

ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਖੁਲਾਸਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਜਵਾਬੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨਾ

ਸੁਣੋ

ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸੁਣੋ। ਬਚਕੇ-ਨਿੱਕਲੇ-ਪੀੜਤ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਲੈਣ ਦਿਓ।

“ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ? ਮੈਂ ਇੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ।”



ਮਾਨਤਾ ਦਿਓ

ਬਚਕੇ-ਨਿੱਕਲੇ-ਪੀੜਤ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਇਜ਼ ਕਰਾਰ ਦਿਓ। ਖੁਲਾਸਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲੱਗੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ।

“ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗ਼ਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।”

ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰੋ

ਬਚਕੇ-ਨਿੱਕਲੇ-ਪੀੜਤ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਬਚਕੇ-ਨਿੱਕਲਿਆਂ-ਪੀੜਤ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਰਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੇ।

“ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ। ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ।”

ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ

ਬਚਕੇ-ਨਿੱਕਲੇ-ਪੀੜਤ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਤਤਕਾਲੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਭਵਿੱਖੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪੂਰੰਚਾਏ ਜਾਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

“ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ/ਕੰਮ/ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉੱਥੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ?”



ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ

ਬਚਕੇ-ਨਿੱਕਲੇ-ਪੀੜਤ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਨਾਂਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣਾ ਮਨ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਹਾਇਤਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

“ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ? ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?”

ਰੈਫ਼ਰ ਕਰਨਾ (ਅੱਗੇ ਭੇਜਣਾ)

ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਬਚਕੇ-ਨਿੱਕਲੇ-ਪੀੜਤ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕੋਲ ਭੇਜੋ।

“ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ? ਇੱਥੇ ਕੁੱਝ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਬਚਕੇ-ਨਿੱਕਲੇ-ਪੀੜਤਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।”



ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਬਚਕੇ-ਨਿੱਕਲੇ-ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹਮੇਸ਼ਾ ਗੁਪਤ ਰੱਖੋ।