

## ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਕੀ ਹੈ?

ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ, ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਕਰਨ, ਧਮਕੀ ਦੇਣ, ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਜਾਂ ਹਿੰਸਕ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਇੱਕ ਘਟਨਾ (ਜਾਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪੈਟਰਨ) ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਸਾਬਕਾ ਸਾਥੀ ਵੱਲੋਂ, ਪਰ ਇਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਵੱਲੋਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਅਸੀਂ ਕੌਣ ਹਾਂ

ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੈਂਕਸ਼ਾਇਰ (DASSL) ਸਾਡੀ ਕਾਉਂਟੀ ਵਿਆਪੀ ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਹੈ।

ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ, ਅਸੀਂ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ-ਬਚਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਪੱਧਰ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਸਿੱਧੀ ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ 24 ਘੰਟੇ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।



ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ  
ਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਗੱਲ  
ਕਰਨਾ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ  
ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੀ ਔਨਲਾਈਨ ਚੈਟ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ  
ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ 12 ਵਜੇ, ਦੁਪਹਿਰ 2  
ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ, ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 10 ਵਜੇ

## ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

☎ 0300 3033 581

@ contact@DASSL.org.uk

🌐 www.DASSL.org.uk

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਵਿੱਤਪੇਸ਼ਿਤ

**Lancashire**  
County  
Council



**DASSL**

Domestic Abuse Support  
Services Lancashire

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ  
ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਤਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ  
ਰਿਹਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ



## ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਮਾਹਿਰਾਂ ਤੋਂ ਗੁਪਤ ਸਹਾਇਤਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗੀ:

- ਆਹਮੇ-ਸਾਹਮਣੇ
- ਸਾਨੂੰ ਸਮਰਪਤਿ ਫੋਨ ਲਾਈਨ 'ਤੇ 24 ਘੰਟੇ ਕਾਲ ਕਰੋ
- ਸਾਨੂੰ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ ਈਮੇਲ ਕਰੋ
- ਸਮੂਹਿਕ ਕੰਮ (ਮੁਲਾਕਾਤ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ)
- ਸਾਡੀ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਵਰਚੁਅਲ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ, ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਾਂ



## ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ

- ਸੁਰੱਖਿਅਤ 24 ਘੰਟੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ
- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ
- ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਕੰਪਲੈਕਸ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਭਾਈਚਾਰਕ ਪਹੁੰਚ
- ਸਮੂਹਿਕ ਕੰਮ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
- ਮਰਦਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ
- ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਟ੍ਰਾਂਸ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਬਾਈਨਰੀ ਪੀੜਤ-ਬਚਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ
- ਹੋਰ ਏਜੰਸੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਹਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਰੈਫਰਲ



## ਰੈਫਰ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

ਸਾਡੀ ਕਾਉਂਟੀ-ਵਿਆਪੀ ਸੇਵਾ ਲੈਂਕਸ਼ਾਇਰ ਵਿੱਚ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੈਫਰ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ 24 ਘੰਟੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਇੰਟਰਐਕਟਿਵ ਮੈਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾ ਲੱਭ ਕੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:  
[DASSL.org.uk](https://DASSL.org.uk)