

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿਆਰੀ ਬੱਚੀ ਰਹਾਂਗੀ ਤਾਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ‘ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕੀਤਾ ਸੀ

ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਹੁਣ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ‘ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ

#ਮੈਨੂੰ_ਤੁਹਾਡੇ_ਤੇ_ਵਿਸ਼ਵਾਸ_ਹੈ

ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਲਈ

ONELiNE

1-866-403-8000 | aasas.ca

ਜਦੋਂ ਮੇਰੀ ਧੀ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਸ ‘ਤੇ ਜਿਨਸੀ ਹਮਲਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਉਹੀ ਸ਼ਬਦ ਕਹੇ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਸੁਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ: ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ‘ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਗਈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਅਲਬਰਟਾ ਦੀ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਲਈ ਵਨ ਲਾਈਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਅਗਲਾ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੀ।

ਅਲਬਰਟਾ ਦੀ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਲਈ ਵਨ ਲਾਈਨ (**ONE LiNE**) ਇੱਕ ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ ਫੋਨ, ਟੈਕਸਟ ਅਤੇ ਚੈਟ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਗੁਪਤ ਹੈ ਅਤੇ ਅਲਬਰਟਾ ਭਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

* ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ (ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ): ਜਿਨਸੀ ਹਮਲਾ (ਬਲਾਤਕਾਰ), ਜਿਨਸੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ, ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਅਲਬਰਟਾ ਦੀ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਲਈ ਵਨ ਲਾਈਨ ‘ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜੋ ਜਾਂ ਚੈਟ ਕਰੋ।

Alberta

ASSOCIATION OF ALBERTA
SEXUAL ASSAULT SERVICES



ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਲਈ

ONELiNE

1-866-403-8000 | aasas.ca

ਜਦੋਂ ਮੇਰੇ ਪੁੱਤਰ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਸ 'ਤੇ ਜਿਨਸੀ ਹਮਲਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਉਹੀ ਸ਼ਬਦ ਕਹੇ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਸੁਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ: ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਗਿਆ ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਅਲਬਰਟਾ ਦੀ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਲਈ ਵਨ ਲਾਈਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਅਗਲਾ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੀ।

ਅਲਬਰਟਾ ਦੀ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਲਈ ਵਨ ਲਾਈਨ (**ONE LiNE**) ਇੱਕ ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ ਫੋਨ, ਟੈਕਸਟ ਅਤੇ ਚੈਟ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਗੁਪਤ ਹੈ ਅਤੇ ਅਲਬਰਟਾ ਭਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

* ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ (ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ): ਜਿਨਸੀ ਹਮਲਾ (ਬਲਾਤਕਾਰ), ਜਿਨਸੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ, ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਅਲਬਰਟਾ ਦੀ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਲਈ ਵਨ ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜੋ ਜਾਂ ਚੈਟ ਕਰੋ।

Alberta

ASSOCIATION OF ALBERTA
SEXUAL ASSAULT SERVICES



ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਲਈ

ONELiNE

1-866-403-8000 | aasas.ca

ਜਦੋਂ ਮੇਰੀ ਭੈਣ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਸ 'ਤੇ ਜਿਨਸੀ ਹਮਲਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਉਹੀ ਸ਼ਬਦ ਕਹੇ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਸੁਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ: ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਗਈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਅਲਬਰਟਾ ਦੀ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਲਈ ਵਨ ਲਾਈਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਅਗਲਾ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੀ।

ਅਲਬਰਟਾ ਦੀ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਲਈ ਵਨ ਲਾਈਨ (**ONE LiNE**) ਇੱਕ ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ ਫੋਨ, ਟੈਕਸਟ ਅਤੇ ਚੈਟ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਗੁਪਤ ਹੈ ਅਤੇ ਅਲਬਰਟਾ ਭਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

* ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ (ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ): ਜਿਨਸੀ ਹਮਲਾ (ਬਲਾਤਕਾਰ), ਜਿਨਸੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ, ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਅਲਬਰਟਾ ਦੀ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਲਈ ਵਨ ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜੋ ਜਾਂ ਚੈਟ ਕਰੋ।

Alberta

ASSOCIATION OF ALBERTA
SEXUAL ASSAULT SERVICES



ਵਨ ਲਾਈਨ ਜੋ ਜਿਨਸੀ ਸੋਸ਼ਣ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ ਨਿਕਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੁਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

#ਮੈਨੂੰ_ਤੁਹਾਡੇ_ਤੇ_ਵਿਸ਼ਵਾਸ_ਹੈ

ਕਾਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜਣ ਲਈ ਵਨ ਲਾਈਨ

1-866-403-8000

ONELiNE

ਅਲਬਰਟਾ ਦੀ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਲਈ ਵਨ ਲਾਈਨ

1-866-403-8000 | aasas.ca

ਜਦੋਂ ਮੇਰੀ ਸਹੇਲੀ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਸ ‘ਤੇ ਜਿਨਸੀ ਹਮਲਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਉਹੀ ਸ਼ਬਦ ਕਹੇ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਸੁਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ: ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ‘ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਗਈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਅਲਬਰਟਾ ਦੀ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਲਈ ਵਨ ਲਾਈਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਅਗਲਾ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੀ।

ਅਲਬਰਟਾ ਦੀ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਲਈ ਵਨ ਲਾਈਨ (**ONE LiNE**) ਇੱਕ ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ ਫੋਨ, ਟੈਕਸਟ ਅਤੇ ਚੈਟ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਗੁਪਤ ਹੈ ਅਤੇ ਅਲਬਰਟਾ ਭਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

* ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ (ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ): ਜਿਨਸੀ ਹਮਲਾ (ਬਲਾਤਕਾਰ), ਜਿਨਸੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ, ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਅਲਬਰਟਾ ਦੀ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਲਈ ਵਨ ਲਾਈਨ ‘ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜੋ ਜਾਂ ਚੈਟ ਕਰੋ।

Alberta

ASSOCIATION OF ALBERTA
SEXUAL ASSAULT SERVICES



ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਲਈ

ONELiNE

1-866-403-8000 | aasas.ca

ਜਦੋਂ ਮੇਰੀ ਦੋਸਤ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਸ 'ਤੇ ਜਿਨਸੀ ਹਮਲਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਉਹੀ ਸ਼ਬਦ ਕਹੇ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਸੁਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ: ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਗਈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਅਲਬਰਟਾ ਦੀ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਲਈ ਵਨ ਲਾਈਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਅਗਲਾ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੀ।

ਅਲਬਰਟਾ ਦੀ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਲਈ ਵਨ ਲਾਈਨ (**ONE LiNE**) ਇੱਕ ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ ਫੋਨ, ਟੈਕਸਟ ਅਤੇ ਚੈਟ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਗੁਪਤ ਹੈ ਅਤੇ ਅਲਬਰਟਾ ਭਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

* ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ (ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ): ਜਿਨਸੀ ਹਮਲਾ (ਬਲਾਤਕਾਰ), ਜਿਨਸੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ, ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਅਲਬਰਟਾ ਦੀ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਲਈ ਵਨ ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜੋ ਜਾਂ ਚੈਟ ਕਰੋ।

Alberta

ASSOCIATION OF ALBERTA
SEXUAL ASSAULT SERVICES