Redbridge Safeguarding Adults

ਰੈੱਡਬ੍ਰਿਜ ਵਿੱਚ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਨਾਂਹ ਕਹੋ

ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸੰਸਕਰਣ

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ

NHS North East London

Metropolitan Police – Working together for a safer London

NELFT NHS – NHS Foundation Trust

London Borough of Redbridge

ਮੇਰੇ ਕੀ ਹੱਕ ਹਨ?

ਹਰ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜ਼ੁਲਮ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਣ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਪਹੁੰਚਾਏ ਜਾਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਫਾਇਦਾ ਨਾ ਉਠਾਇਆ ਜਾਵੇ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲੇ ਆਪ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਫੈਸਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਕਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਪੈਸਾ ਕਿਵੇਂ ਖਰਚਦੇ ਹੋ।

ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕੀ ਹੈ?

ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਉਹ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਗਲਤ ਕਰਦਾ ਜਾਂ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਡਰੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਣਬੁਝ ਕੇ ਵੀ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਉਹ ਗਲਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਗੱਲ ਦੱਸਣ ਜਾਂ ਰੋਕਣ ਤੋਂ ਡਰ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਅਣਗਹਿਲੀ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ:

ਸਰੀਰਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਉਹ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।
ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਮਾਰਨਾ
- ਲੱਤਾਂ ਮਾਰਨਾ
- ਵਾਲ ਖਿੱਚਣਾ
- ਚੂੰਡੀ ਮਾਰਨਾ ਜਾਂ ਝਟਕਣਾ
- ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਵਾਈ ਦੇਣਾ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਵੇ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਬਰਦਸਤੀ ਉਥੇ ਰੱਖਣਾ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ

ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਥੇ ਛੂਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਪਤ ਅੰਗ
- ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ
- ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ
- ਤੁਹਾਡੀ ਲਿੰਗ ਜਾਂ ਯੋਨੀ
- ਤੁਹਾਡੇ ਨਾ ਚਾਹੁਣ ‘ਤੇ ਵੀ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੈਕਸ ਕਰਦੇ ਦੇਖਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ

ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾ ਚਾਹੁਣ ‘ਤੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ।

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਬੁਰਾ-ਭਲਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਚੀਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਮਕੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਦੇ ਨਾਮਾਂ ਨਾਲ ਸੱਦਣਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਹੱਸਣਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਉਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਲਾਉਣਾ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਵਾਂਗ ਵਰਤਣਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨਾ
- ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਗਲਤ ਗੱਲਾਂ ਲਿਖਣੀਆਂ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਸੁਨੇਹੇ ਭੇਜਣੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ

ਵਿੱਤੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਸਮਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।
ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸੇ ਚੋਰੀ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਜਬੂਰੀ ਨਾਲ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਵਾਉਣਾ
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਸੇ ਦੇ ਖਰਚ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਫੈਸਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ
- ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਆ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਖਰੀਦਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੋਗਸ ਕਾਲਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮੇਂ ਠੰਡ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ
- ਅਕਸਰ ਭੁੱਖੇ ਰਹਿਣਾ
- ਸਿਰਫ਼ ਗੰਦੇ ਕੱਪੜੇ ਹੀ ਪਹਿਨਣ ਨੂੰ ਮਿਲਣੇ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦੇਣਾ
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤੇ ਨਾ ਮਿਲੇ

ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ

ਪੱਖਪਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਭ ਤੋਂ ਅਲਗ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗਲਤ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਸਲੂਕ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ ਵੱਖਰਾ ਹੈ
- ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖਰੇ ਧਰਮ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੋ
- ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਪਾਹਜ ਹੋ
- ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲੈਸਬੀਅਨ ਜਾਂ ਗੇ ਹੋ
- ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖਰੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਦੇ ਹੋ
- ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਭੇਦਭਾਵ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਉਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਏ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰਾਏ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਵਿਆਹ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ।

ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਕਰ ਕੇ ਦੋਸਤ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਜ਼ੁਲਮ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਗਲਤੀ ਕਾਰਨ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹ ਛੋਟੇ ਕੰਮ ਕਰਾਉਣ ਜਾਂ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਧਾਰ ਪੈਸੇ ਮੰਗਣਾ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਕੰਮ ਕਰਵਾਉਣ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਇਹ ਕਿਸੇ ਸੰਗਠਨ ਵਲੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੇਅਰ ਹੋਮ, ਹਸਪਤਾਲ, ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਏਜੰਸੀ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ **ਸੰਗਠਨਾਤਮਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੌਣ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰ ਜਾਂ ਅਣਜਾਣ ਵੀ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ
- ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਅ
- ਗੁਆਂਢੀ
- ਦੋਸਤ
- ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਪੈਸੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋਣ

ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਿੱਥੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ, ਕਿਤੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਘਰ ਵਿਖੇ
- ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ ਵਿਖੇ
- ਡੇ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ ਜਾਂ ਕਾਲਜ ਵਿੱਚ
- ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ
- ਕਿਸੇ ਕਲੱਬ ਵਿੱਚ
- ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ

- ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਨਗੇ
- ਉਹ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਗੇ
- ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣਗੇ
- ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ

ਮੈਂ ਕਿਸਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੀ/ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਉੱਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਹੋਵੇ, ਉਸਨੂੰ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਦੱਸੋ

- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ
- ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ
- ਸਮਾਜਿਕ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ
- ਦੋਸਤ ਨੂੰ
- ਨਰਸ ਨੂੰ
- ਕੇਅਰ ਇੰਸਪੈਕਟਰ ਨੂੰ
- ਸਹਾਇਕ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ
- ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਨੰਬਰ

ਪਹਿਲੀ ਸੰਪਰਕ ਟੀਮ

ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰ 09:00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 05:00 ਵਜੇ

020 8708 7333

ਈਮੇਲ: adults.alert@redbridge.gov.uk

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡਿਊਟੀ ਟੀਮ

ਸ਼ਾਮ 05:00 ਵਜੇ ਤੋਂ, ਵੀਕਐਂਡ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਛੁੱਟੀਆਂ ਨੂੰ

020 8553 5825

ਪੁਲਿਸ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨਾ ਹੋਣ ‘ਤੇ **101**

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਡਾਇਲ ਕਰੋ **999**

Samaritans (ਸਾਮਰਿਟੰਸ)

116 123 (ਮੁਫ਼ਤ ਕਾਲਾਂ)

ਰੈੱਡਬ੍ਰਿਜ ਸੰਪਰਕ ਸੇਵਾ

ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਸੇਵਾ

0800 1456410

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ:

www.redbridge.gov.uk

ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਨਾਂਹ ਕਹੋ