लैंगिक हमला

क्या आपको मदद चाहिये?

The Havens

Camberwell • Paddington • Whitechapel

क्या आप पर या आपकी परिचित किसी व्यक्ति पर बलात्कार या लैंगिक हमला हुआ है?

द हैवन्स सैन्टरो में विशेष प्रशिक्षित, अनुभवी व्यवसायिकों द्वारा आपको लैंगिक हमले सम्बन्धी निम्नलिखित विषयों के बारे में मदद प्रदान की जा सकती हैः

- दाक्तरी मदद और सलाह;
- सलाह–मश्वरा; और
- यथार्थ और भावुक मदद।

हम बलात्कार या लैंगिक हमले के समय तुरन्त आघात सम्बन्धित आपकी मदद कर सकते हैं और आपके स्वास्थ्य लाभ के लिये आपको योग्य सलाह दे सकते हैं।

और इसके बाद आप क्या करना चाहते हैं इसका फ़ैसला करने में हम आपकी मदद कर सकते हैं जैसे कि आप पुलिस के साथ बातचीत करना चाहते हैं या नहीं या अपने स्वास्थ्य से संबंधित किसी भी प्रकार की जांच करवाना चाहते/चाहती हैं।

लैंगिक हमला किसी भी व्यक्ति पर हो सकता है – मर्द, औरत या बच्चे। द हैवन में, हमारी और से आपकी सुरक्षा और आपके स्वास्थ्य लाभ के लिये आपको ज़रूरी हिमायती मदद प्रदान की जा सकती है।

ਦ ਹੈਵਨਸ ਰਾਹੀਂ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਡਾਕਤਰੀ ਮਦਦ

ਤੁਸੀਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਮੈਡਿਕਲ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਡੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇਹ ਡਾਕਤਰ ਔਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮੱਰਦ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੋਰ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਣ ਦੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੈਥੁਨਿਕ ਸੰਬੰਧ ਨਾਲ ਇਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਗਰਭ ਬਾਰੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦ ਹੈਵਨ 'ਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੁਲੀਸ ਨਾਲ ਰਾਬਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਜਿਹੜਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਆਗਿਆ ਨਾਲ ਹੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਨਮੂਨਾ ਲਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨਾਲ, ਅਸੀਂ ਇਹ ਨਮੂਨੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਛਾਣ-ਬੀਣ ਕਰਨ ਲਈ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਂ ਦੱਸੇ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਦਿਆਂਗੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੱਦ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਨਹੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੱਦ ਤੱਕ ਇਹ ਨਮੂਨੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਛਾਣ-ਬੀਣ ਤੋਂ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਉਚੇਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਬੂਤ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ 'ਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵੇਰਵਾ ਦਿਆਂਗੇ।

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ

ਮੈਥੁਨਿਕ ਹਮਲੇ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬੱਚੇ ਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਹੀ ਡਾਕਟਰ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹਨ। ਪਰ, ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ

ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੁੜੀ ਜਾਂ ਮੁੰਡੇ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਸੇਸ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਡਾਕਟਰ – ਪਿਡਿਏਟ੍ਰਿਸ਼ੀਅਨ ਰਾਹੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਦੀ ਯੋਗ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਮਦਦ ਕਰ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਸਲਾਹ–ਮਸ਼ਵਰਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋਇਆ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁਲੀਸ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਖਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਜੇਕਰ ਸਲਾਹ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦ ਹੈਵਨ 'ਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਆਉਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਕ੍ਰਾਈਸੀਸ ਵੱਰਕਰ (ਔਖੀ ਘੜੀ ਸੰਬੰਧੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਕਾਰਜ–ਕਰਤਾ) ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਅਤੇ ਮਦਦ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੇਗਾ/ਕਰੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੁਲੀਸ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਫਿਰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਲਾਹ–ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੇ ਵਿਸ਼ੈ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਹੁਣੇ ਹੀ ਹੋਏ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਏ, ਹਮਲੇ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਸਦਮੇ 'ਚ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਘੜੀਆਂ 'ਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਸੁਰੱਖਿਆ

ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਾਡੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੈਥੁਨਿਕ ਹਮਲੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਪੁਲੀਸ ਨਾਲ ਰਾਬਤਾ ਕਰੋ। ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਨੰਬਰ 999 ਘੁਮਾਓ।

ਦ ਹੈਵਨ – ਕੈਮਬਰਵੈੱਲ
ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ: **020 7346 1599** 'ਤੇ ਸਵੇਰੇ 9.00 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5.00 ਦਰਮਿਆਨ
ਜਾਂ ਬਾਕੀ ਹੋਰ ਸਮੇਂ: **020 7737 4000** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ

ਦ ਹੈਵਨ – ਪੈਡਿੰਗਟਨ
ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ: **020 7886 1101** 'ਤੇ ਸਵੇਰੇ 9.00 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5.00 ਦਰਮਿਆਨ
ਜਾਂ ਬਾਕੀ ਹੋਰ ਸਮੇਂ: **020 7886 6666** ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ

ਦ ਹੈਵਨ – ਵ੍ਹਾਈਟਚੈਪਲ
ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ: **020 7247 4787** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ

इसके बाद की देखभाल और मदद

आपको शायद आपकी समस्याओं को समझते हुए आपकी देखभाल करने वाले हमदर्द लोगों की भावुक और यथार्थ कुछ मदद की सिर्फ़ आवश्यकता हो सकती है। आप हैवन में फ़ोन कर सकते हैं और स्वास्थ्य के व्यवसायिक के साथ फ़ोन पर बातचीत कर सकते हैं या मुलाकात करने के लिये अपाईन्टमैन्ट का समय तय कर सकते हैं। स्वास्थ्य लाभ के लिये इसके बाद की देखभाल करने का प्रबंध किया जा सकता है और हम आपको इसके बारे में सलाह दे सकते हैं। हम आपकी यथार्थ बातों के बारे में आपकी मदद कर सकते हैं जैसे कि मदद करने वाले अन्य समूहों के बारे में या सेवाओं के साथ संपर्क करने के बारे में सलाह।

आप द हैवन्स को इस नंबर पर फ़ोन कर सकते हैं:

द हैवन – कैम्बरवैल
सोमवार से शुक्रवार सुबह 9.00 से शाम 5.00 बजे तक टैलिफ़ोन नंबर : **(020) 7346 1599**, या इसके बाद बाकी समयः **(020) 7737 4000.**

द हैवन – पैडिंग्टन
सोमवार से शुक्रवार सुबह 9.00 से शाम 5.00 बजे तक टैलिफ़ोन नंबर : **(020) 7886 1101**, या इसके बाद बाकी समयः **(020) 7886 6666.**

द हैवन – व्हाइटचैपल
किसी भी समय टैलिफ़ोन नंबरः **(020) 7247 4787.**

The Havens

Camberwell • Paddington • Whitechapel

द हैवन्स की और से किन व्यक्तियों को मदद दी जाती है?

बलात्कार या लैंगिक हमले का निशाना बने लंडन में रहने वाले किसी भी व्यक्ति को द हैवन की और से मदद प्रदान की जा सकती है। औरत, मर्द या बच्चे सभी आ सकते हैं।

क्या मुझे यहाँ आने की सिफ़ारिश की जा सकती है?

आपको मदद या सलाह के लिये यहाँ आने की सिफ़ारिश नहीं की जाती। आप हमें मिलना चाहते हैं या नहीं यह आपकी मर्जी है। मुल–ाकात करने से पहेले आपको सिर्फ़ अपने नज़दीकी द हैवन को फ़ोन करने की आवश्यकता है। हमले के बारे में आपको पहेले पुलिस को बताने या अपने जीपी को मिलने की आवश्यकता नहीं है। आप हमारे साथ दिन के 24 घण्टे किसी भी समय अपाईन्टमैन्ट बना सकते हैं।

क्या मुझे पुलिस के साथ बातचीत करनी चाहिये?

आपको पुलिस के साथ बातचीत करने की आवश्यकता नहीं है। पुलिस अफ़सर उस स्थान पर नहीं होते। फिर भी, द हैवन को स्थापित करने में लोकल हैल्थ औथोरिटी के साथ मिलकर मैट्रोपोलिटन पुलिस सर्विस ने काम किया है, इसलिये यदि आप किसी भी समय पुलिस के साथ बातचीत करने का फ़ैसला करते हैं, तो आप मदद के लिये हमारे क्राईसीस वर्कर के बारे में पूछ सकते/सकती हैं। आप पुलिस अफ़सर के साथ शायद अनौपचारिक तौर पर बातचीत कर सकते हैं। यदि आप इस तरह करना चाहते हैं, तो आपके साथ बातचीत करने वाला अफ़सर विशेष तौर पर प्रशिक्षित और अनुभवी 'सैफ़ायर' अफ़सर होगा – जो कि आपके और पुलिस के दरम्यान संपर्क करने के लिये एक ही स्थान के तौर पर काम करेगा।

इसके बाद क्या होता है?

द हैवन्स सुबह 9 से शाम 5 बजे तक खुला रहता है – आप हमारी मुलाकात के लिये पहले प्रबंध कर सकते हैं – यदि आप निम्नलिखित टैलिफ़ोन नंबरों पर फ़ोन करके पहले अपाइन्टमेन्ट लेते हैं, तो हमारे लिये मदद करना सरल हो जाता है।

यदि आप अभी तक निश्चित नहीं हैं कि हैवन्स की और से किस प्रकार की मदद मिल सकती है, या आप अधिक प्रश्न पूछना चाहते हैं, तो कृपया हमें फ़ोन करें, या हमारी वैबसाइट www.thehavens.org देखें।

द हैवन – कैम्बरवैल

King’s College Hospital, Denmark Hill, London SE5 9RS

द हैवन – कैम्बरवैल को सोमवार से शुक्रवार सुबह 9.00 से शाम 5.00 बजे तक टैलिफ़ोन नंबर : **(020) 7346 1599**, या इसके बाद बाकी समयः **(020) 7737 4000** पर फ़ोन करें

द हैवन – कैम्बरवैल

St Mary’s Hospital, Praed Street, London W2 1NY

द हैवन – पैडिंग्टन को सोमवार से शुक्रवार सुबह 9.00 से शाम 5.00 बजे तक टैलिफ़ोन नंबर : **(020) 7886 1101**, या इसके बाद बाकी समयः **(020) 7886 6666** पर फ़ोन करें।

द हैवन – व्हाइटचैपल

Royal London Hospital, 9 Brady Street, London E1 5DG

द हैवन – व्हाइटचैपल को किसी भी समय टैलिफ़ोन नंबरः **(020) 7247 4787** पर फ़ोन करें।

King’s College Hospital NHS
NHS Trust

St Mary’s NHS
NHS Trust

Barts and The London NHS
NHS Trust

sapphire

www.met.police.uk/sapphire

METROPOLITAN POLICE

Working for a safer London