

ਰਿਸ਼ਤੇ

ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਹਨ ਜੋ ਸ਼ੈਪਰਟਨ ਅਤੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੇ ਕਸਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸੱਟ ਮਾਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸੱਟ ਮਾਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰੋਂ ਦੂਰ ਜਾਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕੁਝ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਖੁਦ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਬੋਲਣ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਹੁਣੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਇਹਨਾਂ ਮੁਫ਼ਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜੋ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ:

- 1800RESPECT www.1800respect.org.au 1800 737 732
- SafeSteps www.safesteps.org.au 1800 015 188
- Mensline www.mensline.org.au 1300 78 99 78
- Marian Community 03 5825 9400; ਕੰਮ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 1800 015 188

ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਮੁਫ਼ਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਧਾਰਣ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖੁਦ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- The Orange Door www.orangedoor.vic.gov.au Vaughan St ਕਾਰ ਪਾਰਕ (Kmart/Coles ਕੇਮਾਰਟ/ਕੋਲਜ਼ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ) 210 Corio St Shepparton 1800 634 245
- Primary Care Connect www.primarycareconnect.com.au 399 Wyndham St Shepparton 03 5823 3200
- InTouch www.intouch.org.au 1800 755 988
- Relationships Victoria www.relationshipsvictoria.org.au 634 Wyndham St Shepparton 03 5820 7444
- Free Men's Behaviour Change Courses at Relationships Victoria Shepparton 03 5820 7444
- Catholic Care www.catholiccarevic.org.au 68 Wyndham Street 03 5820 0444 | 1800 461 444
- Centre for Non-Violence www.cnv.org.au Bendigo, Kyneton, Echuca ਇਲਾਕੇ Free call 1800 884 292
- Family Care www.familycare.net.au 1800 161 306