

NOTTS
SVS
SERVICES

LISTEN
BELIEVE
SUPPORT

ਨਾਟਿੰਘਮਸ਼ਾਇਰ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ

Nottinghamshire Sexual
Violence Support Services

ਇੱਕ ਸੰਖੇਪ ਗਾਈਡ

PUNJABI

ਨੋਟਸ ਐਸਵੀਐਸ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਦੀ ਉਮਰ 18 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੇ ਬਲਾਤਕਾਰ, ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਬਚਪਨ ਦੇ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਚਾਹੇ ਇਹ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ। ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਸਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਲਈ ਇੱਕ ਸੰਖੇਪ ਗਾਈਡ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਲਾਤਕਾਰ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਹਮਲੇ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੇਤ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇੱਥੇ

ਟੋਪਾਜ਼ ਸੈਂਟਰ (ਬਾਲਗ) **(The Topaz Centre)**
0800 085 9993 | www.topazcentre.org

ਈਐਮਸੀਵਾਈਪੀਐਸਏਐਸ (0-17 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ) **(EMCYP SAS)**
0800 183 0023 | www.emcypsas.co.uk

Notts SVS Services

ਨੋਟਸ ਐਸਵੀਐਸ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ

ਗੁਪਤਤਾ

ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ਾਂ:

- ਹੈਲਪਲਾਈਨ (ਹੱਥ)
- ਕ੍ਰੈਪ-ਇਨ
- ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਸੇਵਾ
- ਗਰੁੱਪ ਸਹਾਇਤਾ
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ
- ਬੌਧਿਕ ਵਿਵਹਾਰਕ ਚਿਕਿਤਸਾ (ਸੀਬੀਟੀ)
- ਆਈ ਮੂਵਮੈਂਟ
- ਡੈਸਨਸਿਟਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਰੀਪ੍ਰੋਸੈਸਿੰਗ (ਈਐਮਡੀਆਰ)
- ਸੁਤੰਤਰ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਸਲਾਹਕਾਰ ਸੇਵਾ
- ਸਰਵਾਈਵਰਜ਼ ਸਪੋਰਟ ਸਰਵਿਸ
- ਚਿਕਿਤਸਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ

ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨਾ

ਲਾਭਦਾਇਕ ਸੰਪਰਕ

ਨੋਟਸ ਐਸਵੀਐਸ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ

ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਲਾਤਕਾਰ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਹਮਲੇ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੁੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬਾਲਗ ਵਜੋਂ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ। ਅਪਰਾਧੀ ਇੱਕ ਭਾਈਵਾਲ, ਸਾਬਕਾ ਸਾਥੀ, ਤਾਰੀਖ, ਦੇਸਤ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ, ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾ, ਕੋਲੀਆਗੁਏ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਵੀ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਾਪਰੀ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਕਈ ਵਾਰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਡਰ ਅਤੇ ਦਬਾਅ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬਚੇ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ (ਉਮਰ 18 ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ) ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਚਾਹੇ ਉਮਰ, ਲਿੰਗ, ਨਸਲ/ਨਸਲੀ, ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਅਪੰਗਤਾ, ਵਿਆਹੁਤਾ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਹੋਵੇ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸੁਣਾਂਗੇ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਨਿਰਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੇ।

ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਿਛੋਕੜਾਂ ਅਤੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ ਜੋ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਦਦਗਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

- ਕੇਵਲ ਔਰਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਥਾਂ 'ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ
- ਮਰਦ ਜਾਂ ਔਰਤ ਸਲਾਹਕਾਰ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਵਰਕਰ ਦੀ ਚੋਣ
- ਆਹਮਣੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ
- ਸਾਡੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 'ਤੇ ਕਾਲਾਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਭਾਸ਼ਾ ਲਾਈਨ ਸਹਾਇਤਾ
- ਸਹਾਇਤਾ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਹਮਣੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ, ਟੈਲੀਫੋਨ 'ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਕਮਰੇ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ।

ਅਸੀਂ ਲੈਸਬੀਅਨ, ਗੇ, ਬਾਈਸੈਕਸੁਅਲ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸ (ਐਲਜੀਬੀਟੀ+) ਬਚੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਨਿਰਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੇ, ਆਪਣੀ ਕਾਮੁਕਤਾ ਜਾਂ ਟ੍ਰਾਂਸ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੇ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਕੱਢਾਂਗੇ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸੁਣਾਂਗੇ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਨਿਰਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੇ।

ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ਾਂ

- ਹੈਲਪਲਾਈਨ
- ਡੂੰਪ-ਇਨ-ਐਸਗਲਤੀ
- ਫੋਸ-ਟੂ-ਐਫਐੱਸ ਸੀਐੱਨਸੇਲਿੰਗ ਐਸਐਰਵਾਈਸ
- ਬੌਧਿਕ ਵਿਵਹਾਰਕ ਚਿਕਿਤਸਾ (ਸੀਬੀਟੀ) ਅਤੇ ਆਈ ਮੂਵਮੈਂਟ ਡੈਸਨਸਿਟਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਰੋਕਸਿੰਗ (ਈਐਮਡੀਆਰ) ਵਰਗੀਆਂ ਚਿਕਿਤਸਾਵਾਂ
- ਗਰੁੱਪ ਐਸਐੱਪਐਰਟੀ
- ਪਰਿਵਾਰ ਐੱਪਐਰਟ
- ਈਮੇਲ ਐਸਐੱਪਐਰਟ (ਕੇਵਲ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ)
- ਸੁਤੰਤਰ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਸਲਾਹਕਾਰ ਸੇਵਾ
- ਬਚੇ ਹੋਏ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ
- ਚਿਕਿਤਸਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ

ਸਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ। ਹੈਲਪਲਾਈਨ 'ਤੇ ਕਾਲਾਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਪ੍ਰਦਾਨਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਥਾਨਕ ਦਰ 'ਤੇ ਚਾਰਜ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਲ ਪੈਕੇਜ ਵਿੱਚ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਾਡਾ ਨੰਬਰ ਕਿਸੇ ਆਈਟਮਾਈਜ਼ਡ ਫੋਨ ਬਿੱਲ 'ਤੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕ੍ਰੈਡਿਟ 'ਤੇ ਛੋਟੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਪਸ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਗੁਪਤਤਾ

ਸਾਡੀ ਸੇਵਾ ਗੁਪਤ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਜੇ ਵੀ ਦੱਸਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਦਾ ਖੁਲਾਸਾ ਕਿਸੇ ਤੀਜੀ ਧਿਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਸਿਵਾਏ ਉਹਨਾਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੇ ਜਿੱਥੇ ਸਾਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਉਠਾਏ ਗਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸ਼ੱਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ।

ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਆਪਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਾਂਗੇ। ਸਾਰੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਨੂੰ ਇਸ ਭੂਮਿਕਾ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੀਆਂ ਗੁਪਤਤਾ ਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਹੈਲਪਲਾਈਨ (ਹੱਥ)

ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਯੋਗ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਾਮਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਸਟਾਫ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜਿਨਸੀ ਹਮਲੇ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸ਼ੰਕਿਆਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਵਾਸਤੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਜਿਨਸੀ ਹਮਲੇ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੀ ਪੜਚੋਲਕਰਨ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਡੀਆਂ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਭੇਜਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੈਲਪਲਾਈਨ – 0115 941 0440

ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
ਸੋਮਵਾਰ, ਮੰਗਲਵਾਰ, ਬੁੱਧਵਾਰ, ਵੀਰਵਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ
ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ 1 ਵਜੇ ਤੱਕ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4 30
ਵਜੇ ਤੱਕ - ਸ਼ਾਮ 7 30 ਵਜੇ

ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਅਤੇ ਐਤਵਾਰ
ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ 1 ਵਜੇ ਤੱਕ

ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸੁਨੇਹਾ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਹਾਇਤਾ ਵਰਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਪਸ ਕਾਲ ਕਰੇਗਾ। ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੰਬਰ ਹੈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ
(0115) 941 0440

ਇਹਨਾਂ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਤੁਸੀਂ 24 ਘੰਟੇ ਜਿਨਸੀ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। 0808 800 0340

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੋ ਰਹੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਥੇ ਹਾਂ।

ਡੂੰਪ-ਇਨ

ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਕਿਸੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਦਾ ਸਲਾਟ ਬੁੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ-ਬੰਦ ਸੈਸ਼ਨ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਾਂਗੇ ਜੋ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਸੇਵਾ

ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾਲਿੰਗ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਜੁਡਮਾਨਸਿਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟ ਅਤੇ ਪੜਚੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

ਸੇਵਾ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇੱਕਐਨਡੀ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਜੁਡ ਮਾਨਸਿਕਵਾਤਾਵਰਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਜਿਨਸੀ ਹਮਲੇ ਜਾਂ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਹਾਇਤਾ ਥੇਡ੍ਰੀ-ਮਿਆਦ, ਦਰਮਿਆਨੀ ਮਿਆਦ ਜਾਂ ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕਈ ਵਾਰ (ਸ਼ਾਮਾਂ ਅਤੇ ਹਫਤੇ ਦੇ ਅੰਤ ਸਮੇਤ) ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਗਰੁੱਪ ਸਹਾਇਤਾ

ਸਾਡਾ 'ਪਰੇ ਬਚਣ' ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪ 8 ਹਫਤਿਆਂ ਦਾ ਕੋਰਸ ਹੈ। ਸੈਸ਼ਨ ਕੇਵਲ ਮਰਦ ਜਾਂ ਔਰਤ-ਕੇਵਲ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਜੋਂ ਚਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਹੋਰ ਚਿਕਿਤਸਕ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਗਰੁੱਪ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਵੈ-ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ, ਸਵੈ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਬਣਾਉਣਾ, ਵਧੇਰੇ ਸੰਪੂਰਨ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਾਥੀ ਬਚੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਨੇ ਜਿਨਸੀ ਹਮਲੇ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸਮਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਭਾਈਵਾਲਾਂ, ਮਾਪਿਆਂ, ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੇ ਛੇ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਬੌਧਿਕ ਵਿਵਹਾਰਕ ਚਿਕਿਤਸਾ (ਸੀਬੀਟੀ)

ਸੀਬੀਟੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀਨ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੈਸ਼ਨ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਕਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਅਜਮਾਉਣ ਅਤੇ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਚਾਨ ਸੀਬੀਟੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਆਈ ਮੁਵਮੈਂਟ ਡੈਸਨਸਿਟਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਰੀਪ੍ਰੋਸੈਸਿੰਗ (ਈਐਮਡੀਆਰ)

ਇਸ ਦੇ ਸੈਸ਼ਨ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦੁਖਦਾਈ ਘਟਨਾਵਾਂ ਮਨ ਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ 'ਜ਼ਖਮ' ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਮਾੜੀ ਗਿਰਾਵਟ ਟੁੱਟੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਚਿਕਿਤਸਾ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਗਤੀ ਅਤੇ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਸੇ ਦੁਖਦਾਈ ਘਟਨਾ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਾਂਗੇ।

ਸੁਤੰਤਰ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਸਲਾਹਕਾਰ ਸੇਵਾ

ਇੱਕਨਿਰਭਰ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹ (ਆਈਐਸਵੀਏ) ਇੱਕ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਮਾਹਰ ਹੈ ਜੋ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਵਿਹਾਰਕ ਮਾਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ

- ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ
- ਸੀਵੇਰਟ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ
- ਹਾਊਸਿੰਗ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਮਾਮਲੇ
- ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਪੀਓਲੀਸ, ਸੀਵੇਰਟ, ਐਸਓਲੀਸੀਟਰ, ਸੀਲਿਨਿਕਸ ਆਦਿ ਦੇ ਦੌਰਿਆਂ 'ਤੇ।

ਸਾਡੇ ਆਈਐਸਵੀਏ ਨੋਟਸ ਐਸਵੀਐਸ ਦੁਆਰਾ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਧਾਨਿਕ ਏਜੰਸੀਆਂ ਤੋਂ ਸੁਤੰਤਰ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੋਲੀਸੀ ਜਾਂ ਕਰਾਊਨ ਪ੍ਰੋਸੀਕਿਊਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸ (ਸੀਪੀਐਸ)।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਜਾਂ ਘਰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸਰਵਾਈਵਰਜ਼ ਸਪੋਰਟ ਸਰਵਿਸ

ਸਰਵਾਈਵਰਜ਼ ਸਪੋਰਟ ਸਰਵਿਸ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਾਹਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਬਾਲ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਤੋਂ ਇੱਕਐਨਬਾਲਗ ਬਚਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਸੰਸਥਾ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਾਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ

- ਇੱਕ ਸੀਹਿਲਡ੍ਰੇਨ ਦਾ ਘਰ ਜਾਂ ਫੋਸਟਰ ਪਲੇਸਮੈਂਟ
- ਇੱਕ ਸਕੂਲ
- ਇੱਕ ਹਸਪਤਾਲ/ਡਾਕਟਰੀ ਸੈਟਿੰਗ
- ਇੱਕ ਧਾਰਮਿਕ ਸੰਗਠਨ
- ਇੱਕ ਚੈਰਿਟੀ ਜਾਂ ਰਾਜ ਸੰਗਠਨ
- ਇੱਕ ਸਪੋਰਟਸ ਕਲੱਬ
- ਇੱਕ ਨੌਜਵਾਨ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਸੰਸਥਾ

ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹਾਂ ਜਿਸਦਾ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਿਸੇ ਅਥਾਰਟੀ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੁਲਿਸ ਅਧਿਕਾਰੀ, ਸਮਾਜ ਸੇਵਕ ਜਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੇ ਫਿਰ ਰਿਪੋਰਟ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂ ਇਸ 'ਤੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਾਰਵਾਈ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ।

ਚਿਕਿਤਸਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ

ਸਾਡੀ ਚਿਕਿਤਸਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ 13-17 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਈਸਟ ਮਿਡਲੈਂਡਜ਼ ਚਿਲਡਰਨ ਐਂਡ ਯੰਗ ਪਰਸਨਜ਼ ਸੈਕਸ਼ੁਅਲ ਅਸਾਲਟ ਸਰਵਿਸ (ਈਐਮਸੀਵਾਈਪੀਐਸਏਐਸ) ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

- ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਲਾਂਕਣ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ 10 ਸੈਸ਼ਨ ਾਂ ਤੱਕ
- ਮੁਲਾਂਕਣ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸਮਝ ਸਕਣ ਕਿ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।
- ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ

ਇਸ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਕੇਵਲ ਈਐਮਸੀਵਾਈਪੀਐਸਏਐਸ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨਾ

ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (0115 941 0440) ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਸੇਰ ਵਾਈਸਾਂ ਵਿੱਚ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਭਾਸ਼ਾ ਲਾਈਨ ਟੈਲੀਫੋਨ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਵਿਕਲਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਫਾਰਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ- <https://nottssvss.org.uk/contact/> (ਇਹ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ) ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਮਰਥਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਮਰਥਨ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ।

ਲਾਭਦਾਇਕ ਸੰਪਰਕ

ਟੋਪਾਜ਼ ਸੈਂਟਰ (The Topaz Centre)

ਬਾਲਗਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜਿਨਸੀ ਹਮਲੇ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੇਂਦਰ

0800 085 9993 | www.topazcentre.org

ਈਐਮਸੀਵਾਈਪੀਐਸਏਐਸ – ਈਸਟ ਮਿਡਲੈਂਡਜ਼ ਚਿਲਡਰਨ ਐਂਡ ਯੰਗ ਪਰਸਨ ਜ਼ ਸੈਕਸੂਅਲ ਅਸਾਲਟ ਸਰਵਿਸ

(EMCYPSAS – East Midlands Children and Young Person's Sexual Assault Service)

0-17 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਜਿਨਸੀ ਹਮਲੇ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੇਂਦਰ

0800 183 0023 | www.emcypsas.co.uk

24 ਘੰਟਾ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਹੈਲਪਲਾਈਨ

(24hr Sexual Abuse and Domestic Violence Helpline)

0808 800 0340

ਨੋਟਸ ਐਸਵੀਐਸ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ

(Notts SVSS Helpline)

0115 941 0440 | www.nottssvss.org.uk

ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਮੈਰਿਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ

(Forced Marriage Helpline)

0207 008 0151

ਨਾਟਿੰਘਮ ਐਂਡ ਨਾਟਿੰਘਮਸ਼ਾਇਰ ਰਿਫਿਊਜੀ ਫੋਰਮ

(Nottingham & Nottinghamshire Refugee Forum)

0115 960 1230 | www.nottsrefugeeforum.org.uk

ਜੂਨੋ ਮਹਿਲਾ ਸਹਾਇਤਾ – ਔਰਤਾਂ ਸਿਰਫ

Juno Women's Aid

0808 800 0340 | <https://junowomensaid.org.uk/>

ਸੇਫਲਾਈਨ – ਮਰਦਾਂ ਲਈ

Safeline – for males

0808 800 5005 | www.safeline.org.uk/what-we-do/men/

ਕਰਮ ਨਿਰਵਾਣ – ਮਰਦ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ – ਸਨਮਾਨ-ਆਧਾਰਿਤ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਵਿਆਹ

Karma Nirvana – males and females – honour-based abuse and forced marriage

0800 5999 247 | www.karmanirvana.org.uk

ਐਫਜੀਐਮ ਹੈਲਪਲਾਈਨ – ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜੋ ਔਰਤ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

FGM Helpline – for concerns about a child who may have been, or might be, subjected to Female Genital Mutilation

0800 028 3550

ਐਫਜੀਐਮ ਸਹਾਇਤਾ – ਐਫਜੀਐਮ ਤੋਂ ਬਚੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ (ਔਰਤ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟਣਾ)

FGM Support – for Survivors of FGM (Female Genital Mutilation)

0115 845 7009

ਗੈਲੋਪ ਯੂਕੇ – ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਫਾਰ ਐਲਜੀਬੀਟੀ (ਲੈਸਬੀਅਨ, ਗੇ, ਬਾਈਸੈਕਸੁਅਲ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸ ਲੋਕ) ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ

Galop UK – National Helpline for LGBT (lesbian, gay, bisexual and trans people) experiencing Domestic Violence and Abuse

0800 999 5428 | www.galop.org.uk

ਨੋਟਸ ਐਨਐਚਐਸ 24 ਘੰਟਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟ ਲਾਈਨ

Notts NHS 24hr Mental Health Crisis line

0808 196 3779