Seniors Rights Victoria

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਜਾਣਕਾਰ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ **Seniors Rights Victoria** ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ:

1300 368 821

Seniors Rights Victoria (SRV) ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਰਾਹੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਹੈਲਪਲਾਈਨ। ਤੁਸੀਂ SRV ਦੀ ਵੌਇਸਮੇਲ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਪਸ ਕਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।
- ਮੁਫ਼ਤ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ।
- ਮੁਫ਼ਤ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ।

60 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸਲਾਹ

ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਜਾਣਕਾਰ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

Elders Rights Australia
1800 700 600
ਜਾਣਕਾਰੀ, ਵਕਾਲਤ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ

Office of the Public Advocate
1300 309 337
ਸਰਪ੍ਰਸਤੀ, ਐਡਮਿਨਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਮੁਖ਼ਤਿਆਰਨਾਮੇ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ

Carers Victoria
1800 514 845
ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ

Victoria Police **000**
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਾਂ ਜਾਨਲੇਵਾ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੈ

Interpreter **13 14 50**

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਇੰਟਰਪ੍ਰੇਟਰ ਸਰਵਿਸ (TIS) ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ Seniors Rights Victoria ਨਾਲ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ।

VICTORIA

©2026 Ethnic Communities' Council of Victoria
www.eccv.org.au

Punjabi | ਪੰਜਾਬੀ

ਮਾਣ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ

ਜਦੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤੇ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਉਮਰ ਵਧਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਮਾਣ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ।

ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਅਤੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਹਾਰ ਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਨਾ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਇਕੱਲੇ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵੀ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਮਾਣ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਭਾਈਚਾਰੇ ਤੋਂ ਕਹਾਣੀਆਂ

ਮੇਰੀ ਧੀ ਬਾਰਾਂ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਪੇਰੇਂਟ ਵੀਜ਼ੇ (ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਵੀਜ਼ੇ) 'ਤੇ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਲੈ ਕੇ ਆਈ ਸੀ।
ਹੁਣ ਮੇਰੇ ਦੋਹਤੇ-ਦੋਹਤੀਆਂ ਵੱਡੇ ਹੋ ਗਏ ਹਨ, ਉਹ ਮੇਰੇ ‘ਤੇ ਚੀਕਦੇ ਹਨ, ਮੈਨੂੰ ਬੁਰਾ-ਭਲਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਸਲੂਕ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਪੇ ਇਸਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਜਦੋਂ ਮੇਰੇ ਪਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਸੀ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਘਰ ਵੇਚ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪੁੱਤਰ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਲੱਗ ਪਈ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਉਸਨੂੰ ਦੇ ਦਿੱਤੇ।
ਹੁਣ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਪੈਸੇ ਤੱਕ ਕੋਈ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਉਸ ਨਾਲ ਇਹ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਕਿ ਉਹ ਪੈਸੇ ਕਿੱਥੇ ਹਨ।

ਮੇਰਾ ਵਿਆਹ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨਾਲ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਆਈ ਸੀ।
ਉਹ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਸਲੂਕ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੇਰੇ 'ਤੇ ਚੀਕਦਾ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਪਰਮਾਨੈਂਟ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸੀ (ਸਥਾਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ) ਦਰਜਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਭਾਰਤ ਵਾਪਸ ਭੇਜਣ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।

ਕੁੱਝ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਜਾਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਕਈ ਰੂਪ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਆਰਥਿਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਭਲਾਈ ‘ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਸਦਾ ਲਿੰਗ, ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਜਾਂ ਧਰਮ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ।

ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਵੱਲੋਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਗੁਪਤ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।