ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ

ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ

ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਵਾਲੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਅਕਸਰ ਡਰੇ ਹੋਏ, ਬੇਇੱਜ਼ਤ ਜਾਂ ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਦਦ ਲੱਭਣ ਲਈ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਹਿੰਮਤ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਕੋਈ ਵੀ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਜਾਂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ:

- ਕਿਸੇ ਉਸ ਨੂੰ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਕਿਸੇ ਉਸ ਨੂੰ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸੁਣੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ?

- ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨੂੰ
- ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਗੁਆਂਢੀ ਨੂੰ
- ਵਕੀਲ ਜਾਂ ਅਕਾਊਂਟੈਂਟ ਨੂੰ
- ਕਮਿਉਨਟੀ ਸੈਂਟਰ, ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਸੈਂਟਰ ਜਾਂ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸਟਾਫ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ
- ਧਾਰਮਿਕ ਲੀਡਰ ਨੂੰ
- ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ
- ਵਿਕਟਿਮ ਸਰਵਿਸ ਵਰਕਰ ਨੂੰ
- ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ

ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲਿਆਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਗੱਲਬਾਤ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ ਹੈ:

- ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਭੇਤਦਾਰੀ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਹਲ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੋਗੇ ਅਤੇ ਕੋਈ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਕਹੋ "ਮੈਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ...ਤੋਂ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ" [ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਦੱਸੋ]।

ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਮੇਰਾ ਪੁੱਤਰ, ਧੀ, ਪਤੀ/ਪਤਨੀ, ਦੋਸਤ, ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ...ਇਹ ਕਰਕੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ:

- ਮੈਨੂੰ ਧੱਕਾ ਮਾਰ ਕੇ
- ਮੇਰੇ ਥੱਪੜ ਮਾਰ ਕੇ
- ਮੋਢਾ ਮਾਰ ਕੇ
- ਮੈਨੂੰ ਧਮਕੀਆਂ ਦੇ ਕੇ
- ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਉੱਚਾ ਬੋਲ ਕੇ
- ਮੈਨੂੰ ਦੁੱਖ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਹਿ ਕੇ
- ਮੈਨੂੰ ਝੂਠੀਆਂ ਅਤੇ ਰੁੱਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਹਿ ਕੇ
- ਮੈਨੂੰ ਅਣਗੌਲਿਆ ਕਰਕੇ
- ਮੇਰੇ ਲਈ ਚੰਗਾ ਖਾਣਾ, ਰਿਹਾਇਸ਼, ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ ਔਖਾ ਬਣਾ ਕੇ

ਮੇਰਾ ਪੁੱਤਰ, ਧੀ, ਦੋਸਤ, ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ... ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਵਰਤਾਉ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ। ਉਸ ਨੇ:

- ਮੇਰੇ ਪੈਸੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਵਰਤੇ ਹਨ
- ਮੇਰੀ ਆਗਿਆ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਮੇਰੇ ਬੈਂਕ ਖਾਤੇ ਵਿੱਚੋਂ ਪੈਸੇ ਕਢਾਏ ਹਨ ਜਾਂ ਮੈਨੂੰ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੇ ਹਨ
- ਮੈਨੂੰ ਮੁਖਤਾਰਨਾਮੇ ਜਾਂ ਵਸੀਅਤ 'ਤੇ ਦਸਖਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕੀਤਾ ਹੈ
- ਮੇਰਾ ਘਰ ਆਪਣੇ ਨਾਂ ਲਵਾਉਣ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕੀਤਾ ਹੈ
- ਮੈਨੂੰ ਮੇਰਾ ਪਿੰਨ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਬੈਂਕ ਖਾਤੇ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕੀਤਾ ਹੈ
- ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ/ਪਰਿਵਾਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਆਉਣ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਕੀਤੀ ਹੈ
- ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਫੋਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਹੈ

ਅਜਿਹਾ ਹੋਣ ’ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਉਦਾਸੀ
- ਬੇਵਸੀ
- ਇਕੱਲਤਾ
- ਬੇਇੱਜ਼ਤੀ
- ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ
- ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ
- ਗੁੱਸਾ
- ਬੇਅਦਬੀ
- ਡਰ

ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਦਦ ਕਰੋ:

- ਮੈਨੂੰ ਸੁਣ ਕੇ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰਕੇ
- ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰਕੇ ਜਿਸ ਦੀ ਮੈਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ
- ਆਪਣੀ ਪੂੰਜੀ ਅਤੇ ਪੈਸਿਆਂ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰਕੇ
- ਮੁਖਤਾਰਨਾਮਾ, ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਦਾ ਐਗਰੀਮੈਂਟ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਵਸੀਅਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਕੋਲ ਲਿਜਾ ਕੇ
- ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ’ਤੇ ਮੂਵ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰਕੇ
- ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਸ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਕੇ
- ਮਦਦ ਲਈ ਕਿਸੇ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਕੇ
- ਕੋਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਗੱਲਬਾਤ ਨਾ ਕਰਨਾ ਜਦ ਤੱਕ ਮੈਂ ਇਸ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾ ਦਿੱਤੀ ਹੋਵੇ।

ਮੇਰੇ ਲਈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਬੜਾ ਔਖਾ ਸੀ।
ਸੁਣਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਦਦ ਲੱਭਣਾ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਹਾਲਤ ਐਮਰਜੰਸੀ ਵਾਲੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਫੌਰੀ ਖਤਰਾ ਹੈ ਤਾਂ 9-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਇਕ ਜੁਰਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਮੀਨਲ ਕੋਡ ਥੱਲੇ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜਾਂ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਲੋਕਲ ਪੁਲੀਸ ਸਟੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਬੀ ਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਐਲਡਰ ਐਡਵੋਕੇਸੀ ਐਂਡ ਸੁਪੋਰਟ – ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਬਿਊਜ਼ ਐਂਡ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ (ਸੇਲ): 604 437-1940 | 1 866 437-1940 (ਮੁਫਤ)
ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ ਤੱਕ ਸਵੇਰ ਦੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ 1 ਵਜੇ ਤੱਕ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਜੁਲਾਈ 2013 ਤੋਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਵੇਰ ਦੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ ਮੌਜੂਦ ਹੋਵੇਗੀ (ਛੁੱਟੀਆਂ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਬਗੈਰ)। ਸੇਲ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਉਹ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਜਾਂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ: www.bcceas.ca

ਵਿਕਟਿਮਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਇਕ ਮੁਫਤ, ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਬਹੁਭਾਸ਼ਾਈ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸਰਵਿਸ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਬੀ ਸੀ ਅਤੇ ਯੂਕੋਨ ਵਿਚ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ ਫੋਨ ਨੰਬਰ 1-800-563-0808 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਹ ਜੁਰਮਾਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਤੇ ਕਾਮੁਕ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਪੀੜਿਤਾਂ ਲਈ ਸੰਕਟ ਵਿਚ ਫੌਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਕਟਿਮਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਟੀ ਟੀ ਵਾਈ 'ਤੇ ਵੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਟੀ ਟੀ ਵਾਈ ਨੂੰ 604 875-0885 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਰਕਾਰ, ਓਨਟੇਰੀਓ ਨੈੱਟਵਰਕ ਔਫ ਪ੍ਰੀਵੈਨਸ਼ਨ ਔਫ ਐਲਡਰ ਅਬਿਊਜ਼ ਦੀ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਪਬਲਿਕ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਮੁਹਿੰਮ ਤੋਂ ਸਾਮੱਗਰੀ ਵਰਤਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੱਤੀ (www.onpea.org) ਮੁਢਲੀ ਮੁਹਿੰਮ ਦੀ ਮਦਦ ਓਨਟੇਰੀਓ ਟ੍ਰਿਲੀਅਮ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ।