ਬਰਾਬਰੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ

ਬਰਾਬਰੀ, ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਕਬੂ ਕਰਨ ਦੇ ਉਲਟ ਹੈ। ਅਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸਾਥੀ ਬਰਾਬਰੀ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਿਤਾਉਣਾ:

ਆਪਸੀ ਰਜ਼ਾਮੰਦੀ ਨਾਲ ਕਲੈਸ਼ ਦਾ ਹੱਲ ਲੱਭੋ ਅਤੇ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ

ਸਾਕਾਰਤਮਕ ਅਤੇ ਭਤਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪੂਰਨ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨਿਰਣੇ ਦੇ ਸੁਣੋਂ

ਜੀਵਨ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਪਣੀ ਹੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਰਾਏ ਰੱਖਣ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰੋ

ਮਾਂ-ਬਾਪ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ਅਤੇ ਇਹ ਇੱਕ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਹੀ ਅਹਿੰਸਕ ਢਾਂਚਾ ਹੈ

ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਬਰਾਬਰੀ ਦੀ ਵੰਡ ਬਾਰੇ ਸਹਿਮਤੀ ਦਿਓ, ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਰਿਵਾਰਕ ਫੈਸਲੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰੋ

ਅਰਥਿਕ ਫੈਸਲੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਵੋ ਕਿ ਦੋਵੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਬੰਦੋਬਸਤ ਤੋ ਲਾਭ ਹੋਵੇ

ਪਛਾਣੋ ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹਿੰਸਕ ਕਿਓ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲੇਆਮ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ

ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋ ਕਰੋ

ਦੋਹਰੇਪਣ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ – ਜੰਗ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ

TABLE DE CONCERTATION EN VIOLENCE CONJUGALE
secteur Nord de Montréal

ਲਿਖਤੀ ਦੁਆਰਾ
ਘਾਇਦਾ ਹਸਨ, ਪੀ ਆਂਚ ਡੀ.
ਸ਼ਾਰਾਹ ਓਸਮਾਨ

ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਦੁਬਿਧਾ:

ਪਨਾਹ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬਹੁਤ ਦੁਖਦਾਈ ਅਨੁਭਵ

ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ

ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਵਜੋਂ
ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ
ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ
ਅਤੇ
ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ
ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਉਪਚਾਰ

ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ

ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਤਾਕਤ ਦੀ ਇੱਕ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਾਥੀ ਦੁਜੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ, ਨੀਵਾਂ ਦਿੱਖਾਣ ਲਈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਵਰਤੋ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਬਾਰ ਬਾਰ ਦੁਹਰਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਤੋ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਪਰੋਕਤ ਚੱਕਰ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇ ਕਿ :

- ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਧਮਕੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ
- ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦੀ ਵਰਤੋ
- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਹਿੰਸਾ
- ਇਕੱਲਾਪਣ
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋ
- ਪੁਰਸ਼ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਧਿਕਾਰ ਦੀ ਮੰਗ
- ਆਰਥਿਕ ਬਦਸਲੂਕੀ

ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ
ਸਰੀਰਕ ਹਿੰਸਾ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀ ਹੁੰਦੀ ।

ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਕੁੱਝ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨ

- ਸਮਾਜਿਕ ਇਕੱਲਾਪਣ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਦੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਘਾਟ
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਲਹਿਦਗੀ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਤਨਾਅ
- ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਤਨੀ ਦੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਤਾਕਤ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ
- ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਅਸਮਾਨਤਾ ਅਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਰੁਤਬਾ
- ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਤਨੀ ਖਪਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਬੇਦਖਲੀ / ਸੀਮਾ ਬੱਧਤਾ ਅਤੇ ਵਿਤਕਰੇ
- ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਤਨੀ ਦੀ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ
- ਆਰਥਿਕ ਮੁਸਕਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬੰਧਿਤ ਤਣਾਅ

ਹਿੰਸਾ ਕਦੇ ਵੀ ਪ੍ਰਵਾਨ ਨਹੀ ਹੁੰਦੀ!
ਸੰਕਟ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸੰਕੋਚ ਨਾ ਕਰੋ

ਐਸ ਔ ਐਸ (SOS) ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ
੧ ੮●● ੩੬੩-੯●੧● (1 800 363-9010)
(ਦਿਨ ਦੇ ੨੪ (24) ਘੰਟੇ, ਹਫਤੇ ਦੇ ੭ (7) ਦਿਨ)

ਮੋਂਟ੍ਰਿਆਲ ਸਹਿਰ ਦੀ ਪੁਲੀਸ ਸੇਵਾ (ਐਸ ਪੀ ਵੀ ਐਮ SPVM)
ਫੋਨ ਕਰੋ ੯੧੧ (911)

ਇਮੀਗ੍ਰੈਂਟ ਔਰਤਾਂ ਉੱਤੇ ਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ

ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਪਹੀਏ ਦੀ ਅਨੁਕੂਲਤਾ, ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ, ਡੁਲਥ, ਮਿਨਿਸੋਟਾ

ਸਰੀਰਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ

- ਧੱਕਾ ਮਾਰਨਾ, ਰੇੜਨਾ, ਕੁੱਟਣਾ, ਠੁੱਡਾ ਮਾਰਨਾ, ਵਾਲ ਖਿੱਚਣਾ
- ਬਾਂਹ ਮਰੋੜਨਾ, ਕੱਟਣਾ, ਸੱਟਣਾ, ਸਾਥੀ ਵਿਰੁੱਧ ਹਥਿਆਰ ਦੀ ਵਰਤੋ

ਇਕੱਲਤਾ

- ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਉਸਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋ ਅਲੱਗ ਕਰ ਦੇਣਾ
- ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਫ੍ਰੈਂਚ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾ ਦੇਣਾ

ਭਾਵਾਤਮਕ ਗੁੱਸਾ

- ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਲਈ ਉਨਾਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਾਰੇ ਝੂਠ ਬੋਲਣਾ
- ਸਾਥੀ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਉਸ ਬਾਰੇ ਝੂਠ ਲਿਖਣਾ
- ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਜਾਤੀਵਾਦੀ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰਕੇ ਨਿਰਾਦਰ ਕਰਨਾ

ਆਰਥਿਕ ਬਦਸਲੂਕੀ

- ਜੇ ਸਾਥੀ ਨੇ « ਟੇਬਲ ਦੇ ਥੱਲੇ » ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਤੇ ਖਬਰ ਕਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦੇਣਾ
- ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਜਾਂ ਪੜਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾ ਦੇਣੀ

ਜਿਸਮਾਨੀ ਹਮਲਾ

- ਸਾਥੀ ਨੂੰ « ਵੇਸਵਾ » ਜਾਂ « ਕੰਜਰੀ » ਕਹਿ ਕੇ ਨਿਰਾਦਰ ਕਰਨਾ
- ਸਾਥੀ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਾਗਜ਼ਾਤ ਵਿੱਚ ਵੇਸਵਾ ਪੇਸ਼ੇ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਹੋਣ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਲਗਾਉਣਾ

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋ

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੈ ਜਾਣ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਤੋ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੀ ਧਮਕੀ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਖਬਰ ਕਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ

ਧਮਕੀ

- ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲੁਕਾਣਾ ਜਾਂ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨਾ (ਜਿਵੇ ਪਾਸਪੋਰਟ, ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਕਾਰਡ, ਐਸ ਆਈ ਐਨ (SIN), ਆਦਿ)
- ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਦੇਸ਼ ਤੋ ਲੈ ਆਈ ਗਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨਾ

ਨਾਗਰਿਕ ਜਾਂ ਨਿਵਾਸੀ ਹੋਣ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਦੁਰਉਪਯੋਗ

- ਆਪਣੀ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਰੁਤਬੇ ਨੂੰ ਜਾਇਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਦੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਪੂਰੇ ਨਾ ਕਰਨਾ
- ਨਿਵਾਸੀ ਹੋਣ ਲਈ ਪੂਰੇ ਕੀਤੇ ਕਾਗਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਿੱਟਾਣ ਜਾਂ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਧਮਕੀ

ਦਬਾਵ

- ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਨਕਾਰ ਕੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਤੋ ਨਿਕਾਲਣ ਦੀ ਧਮਕੀ
- ਆਪਣੀ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਰੁਤਬੇ ਦੀ ਨਿਯਤੀ ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਅਰਜ਼ੀ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਲੈਣ ਦੀ ਧਮਕੀ