ਜਿਣਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੇ ਸਦਮੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

0300 365 1045 ‘ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਮੰਗਲਵਾਰ ਤੋਂ ਵੀਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ
24-ਘੰਟੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਫੋਨ ਸੇਵਾ
LGBTQI ਦੋਸਤਾਨਾ

ਅਸੀਂ ਜਿਣਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਅਤੇ ਸਦਮੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਵਿੱਚ 10 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ **ਕਰਦੇ ਹਾਂ।**

The HOPE Programme

ਸੁਣਨਾ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

ਹੋਪ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਿਣਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਅਤੇ ਸਦਮੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਬੈੱਡਫੋਰਡਸ਼ਾਇਰ ਦੇ 10 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ:

- ਆਹਮਣੇ-ਸਾਹਮਣੇ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕਲੀਨਿਕਲ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ
- ਕੋਚਿੰਗ
- ਟ੍ਰਾਇਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਥੈਰੇਪੀ
- NHS ਸੰਵਾਦ ਥੈਰੇਪੀ
- ਹੋਰਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕੋਲ ਭੇਜਣਾ
- ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸਲਾਹ
- ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ

ਅਸੀਂ ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ:

- ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ
- ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਲੈ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਮੁਜਰਿਮਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਮੈਂ ਮਦਦ ਕਿੰਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਅਕਸਰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਡੀ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸਪੋਰਟ ਲਾਈਨ ਰਾਹੀਂ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋਰਾਂ ਲੋਕਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ, ਦੋਸਤ, ਡਾਕਟਰ, ਪੁਲਿਸ ਜਾਂ ਸਮਾਜ ਸੇਵਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਪੋਰਟ ਲਾਈਨ **0300 365 1045**
'ਤੇ ਮੰਗਲਵਾਰ ਤੋਂ ਵੀਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ ਉਪਲਬਧ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ
24-ਘੰਟੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਫੋਨ ਸੇਵਾ
LGBTQI ਦੋਸਤਾਨਾ

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਕਾਲ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਅਤੇ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨਗੇ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂ ਹੋਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਪਰਾਧਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਸਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵੇਰਵਿਆਂ ਦੀ ਮੰਗ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ

ਨਾ ਚਾਹੋ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸੁਣਾਂਗੇ, ਸਲਾਹ ਦੇਵਾਂਗੇ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸਾਂਗੇ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਸਪੋਰਟ ਲਾਈਨ ਨੰਬਰ ‘ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਲ ਮੁਫਤ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫ਼ੋਨ ਦੇ ਬਿੱਲ 'ਤੇ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦੇਵੇਗੀ

ਜੇਕਰ ਮੇਰੇ ਕਾਲ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸਪੋਰਟ ਲਾਈਨ ਬੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁੜ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵੇਰਵੇ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਕੇਵਲ ਨੰਬਰ ਹੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੋਪ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਸਪੋਰਟ ਲਾਈਨ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਰੇਪ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਇੰਗਲੈਂਡ ਐਂਡ ਵੇਲਜ਼:
0808 802 9999 ਹਰ ਦਿਨ ਖੁੱਲ੍ਹਾ।
ਦੁਪਹਿਰ 12 ਵਜੇ ਤੋਂ 2.30 ਵਜੇ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ 7 ਵਜੇ ਤੋਂ 9.30 ਵਜੇ

ਸਰਵਾਈਵਰਸ ਯੂਕੇ (Survivors UK): ਪੁਰੁਸ਼ ਬਲਾਤਕਾਰ ਅਤੇ ਜਿਣਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦਿਆਂ ਪੀੜਤਾਂ ਲਈ ਗੁਪਤ ਚੈਟ ਲਾਈਨ।
0203 322 1860 ‘ਤੇ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ ਜਾਂ **074 9181 6064** ’ਤੇ ਵਟਸ ਐਪ ਕਰੋ

ਸਮਾਰੀਟਨਜ਼ (Samaritans): 116 123 ਰੋਜ਼ਾਨਾ 24 ਘੰਟੇ ਖੁੱਲ੍ਹਾ।

ਮਾਇੰਡ (Mind): ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚੈਰਿਟੀ
0300 123 3393 ਸੋਮਵਾਰ – ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ – ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ

ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਿੰਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਮਹਿਲਾ ਸਟਾਫ਼ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬਲਾਤਕਾਰ ਅਤੇ ਜਿਣਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗ, ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਅਤੇ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਉਸ ਸਮੇਂ ‘ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਅਨੁਕੂਲਤ ਹੋਵੇਗਾ।

ਸਦਮੇ ਲਈ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਗੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਨਜਿੱਠਣ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁੱਰਖਿਅਤ ਸਥਾਨ
- ਫਲੈਸ਼ਬੈਕ, ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਡਰਨ, ਘਬਰਾਹਟ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਵਰਗੇ ਭਾਰੀ ਸਦਮੇ ਦਿਆਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਉਪਾਅ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ
- ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿੱਖਿਆ (ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਕਿੰਝ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ) ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਝ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਕੁੱਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਾਪਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣ ਵਿੱਚ ਨਿਵੇਸ਼

ਹੋਪ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਫਾਰ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਐਂਡ ਸਾਈਕੋਥੈਰੇਪੀ ਦਾ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਹੈ। ਸਲਾਹਕਾਰ ਅਤੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦੇ ਕੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਅਤੇ ਥੈਰੇਪੀ ਦੇ ਹੋਰ ਸਾਧਨ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਭਕਾਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਕੇਵਲ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਨਿਰਣਾਇਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੱਲ ਸੁਣਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਪਰ ਮੇਰੀ ਉਮਰ 10 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ/ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ/ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ: ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ CVOC ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਸੰਕੇਤ ਦੇਵਾਂਗੇ ਜੋ ਕਿ ਸੰਗੀਨ ਅਪਰਾਧ ਦੇ ਪੀੜਤ ਬੱਚਿਆਂ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ **www.embracecvoc.org.uk**

ਗੁਪਤਤਾ

ਹੋਪ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਇੱਕ ਗੁਪਤ ਸੇਵਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਕੇਵਲ ਉਦੋਂ ਗੁਪਤਤਾ ਨੂੰ ਭੰਗ ਕਰਾਂਗੇ ਜੇਕਰ:

- ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਚਿੰਤਤ ਹਾਂ
- ਤੁਸੀਂ ਜੋਖਮ ਅਧੀਨ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਜੋਖਮ ਅਧੀਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰਾਂਗੇ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਾਲਗ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਤਹਿਤ ਸਾਡਾ ਫਰਜ਼ ਯਾਦ ਦਿਲਾਵਾਂਗੇ।

ਬਹਾਲੀ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ?

ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬਹਾਲੀ ਵਿੱਚ, ਜਿੱਥੇ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੈ, ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ‘ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਬਹੁਤੇ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਸਲਾਹਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦੇ ਯੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸਮਾਂ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰੇ ਅਤੇ ਮਦਦ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ?

ਗਾਹਕਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਮੁਫਤ ਹਨ।

ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਿੱਥੇ ਹੋਵੇਗਾ?

ਅਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਲੂਟਨ, ਬੈੱਡਫੋਰਡ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੇ ਸੈਂਟਰਲ ਬੈੱਡਫੋਰਡਸ਼ਾਇਰ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਨਿਆਂਸ਼ੀਲ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਕੇ ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸੰਭਵ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਹੋਣ।

ਹੋਪ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬੈੱਡਫੋਰਡਸ਼ਾਇਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੜਾਅ ‘ਤੇ ਬਲਾਤਕਾਰ ਅਤੇ ਜਿਣਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੇ ਪੀੜਤ 10 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦਿਆਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸਪੋਰਟ ਲਾਈਨ, ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਅਤੇ ਕੋਚਿੰਗ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਹੋਪ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਮੈਂ ਕਿੰਝ ਰੈਫਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਹੋਪ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਅਤੇ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਰਾਹੀਂ ਸਵੈ-ਰੈਫਰਲ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਸਿੱਧੇ **ਸਵੇਰੇ** 10 **ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ** 4 **ਵਜੇ ਮੰਗਲਵਾਰ ਤੋਂ ਵੀਰਵਾਰ** 0300 365 1045 **'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ**। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਫੋਨ ਸੇਵਾ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡੈਸਕ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਾਲ 'ਤੇ ਮਸ਼ਰੂਫ ਹਾਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁੜ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੰਬਰ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਸੁਨੇਹਾ ਦਿਓ। ਹੋਪ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਰੈਫਰਲ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ।

ਇਸਦੇ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਹੋਪ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰੈਫਰਲ ਨਾਲ ਤੁਰੰਤ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਿਆ ਜਾਵੇ।

ਅਸੀਂ ਸਾਡੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਹਵਾਲੇ ਲਈ ਲਿਖਤੀ ਸਹਿਮਤੀ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗਾਹਕ ਲਈ ਸਹੀ ਸੇਵਾ ਹਾਂ।

ਜੇਕਰ ਰੈਫਰਲ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇੱਥੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ **0300 365 1045** ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਕਰੋ **liz@thehopeprogram.co.uk**

ਬਲਾਤਕਾਰ ਜਾਂ ਜਿਣਸੀ ਹਮਲੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਲਾਤਕਾਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹਰੋ ਤਰ੍ਹਾ ਦੇ ਜਿਣਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੁੱਪਚਾਪ ਇਸ ਦਰਦ ਨੂੰ ਸਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਪੁਲਿਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੰਗਠਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੋਪ ਮਦਦ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਪੁਲਿਸ

ਬੈੱਡਫੋਰਡਸ਼ਾਇਰ ਪੁਲਿਸ ਵਿੱਚ ਜਿਣਸੀ ਅਪਰਾਧਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਇੱਕ ਮਾਹਰ ਅਦਾਰਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਮਹਿਲਾ ਅਧਿਕਾਰੀ ਜਾਂ ਸਟਾਫ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪੁਲਿਸ ਬਲਾਤਕਾਰ ਅਤੇ ਜਿਣਸੀ ਅਪਰਾਧਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਿੰਝ ਕਰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:
www.bedfordshire.police.uk/information-and-services/Crime/Rape-and-sexual-offences/Rape-and-sexual-offences

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ

ਐਮਰਾਲਡ ਸੈਂਟਰ, ਬੈੱਡਫੋਰਡਸ਼ਾਇਰ ਦਾ ਸੈਕਸ਼ੂਅਲ ਅਸਾਲਟ ਰੈਫਰਲ ਸੈਂਟਰ (SARC) ਹੈ, ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਾਹਰ ਕੇਂਦਰ, ਜੋ ਕਿ ਜਿਣਸੀ ਅਪਰਾਧਾਂ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਰ ਮਹਿਲਾ ਅਤੇ ਪੁਰੁਸ਼ ਪੀੜਤਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। SARC ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ
www.emeraldcentre.org
ਟੈਲੀਫੋਨ: **01234 897052**

ਇਸਦੇ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਪੁਲਿਸ (ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਪਰਾਧ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ) ਜਾਂ SARC ਸਟਾਫ਼:

- ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੱਟ ਲਈ ਇਲਾਜ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰੇਗਾ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇਗਾ
- ਅਗਲੀ ਕਾਰਵਾਈ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੇਗਾ

ਪੁਲਿਸ ਅਤੇ SARC ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁਤੰਤਰ ਜਿਣਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਸਲਾਹਕਾਰ (ISVA) ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਨਿਆਂ ਸਬੰਧੀ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ, ਰਿਹਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

0300 365 1045 ‘ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ
ਮੰਗਲਵਾਰ ਤੋਂ ਵੀਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ
24-ਘੰਟੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਫੋਨ ਸੇਵਾ
LGBTQI ਦੋਸਤਾਨਾ

www.hopeprogramme.com
ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ - 01582 563555

ਅਸੀਂ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਸੰਚਾਰ ਦਾ ਇੱਕ ਗੁਪਤ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ। ਗੁਪਤ, ਮੁਫਤ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

The HOPE Programme