Punjabi

What is Sexual Assault and where you can get help.

ਲਿੰਗਿਕ ਧੱਕਾ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈ ਸ਼ਕਦੇ ਹੋ।

Acknowledgements

ਅਸੀਂ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ

ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਸੋਨੂੰ ਸੋਢੀ, ਅਨੂਪ ਜੋਹਰਣ ਸ਼ਰਨਜੀਤ ਕੌਰ, ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵਰਸ਼ਾ, ਅਨੂਪ ਜੋਹਰ, ਬਲਵਿੰਦਰ ਕੌਰ ਅਤੇ ਗੁਣਵੰਤ ਕੌਰ ਨੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਗਿਆਨੀ ਗੁਰਦੇਵ ਸਿੰਘ, ਸਰਬਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਸਰਦਾਰ ਸ਼ਾਮ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਕਪੂਰ ਕੌਰ ਦਾ ਵੀ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਗਿਲਵਿਆ ਅਲੋਨਾ ਅਤੇ ਮੈਲਿਨ ਸੁਚਤਿੰਗ ਦੇ ਅਭਾਰੀ ਹਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਕੰਮ ਦਾ ਸੰਚਾਲਣ ਕੀਤਾ ਹੈ।

This booklet has been prepared by Sonu Sodhi, Anoop Johar, Balwinder Kaur, Sharanjit Kaur, Amrit Versha and Gunwant Kaur. Gyani Gurdev Singh, Mr Sham Singh, Sarabjit Singh and Kapur Kaur have also contributed to it. We are also thankful to Silvia Olona and Malin Suchting for coordinating the project.

This project has been funded by NSW Health Department with a much appreciated contribution from Fairfield Multicultural Family Planning. It would not have been possible without the generous support of Grevillea Cottage and the project Advisory Committee.

© Education Centre Against Violence: April 2001.
ISBN: 09 586357 3 0

For further copies of booklets in Chinese, Turkish, Vietnamese, Korean, Punjabi/Hindi, Spanish and Italian contact: ECAV
Locked Bag 7118
Parramatta BC 2150
ph: 61 2 9840 3737
email: ecav@wsahs.gov.au
Educational Institutions are permitted to copy whole or part of this work and shall not be liable for the payment of fees to the author/publisher in respect of copyright.

Contents
ਵਿਸ਼ੇ ਸੂਚੀ

ਲਿੰਗਿਕ ਧੱਕਾ 1
ਲਿੰਗਿਕ ਹਿੰਸਾ 1
ਬਲਾਤਕਾਰ 1
ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਲਿੰਗਿਕ ਧੱਕਾ 1
ਵਿਵਾਹਿਕ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਲਿੰਗਿਕ ਧੱਕਾ 2
ਲਿੰਗਿਕ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਸਰ 2
ਬੱਚਿਆਂ ਉਤੇ ਲਿੰਗਿਕ ਹਮਲੇ ਦਾ ਅਸਰ 3
ਧਿਆਨ ਯੋਗ ਗਲ੍ਹਾਂ 3
ਮਹੱਤਵ ਪੂਰਨ ਅੰਕੜੇ 4
ਹਮਦਰਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀ ਹੈ 4
ਲਿੰਗਿਕ ਧੱਕੇ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਇਆਂ ਦੇ ਹੱਕ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ 5
ਪੁਲਿਸ ਸੇਵਾਵਾਂ 5
ਲਿੰਗਿਕ ਧੱਕੇ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ 5
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦੇ 6
ਨ ਸ ਵ ਦੀ ਸੇਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਦੋ-ਭਾਸ਼ੀ ਸੇਵਾਵਾਂ 6
ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ 7

ਲਿੰਗਿਕ ਧੱਕਾ

Sexual Assault

ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਔਰਤ, ਮਰਦ, ਜਵਾਨ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਕੀਤਾ ਅਣਚਾਹਿਆ ਲਿੰਗਿਕ ਸਪਰਸ਼ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਕਈ ਤਰਾਂ ਦੇ ਤੌਰ ਤਰੀਕੇ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਿੰਗਕ ਸਪਰਸ਼ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਮਰਜ਼ੀ ਦੇ ਉਲਟ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨਾ।

ਕਿਸੇ ਔਰਤ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਦੇ ਉਲਟ ਜਿਸਮਾਨੀ ਤਾਕਤ ਵਰਤ ਕੇ ਉਸ ਨਾਲ ਧੱਕਾ ਜਾਂ ਲਿੰਗਿਕ ਕਰਮ ਕਰਨਾ ਜੁਰਮ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਬਲਾਤਕਾਰ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼, ਕਿਸੇ ਹਥਿਆਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਆਦਿ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।

ਲਿੰਗਿਕ ਧੱਕਾ ਇਕ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜੁਰਮ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਮਨਾਕ, ਨੀਚ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬਹੁਤ ਡਰਾਵਨਾ ਤਜਰਬਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸ਼ਿਕਾਰ ਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਉਤੇ ਬਹੁਤ ਡੂੰਘਾ ਪਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਲਿੰਗਿਕ ਹਿੰਸਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧ ਸਮਾਜਿਕ ਧੱਕਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਹੋਏ ਸ਼ਿਕਾਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿਚ ਅਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਹੀਣਤਾ ਭਾਵ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਵਿਚ ਇਕੁਲਾਪਣ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਪਰਵਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਸੁਖਾਵੇਂ ਸੰਬੰਧ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਅਸਮਰਥ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲਿੰਗਿਕ ਹਿੰਸਾ

Sexual Violence

ਇਹ ਧੱਕੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂ ਅਣਚਾਹੀ ਲਿੰਗਿਕ ਹਰਕਤ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਿੰਗਿਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਬਲਾਤਕਾਰ, ਜਿਸਮਾਨੀ ਹਿੰਸਾ, ਜਾਨੋ ਮਾਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ ਆਦਿ। ਇਹ ਮਨੁਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬਲਾਤਕਾਰ

Rape

ਇਹ ਔਰਤ/ਪੁਰਸ਼ ਦੇ ਗੁਪਤ ਅੰਗਾਂ ਵਿਚ ਜਿਸਮਾਨੀ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਲਿੰਗ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਪਾਉਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਕੀਤਾ ਸੰਭੋਗ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਣਚਾਹੀ ਲਿੰਗਿਕ ਕਿਰਿਆ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਲਿੰਗਿਕ ਧੱਕਾ

Child Sexual Assault

ਇਹ ਇਕ ਜੁਰਮ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਵਿਅਕਤੀ (ਪੁਰਸ਼/ਨਾਰੀ), ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ, ਮਿੱਤਰ ਜਾਂ ਅਣਜਾਣ ਪੁਰਸ਼ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਿਚ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂ ਧੱਕੇ ਨਾਲ ਉਸ ਨਾਲ

ਫੁਟ ਨੋਟ

ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਲਿੰਗਿਕ ਧੱਕੇ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਤ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਸਿਰਫ ਔਰਤ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵੇਖਣ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਜੁਰਮ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਔਰਤਾਂ ਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਸਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਕਿ ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਆਦਮੀ ਇਸ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਗ੍ਰਸਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਲਿੰਗਿਕ ਸਬੰਧ ਕਾਇਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਸੰਭੋਗ, ਗੁਪਤ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਛੇੜਖਾਨੀ, ਹਸਤ ਮੈਥੁਨ, ਮੌਖਿਕ ਕਿਰਿਆ, ਕਿਸੇ ਅਣਚਾਹੀ ਕਿਰਿਆ ਦੀ ਪਰਦਰਸ਼ਨੀ ਜਾਂ ਬੋਲ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।

ਵਿਵਾਹਿਕ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਲਿੰਗਿਕ ਧੱਕਾ

Sexual Assault in Marriage

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਉਸ ਨਾਲ ਸੰਭੋਗ ਕਰੇ। ਧਿਆਨ ਯੋਗ ਗਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਵਿਵਾਹਿਕ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਲਿੰਗਿਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਕਨੂੰਨੀ ਪਰਵਾਨਗੀ ਦਿਤੀ ਗਈ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਜੇ ਕੋਈ ਹਿੰਸਕ ਘਟਨਾ ਸਿੱਧ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸ਼ਿਕਾਰਗਰਸਤ ਕਨੂੰਨ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੜਕਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਪਰਾਧ ਅਧਿਨਿਯਮ ਧਾਰਾ 611 ਵਿਚ ਦਰਜ ਹੈ।

ਲਿੰਗਿਕ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਅਸਰ

Effects of Sexual Assault

ਇਹ ਇਕ ਝੰਜੋੜ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਵਰਤਾਉ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਦ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ -

- ਘਬਰਾ ਜਾਣਾ।
- ਪਾਗਲਪਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਣਾ।
- ਡਰ ਕੇ ਸਹਿਮ ਜਾਣਾ।
- ਸ਼ੁਕਰ ਹੈ ਕਿ ਜਾਨ ਬੱਚ ਗਈ।
- ਅਸਮਰਥੱਤਾ।
- ਅਸੁਰੱਖਿਅਤਾ।
- ਮਨ ਵਿਚ ਘਟਨਾ ਦਾ ਵਸ ਜਾਣਾ।
- ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗਲ ਨਾ ਕਰਨਾ ਕਿ ਕੌਣ ਸੱਚ ਮੰਨੇਗਾ।
- ਲੋਕੀ ਮੈਨੂੰ ਕਸੂਰਵਾਰ ਅਤੇ ਬੁਰਾ ਕਹਿਣਗੇ।
- ਖੁਦ ਨੂੰ ਕਸੂਰਵਾਰ ਸਮਝਣਾ।
- ਗੰਦਾ, ਮਲੀਨ, ਟੁੱਟ ਚੁਕਿਆ, ਬਿਮਾਰੀ ਗਰੱਸਤ ਮੰਨਣਾ।
- ਗੁੱਸਾ ਆਉਣਾ।

ਲਿੰਗਿਕ ਧੱਕੇ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਸਮਾਜਿਕ ਧੱਕਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਉਭਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਉਤੇ ਲੂਣ ਛਿੜਕਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਕਠੋਰ ਅਤੇ ਘਟੀਆ ਵਰਤਾਉ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗਲ ਕਰਨ।

ਮਰਦ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਲਿੰਗਿਕ ਧੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਪਰੋਕਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟ ਕੁਝ ਹੋਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਰਮ ਅਤੇ ਜ਼ਲੀਲਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਹੀਣ ਭਾਵਨਾ ਘਰ ਕਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਲਿੰਗੀ ਹੋਣ ਵਿਚ ਰਜ਼ਾਮੰਦ ਹੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਹ ਭਾਵਨਾ ਮਰਦਾਨਗੀ ਤੋਂ ਉਲਟ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ

ਇਹ ਵਹਿਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਲ ਉਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ ਅਤੇ ਹੀਣਤਾ ਭਾਵ ਇਸ ਮਾਨਸਕ ਰੋਗ ਦੇ ਹੋਰ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹਨ। ਇਸ ਦਸਾ ਵਿਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਦਰਦਵੰਦ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰਨ।

ਕਿਸੇ ਦਾ ਵੀ ਬਲਾਤਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਬੱਚਿਆਂ ਉਤੇ ਲਿੰਗਿਕ ਧੱਕੇ ਦਾ ਅਸਰ

Effects of Child Sexual Abuse

ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਕਦੀ ਵੀ ਬਲਾਤਕਾਰ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ। ਪਰ ਬੱਚਿਆਂ ਉਤੇ ਲਿੰਗਿਕ ਜੁਰਮ ਦਾ ਬਹੁਤ ਭੈੜਾ ਅਤੇ ਡੂੰਘਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਪਨ ਤੋਂ ਜੁਆਨੀ ਤਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਡਰ, ਘਟੀਆਪਣ, ਘਬਰਾਹਟ, ਅਸਮਰੱਥਤਾ, ਬੇਵਿਸ਼ਵਾਸੀ, ਆਤਮਘਾਤ ਦੀ ਰੁਚੀ, ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ, ਗੁੱਸਾ, ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ, ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ, ਸ਼ਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਹੀਣਤਾ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।

ਧਿਆਨ ਯੋਗ ਗਲਾਂ

Important Notes

ਯਾਦ ਰਹੇ ਕਿ ਲਿੰਗਿਕ ਧੱਕਾ ਕਾਨੂੰਨ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜੁਰਮ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਸੇ ਨਾਲ, ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਕਿਤੇ ਵੀ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਔਰਤ, ਮਰਦ, ਬੱਚੇ, ਜੁਆਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਰਗ/ਸੱਭਿਅਤਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਰਖਣ ਵਾਲੇ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਜਾਣੂ ਵਿਅਕਤੀ ਵਲੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ। ਕਸੂਰਵਾਰ ਦੋਸ਼ੀ ਹੈ। ਇਹ ਮੱਨੁਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ।

ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਅਣਚਾਹਿਆ ਅਤੇ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਕੀਤਾ ਯੋਨ ਸਪਰਸ਼ ਲਿੰਗਿਕ ਹਿੰਸਾ ਹੈ। ਇਸਤਰੀ, ਪੁਰਸ਼, ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜੁਆਨ ਇਸਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਲਿੰਗਿਕ ਸਪਰਸ਼ ਵਿਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗਲਾਂ ਧਿਆਨ ਯੋਗ ਹਨ -

- ਲਿੰਗਿਕ ਕਿਰਿਆ, ਬਲਾਤਕਾਰ, ਅਣਚਾਹਿਆ ਸਰੀਰਕ ਸਪਰਸ਼, ਨੰਗੇਜ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਫ਼ਿਲਮਾਂ, ਤਸਵੀਰਾਂ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।
- ਲਿੰਗਿਕ ਹਿੰਸਾ ਕੇਵਲ ਸ਼ਰੀਰਕ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਆਤਮਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਹਮਲਾ ਵੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕਲੇ ਜਾਂ ਸਾਮੂਹਕ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬੇਇਜ਼ਤ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਸ਼ਿਕਾਰਗਰਸਤ ਬੇਵਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਲਿੰਗਿਕ ਹਿੰਸਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਜਿਕ ਧੱਕਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਹੋਏ ਸ਼ਿਕਾਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿਚ ਅਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਹੀਣਤਾ ਭਾਵ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਵਿਚ ਇਕੱਲਾਪਣ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਸੁਖਾਵੇਂ ਸੰਬੰਧ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਅਸਮੱਰਥ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਹੱਤਵ ਪੂਰਨ ਅੰਕੜੇ

Statistics

ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਸੂਤਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅੰਕੜੇ ਸਿੱਧ ਹੋਏ ਹਨਃ

ਲਿੰਗਿਕ ਧੱਕੇ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰਃ

- ➢ 85% ਔਰਤਾਂ
- ➢ 15% ਮਰਦ
- ➢ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿਚ 91% ਇਸਤਰੀਆਂ ਅਤੇ 9% ਮਰਦ
- ➢ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ 64% 30 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਘਟ ਹਨ।

ਨ ਸ ਵ ਲਿੰਗਿਕ ਧੱਕਾ ਕਮੇਟੀ (1993) ਇਸਤਰੀਆਂ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਉੱਨਤੀ ਦੇ ਮੰਤਰਾਲਾ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ।
NSW Sexual Assault Committee(1993) Sexual Assault phone in Report Ministry for the status and advancement of women. (sic).

ਲਿੰਗਿਕ ਧੱਕੇ ਦੇ ਦੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ

	ਪੁਰਸ਼	ਇਸਤਰੀਆਂ	ਕੁੱਲ
ਘਰ ਦੇ ਬੰਦੇ ਘਰੇਲੂ	15.3%	17.6%	17.2%
ਜਾਣ ਪਛਾਣ ਵਾਲੇ	31.3%	29.5%	29.8%
ਨਾਵਾਕਫ਼ ਅਣਜਾਣ	14.5%	17.3%	16.8%
ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ	38.9%	35.6%	36.2%
ਕੁੱਲ	100%	100%	100%

(ਔਸਟਰੇਲੀਅਨ ਅਪਰਾਧ ਵਿਗਿਆਨ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਅੰਕੜੇ 1998)
(Australian Institute of Criminology Facts and Figures 1998)

ਹਮਦਰਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀ ਹੈ?

What is counselling?

- ❖ ਇਹ ਉਹ ਸਭਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪਰਗਟ ਕਰ ਕੇ ਲਿੰਗਿਕ ਧੱਕੇ ਬਾਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰਖਣ ਜਾਂ ਸੁਝਾ ਦੇਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ ਸਗੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਲਈ ਹੈ। ਫੈਸਲਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸਦਾ ਸਮਾਂ ਨਿਸਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲਿੰਗਿਕ ਧੱਕੇ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਇਆਂ ਦੇ ਹੱਕ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ

Needs and Rights of Sexual Assault Victims

- ਉਸ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰੋ।
- ਉਸਦੀ ਗਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ।
- ਉਸਦੀ ਸੁਰਖਿਆ ਕਰੋ।
- ਉਸਨੂੰ ਨਿਰਨਾਇਕ ਪਖੋਂ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਹਮਦਰਦੀ ਨਾਲ ਸਮਝਿਆ ਜਾਵੇ।
- ਸ਼ਿਕਾਰਗਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਉਸਦੀ ਮਾਤ ਬੋਲੀ ਵਿਚ ਹਲੀਮੀ ਤੇ ਸਦਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਗਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜਾਵੇ।
- ਉਸਨੂੰ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਲਈ ਰਜ਼ਾਮੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਪੁਲਿਸ ਸੇਵਾਵਾਂ

Role of Police

ਬਲਾਤਕਾਰ, ਲਿੰਗਿਕ ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਮਲੇ ਤੋਂ ਉਪਰੰਤ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਦਰਜ ਕਰਵਾਉਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪੁਲਿਸ ਫਿਰ ਜਾਂਚ ਕਰਕੇ ਸ਼ੱਕੀ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਕਰਾਰ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀ ਇਕੱਲੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਝਿਜਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਭਰੋਸੇ ਯੋਗ ਦੋਸਤ/ਮਿੱਤਰ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਦੇ ਨਾਲ ਪੁਲਿਸ ਸਟੇਸ਼ਨ ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪੁਲਿਸ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਇਸ ਮੁੱਦੇ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਤੇ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹਨ ਤੇ ਤੁਸੀ ਜ਼ਨਾਨਾ ਪੁਲਿਸ ਨਾਲ ਵੀ ਗਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਲਿੰਗਿਕ ਧੱਕੇ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ

Sexual Assault Services

ਇਹ ਲਿੰਗਿਕ ਧੱਕੇ ਗਰਸਤ ਹੋਈਆਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਨ ਸ ਵ ਦੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰਾਂ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿਚ ਪਰਾਪਤ ਹਨ। ਜਿਥੇ ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ ਉਥੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਗਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ (ਅਪਾਤਕਾਲ) ਵਿਭਾਗ ਵਿਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਸਹੂਲਤਾਂ 24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਅਤੇ ਦਿਨ ਜਾਂ ਰਾਤ ਟੈਲੀਫੋਨ ਉਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਭ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮਰਦ ਜਾਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਜੋ ਹੁਣ ਜਾਂ ਕੁਝ ਦੇਰ ਪਹਿਲਾਂ ਲਿੰਗਿਕ ਜੁਰਮ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਹੋਣ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਹਨ। ਇਹ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਡੇਰਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ

ਹਨ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਗਰਸਤ ਇਸਤਰੀਆਂ ਤੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਤਕ ਵੀ ਦਿਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਜੁਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਇਹ ਹੈਲਥ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਜੁਰਮ ਸੰਸਥਾ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਲਿੰਗਿਕ ਧੱਕਾ/ਜੁਰਮ ਕੀਤਾ ਹੋਏ, ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨ। ਲਿੰਗਿਕ ਧੱਕੇ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਜ ਕਰਤਾ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਰਖੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦੇ

If you don't speak English

ਟੈਲੀਫੋਨ ਰਾਹੀਂ 13 1450 ਮਿਲਾਉ।

ਜਦ ਕੋਈ ਫੋਨ ਸੁਣੇ ਤਾਂ 'ਪੰਜਾਬੀ' ਆਖੋ।

ਫ਼ੋਨ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਰਖੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੋ ਭਾਸ਼ੀਏ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ।

ਦੋ ਭਾਸ਼ੀਏ ਨੂੰ ਆਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸੇ ਲਿੰਗਿਕ ਹਿੰਸਾ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਾਵੇ।

ਤੁਸੀ ਇਸ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਦੋ ਭਾਸ਼ੀਏ ਰਾਹੀਂ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਨ ਸ ਵ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਦੋ ਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ

NSW Health Care Interpreter Service

ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲੱਜ਼ (New South Wales) ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਹਤ ਕੇਂਦਰ, ਸਰਕਾਰੀ ਹਸਪਤਾਲ, ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ, ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਕੇਂਦਰ ਅਤੇ ਇਸਤ੍ਰੀ-ਪੁਰਸ਼ ਕਾਮ ਸੰਬੰਦਿਤ (sexual assault) ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਖੇ, ਸੇਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਦੋ ਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਕੋਲੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਦੋ ਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਧਾਰਮਿਕ ਗ੍ਰੰਥ **ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ** ਅਨੁਸਾਰ ਵੀ ਲਿੰਗਿਕ ਧੱਕਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪਰਾਈ ਇਸਤਰੀ ਵਲ ਬੁਰੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਦੇਖਣਾ ਇਕ ਬਹੁਤ ਵਡਾ ਪਾਪ ਅਤੇ ਕੁਕਰਮ ਹੈ।

ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ

Glossary

ਦੋਸ਼ੀ Accused - ਜਿਸ ਨੂੰ ਜੁਰਮਵਾਰ ਸਮਝਿਆ ਜਾਵੇ।

ਏ ਵੀ ਓ AVO - ਇਹ ਇਕ ਸੁਰਖਿਆ ਲਈ ਹੁਕਮ ਹੈ। ਇਸ ਅਨੁਸਾਰ, ਕਈ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ, ਇਹ ਹੁਕਮ ਕੋਰਟ ਤੋਂ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਨੂੰਨੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਵਕਾਲਤ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਗੁਪਤ Confidential - ਤੁਹਾਡੀ ਲਿਖਤੀ ਆਗਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਦਿਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਜੇ ਕਰ ਕੋਈ ਕਨੂੰਨੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਹੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦਸੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਸਲਾਹਕਾਰੀ Counselling - ਇਹ ਇਕ ਹਮਦਰਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਗੁਪਤ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਦਾ ਲਿੰਗਿਕ ਧੱਕਾ Child Sexual Assault - ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਲਿੰਗਿਕ ਧੱਕਾ/ਹਿੰਸਾ ਇਕ ਕਨੂੰਨੀ ਜੁਰਮ ਹੈ।

ਦੋ ਭਾਸ਼ੀਆ Interpreters - ਨ ਸ ਵ ਦੇ ਜਨਤਾ ਸੰਗਠਨ ਵਿਚ ਦੋ ਭਾਸ਼ੀਏ ਰੋਗੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਪੇਸ਼ਾਵਾਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਗਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਬਲਾਤਕਾਰ Rape - ਇਹ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਲਿੰਗਿਕ ਵਰਤਾਉ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਦੇਣ ਲਈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਕਰਨ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਝੁੰਡ ਬਲਾਤਕਾਰ Gang Rape - ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਝੁੰਡ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਬਲਾਤਕਾਰ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਕਰਕੇ ਪੁਰਖ ਹੀ ਇਸਤਰੀਆਂ ਉਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੱਤਰ Referral - ਕਿਸੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜਾਂ ਏਜੰਸੀ ਦਾ ਕਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਕਰਾਉਣਾ।

ਰਿਪੋਰਟ Report - ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਉਤੇ ਪੁਲਿਸ ਤੋਂ ਦੋਸ਼ ਲੁਆਉਣਾ ਜਾਂ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਅੱਖੀਂ ਦੇਖੀ ਜਾਂ ਆਪ ਬੀਤੀ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਲਿਖਣਾ।

ਲਿੰਗਿਕ ਹਿੰਸਾ Sexual Assault - ਇਹ ਇਕ ਅਣਚਾਹਿਆ ਅਤੇ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਕੀਤਾ ਲਿੰਗਿਕ ਸਪਰਸ਼ ਹੈ ਜੋ ਜੁਰਮ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਿਵਾਹਕ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਲਿੰਗਿਕ ਹਿੰਸਾ Sexual Assault in Marriage - ਲਿੰਗਿਕ ਹਿੰਸਾ ਕਿਸੇ ਵਿਵਾਹਕ ਜੋੜੇ ਵਿਚ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਇਕ ਇਸਤਰੀ ਦਾ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਭੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਉਸ ਦਾ ਆਪਣਾ ਪਤੀ ਹੀ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਕਨੂੰਨ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿਚ ਉਹ ਗੁਣਾਹਗਾਰ ਹੈ।

ਲਿੰਗਿਕ ਹਿੰਸਾ Sexual Violence - ਇਹ ਇਕ ਅਣਚਾਹੀ ਕੀਤੀ ਹਰਕਤ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਿੰਗਿਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਬਲਾਤਕਾਰ, ਜਿਸਮਾਨੀ ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਜਾਨੋ ਮਾਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ ਆਦਿ।

ਲਿੰਗਿਕ ਸੰਪਰਕ ਰੋਗ Sexually Transmitted Diseases - ਲਿੰਗਿਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕਈ ਪਰਕਾਰ ਦੇ ਰੋਗ ਲਗ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਲਾ-ਇਲਾਜ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸ਼ਿਕਾਰਗਰਸਤ Victim/Survivor - ਲਿੰਗਿਕ ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਬਲਾਤਕਾਰ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਇਆ ਵਿਅਕਤੀ।

ਸ਼ਿਕਾਰਗਰਸਤ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ Victims Compensation - ਜੇ ਕਿਸੇ ਦਾ ਬਲਾਤਕਾਰ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਕੋਰਟ ਰਾਹੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨ ਸ ਵ ਲਿੰਗਿਕ ਧੱਕਾ ਸੇਵਾਵਾਂ

NSW Sexual Assault Services

Albury
(02) 6058 1843
(02) 6058 4642 (ਕੰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਿਛਲਾ ਸਮਾਂ)

Armidale
(02) 6776 4738
(02) 6776 4622 (ਕੰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਿਛਲਾ ਸਮਾਂ)

Bankstown
(02) 9793 7144
(02) 9828 3000 (ਕੰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਿਛਲਾ ਸਮਾਂ)

Bathurst
(02) 6331 5533
(02) 6339 5217 (ਕੰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਿਛਲਾ ਸਮਾਂ)

Bega
(02) 6492 4416 (24 hours)

Blacktown/Mt Druitt
(02) 9881 8700
(02) 9845 5555 (ਕੰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਿਛਲਾ ਸਮਾਂ)
(02) 9845 0000 (ਕੇਵਲ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ)

Bourke
(02) 6870 8899
(02) 6870 8888 (ਕੰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਿਛਲਾ ਸਮਾਂ)

Bowral
(02) 4861 8000
(02) 4861 0347 (ਕੰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਿਛਲਾ ਸਮਾਂ)

Broken Hill
(08) 8088 5800
(08) 8080 1333 (ਕੰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਿਛਲਾ ਸਮਾਂ)

Camperdown (Royal Prince Alfred Hospital)
(02) 9515 3680
(02) 9515 6111 (ਕੰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਿਛਲਾ ਸਮਾਂ)

Coffs Harbour
(02) 6659 1424
(02) 6659 1599 (ਕੰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਿਛਲਾ ਸਮਾਂ)

Condoblin
(02) 6895 2600
(02) 6393 3000 (ਕੰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਿਛਲਾ ਸਮਾਂ)

Cooma
(02) 6455 3201
(02) 6455 3222 (ਕੰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਿਛਲਾ ਸਮਾਂ)

Coonabarabran
(02) 6842 6404
(02) 6885 8632 (ਕੰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਿਛਲਾ ਸਮਾਂ)

Cowra
(02) 6340 2356
(02) 6393 3000 (ਕੰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਿਛਲਾ ਸਮਾਂ)

Deniliquin
(03) 5881 9690
1800 800 944 (ਕੰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਿਛਲਾ ਸਮਾਂ)

Dubbo
(02) 6885 8999
(02) 6885 8632 (ਕੰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਿਛਲਾ ਸਮਾਂ)

East Maitland
visiting Singleton, Dungog, Cessnock, Kurri
(02) 4933 4422
(02) 4921 3888 (ਕੰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਿਛਲਾ ਸਮਾਂ)

Glen Innes
(02) 6730 2166
(02) 6730 2000 (ਕੰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਿਛਲਾ ਸਮਾਂ)

Gosford/Wyong
(02) 4320 3175
(02) 4320 2111 (ਕੰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਿਛਲਾ ਸਮਾਂ)

Goulburn
(02) 4827 3913
(02) 4827 3111 (ਕੰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਿਛਲਾ ਸਮਾਂ)

Grafton
(02) 6640 2402
(02) 6621 8000 (ਕੰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਿਛਲਾ ਸਮਾਂ)

Griffith
(02) 6962 3900
1800 800 944 (ਕੰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਿਛਲਾ ਸਮਾਂ)

Gunnedah
(02) 6740 2888 (24 hours)

Inverell
(02) 6728 8411
(02) 6728 8300 (ਕੰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਿਛਲਾ ਸਮਾਂ)

Kempsey
(02) 6562 6066
(02) 6562 6155 (ਕੰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਿਛਲਾ ਸਮਾਂ)

Kogarah (St George Hospital)
(02) 9350 2494
(02) 9350 1111 (ਕੰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਿਛਲਾ ਸਮਾਂ)

Lightning Ridge
(02) 6829 1022
(02) 6828 1066 (ਕੰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਿਛਲਾ ਸਮਾਂ)

Lismore - visiting Byron Bay and Ballina
(02) 6620 2970
(02) 6621 8000 (ਕੰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਿਛਲਾ ਸਮਾਂ)

Liverpool
(02) 9828 4844
(02) 9828 3000 (ਕੰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਿਛਲਾ ਸਮਾਂ)

Moree
(02) 6757 3632
(02) 6757 3777 (ਕੰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਿਛਲਾ ਸਮਾਂ)

Moruya
(02) 4474 2149
(02) 6492 4416 (ਕੰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਿਛਲਾ ਸਮਾਂ)

Muswellbrook
(02) 6542 2050
1800 642 357 (ਕੰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਿਛਲਾ ਸਮਾਂ)

Narrabri
(02) 6799 5100
(02) 6799 5066 (ਕੰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਿਛਲਾ ਸਮਾਂ)

Newcastle-Wallsend
visiting Morriset, Toronto, Charlestown, Hamilton, Raymond Terrace
(02) 4924 6333
(02) 4921 3888 (ਕੰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਿਛਲਾ ਸਮਾਂ)

Nowra
(02) 4423 9211 (24 hours)

Orange
(02) 6393 3304
(02) 6393 3000 (ਕੰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਿਛਲਾ ਸਮਾਂ)

Parkes
(02) 6862 1866
(02) 6393 0000 (ਕੰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਿਛਲਾ ਸਮਾਂ)

Port Macquarie
(02) 6588 2882
(02) 6581 2000 (ਕੰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਿਛਲਾ ਸਮਾਂ)

Queanbeyean
(02) 6298 9233
(02) 6298 9211 (ਕੰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਿਛਲਾ ਸਮਾਂ)

Randwick (Sydney Children's Hospital)
Child Protection Team (ਕੇਵਲ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ)
(02) 9382 1412
(02) 9382 1111 (ਕੰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਿਛਲਾ ਸਮਾਂ)

Rosemeadow
(02) 4633 4100
(02) 9828 3000 (ਕੰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਿਛਲਾ ਸਮਾਂ)

St Leonards (Royal North Shore Hospital)
Child Protection Unit (ਕੇਵਲ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ)
(02) 9926 6060
(02) 9926 7111 (ਕੰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਿਛਲਾ ਸਮਾਂ)

Adults 16 years and over
(02) 9926 7580
(02) 9926 7111 (ਕੰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਿਛਲਾ ਸਮਾਂ)

Tamworth
(02) 6766 2555
(02) 6766 1722 (ਕੰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਿਛਲਾ ਸਮਾਂ)

Taree
(02) 6552 1327
13 22 22 pager # 285 343 (ਕੰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਿਛਲਾ ਸਮਾਂ)

Tumut
(02) 6947 1811
1800 800 944 (ਕੰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਿਛਲਾ ਸਮਾਂ)

Tweed Heads
(07) 5536 0540
(02) 6536 1133 (ਕੰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਿਛਲਾ ਸਮਾਂ)

Wagga Wagga
(02) 6938 6411
(02) 6938 6666 (ਕੰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਿਛਲਾ ਸਮਾਂ)

Wentworth
Blue Mountains/Penrith/Hawkesbury
(02) 4734 2512
(02) 4734 2000 (ਕੰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਿਛਲਾ ਸਮਾਂ)

Westmead (Children's Hospital)
Child Protection Unit (ਕੇਵਲ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ)
(02) 9845 2434
(02) 9845 0000 (ਕੰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਿਛਲਾ ਸਮਾਂ)

Westmead (16 years and over)
(02) 9845 7940
(02) 9845 5555 (ਕੰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਿਛਲਾ ਸਮਾਂ)

Wollondilly
(02) 4683 6000
(02) 9828 3000 (ਕੰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਿਛਲਾ ਸਮਾਂ)

Wollongong
(02) 4222 5408
(02) 4222 5000 (ਕੰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਿਛਲਾ ਸਮਾਂ)

Young
(02) 6382 1522
(02) 6382 1222 (ਕੰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਿਛਲਾ ਸਮਾਂ)

NSW Rape Crisis Centre
(02) 9819 6565
NSW Country **1800 42 4017**
TTY (02) 9181 4349