾਲੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵੱਿਚ ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਚਿਲੀਆਂ ਵਦਿਆਿਰਥਣਾਂ ਦੇ ਹੋਸਟਲਾਂ ਵੱਿਚ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

COSTI

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਣ ਲੱਗਿਆਂ, ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਦਰਜੇ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਖਿਆ ਜਾਂਦਾ, ਪਰ ਕੋਈ ਵੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਕੀਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਪਤਾ ਲਾਉਣਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ https://sheltersafe.ca/ 'ਤੇ ਵੈਬਸਾਈਟ ShelterSafe (ਸ਼ੈਲਟਰਸੇਫ) 'ਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪਨਾਹਘਰ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਹਮਲੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਈਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (Assaulted Women's Helpline) ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।



ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸਬੰਧੀ ਸੁਸਾਇਟੀਆਂ (Children's Aid Societies)

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸਬੰਧੀ ਸੁਸਾਇਟੀਆਂ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਪੜਤਾਲੀਆ ਰਿਪੋਰਟਾਂ, ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੇ ਸਬੂਤ ਜਾਂ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਲਈ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸਬੰਧੀ ਸੁਸਾਇਟੀਆਂ, ਉਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰਾਖੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਹਰ ਮਾਮਲਾ ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਨਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।

ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਲੀਗਲ ਏਡ ਓਂਟੈਰੀਓ (Legal Aid Ontario) ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਕੀਲ, ਔਰਤ ਦੇ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦਰਜੇ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਬਿਨਾਂ ਹਿੰਸਾ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਔਰਤ ਨੂੰ ਦੋ ਘੰਟੇ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਸਲਾਹ ਦੇਣਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਓਂਟੈਰੀਓ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਵੀ 1-800-668-8258 'ਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੈਡੀਕਲ ਮਦਦ

ਜੇ ਔਰਤ ਨੂੰ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਓਂਟੈਰੀਓ ਭਰ ਵਿਚਲੇ 35 ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਿੱਚ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਨਸੀ ਹਮਲੇ ਬਾਰੇ ਓਂਟੈਰੀਓ ਨੈਟਵਰਕ/ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਇਲਾਜ ਸੈਂਟਰ ਵੀ (Ontario Network of Sexual Assault/Domestic Violence Treatment Centres) ਹਨ।

ਹਰ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਡਾੱਕਟਰਾਂ, ਨਰਸਾਂ ਅਤੇ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਮਾਹਿਰ ਟੀਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਜਿਨਸੀ ਹਮਲੇ ਜਾਂ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਡੀਕਲ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਹਨ। ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਨਾ ਬੋਲ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਉਹ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਗੇ। ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੈਂਟਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਦਾ ਬਿਹਤਰੀਨ ਤਰੀਕਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ 1-866-863- 0511 'ਤੇ ਹਮਲੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਈਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (Assaulted Women's Helpline) ਨੂੰ ਫ੍ਰੀ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

COSTI

ਪੁਲਿਸ

ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਰ ਔਰਤ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਵੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਔਰਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਣ ਵਿੱਚ ਮਾਹਿਰ ਇੱਕ ਅਫ਼ਸਰ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਦੋਸ਼-ਪੱਤਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੈਨਿਕ ਬਟਨ ਜਾਂ ਸੈੱਲ ਫੋਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਤੋਂ ਛੁਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜਾਨਲੇਵਾ ਸਥਿਤੀ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

For more information about culturally responsive and language-specific services provided for immigrant and refugee women, please visit the websites of the participating partners.

COSTI Family and Mental Health Services **www.costi.org**
Abrigo Centre **www.abrigo.ca**
Afghan Women's Organization **afghanwomen.org**
Community Family Services of Ontario **www.cfso.care**
For You Telecare Services **www.futfs.org**
Kababayan Multicultural Centre **www.kababayan.org**
Settlement Assistance & Family Support Services **www.safss.org**
TESOC Multicultural Settlement Services **www.tesoc.org**

ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹਿੰਸਾ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਬਦਸਲੂਕੀ ਵਾਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੀਆਂ ਇਮੀਗ੍ਰਾਂਟ ਜਾਂ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਲਈ **www.immigrantandrefugeenff.ca** 'ਤੇ ਜਾਓ।

COSTI Immigrant Services would like to thank Abrigo Centre, Afghan Women's Organization, Community Family Services of Ontario, COSTI Family and Mental Health Services, For You Telecare Services, Kababayan Multicultural Centre, Settlement Assistance & Family Support Services, and TESOC Multicultural Settlement Services.

This project is funded by the Government of Ontario.

Ontario

COSTI