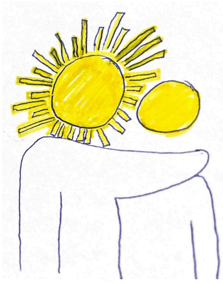
SUNDIAL

Oxfordshire Asian Women's Voice



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੋਸਟਰ ਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਸਕੈਨ ਕੀਤਾ ਕਿਉਂਕਿ ਕੁਝ ਜਾਣਿਆ-ਪਛਾਣਿਆ ਲੱਗਿਆ, ਤਾਂ ਇਹ ਹੈਂਡਆਉਟ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੈ।
Je tusi poster nu is layee scan keeta kyonki kujh jaaniya-pachaaniya laggiya, taan eh handout tuhade layee hai.

'ਇੱਜ਼ਤ'-ਅਧਾਰਤ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
'Izzat'-adhaarat durvivhaar asal vich kee hunda hai?

'ਇੱਜ਼ਤ'-ਅਧਾਰਤ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਧਮਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਇਆ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਸਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਕੀਮਤ ਕਿਉਂ ਨਾ ਦੇਣੀ ਪਵੇ?ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰਾ ਮੰਨਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੇ ਕਾਰਨ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਜਾਂ ਬੇਇੱਜ਼ਤੀ ਹੋਈ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਉਮੀਦ ਕੀਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਸਮਾਜ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹੈ।
'Izzat'-adhaarat durvivhaar udon hunda hai jadon kise vyakti nu control keeta jaanda hai, dhamkaiya jaanda hai, us te dabaa paiya jaanda hai, jaan us nu nuksaan pahunchaaiya jaanda hai kyonki usda parivaar jaan bhaichaara manda hai ki usde kaaran sharmindagi jaan beizzati hoyee hai ate oh umeed keete parivaar jaan samaaj de niyamaan di paalana nahin kar riha/rahi hai.

ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:
Is vich shaamal ho sakda hai:

- ਵਿਆਹ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਦਬਾਅ
  Viaah karaun layee dabaa
- ਪੜ੍ਹਾਈ ਜਾਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀਆਂ
  Parhaaee jaan kamm te paabandiyan
- ਤੁਹਾਡੇ ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ
  Tuhade phone jaan social media di nigrani
- ਦੋਸਤੀਆਂ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਕਰਨਾ
  Dostiyan jaan rishtiyan nu control karna
- ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਲੈਕਮੇਲ ਕਰਨਾ
  Jazbaati taur te blackmail karna
- ਧਮਕੀਆਂ, ਡਰਾਉਣਾ ਜਾਂ ਹਿੰਸਾ
  Dhamkeeyan, daraauna jaan hinsaa
- ਕਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਦਬਾਅ
  Kayee parivaarak jaan bhaichaark membaraan vallon dabaa

ਹਾਲੀਆ ਅੰਕੜੇ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਾਰਚ 2025 ਵਿੱਚ ਖ਼ਤਮ ਹੋਏ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਪੁਲਿਸ ਦੁਆਰਾ ਲਗਭਗ 3,000 'ਇੱਜ਼ਤ'-ਅਧਾਰਤ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅਪਰਾਧ ਦਰਜ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਇਹ ਕਦੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ, ਰਿਵਾਜ ਜਾਂ ਧਰਮ ਦੁਆਰਾ ਜਾਇਜ਼ ਨਹੀਂ ਠਹਿਰਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ।
Haalia ankde dikhaaunde han ki Maarch 2025 vich khatam hoye saal vich England ate Wales vich police duara

lagbhag 3,000 'izzat'-adhaarat durvivhaar naal sabandhit apraadh darj keete gaye san. Tusi ikalle nahin ho. Eh kade vi tuhadi galti nahin hundi, ate is nu kade vi sabhiyaachaar, rivaaj jaan dharam duara jaaiz nahin thahiraiya ja sakda.

ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹੈਲਪਲਾਈਨਾਂ ਦੇਖੋ
Muft ate gupt sahaaita uplabadh hai, hethaan dittiyan helplainan dekho

ਕੀ ਇਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹੈ, ਜਾਂ ਬਸ ਮੇਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਸਖ਼ਤ ਹੈ?
Kee eh sachmuch durvivhaar hai, jaan bas mera parivaar sakhat hai?

ਕਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਉਮੀਦਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਡਰ, ਦੋਸ਼-ਭਾਵਨਾ, ਧਮਕੀਆਂ, ਨਿਗਰਾਨੀ ਜਾਂ ਦਬਾਅ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ 'ਇੱਜ਼ਤ'-ਅਧਾਰਤ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
Kayee parivaraan de niyam ate umeedaan hundiyan han. Par jadon tuhadiyan chonaan nu control karan layee dar, dosh-bhaavna, dhamkeeyan, nigraani jaan dabaa di varton keeti jaandi hai, taan eh 'izzat'-adhaarat durvivhaar ho sakda hai.

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਲਈ ਦੋਸ਼-ਭਾਵਨਾ ਕਿਉਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
Mainu aapni marzi naal zindagi jiun di ichha layee dosh-bhaavna kyon mehsoos hundi hai?

ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਜਾਂ ਸਾਖ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪੜ੍ਹਾਈ, ਕਰੀਅਰ, ਰਿਸ਼ਤੇ ਜਾਂ ਆਜ਼ਾਦੀ ਚਾਹੁਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦਗਰਜ਼ ਜਾਂ ਬੇਇੱਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦਾ।
Kayee lokan nu sikhaiya jaanda hai ki unhan de faisle parivaar di izzat jaan saakh nu prabhaavit karde han. Parhaaee, career, rishte jaan azaadi chaahuna tuhanu khudgarz jaan be-izzat nahin banaaunda.

ਕੀ 'ਇੱਜ਼ਤ'-ਅਧਾਰਤ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਕਿਸੇ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਮਾਰਿਆ ਨਾ ਹੋਵੇ?
Kee 'izzat'-adhaarat durvivhaar ho sakda hai bhaaven kise ne mainu maariya na hove?

ਹਾਂ। 'ਇੱਜ਼ਤ'-ਅਧਾਰਤ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰਕ ਹਿੰਸਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਦਬਾਅ, ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਰਤਾਅ, ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਵਿਆਹ, ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਕਰਨਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਫ਼ੋਨ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਆਉਣ ਜਾਣ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਉਣਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਤਿਆਗ ਦੇਣ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦੇਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
Haan. 'Izzat'-adhaarat durvivhaar sirf sareerak hinsaa nahin hunda. Is vich jazbaati dabaa, control karan vaala vartaa, zabardasti viaah, alag-thalag karna, tuhade phone di nigraani karna, tuhade aaun-jaan te paabandi lagauna jaan tuhanu sharminda karan jaan tiyaag den di dhamkee dena shaamal ho sakda hai.

ਜੇ ਮੈਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ?
Je main haale vi aapne parivaar nu pyaar karda/kardi haan taan?

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬਚ ਕੇ ਨਿਕਲੇ ਲੋਕ ਵਫ਼ਾਦਾਰੀ, ਦੋਸ਼-ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਗੁਆ ਦੇਣ ਦੇ ਡਰ ਨਾਲ ਜੂਝਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜਜ਼ਬਾਤ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਹਨ।
Tusi aapne parivaar nu pyaar kar sakde ho ate fir vi tuhade naal durvivhaar ho riha ho sakda hai. Bahut saare bach ke nikle lok wafadaari, dosh-bhaavna ate parivaarak rishte guya den de dar naal joojhde han. Eh jazbaat poori tarhan samajh aun vaale han.

ਜੇ ਕੋਈ ਮੇਰੀ ਗੱਲ 'ਤੇ ਯਕੀਨ ਨਾ ਕਰੇ ਤਾਂ?
Je koyee meri gall te yakeen na kare taan?

ਇਹ ਇੱਕ ਆਮ ਡਰ ਹੈ। 'ਇੱਜ਼ਤ'-ਅਧਾਰਤ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਅਕਸਰ ਲੁਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਪੀੜਤਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਪ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਹਰ ਸੰਗਠਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਨਿਰਣਾ ਕੀਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।
Eh ikk aam dar hai. 'Izzat'-adhaarat durvivhaar aksar lukiya rehnda hai kyonki peerhtaan nu chupp rehn jaan parivaar di rakhiya karan layee keha jaanda hai. Maahar sangathan inhan sthitiyan nu samajhde han ate binaan nirna keete tuhadi gall sun sakde han.

ਜੇ ਮੈਂ ਮਦਦ ਮੰਗਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਹਾਲਾਤ ਹੋਰ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ?
Je main madad mangaan taan kee haalaat hor kharaab ho sakde han?

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਗੁਪਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
Tusi kise maahar seva naal gupt roop vich gall kar sakde ho. Oh tuhadiyan chonaan ate surakhiya baare sochan vich tuhadi madad kar sakde han.

ਜੇ ਮੈਂ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹਾਂ ਤਾਂ?
Je main chhadd ke jaan layee tiyaar nahin haan taan?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਕੋਈ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪਰਿਵਾਰ ਛੱਡਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਕਿਸੇ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ ਜਾਂ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ।
Tuhanu turant koyee faisle lain di lorh nahin hai. Kise naal gall karan da eh matlab nahin ki tuhanu aapna parivaar chhaddna pavega, kise di shikaayat karni pavegi jaan tiyaar hon ton pehlan koi kadam chukkna pavega. Tusi jaanakaari, sahaaita ate aapne vikalpaan di surakhiyat dhang naal parhchol karan de mauke de hakkdaar ho.

ਜੇ ਕੋਈ ਮੇਰਾ ਫ਼ੋਨ ਚੈੱਕ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ?
Je koyee mera phone check kar riha hai taan main kee karaan?

ਜੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤੁਹਾਡਾ ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਹਿਸਟਰੀ ਚੈੱਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:
Je koyee hor tuhadda phone jaan internet history check kar sakda hai:

- ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਬ੍ਰਾਊਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
  Jithe sambhav hove private browser di varton karo
- ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਬ੍ਰਾਊਜ਼ਿੰਗ ਹਿਸਟਰੀ ਕਲੀਅਰ ਕਰੋ
  Jeakar ajiha karna surakhiyat hai taan aapni browsing history clear karo
- ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਡਿਵਾਈਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ
  Sahaaita tak pahunch karan layee kise hor bharoseyog device di varton karan te vichaar karo

ਮੈਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?
Main kis naal gall kar sakda/sakdi haan?

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾਂ **999** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
Emergency vich hamesha 999 te call karo.

ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ:
Sahaaita sevaavan:

- ਕਰਮਾ ਨਿਰਵਾਣਾ: 0800 5999 247 (ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ)
  Karma Nirvaana: 0800 5999 247 (Somvaar ton Shukravaar, savere 9 ton shaam 5 vajay takk)
- ਫ਼ੋਰਸਡ ਮੈਰਿਜ ਯੂਨਿਟ: 020 7008 0151 (ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ)
  Forced Marriage Unit: 020 7008 0151 (Somvaar ton Shukravaar, savere 9 ton shaam 5 vajay takk)
- ਵਿਦੇਸ਼ ਤੋਂ: +44 (0)20 7008 0151
  Videsh ton: +44 (0)20 7008 0151
- ਮੁਸਲਿਮ ਵਿਮੈਨਜ਼ ਨੈੱਟਵਰਕ ਯੂਕੇ: 0800 999 5786
  Muslim Womens Network UK: 0800 999 5786
- ਸਾਊਥਾਲ ਬਲੈਕ ਸਿਸਟਰਜ਼: 020 8571 0800
  Southall Black Sisters: 020 8571 0800
- ਸਿੱਖ ਵਿਮੈਨਜ਼ ਏਡ: 0333 090 1220
  Sikh Womens Aid: 0333 090 1220
- ਰੋਸ਼ਨੀ ਬਰਮਿੰਘਮ: 0800 953 9777 (ਵੈਸਟ ਮਿਡਲੈਂਡਜ਼ ਲਈ 24-ਘੰਟੇ ਬਹੁਭਾਸ਼ਾਈ ਹੈਲਪਲਾਈਨ)
  Roshni Birmingham: 0800 953 9777 (West Midlands layee 24-ghante bahubhaashi helpline)

ਮੈਂ 'ਇੱਜ਼ਤ'-ਅਧਾਰਤ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?
Main 'izzat'-adhaarat durvivhaar da saahmna kar rahe kise vyakti di madad kiven kar sakda/sakdi haan?

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ 'ਇੱਜ਼ਤ'-ਅਧਾਰਤ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ:
Jeakar koyee tuhanu dassda hai ki oh 'izzat'-adhaarat durvivhaar da saahmna kar riha hai:

- ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨਿਰਣੇ ਦੇ ਸੁਣੋ
  Binaan kise nirne de suno
- ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰੋ
  Unhan te vishvaas karo
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਾ ਕਰੋ
  Unhan de parivaar jaan bhaichaare naal sampark na karo
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ
  Unhan nu kise maahar seva naal gall karan layee utshaahit karo
- ਜੇ ਉਹ ਤੁਰੰਤ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਤਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ
  Je oh turant khatre vich han, taan emergency sevaavan naal sampark karo

ਯਾਦ ਰੱਖੋ

Yaad rakho

- ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।
  Tuhadi surakhiya maine rakhdi hai.
- ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।
  Tuhadi aavaaz maine rakhdi hai.
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਖੁਦ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ।
  Tuhanu aapniyan chonaan khud karan da hakk hai.
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਭ ਇਕੱਲੇ ਸਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
  Tuhanu eh sabh ikalle sahan di lorh nahin hai.

To read this handout in English, please click here.