



ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ

ਬਦਲਾਅ ਜਾਂ ਦਬਾਓ (ਤਬਦੀਲੀ) ਪ੍ਰਥਾਵਾਂ ਦਾ ਮਨਾਹੀ ਬਿੱਲ 2020

ਇਹ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤਾ ਕਾਨੂੰਨ, ਕੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਇਸਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਬਦਲਾਅ ਜਾਂ ਦਬਾਓ (ਤਬਦੀਲੀ) ਪ੍ਰਥਾਵਾਂ ਦਾ ਮਨਾਹੀ ਬਿੱਲ 2020 ਕੀ ਹੈ?

ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤਾ ਕਾਨੂੰਨ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਪ੍ਰਥਾਵਾਂ ਕਰਕੇ ਹੋਏ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜਿਨਸੀ ਝੁਕਾਓ ਜਾਂ ਲਿੰਗੀ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਜਾਂ ਦਬਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਇਹ ਕਿਉਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ?

ਤਬਦੀਲੀ ਜਾਂ ਦਬਾਓ ਪਾਉਣ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਥਾਵਾਂ ਜੀਵਨ ਭਰ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਸਦਮੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਭਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਾਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਾਮੁਕਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਲਿੰਗ ਵਜੋਂ ਜੀਵਨ ਬਸਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵੀ ਗਲਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਲੋਕ "ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ" ਨਹੀਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ "ਠੀਕ ਹੋਣ" ਜਾਂ "ਠੀਕ ਕਰਨ" ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਕੀ ਪਾਬੰਦੀ ਵਿੱਚ ਅਪਰਾਧਕ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਿਵਲ ਕਾਨੂੰਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੇ?

ਪਾਬੰਦੀ ਵਿੱਚ ਅਪਰਾਧਕ ਅਤੇ ਸਿਵਲ ਦੋਨੋਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਸਿਵਲ ਕਾਨੂੰਨ, ਅਦਾਲਤ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟੇਗਾ। ਕੋਈ ਅਦਾਰਾ ਤਬਦੀਲੀ ਜਾਂ ਦਬਾਓ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਥਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਉੱਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਦੇਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਗਤ ਤਬਦੀਲੀ ਜਾਂ ਦਬਾਓ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਥਾਵਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਰੱਖੇਗਾ। ਇਸਤਿਹਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਜਾਂ ਦਬਾਓ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਥਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜੁਰਮਾਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇਲ੍ਹ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਡੱਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਸਭ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰਥਾਵਾਂ ਜੋ ਸੱਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ, ਵਾਸਤੇ ਅਪਰਾਧਕ ਦੋਸ਼ ਵੀ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਅਪਰਾਧਕ ਦੋਸ਼ ਵੀ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਿੱਥੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤਬਦੀਲੀ ਜਾਂ ਦਬਾਓ ਦੀ ਪ੍ਰਥਾ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਾਉਣ ਲਈ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸੱਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਕਾਨੂੰਨ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਉੱਪਰ ਪਾਬੰਦੀ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ

- ਕਿਸੇ ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂ ਨਾਲ ਜਿਨਸੀ ਝੁਕਾਓ ਜਾਂ ਲਿੰਗੀ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਜਾਂ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨਾ।
- ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ – ਜਦ ਤੱਕ ਇਸ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਜਿਨਸੀ ਝੁਕਾਓ ਜਾਂ ਲਿੰਗੀ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਜਾਂ ਦਬਾਉਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ।
- ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬ੍ਰਹਮਚਾਰੀ ਬਣਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ।
- ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜਿਨਸੀ ਝੁਕਾਓ ਅਤੇ ਲਿੰਗੀ ਪਛਾਣਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣਾਂ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ।
- ਕਾਮੁਕਤਾ ਬਾਰੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ।
- ਲਿੰਗ ਡਿਸਫੋਰੀਆ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ।

ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ

ਕੀ ਬਦਲਾਅ ਜਾਂ ਦਬਾਓ (ਤਬਦੀਲੀ) ਪ੍ਰਥਾ ਕੇਵਲ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਝਟਕੇ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਚਿਕਿਤਸਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ?
ਨਹੀਂ। ਤਬਦੀਲੀ ਜਾਂ ਦਬਾਓ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਜਾਂ ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਾ, ਰਸਮੀ ਵਿਵਹਾਰ-ਤਬਦੀਲੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ, ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ-ਆਧਾਰਿਤ ਪਹੁੰਚਾਂ ਅਤੇ ਟ੍ਰੈਣਿੰਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਕੋਈ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਆ ਕੇ ਬਦਲਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਕੋਈ ਮੁੱਦੇ ਹਨ, ਜੇ ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ?
ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੀ ਜਿਨਸੀ ਝੁਕਾਓ ਜਾਂ ਲਿੰਗੀ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ – ਪਰ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਨਾ ਮਦਦ ਅਤੇ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਲੈਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਮੁੱਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਜੇ ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਕਾਨੂੰਨ ਪਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਣ ਲਈ, ਇਸ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਹੋਵੇਗੀ। ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦਾ ਬਰਾਬਰ ਮੌਕਿਆਂ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਦਾ ਕਮਿਸ਼ਨ ਇਸ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰੇਗਾ, ਅਤੇ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਾਸੀਆਂ ਨਾਲ ਵਿਆਪਕ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਕੰਮ ਦੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਪਹਿਲੂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਕੀ ਕੋਈ ਜੇਲ੍ਹ ਜਾਵੇਗਾ, ਜੇ ਉਹ ਜਿਨਸੀ ਝੁਕਾਓ ਜਾਂ ਲਿੰਗੀ ਪਛਾਣ ਬਾਰੇ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਸ਼ਟ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਗੁੱਸਾ ਦਿਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ?

ਨਹੀਂ। ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਸੱਟ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਮਾੜੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਥਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਕੈਦ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ, ਸੱਟ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕਸ਼ਟ, ਦੁੱਖ, ਡਰ ਜਾਂ ਗੁੱਸਾ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਕੀ ਮੈਂ ਇੱਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਚਲਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਮਲਿੰਗੀ ਆਕਰਸ਼ਣ ਉੱਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਨਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਉਂਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ?

ਨਹੀਂ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜਿਨਸੀ ਝੁਕਾਓ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਲਈ ਵਿਉਂਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਨਾ ਮਦਦ ਜਾਂ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਲੈਣ ਲਈ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤਾ ਕਾਨੂੰਨ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਤਬਦੀਲੀ ਜਾਂ ਦਬਾਓ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ?

ਨਹੀਂ। ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜਿਨਸੀ ਝੁਕਾਓ ਜਾਂ ਲਿੰਗੀ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ, ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਗਿਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਕੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤਾ ਕਾਨੂੰਨ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਲਿੰਗੀ ਪਛਾਣ ਉੱਤੇ ਸਵਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ?

ਨਹੀਂ। ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤਾ ਕਾਨੂੰਨ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਲਿੰਗੀ ਪਛਾਣ ਉੱਤੇ ਸਵਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ: consultation@justice.vic.gov.au

ਜੇ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ

ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- **ਬੋਰਨ ਹਾਰਬਰ ਹੈਲਥ ਵਿਕਟੋਰੀਆ** ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ LGBTI ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਹੈ, ਜੋ LGBTIQ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਲੋੜਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੇਵਾ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਸਾਰੇ ਲਿੰਗ, ਕਾਮ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਆਦਰ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। 1800 134 840 ਜਾਂ enquiries@thorneharbour.org ਉੱਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ
- **ਰੁਈਰਸਪੇਸ** ਇੱਕ LGBTIQ+ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਹੈ। 03 9663 6733 ਜਾਂ enquiries@ds.org.au ਉੱਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ
- **ਰੇਨਬੋਅ ਡੋਰ** ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਮਾਹਰ LGBTIQ+ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ ਹੈ ਜੋ COVID-19 ਸੰਕਟ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਰੇ LGBTIQ+ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਾਸੀਆਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। 1800 729 367 ਜਾਂ 0480 017 246 (SMS ਸਹਾਇਤਾ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ
- **ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ GLBTIQ ਮਲਟੀਕਲਚਰਲ ਕੌਂਸਲ** ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ, ਜੋ ਬਹੁ-ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਬਹੁ-ਧਰਮਾਂ ਦੇ LGBTIQ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਵਕਾਲਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਮੂਹਾਂ ਅਤੇ ਅਦਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸੰਪਰਕ: contact@agmc.org.au
- **ਸਵਿੱਚਬੋਰਡ** LGBTIQ+ ਲੋਕਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਸਹਿਯੋਗੀਆਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ ਸਾਥੀ-ਸੰਚਾਲਿਤ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। 1800 729 367 ਜਾਂ support@rainbowdoor.org.au ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ
- **QLife** ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ LGBTI ਸਾਥੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ 3 ਵਜੇ ਤੋਂ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਤੱਕ ਕਾਮੁਕਤਾ, ਪਛਾਣ, ਲਿੰਗ, ਸਰੀਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਚਾਹਵਾਨ ਹਨ। ਸੰਪਰਕ: 1800 184 527
- **ਲਾਈਫਲਾਈਨ** 24-ਘੰਟੇ ਸੰਕਟ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦੀਆਂ ਰੋਕਥਾਮ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸੰਪਰਕ: 13 11 14
- **ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ** 5 ਤੋਂ 25 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ 24-ਘੰਟੇ ਦੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸੰਪਰਕ: 1800 551 800 ਜਾਂ counsellor@kidshelpline.com.au
- **ਮੈਨਜ਼ਲਾਈਨ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ** ਮਰਦਾਂ ਵਾਸਤੇ 24-ਘੰਟੇ ਦੀ ਮਦਦ, ਸਹਾਇਤਾ, ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸੰਪਰਕ: 1300 789 978
- **ਸੂਆਈਡ ਕਾਲ ਬੈਕ ਸਰਵਿਸ** ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਸਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ, ਐਨਲਾਈਨ ਅਤੇ

ਵੀਡੀਓ ਰਾਹੀਂ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਾਸਤੇ 24-ਘੰਟੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸੰਪਰਕ:
1300 659 467

- **ਬਿਓਂਡ ਬਲਿਊ** ਉਤਾਵਲੇਪਣ, ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਅਤੇ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ 24-ਘੰਟੇ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸੰਪਰਕ: 1300 224 636
- **ਹੈੱਡਸਪੇਸ** ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸੰਪਰਕ: 1800 650 890
- **ਰੀਚਆਊਟ** 25 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸੰਪਰਕ: au.reachout.com