“ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਹੋਣਾ, ਜਿਸ 'ਤੇ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਲਈ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੱਸੀਆਂ, ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸ਼ਰਮ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਹੁਣ ਮੇਰੇ ਲਈ ਇੰਨਾ ਵੱਡਾ ਬੋਝ ਨਾ ਰਹਿਣ।”

ਜਿਨਸੀ ਹਮਲਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਜਿਨਸੀ ਹਮਲਾ, ਜਿਨਸੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਵਿਵਹਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਡਰਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਅਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।

ਜਿਨਸੀ ਹਮਲੇ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਹੈ:

- ਸਰੀਰਕ ਛੇੜਛਾੜ
- ਬਿਨਾਂ ਇੱਛਾ ਦੇ ਛੂਹਣਾ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣਾ
- ਕਾਮੁਕ ਸੰਕੇਤ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਵਿਵਹਾਰ ਜਾਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ
- ਬਲਾਤਕਾਰ
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਜਿਨਸੀ ਸੰਬੰਧ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਪੁਲਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। WestCASA ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ **ਬਿਲਕੁਲ ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਹਨ**, ਅਤੇ 12 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਛੋਕੜ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਵੀਜ਼ਾ ਹੋਵੇ।

ਸਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭਣਾ ਹੈ?

ਲੈਵਲ 2/236 ਹੌਪਰਜ਼ ਲੇਨ, ਵੈਰੀਬੀ

ਪਾਰਕਿੰਗ: ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਮਾਰਤ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਗੇਟ ਵਾਲੀ ਕਾਰ ਪਾਰਕਿੰਗ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਗੱਡੀ ਪਾਰਕ ਕਰੋ। ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਸਮੇਂ WestCASA ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਰਕਿੰਗ ਵਾਲੀ ਪਰਚੀ ਨੂੰ ਤਸਦੀਕ ਕਰੇਗਾ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਾਗਜ਼ੀ ਟਿਕਟ ਲਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤੇ ਭੁਗਤਾਨ ਨੂੰ ਤਸਦੀਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ: ਹੌਪਰਜ਼ ਕਰਾਸਿੰਗ ਰੇਲਵੇ ਸਟੇਸ਼ਨ ਤੋਂ MDC ਤੱਕ 1 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਪੈਦਲ ਰਸਤਾ ਹੈ (ਹੇਠਾਂ ਗੋਲ ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ)।

WestCASA

Western Region Centre Against Sexual Assault
(ਵੈਸਟਰਨ ਰੀਜ਼ਨ ਸੈਂਟਰ ਅਗੇਂਸਟ ਸੈਕਸ਼ੁਅਲ ਅਸਾਲਟ)

(ABN 29 351 352 921)

ਵਿੰਡਮ MDC
ਲੈਵਲ 2, 236 ਹੌਪਰਜ਼ ਲੇਨ, ਵੈਰੀਬੀ, ਵਿਕਟੋਰੀਆ 3030

(03) 9216 0411 (ਐਡਮਿਨ) | (03) 9216 0444 (ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ)
info@westcasa.org.au | www.westcasa.org.au

WestCASA

Western Region Centre Against Sexual Assault
(ਵੈਸਟਰਨ ਰੀਜ਼ਨ ਸੈਂਟਰ ਅਗੇਂਸਟ ਸੈਕਸੁਅਲ ਅਸਾਲਟ)

WestCASA ਮੈਲਬਰਨ ਦੇ ਪੱਛਮੀ ਮੈਟਰੋ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜਿਨਸੀ ਹਮਲੇ ਤੋਂ ਬਚੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਸੇਵਾ ਹੈ।

ਸਾਡਾ ਉਦੇਸ਼ ਆਪਣੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਲੈਵਲ 2/236 ਹੌਪਰਜ਼ ਲੇਨ, ਵੈਰੀਬੀ

ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ
(03) 9216 0444

ਕੰਮਕਾਜੀ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਸੈਕਸ਼ੁਅਲ ਅਸਾਲਟ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ
1800 806 292

westcasa.org.au
info@westcasa.org.au

ਕੰਮਕਾਜੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹਦੀ ਹੈ

ਅਸੀਂ ਐਬੋਰਿਜ਼ਨਲ ਅਤੇ ਟੋਰੇਸ ਸਟ੍ਰੇਟ ਆਈਲੈਂਡਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਮੂਲ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਵਜੋਂ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਵੁਰੁੰਦਜੇਰੀ, ਬੁਨੁਰੌਂਗ ਅਤੇ ਵਾਡਾਵੁਰੁੰਗ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਮੀਨਾਂ ਦੇ ਰਵਾਇਤੀ ਮਾਲਕਾਂ ਵਜੋਂ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ 'ਤੇ WestCASA ਆਪਣੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ

WestCASA ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੇ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਸਾਥੀਆਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

WestCASA ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਾਊਂਸਲਰਾਂ/ਐਡਵੋਕੇਟਾਂ ਕੋਲ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਤਜਰਬਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਅਸੀਂ ਵੈਰੀਬੀ ਵਿਖੇ ਅਤੇ ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਰਾਹੀਂ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

WestCASA ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਇੱਕ-ਸੈਸ਼ਨ ਦੀ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਸਹਾਇਤਾ
- ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦਖ਼ਲ-ਅੰਦਾਜ਼ੀ ਸਹਾਇਤਾ (1–4 ਸੈਸ਼ਨ)
- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਜਾਂ ਮਾਹਰ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਰੈਫ਼ਰਲ
- ਬਚਕੇ ਨਿੱਕਲੇ ਪੀੜਤ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਸਾਥੀਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ

ਕੰਮਕਾਜੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਹਾਇਤਾ Sexual Assault Crisis Line (ਸੈਕਸ਼ੁਅਲ ਅਸਾਲਟ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ, SACL) ਰਾਹੀਂ **1800 806 292** 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

> *"ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਨੇ ਮੇਰੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਤੀ ਬਹੁਤ ਧੰਨਵਾਦ ਹੈ।"*

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾ ਸੰਪਰਕ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮੌਜੂਦਾ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਇਹ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂ ਫ਼ੋਨ ਰਾਹੀਂ ਲਗਭਗ **ਇੱਕ ਘੰਟੇ** ਦੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਸਮੂਹਿਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

WestCASA ਪੂਰੇ ਸਾਲ ਦੌਰਾਨ ਸਮੂਹਿਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਚਲਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ **westcasa.org.au** 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੁੱਝ ਕਲਾਇੰਟ ਆਪਣੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਸਮੂਹਿਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਚੁਣਦੇ ਹਨ।

ਸੰਕਟ ਵੇਲੇ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ

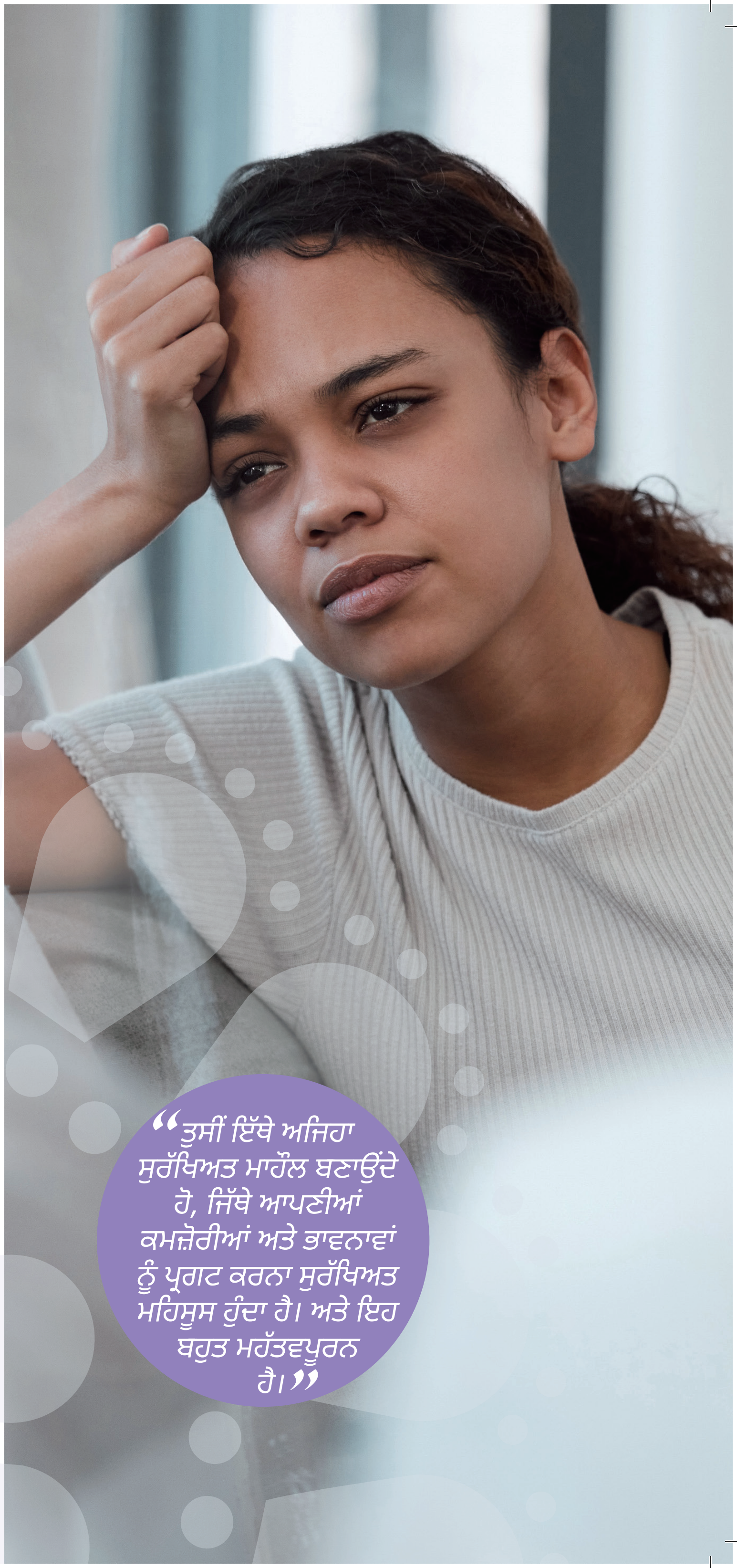
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਜਾਣਕਾਰ ਨੇ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ (ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ) ਜਿਨਸੀ ਹਮਲੇ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸੰਕਟ ਵੇਲੇ ਦੀ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਬਚਕੇ ਨਿੱਕਲੇ ਪੀੜਤ ਨੂੰ ਜਿਨਸੀ ਅਪਰਾਧ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ, ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸੰਨਸ਼ਾਈਨ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਵੈਰੀਬੀ MDC ਵਿਖੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ

WestCASA ਬਚਕੇ ਨਿੱਕਲੇ ਪੀੜਤਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਰਹੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ (ਅਧਿਆਪਕਾਂ, GPs, ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰਾਂ) ਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ ਮਾਹਰ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ੋਖਮ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ, ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਰੈਫ਼ਰਲ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਮਦਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਰੈਫ਼ਰਲ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਇਸ ਸੇਵਾ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



> *"ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਅਜਿਹਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਜਿੱਥੇ ਆਪਣੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।"*