

(Back Cover)

ਬਲਾਤਕਾਰ ਅਤੇ ਯੋਨ ਉਤਪੀੜਨ ਸਲਾਹਕਾਰ ਕੇਂਦਰ (ਡਾਰਲਿੰਗਟਨ ਅਤੇ ਕੰਪਨੀ ਡਰਹਮ (Darlington & Co Durham)) ਪੰਜੀਕ੍ਰਿਤ ਸਹਾਇਤਾ ਕੇਂਦਰ ਹੈ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਸੁਸਿਖਿਅਤ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਸਲਾਹਕਾਰ ਅਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੁਆਰਾ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵਲੋਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਕਾਬਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹਨ ਅਤੇ ਬੀਏਸੀਪੀ (BACP) ਦੇ ਨੈਤਿਕ ਦਿਸ਼ਾਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪਾਲਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

[ਟੈਲੀਫੋਨ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ 01325 369933](tel:01325369933)

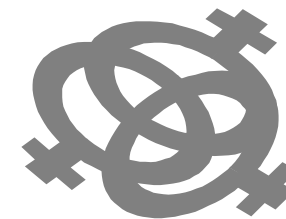
[ਪੁੱਛਗਿਛ 01325 354119](tel:01325354119)

ਈਮੇਲ [rsacc.dton@virgin.net](mailto:rsacc.dton@virgin.net)

ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ ਤੇ ਕਾਲ: - ਜਦੋਂ ਲਾਈਨ ਬੰਦ ਹੈ ਤਾਂ ਇਕ ਜਵਾਬ ਫੋਨ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਗੋਪਨੀਅਤਾ: - ਜੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਰ ਨਾ ਹੀ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਸੰਦੇਸ਼ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਫੋਨ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਦ ਤਕ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਾ ਦੱਸੋ ਕਿ ਇਹ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਕੇਂਦਰ The Northern Rock Foundation, EHRC, Lankelly Chase , Lloyds TSB ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

# ਕੇਂਦਰ



ਜਿਹੜੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਨੇ ਕਿਸੀ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੈਕਸੁਅਲ ਹਰਾਸਮੈਂਟ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇਕ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸੇਵਾ; ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ 01325 369933



ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਨੰਬਰ: 1026288

## ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ

ਕਿਸੀ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੈਕਸੁਅਲ ਹਰਾਸਮੈਂਟ/ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਬਹੁਤ ਹੀ ਦਰਦਨਾਕ, ਡਰਾਵਨਾ ਅਤੇ ਸ਼ਰਮਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਭਲਾਈ ਵਜੋਂ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਜਬਰਦਸਤੀ ਦੇ ਬੁਰੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਾਲ ਸਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੇਂਦਰ ਇਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ; ਜਿੱਥੇ ਸਮਝਦਾਰੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਨਾਲ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਜਰਿਏ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਰੋਜਮਰਾ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਦੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਤੋਂ ਨਿਵਾਰਨ ਦੀ ਉਸ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਨ ਉੱਤੇ ਦਿਤੀਆਂ ਸਲਾਹਵਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਸਮਝ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਜਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਇਕ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ।

ਏਹ ਸੈਂਟਰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹਦੀ ਕੌਂਸਲਿੰਗ (ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ) ਅਤੇ ਮਦਦ ਦੇਣ ਦੀ ਸੇਵਾ ਸਭਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਆਂਪੂਰਣ ਢੰਗ ਅਤੇ ਬਰਾਬਰੀ ਨਾਲ ਮਿਲੇ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਗੁਪਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਿਜੀ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਵੀ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਜਾਇਜ਼ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰ ਸਕੇ, ਉਹ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਾਂਗੇ। ਸਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਖੁਸ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਜੋ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਚ ਜੇ ਕੋਈ ਕਮੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਣ।

## ਅਸੀਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ

### ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸੇਵਾ

- ✦ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ
- ✦ ਆਮਣੇ - ਸਾਹਮਣੇ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ
- ✦ ਬਾਕਾਇਦਾ ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੁਆਰਾ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ
- ✦ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਿਦਾਇਤ, ਮਦਦ ਜਾਂ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਜੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਜਬਰਦਸਤੀ ਜਾਂ ਹਿੰਸਾ ਹੋਈ ਹੈ, ਨੂੰ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।
- ✦ ਬਾਹਰੀ ਸਿੱਖਿਆ
- ✦ ਚੈਸਟਰ-ਲੀ-ਸਟ੍ਰੀਟ (Chester-le- Street) ਅਤੇ ਡਰਹਮ (Durham) ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵੀ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪੁੱਛੋ।

