

ASK

Adults Supporting Kids

ASK (ਆਸਕ) ਕੀ ਹੈ?

ਬਾਲਗ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ (Adults Supporting Kids: ASK), ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਦੁਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਦੇਖਰੇਖ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਭ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ, ਫੈਲੇ ਹੋਏ ਪਰਿਵਾਰ (extended family) ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਕਈ ਵਾਰ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਵਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਇਸ ਸਫ਼ਰ ਵਿੱਚ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੋਵੇ

ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਾਵੀ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਵਕ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਅਤੇ ਛੇਤੀ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਦੁਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਹਿਯੋਗ, ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਉਹ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਬਣ ਜਾਣ

ਹਰ ਪਰਿਵਾਰ ਵੱਖਰਾ ਦਿਸਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵੀ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਮਾਪਿਆਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦਰਮਿਆਨੀ ਆਪਸੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਚਿੰਤਾ, ਇਕੱਲਿਆਂ ਪੈ ਜਾਣਾ, ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਰਤਾਵੇ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਘਰੋਂ ਬੇਘਰ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਟੁੱਟ ਜਾਣ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਸਾਹਮਣਾ ਐੱਖਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਉੱਪਰ ਵਾਧੂ ਦਬਾਅ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗਣਾ ਠੀਕ ਗੱਲ ਹੈ।

ਇਸ ਕਰ ਕੇ, ਛੇਤੀ ਮੰਗੋ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਮੰਗੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵੀ!



**ASK**Adults
Supporting
Kids

ASK ਕਿਸ ਦੇ ਲਈ ਹੈ?

ASK ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਾਲਗ ਲਈ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਦੁਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ASK ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਾਲਗ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਸਭਿਆਚਾਰ, ਪਹਿਚਾਣ, ਲਿੰਗ ਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਕੀ sexuality ਹੈ (ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਲਿੰਗ ਵੱਲ ਖਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ) ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕਿੰਨੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ।

ASK ਮੂਲ ਨਿਵਾਸੀ (Aboriginal) ਅਤੇ Torres Strait Islander ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਜੀ ਆਇਆਂ ਆਖਦਾ ਹੈ। ASK ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਫੈਲਿਆ ਪਰਿਵਾਰ (extended family), ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖ ਰੇਖ ਕਰਨ ਲਈ ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਸਫ਼ਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ASK ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ, ਸ਼ਰਣਾਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਜੀ ਆਇਆਂ ਆਖਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਦੁਰੁਸਤੀ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਧੇਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ASK ਮੇਰੇ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ASK ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋੜਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ:

- ਤੁਸੀਂ ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਹੋ, ਫੈਲੇ ਹੋਏ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਮੈਂਬਰ ਹੋ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਕੋਈ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕਰਤਾ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ
- ਤੁਸੀਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਅਤੇ ਵਰਤਾਵੇ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ
- ਤੁਸੀਂ ਵਿਹਾਰਕ ਸਹਿਯੋਗ ਲੱਭ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਹਿਣ ਲਈ ਘਰ, ਭੋਜਨ ਸਬੰਧੀ ਰਾਹਤ, ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ/ਸਹਿਯੋਗ, ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੋਈ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਦੁਰੁਸਤੀ ਸਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸਹਿਯੋਗ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।



ASK

Adults
Supporting
Kids

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਚਾਹੀਦਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕੀ?

ਜੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰਜੀਹਸ਼ੁਦਾ ਭਾਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ (TIS National) ਨੂੰ 13 14 50 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਸੇਵਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੇਲੇ ਕਾਲ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਵੀ ਵੇਖੋ

<https://www.tisnational.gov.au/en/Non-English-speakers>

Auslan ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਲਈ (ਬੇਲਣ ਸੁਣਨ ਤੋਂ ਅਪਾਹਿਜਤਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ) (Deaf Can Do ਰਾਹੀਂ), ਸਾਨੂੰ (08) 08 8100 8200 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਕੰਮਕਾਜੀ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੇ ਵੇਲੇ ਅਪਾਤਕਾਲ ਨੰਬਰ 0417 233 369

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਉੱਤੇ ਇਸੇ ਵਕਤ ਕੋਈ ਖਤਰਾ ਆ ਖੜਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਪਾਤਕਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਿਫਰ ਸਿਫਰ (000) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਕਿਸੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ **1800 RESPECT (1800 737 732)**, ਜਾਂ **ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇੱਥੇ ਆਨਲਾਇਨ ਚੈਟ ਕਰੋ**। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨਾ ਮੁਫਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਟੈਲੀਫੋਨ ਉੱਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦਾ ਇੰਤਜਾਮ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਬਸ ਗੱਲ ਕਰਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ SA ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੇਵਾਵਾਂ (SA Migrant Women's Support Program) (ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਮਹਿਲਾ ਸਹਿਯੋਗ ਯੋਜਨਾ) ਨੂੰ ਵੀ ਕੰਮਕਾਜੀ ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ **8152 9260** 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਬਹੁ-ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਬਹੁ-ਭਾਸ਼ਾਈ ਕਰਮੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਥਾਈ ਨਿਵਾਸੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵੀਜ਼ੇ ਅਤੇ ਐਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਹੱਕਾਂ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਕਨੂੰਨੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ - ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਨੂੰਨੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਮਿਸ਼ਨ ਵਿਖੇ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਟੀਮ ਨੂੰ **8111 5539** 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

