

# ( ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਸ਼ਰਨ ਸਥਾਨ )

( ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ )

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫੌਰੀ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ

000 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ

ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਬਚਕੇ ਨਿਕਲ ਰਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਥੋੜ੍ਹੇ-ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ

ਕੰਬਾਈਨਡ ਵੂਮੈਨਜ਼ ਰਿਫਿਊਜੀ ਗਰੁੱਪ (CWRG) ਇੱਕ ਚੋਟੀ ਦੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਊਥ ਈਸਟ ਕੁਈਨਜ਼ਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਪਨਾਹ ਖੇਤਰ ਦੇ ਹਿੱਤਾਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਅਸੀਂ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਰਿਫਿਊਜੀਆਂ ਨੂੰ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਹਿੰਸਾ ਮੁਕਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਊਣ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਦੀ ਵਕਾਲਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕਮੁੱਠ ਕਰਦੇ ਹਾਂ

[www.cwrg.org](http://www.cwrg.org)

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਦੇ CEO ਚੈਲੇਂਜ ਦੁਆਰਾ ਧਨ-ਰਾਸ਼ੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ

[www.challengeDV.org](http://www.challengeDV.org)

ਐੱਲ ਐੱਮ ਸਟਰਾਂਗਵੇਜ਼ ਦੁਆਰਾ ਚਿੱਤਰਿਆ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਕਈ ਸੱਭਿਆਚਾਰ, ਇਕ ਯਾਤਰਾ



# (ਸਵਾਲ-ਜਵਾਬ)

## ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਕੀ ਹੈ?

ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਵਤੀਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਦੂਜਿਆਂ ਉੱਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਇਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਹਿਭਾਗੀ, ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮੈਂਬਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਵਿਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਬੂ ਅਧੀਨ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ, ਧਮਕੀਆਂ ਅਤੇ ਡਰਾਉਣਾ ਅਤੇ / ਜਾਂ ਇਹ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹੋ

## ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਸ਼ਰਨ ਸਥਾਨ ਕੀ ਹਨ?

ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਸ਼ਰਨ ਸਥਾਨ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਿੰਸਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਆਸਰਾ ਘਰ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਘਰ ਜਾਂ ਗੁਪਤ ਲੁਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਸਾਰੇ ਸ਼ਰਨ ਸਥਾਨ ਥੋੜੇ-ਥੋੜੇ ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਸਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਈਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਂਝੀ ਰਸੋਈ ਹੈ; ਹਾਲਾਂਕਿ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਕੋਲ ਸੌਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਿਜੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

## ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

- DVConnect (ਡੀਵੀਕਨੈਕਟ) ਜਾਂ ਪੁਲਿਸ ਨਾਲ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਵਿਰੁੱਧ ਆਰਡਰ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ
- ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਸਮੇਤ, ਕਿਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੇ ਹੋ
- ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਬੁਲਾਓਗੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾਓਗੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਧਮਕਾਇਆ ਗਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿਚ ਹੋ
- ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ
- ਆਵਾਜ਼ਾਈ ਲਈ ਪੈਸੇ ਦੀ ਬਚਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਘਰ ਅਤੇ ਕਾਰ ਦੀਆਂ ਵਾਧੂ ਚਾਬੀਆਂ ਰੱਖੋ
- ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਰੱਖੋ, ਜਿਵੇਂ ਟੈਕਸੀ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਪੁਲਿਸ
- ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਸਮੇਤ ਇੱਕ ਬੈਗ ਪੈਕ ਕਰੋ
- ਵਾਧੂ ਕੁੰਜੀਆਂ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਪਾਸਪੋਰਟ, ਜਨਮ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਅਤੇ ਵਿਆਹ ਦਾ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ) ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਕੋਲ ਰੱਖੋ
- ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਚਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ

ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਨਾਲ  
ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ  
**1800 811 811** 'ਤੇ DVConnect (ਡੀਵੀ ਕਨੈਕਟ) ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ  
ਫੌਰੀ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ  
**000** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ

ਡੀਵੀ ਕਨੈਕਟ ਟੂਮੈਨਲਾਈਨ

24-ਘੰਟੇ ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ

**1800 811 811 • [www.dvconnect.org](http://www.dvconnect.org)**

DVConnect (ਡੀਵੀਕਨੈਕਟ) ਮੁਫ਼ਤ ਵਿੱਚ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ

DVConnect (ਡੀਵੀਕਨੈਕਟ) ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਦੇ ਕੇ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਕੀ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਸ਼ਰਨ ਸਥਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਮਹਿਫੂਜ਼ ਹਨ?

ਹਾਂ, ਸਾਰੇ ਸ਼ਰਨ ਸਥਾਨਾਂ ਦੇ ਪਤੇ ਅਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ ਸਖ਼ਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੁਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸ਼ਰਨ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਕਿਊਰਿਟੀ (ਸੁਰੱਖਿਆ) ਦਸਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸ਼ਰਨ ਸਥਾਨ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ?

ਸ਼ਰਨ ਸਥਾਨ ਵਿਚ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਕੀ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਸ਼ਰਨ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਕਿਰਾਇਆ ਵਸੂਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਕਿਰਾਇਆ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨੀ ਦੇ 25% ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹਾਲਤਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਮੈਂ ਅਪਾਹਜ਼ ਹਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਸ਼ਰਨ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਹਾਂ ਸ਼ਰਨ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਡੀਵੀ ਕਨੈਕਟ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ

ਮੇਰੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸ਼ਰਨ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਹੈ ਵਿਕਲਪਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, **RSPCA** ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਾਲਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ