# ਇਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ-ਯੁਕਤ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਤਿਆਗਣਾ

## ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਕਸਟਡੀ ਅਤੇ ਐਕਸੈੱਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

YWCA VANCOUVER

## ਤਤਕਰਾ


ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕੀ ਹੈ? .......... 3

ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ .......... 4

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ .......... 7

ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਅਦਾਲਤਾਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ .......... 8

ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕੀ ਵਾਪਰੇਗਾ?<br>ਕਸਟਡੀ, ਮੁੱਢਲੀ ਰਿਹਾਇਸ਼, ਐਕਸੈੱਸ ਅਤੇ ਸਰਪ੍ਰਸਤੀ .......... 10

ਸਾਲਸੀ: ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਵਿਕਲਪ ਹੈ? .......... 16

ਆਮ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ .......... 17

ਚੈੱਕਲਿਸਟ: ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰੋਂ ਨਿਕਲਦੇ ਹੋ ਉਦੋਂ ਨਾਲ ਕੀ ਲੈਣਾ ਹੈ .......... 26


# ਇਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ-ਯੁਕਤ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਤਿਆਗਣਾ:

## ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਕਸਟਡੀ ਅਤੇ ਐਕਸੈੱਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ


© 2008 YWCA Vancouver


*ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਕੇਵਲ ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮੰਤਵ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਦੇਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜੁਲਾਈ 2008 ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਹੀ ਹੈ।*

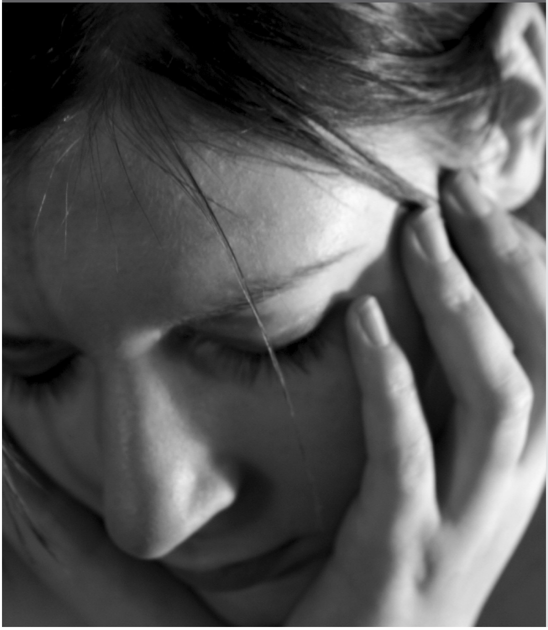

ਵਾਈ ਡਬਲਿਊ ਸੀ ਏ ਵੈਨਕੂਵਰ ਲਾਅ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੁਲੰਬੀਆ ਦੀ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਲਈ ਫੰਡਿੰਗ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।


YWCA VANCOUVER

# ਇਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ-ਯੁਕਤ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਤਿਆਗਣਾ:
## ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਕਸਟਡੀ ਅਤੇ ਐਕਸੈੱਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਤਿਆਗਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇ 'ਚ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਬੁਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ 'ਚ ਇਸ ਨੂੰ ਤਿਆਗਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ।

**ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਜਿਹੜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਵੂਮੈੱਨਜ਼ ਸੈਂਟਰਾਂ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ੀਸ਼ਨ ਹਾਊਸਾਂ, ਪੁਲਿਸ, ਲੀਗਲ ਐਡਵੋਕੇਟਾਂ, ਲੀਗਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੋਸਾਇਟੀ (ਲੀਗਲ ਏਡ) ਅਤੇ ਵਕੀਲਾਂ ਕੋਲੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।**



## ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕੀ ਹੈ?

ਦੁਰਵਿਹਾਰ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

- **ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੰਗ ਕਰਨਾਂ** (ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧੱਕਾ ਮਾਰਨਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਲ ਪੁੱਟਣੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੁੱਡੇ ਮਾਰਨਾਂ)
- ਤੁਹਾਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਸਬੰਧੀ **ਧਮਕੀਆਂ ਦੇਣਾ**
- ਤੁਹਾਡੇ ਕਬਜ਼ੇ ਵਿਚਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ **ਤੋੜਨਾਂ** ਜਾਂ ਬਰਬਾਦ ਕਰਨਾਂ
- ਸਾਰੇ ਪੈਸੇ ਉੱਪਰ **ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾਂ**
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ **ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਨਾਂ**
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਤੋਂ **ਰੋਕਣਾ**
- ਕੋਈ ਵੀ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨਾਂ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਉੱਪਰ **ਨਿਰਭਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਜਾਂ ਉਸਦਾ ਡਰ ਬਣਾਉਂਦਾ** ਹੋਵੇ।

# ਮਦਦ ਕਿਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ?

## ਵੁਮੈੱਨਜ਼ ਸੈਂਟਰ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ੀਸ਼ਨ ਹਾਊਸ

ਵੁਮੈੱਨਜ਼ ਸੈਂਟਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਦਦ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਮੰਦ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਸਰੋਤ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਟ੍ਰਾਂਜ਼ੀਸ਼ਨ ਹਾਊਸ ਇਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤੇ ਖਤਰੇ-ਰਹਿਤ ਵਾਤਾਵਰਣ 'ਚ ਅਸਥਾਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ 24 ਘੰਟੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਸੈਂਟਰਾਂ ਕੋਲ ਲੀਗਲ ਐਡਵੋਕੇਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਐਪਰ, ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਲੀਗਲ ਐਡਵੋਕੇਟ ਵਕੀਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ; ਉਹ ਆਮ ਲੋਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਫੈਮਿਲੀ ਲਾਅ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਤਿਆਗਣ ਦੇ ਅਮਲ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

***ਕਿਸੇ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ੀਸ਼ਨ ਹਾਊਸ ਜਾਂ ਵੁਮੈੱਨਜ਼ ਸੈਂਟਰ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਐਡਵੋਕੇਟ ਨਾਲ ਸੰਪਕਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਕਟਿਮਲਿੰਕ ਨੂੰ 1 800 563 0808 'ਤੇ ਟਾਲ ਫਰੀ ਫੋਨ ਕਰੋ।***

## ਪੁਲਿਸ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਤਟਫਟ ਖਤਰੇ 'ਚ ਹੋ ਤਾਂ 9-1-1 ਜਾਂ ਫੋਨ ਬੁੱਕ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਸਫੇ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਪੁਲਿਸ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਕੁਝ ਸ਼ਹਿਰਾਂ 'ਚ ਪੁਲਿਸ ਵਿਭਾਗ ਦਾ ਇਕ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਯੂਨਿਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਤਾਂ ਇਸ ਯੂਨਿਟ 'ਚ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

# ਲੀਗਲ ਏਡ

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੁਲੰਬੀਆ ’ਚ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੀਗਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੋਸਾਇਟੀ ਦੁਆਰਾ ਸੂਬੇ ਭਰ ਵਿਚਲੇ ਆਪਣੇ ਦਫਤਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੀਗਲ ਏਡ ਦੇ ਦਫਤਰ ਤੱਕ ਦੂਰ ਦੁਰਾਡਿਉਂ ਫੋਨ ਕਰਨਾਂ ਪੈਂਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਨਕੁਆਇਰੀ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਿਸ ਦਫਤਰ ਦਾ ਨੰਬਰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਵੱਲ ਨੂੰ ਫੋਨ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ (ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਫੋਨ ਕਾਲ ਵਾਸਤੇ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਦੇਣੇ ਪੈਣਗੇ):

**ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਅਤੇ ਵੈਨਕੂਵਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰੋਂ:**
**1 800 663 7867** (ਟਾਲ ਫਰੀ)
ਵਿਕਟੋਰੀਆ ’ਚ: **250 387 6121**
ਵੈਨਕੂਵਰ ’ਚ: **604 660 2421**

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲੀਗਲ ਏਡ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਉਸਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ (ਅਤੇ/ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ) ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਲੀਗਲ ਏਡ ਵਾਲੇ ਤਲਾਕ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਪੈਸੇ ਅਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ ਪਰੰਤੂ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਰੈਸਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਆਰਡਰ (ਵੇਖੋ ਸਫਾ 6) ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ’ਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਣ ’ਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਣਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਨਾ ਮਿਲਣਾ ਪਵੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਕੀਲ ਕਰ ਸਕਣ ਲਈ ਅਦਾਇਗੀ ਕਰਨਗੇ।

ਜੇਕਰ ਲੀਗਲ ਏਡ ਵਾਲੇ ਕਹਿਣ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਲਿਖਤੀ ਰੂਪ ’ਚ ਦੱਸਣ ਕਿ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਫਿਰ ਕਿਸੇ ਐਡਵੋਕੇਟ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ (ਉੱਪਰ “ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ, ਵੇਖੋ)।

ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਪਾਸੋਂ ਪੈਸੇ ਦੀ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਰਕਮ ਇਕੋ ਵਾਰੀ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਹੈ (ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਘਰ ਵੇਚਣ ਤੋਂ), ਤਾਂ ਲੀਗਲ ਏਡ ਵਾਲੇ ਉਸ ਰਕਮ ’ਚੋਂ ਕੁਝ ਪੈਸੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਕੀਲ ਨੂੰ ਅਦਾਇਗੀ ਕਰਨ ’ਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੰਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

*ਨੋਟ: ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੀਗਲ ਏਡ ਤੋਂ ਨਾਂਹ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ’ਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ’ਚ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਵੀ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਹਮਲਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਘੱਟ ਪੈਸਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਡਰਦੇ ਹੋ)।*

## ਵਕੀਲ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ-ਯੁਕਤ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਤਿਆਗ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਹਨ ਤਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਵਾਰ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਵਕੀਲ ਲੱਭਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਅਤੇ ਕਦੀ ਕਦੀ ਮਹਿੰਗਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਵਿਕਲਪ ਉਪਲਬਧ ਹਨ:

- **ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਮਿੱਤਰਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪੁੱਛੋ ਜੇਕਰ ਉਹ ਕਿਸੇ ਚੰਗੇ ਵਕੀਲ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਣ**
- **ਕਿਸੇ ਲੀਗਲ ਐਡਵੋਕੇਟ ਜਾਂ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ੀਸ਼ਨ ਹਾਊਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ (ਵੇਖੋ ਸਫਾ 4) ਅਤੇ ਪੁੱਛੋ ਜੇਕਰ ਉਹ ਕੋਈ ਅਜਿਹੇ ਵਕੀਲਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋਣ, ਜਿਹੜੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਾਰਨ ਘਰੋਂ ਨਿਕਲ ਆਈਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹੋਣ।**

### ਆਪਣੇ ਵਕੀਲ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ਨੁਕਤੇ

- ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਸਾਰੀ ਕਹਾਣੀ ਲਿਖ ਲਵੋ ਅਤੇ ਵਕੀਲ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਮੀਟਿੰਗ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ, ਸਮੇਤ: ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਕੋਈ ਵੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ; ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਬੂਤ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਗਵਾਹ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਪੋਰਟਾਂ; ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ।
- ਕਸਟਡੀ ਅਤੇ ਐਕਸੈੱਸ ਬਾਰੇ, ਤਰੀਕਾਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਗਵਾਹ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਕ ਨੋਟ ਬੁੱਕ ਬਣਾ ਲਵੋ। ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਕੀਲ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਲਈ ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਇਕ ਲਿਸਟ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲਵੋ।
- ਜਦੋਂ ਆਪਣੇ ਵਕੀਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਰਹੋ – ਤੁਹਾਡਾ ਵਕੀਲ ਕੋਈ ਸੁਪੋਰਟ ਵਰਕਰ ਜਾਂ ਕਾਊਂਸਲਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਵਕੀਲ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਫੋਨ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਾਲ ਛੋਟੀ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਰੱਖੋ – ਹੇਰਕ ਕਾਲ 'ਤੇ ਪੈਸੇ ਖਰਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਲੀਗਲ ਏਡ 'ਤੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਕਾਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੀਗਲ ਏਡ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਵਕੀਲ ਵੱਲੋਂ ਮਿਲਦੇ ਹਰ ਚਿੱਠੀ ਪੱਤਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਦੇ ਵਕੀਲ ਵੱਲੋਂ ਮਿਲਦੇ ਹਰ ਚਿੱਠੀ ਪੱਤਰ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਅਦਾਲਤੀ ਹੁਕਮਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਰੱਖੀ ਚਲੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵਕੀਲ ਨੂੰ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਕਾਫੀ ਪੈਸਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਲੀਗਲ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਸੋਸਾਇਟੀ (ਲੀਗਲ ਏਡ) ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮੁਫਤ ਵਕੀਲ ਕੋਲ ਭੇਜ ਦੇਣ, ਕਿਸੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਿਊਟੀ ਕਾਊਂਸਲ ਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਉਪਲਬਧ "ਪ੍ਰੋ ਬੋਨੋ" (ਫਰੀ ਲੀਗਲ ਵਰਕ) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ: ਐਕਸੈੱਸ ਜਸਟਿਸ (604 878 7400 ਜਾਂ ਟਾਲ ਫਰੀ 1 877 762 6664), ਸਾਲਵੇਸ਼ਨ ਆਰਮੀ (604 694 6647) ਜਾਂ ਦਿ ਲਾਅ ਲਾਈਨ (604-408-2172 ਜਾਂ ਟਾਲ ਫਰੀ 1 866 577 2525) ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

***ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਕੀਲ ਮਿਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇੰਟਰਪ੍ਰੈਟਰ ਵਾਸਤੇ ਪੁੱਛੋ।***

# ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾਂ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਬੰਧੀ ਡਰਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ **ਰੈਸਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਆਰਡਰ** ਜਾਂ **ਪੀਸ ਬਾਂਡ** ਬਾਰੇ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ **ਨੋ-ਕਾਂਟੈਕਟ ਆਰਡਰ** (ਹੇਠਾਂ ਵੇਖੋ) ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਇਕ **ਰੈਸਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਆਰਡਰ** ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਸਹਿਤ ਸ਼ਹਿਰ ਛੱਡ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਰੈਸਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਆਰਡਰ ਲੈਣ ਲਈ ਆਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

  ਤੁਸੀਂ ਰੈਸਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਆਰਡਰ ਵਾਸਤੇ ਫੈਮਿਲੀ ਕੋਰਟ ਜਾਂ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ 'ਚੋਂ ਕਿਸੇ 'ਚ ਵੀ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਵਕੀਲ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੀ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਜੇਕਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਕੀਲ ਕਰ ਲੈਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੰਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੱਜ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਤੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣੇਗਾ ਅਤੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰੈਸਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਆਰਡਰ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੱਜ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਲਵੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ "ਪੁਲੀਸ ਇੰਫੋਰਸਮੈਂਟ ਕਲਾਜ਼" ਪਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਹੁਕਮਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਚਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪੁਲਿਸ ਦਖਲ ਦੇ ਸਕੇ।

- **ਪੀਸ ਬਾਂਡ** ਇਕ ਮਨਾਹੀ ਦਾ ਹੁਕਮ ਮੰਨਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਉਸ ਹਮਲੇ ਨੂੰ ਰੋਕੇਗਾ ਜਿਹੜਾ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਕਿ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੋਈ ਜ਼ੁਰਮ ਕਰ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ।

  ਪੀਸ ਬਾਂਡ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨਾਂ ਪਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਉਹ ਫਿਰ ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ਼ੀਅਲ ਕੋਰਟ 'ਚ ਕਿਸੇ ਜੱਜ ਜਾਂ ਜਸਟਿਸ ਆਫ ਪੀਸ ਕੋਲੋਂ ਇਸਦੇ ਆਰਡਰ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣਗੇ। ਪੀਸ ਬਾਂਡ ਇਕ ਸਾਲ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਭਰ 'ਚ ਲਾਗੂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- **ਨੋ-ਕਾਂਟੈਕਟ ਆਰਡਰ** ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਆਰਡਰ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿਸੇ ਜੱਜ ਦੁਆਰਾ ਤਾਂ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਮਕਾਉਂਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਫੜਿਆ ਗਿਆ ਅਤੇ ਚਾਰਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਆਰਡਰ ਇਹ ਕਹੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੈਸਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਆਰਡਰ, ਪੀਸ ਬਾਂਡ ਜਾਂ ਨੋ-ਕਾਂਟੈਕਟ ਆਰਡਰ ਮਿਲਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਉਸ ਆਰਡਰ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਕਰ ਲਈਆਂ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਕ ਇਕ ਕਾਪੀ ਹਰੇਕ ਪਰਸ, ਜਿਹੜਾ ਤੁਸੀਂ ਲਿਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਉਸ 'ਚ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਬੈਕਪੈਕ 'ਚ ਰੱਖੋ। ਇਕ ਕਾਪੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਡੇਅਕੇਅਰ 'ਚ ਲਿਜਾਉ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖ ਲਵੇ।

# ਅਦਾਲਤਾਂ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

ਅਸਲੀ ਅਦਾਲਤ ਉਸ ਅਦਾਲਤ ਵਰਗੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਟੀ ਵੀ ’ਤੇ ਵੇਖੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਥੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਅਦਾਲਤਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤਲਾਕ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਬੀ ਸੀ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਰਾਹੀਂ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣੀ ਪਵੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕਸਟਡੀ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ਼ੀਅਲ ਫੈਮਿਲੀ ਕੋਰਟ ’ਚ (ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਕਸਟਡੀ ਆਰਡਰ ਤਲਾਕ ਦਾ ਹੀ ਹਿੱਸਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ’ਚ) ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹਰੇਕ ਅਦਾਲਤ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਇਕ ਨਵੇਂ ਕੇਸ ਵਜੋਂ ਲਵੇਗੀ। ਮਤਲਬ ਕਿ ਇਕ ਅਦਾਲਤ ’ਚ ਜੋ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਹੋਰ ਅਦਾਲਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ ’ਤੇ ਉਸਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਵਿਚਾਰੇਗੀ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨੋ-ਕਾਂਟੈਕਟ ਆਰਡਰ ਵਾਸਤੇ ਕ੍ਰਿਮੀਨਲ ਕੋਰਟ ’ਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਥੇ ਜਿਹੜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ ਉਹ ਫੈਮਿਲੀ ਕੋਰਟ ਦੇ ਜੱਜ ਵੱਲੋਂ ਨਹੀਂ ਵਿਚਾਰੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਜਿੰਨਾਂ ਚਿਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਨਹੀਂ।

## ਕ੍ਰਿਮੀਨਲ ਕੋਰਟ

ਕ੍ਰਿਮੀਨਲ ਕੋਰਟ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੇਸਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਜ਼ੁਲਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਚੁੱਕਿਆ ਹੋਵੇ (ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਮਕਾਇਆ ਜਾਂ ਮਾਰਿਆ ਹੈ) । ਕ੍ਰਿਮੀਨਲ ਕੋਰਟ ’ਚ ਕੇਸ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਹੀਂ ਲਿਜਾ ਸਕਦੇ। ਸਗੋਂ ਪੁਲਿਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਉਹ ਸਮਝਦੇ ਹੋਣ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਅਦਾਲਤ ’ਚੋਂ ਕੇਸ ਜਿੱਤਣ ਵਾਸਤੇ ਕਾਫੀ ਸਬੂਤ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਰਾਊਨ ਕਾਊਂਸਲ (ਕਿਸੇ ਫੌਜਦਾਰੀ ਕੇਸ ’ਚ ਸਰਕਾਰੀ ਪੱਖ ਦਾ ਵਕੀਲ) ਨੂੰ ਦੇ ਦੇਵੇਗੀ।

### ਅਦਾਲਤ ਸਬੰਧੀ ਨੁਕਤੇ

- ਅਦਾਲਤ ’ਚ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਮਿੱਤਰ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲੈ ਕੇ ਜਾਵੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿੱਖ ਤੋਂ ਜਾਣਿਆਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਦਾਲਤ ’ਚ ਰਵਾਇਤੀ ਪਹਿਰਾਵਾ ਪਹਿਨ ਕੇ ਜਾਵੋ।
- ਨੋਟਿਸ ਲਵੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੋਣ ਤਾਂ ਬਾਦ ’ਚ ਆਪਣੇ ਵਕੀਲ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। ਕਾਨੂੰਨੀ ਭਾਸ਼ਾ ਸਿੱਖੋ।
- ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਖਾਲਾ ਨਾ ਪਾਉ। ਤੁਹਾਡਾ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਜੋ ਆਖਦਾ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਮੂੰਹ ਨਾ ਬਣਾਉ ਜਾਂ ਕੋਈ ਟਿੱਪਣੀ ਨਾ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਉਸਦਾ ਆਖਣਾ ਸੱਚ ਨਾ ਵੀ ਹੋਵੇ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜੇ ਗਵਾਹੀ ਭੁਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸੰਖੇਪ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜਵਾਬ ਜੱਜ ਵੱਲ ਨੂੰ ਦੇਵੋ।

ਦਿਮਾਗ 'ਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕਰਾਊਨ ਕਾਊਂਸਲ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਵਕੀਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਫੌਜਦਾਰੀ ਕੇਸਾਂ 'ਚ ਤੁਸੀਂ ਕਰਾਊਨ ਕਾਊਂਸਲ ਲਈ ਗਵਾਹ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਆਖ ਸਕਦੇ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾਂ ਹੈ।

ਕ੍ਰਿਮੀਨਲ ਕੋਰਟ 'ਚ ਜੱਜ ਨੋ-ਕਾਂਟੈਕਟ ਆਰਡਰ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਜਾਂ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ। ਕ੍ਰਿਮੀਨਲ ਕੋਰਟ ਦਾ ਜੱਜ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕਸਟਡੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ।

## ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ਼ੀਅਲ ਫੈਮਿਲੀ ਕੋਰਟ

ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ਼ੀਅਲ ਫੈਮਿਲੀ ਕੋਰਟ 'ਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਕਸਟਡੀ ਆਰਡਰ ਲਈ ਆਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰੰਤੂ ਉਥੇ ਤੁਸੀਂ ਤਲਾਕ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ। ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ਼ੀਅਲ ਫੈਮਿਲੀ ਕੋਰਟ 'ਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੇਸ ਦਾਖਲ ਕਰਨ ਦੀ ਫੀਸ ਜਾਂ ਅਰਜ਼ੀ ਫੀਸ ਵਰਗਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਪੈਂਦਾ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵਕੀਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਨਾ ਹੀ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ।

ਫੈਮਿਲੀ ਕੋਰਟ 'ਚ ਅਦਾਲਤੀ ਕਾਰਵਾਈ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸੁਖਾਲੀ ਅਤੇ ਘੱਟ ਨਿਯਮਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਤਿਨਿਧਤਾ ਆਪ ਵੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਸੁਖਾਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਿਹੜੇ ਮਾਪੇ ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ਼ੀਅਲ ਫੈਮਿਲੀ ਕੋਰਟ 'ਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕਸਟਡੀ ਅਤੇ ਐਕਸੈੱਸ ਵਾਸਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਵਾਰੀ ਲਈ ਇਕ ਕੋਰਸ, ਜਿਸਨੂੰ ਪੇਰੈਂਟਿੰਗ ਆਫਟਰ ਸੈਪਰੇਸ਼ਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਸ 'ਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਹੀ ਕਲਾਸ 'ਚ ਨਹੀਂ ਹੋਵੋਗੇ ਜਿਹੜੀ 'ਚ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁਰਵਿਹਾਰੀ ਪਾਰਟਨਰ ਹੋਵੇਗਾ।

## ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤਲਾਕ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜਾਇਦਾਦ ਨੂੰ ਵੰਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ (ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਮਲਕੀਅਤ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਰ, ਕਾਰ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਪੂੰਜੀ ਨਿਵੇਸ਼) ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ 'ਚ ਜਾਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਤਲਾਕ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਕਸਟਡੀ ਆਰਡਰ ਵੀ ਜਾਰੀ ਕਰੇਗੀ।

ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਦਾ ਕੰਮ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਿਯਮ ਵਧੇਰੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਕੀਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪਵੇਗੀ। ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ 'ਚ ਜਾਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਰਜ਼ੀ ਫੀਸ ਅਤੇ ਕੇਸ ਦਾਖਲ ਕਰਨ ਦੀ ਫੀਸ ਵੀ ਦੇਣੀ ਪਵੇਗੀ ਪਰੰਤੂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਾਫੀ ਪੈਸਾ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ "ਨਿਰਧਨ ਦਰਜ਼ੇ" ਵਾਸਤੇ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਦਾਲਤ ਦੀਆਂ ਫੀਸਾਂ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਅਦਾਲਤ ਦੇ ਕਲਰਕ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕਿ ਨਿਰਧਨ ਦਰਜ਼ੇ ਵਾਸਤੇ ਅਰਜ਼ੀ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣੀ ਹੈ।

# ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕੀ ਵਾਪਰੇਗਾ?

## ਕਸਟਡੀ, ਮੁੱਢਲੀ ਰਿਹਾਇਸ਼, ਐਕਸੈੱਸ ਅਤੇ ਸਰਪ੍ਰਸਤੀ

### ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ

- **ਕਸਟਡੀ ਲੈਣ** ਦਾ ਮਤਲਬ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾਂ ਕੰਟਰੋਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾਂ ਹੈ।

  ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਹੁਣ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ **ਸਾਂਝੀ ਕਸਟਡੀ** ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਵੰਡਦੇ ਹਨ ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚੇ ਫਿਰ ਵੀ ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ ਇਕ ਮਾਪੇ ਕੋਲ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਪਾਸ **ਮੁੱਢਲੀ ਰਿਹਾਇਸ਼** ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਦੂਜੇ ਮਾਪੇ ਨਾਲ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ।

- **ਐਕਸੈੱਸ** ਉਹ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਬੱਚੇ ਉਸ ਮਾਪੇ ਨਾਲ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕੋਲ ਕਸਟਡੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਸ ਕੋਲ ਮੁੱਢਲੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਨਹੀਂ। ਐਕਸੈੱਸ 'ਚ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਾਲਾਂ ਅਤੇ ਵੈੱਬਕੈਮ ਕਾਲਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

  ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਹੋਵੇ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਕੋਲੋਂ ਖਤਰਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਦਾਲਤ ਨੂੰ **ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਡ ਐਕਸੈੱਸ** ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਐਕਸੈੱਸ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਦੇ ਲਾਗੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਜਣਾ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਯਕੀਨੀ ਰਹੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਸੀਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ, ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਏਜੰਸੀ ਤੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਏਜੰਸੀ ਐਕਸੈੱਸ ਦੌਰਾਨ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਣ ਦੇ ਪੈਸੇ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਡ ਐਕਸੈੱਸ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਥੋੜ-ਚਿਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

  ਜੇਕਰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਾਲੀਆਂ ਫੇਰੀਆਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪੈਂਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਗੈਰ-ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਾਲੀਆਂ ਫੇਰੀਆਂ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇਗੀ।

- **ਸਰਪ੍ਰਸਤੀ** ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੱਡੇ ਫੈਸਲੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰੋਗੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਸਕੂਲ 'ਚ ਜਾਣਗੇ, ਉਹ ਕਿਸ ਧਰਮ 'ਚ ਪਾਲੇ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਮਾਪਿਆਂ ਕੋਲ **ਸਾਂਝੀ ਸਰਪ੍ਰਸਤੀ** ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

## ਤੁਸੀਂ ਕਸਟਡੀ, ਮੁੱਢਲੀ ਰਿਹਾਇਸ਼, ਐਕਸੈੱਸ ਅਤੇ ਸਰਪ੍ਰਸਤੀ ਕਿਵੇਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ?

ਕਸਟਡੀ, ਮੁੱਢਲੀ ਰਿਹਾਇਸ਼, ਐਕਸੈੱਸ ਅਤੇ ਸਰਪ੍ਰਸਤੀ ਕਿਸ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਤਿਆਗਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੇਵਲ ਇਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਸਟਡੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਾਂ ਹੋ। ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਸਟਡੀ ਅਤੇ ਐਕਸੈੱਸ ਦੇ ਕੇਸਾਂ 'ਚ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵੀ ਅਧਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ 'ਚ ਵਿੱਤੀ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਤਰੇਏ-ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਦਾਦਾ/ਦਾਦੀ, ਨਾਨਾ/ਨਾਨੀ।

ਨਾਲ ਹੀ, ਮਿਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਚਿਲਡਰਨ ਐਂਡ ਫੈਮਿਲੀ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਰਾਹੀਂ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਸਹੀ ਰੂਪ 'ਚ ਹੋਵੇ। ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਘਰਾਂ 'ਚੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲਿਜਾ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਹਿੰਸਾ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਇਸ ਹਿੰਸਾ 'ਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਿਆ ਕੁੱਟਿਆ ਨਹੀਂ ਵੀ ਜਾਂਦਾ।

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪਿਤਾ ਨਾਲ ਕਦੀ ਵੀ ਵਿਆਹੇ ਨਹੀਂ ਗਏ, ***ਅਤੇ*** ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨਾਲ ਕਦੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਰਹੇ, ***ਅਤੇ*** ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੀ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪੂਰੇ ਇਕੱਲੇ ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਬਣ ਜਾਵੋਗੇ (ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਕੋਈ ਅਦਾਲਤੀ ਹੁਕਮ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਨਾ ਜਾਰੀ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਜਿਹੜਾ ਦੱਸਦਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕੋਲ ਕਸਟਡੀ ਹੈ)।
- ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਹਰੇਕ ਕੇਸ ਵੱਖਰਾ ਹੈ, ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿਹੜੇ ਮਾਪੇ ਨੇ ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇਗੀ, ***ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ*** ਉਸਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ

ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਮਿਲੇਗਾ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਜੇ ਮਾਪੇ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨੀਂ ਕੁ ਵਾਰੀ ਮਿਲਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿੰਨੇ ਕੁ ਨੂੰ ਜੱਜ ਸਮਝੇ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਹੈ (ਪੰਜ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ) ਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਕਈ ਫੇਰੀਆਂ ਦੀ ਐਕਸੈੱਸ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਡੇਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੰਮੀਆਂ ਫੇਰੀਆਂ ਮਿਲਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਆਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਰਾਤਾਂ ਰਹਿਣ, ਵੀਕਐਂਡ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦਾ ਕੁਝ ਹਿੱਸਾ ਬਿਤਾਉਣ)।

- ਕੁਝ ਮਾਪੇ ਜਦੋਂ ਅੱਡ ਅੱਡ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਸਟਡੀ ਅਤੇ ਐਕਸੈੱਸ ਬਾਰੇ ਇਕੱਠਿਆਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਇੰਜ ਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਜੱਜ ਅਦਾਲਤ ’ਚ ਇਸਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰੇਗਾ।

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਂਝੀ ਸਰਪ੍ਰਸਤੀ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਹੋ ਜਾਵੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਵਕੀਲ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਲਵੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੇਸ ‘ਚ ਇਸਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਦਾਲਤੀ ਆਰਡਰ ’ਚ ਲਿਖਵਾ ਲਵੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਂਝੀ ਗਾਰਡੀਅਨਸ਼ਿੱਪ ਦਾ ਮਤਲਬ ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਜੱਜਾਂ ਵੱਲੋਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਲਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

  ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਸਾਂਝੀ ਸਰਪ੍ਰਸਤੀ ਦੇ “***ਜੌਇਸ ਮਾਡਲ***” ’ਚ ਜਦੋਂ ਦੋਵੇਂ ਮਾਪੇ ਕਿਸੇ ਮੁੱਦੇ ਬਾਰੇ ਸਹਿਮਤ ਨਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਜਿਸ ਮਾਪੇ ਕੋਲ ਮੁੱਢਲੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਹੋਵੇਗੀ ਉਹ ਅੰਤਮ ਫੈਸਲਾ ਕਰੇਗਾ। ਪਰ “***ਜਸਟਿਸ ਹੌਰਨ ਮਾਡਲ***”, ਜਦੋਂ ਦੋਵੇਂ ਮਾਪੇ ਸਹਿਮਤ ਨਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾਂ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਆਖਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਸਾਰੇ ਵੱਡੇ ਫੈਸਲੇ ਵਾਪਸ ਅਦਾਲਤ ’ਚ ਹੀ ਜਾ ਕੇ ਮੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- “***ਦਿ ਫਰੈਂਡਲੀ ਪੇਰੈਂਟ ਰੂਲ***” ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜੱਜ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੋਵੇਂ ਮਾਪੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਵਾਜਬ ਹੱਦ ਤੱਕ ਵਧੀਆ ਸੰਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਮਾਪਾ, ਜਿਸ ਦੀ ਦੂਸਰੇ ਮਾਪੇ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਣ ਦੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਦੇਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾਂ ਹੈ, ਮੁੱਢਲੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੇਗਾ।

  ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਾਬਤ ਨਾ ਕਰ ਸਕੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪੁਚਾਵੇਗਾ ਜਾਂ ਉਸਨੇ ਨੁਕਸਾਨ ਪੁਚਾਇਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਸਦਾ ਮਿਲਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਤੋਂ ਉਸਦੇ ਮਿਲਣ ਦੀ ਫੇਰੀ ਨੂੰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਤਹਿਤ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ “ਗੈਰ-ਸਹਿਯੋਗੀ” ਵਜੋਂ ਵੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਕਸਟਡੀ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ’ਚ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਾਂ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਧਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਦੇ ਦਿੰਦਾ। ਅਦਾਲਤ ਦੁਆਰਾ ਔਰਤ ਅਤੇ ਮਰਦ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਵੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੱਜ ਸਬੂਤਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣੇਗਾ ਅਤੇ ਜਿਹੜਾ ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਸ ਆਧਾਰ ’ਤੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰੇਗਾ। ***ਜੱਜ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿ ਮਾਪਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਕੀ ਹੈ - ਸਗੋਂ ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਕੀ ਹੈ।*** ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਬਿਆਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਜੋ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਉਂ।

## “ਬੱਚੇ ਦੇ ਉੱਤਮ ਹਿੱਤਾਂ ’ਚ” ਦਾ ਮਤਲਬ ਕੀ ਹੈ?

ਬੀ ਸੀ ’ਚ ਜੱਜ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰ ਸੋਚਣਾ ਪੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ ’ਤੇ ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਚੰਗੀ ਹੈ, ਇਸ ’ਚ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੋੜ, ਜਿਹੜੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ, ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੱਜ ਕਈ ਪੱਖਾਂ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰੇਗਾ:

- ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸਬੰਧ, ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚਲੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਹਨ (ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਦਾਦਾ ਦਾਦੀ/ਨਾਨਾ ਨਾਨੀ, ਅਧਿਆਪਕ, ਦੋਸਤ ਮਿੱਤਰ)।
- ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਿਦਿਆ ਅਤੇ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ (ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਸਕੂਲ ’ਚ ਪੱਕੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਲਈ ਮੌਕਾ ਅਤੇ ਪਾਠ-ਕ੍ਰਮ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ’ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦਾ ਮੌਕਾ)।
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਣ ਦੀ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਯੋਗਤਾ।
- ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ (ਬਾਰਾਂ ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ) ਦੇ ਮਾਮਲੇ ’ਚ, ਬੱਚੇ ਆਪ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜੱਜ ਕਿਸੇ ਮਾਪੇ ਦੇ “ਬੁਰੇ ਵਿਉਹਾਰ” ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਵਿਚਾਰੇਗਾ, ਜਿੰਨਾਂ ਚਿਰ ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ’ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ’ਚ ਅਸਰ ਨਾ ਪਾਉਂਦਾ ਹੋਵੇ (ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਜੇਕਰ ਪਿਤਾ ਸ਼ਰਾਬੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜਿੰਨਾਂ ਚਿਰ ਜਦੋਂ ਉਸ ਕੋਲ ਬੱਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦਾ, ਜੱਜ ਉਸਨੂੰ ਮਿਲਣ ਆਉਂਣ ਤੋਂ ਰੋਕੇਗਾ ਨਹੀਂ)।

ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਜੱਜ ਕਿਸੇ ਮਾਪੇ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਬਿਤਾਉਂਣ ਲਈ ਉਸ ਵੱਲੋਂ ਮੰਗੇ ਗਏ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਲੈਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਆਖੇਗਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਵਾਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇ 'ਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅੰਤ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਤਿਆਗੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਰਹਿਣਗੇ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਨੁਕਤੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਪਨਾਉਂਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਕ ਵਿਚ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- **ਜਦੋ ਤੁਸੀਂ ਰਿਸ਼ਤਾ ਛੱਡਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਵੋ।** ਜੇਕਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਕੋਲ ਛੱਡ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਲੈਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।
- **ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਲਈ ਕੋਈ ਨੋਟ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਵੋ** (ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਇਕ ਕਾਪੀ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਵੋ। ਇਸ ਨੋਟ 'ਚ ਉਸਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਛੱਡਕੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੋਈ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਦੇ ਜਾਵੋ ਜਿੱਥੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਨੇਹਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋਗੇ (ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਮਿੱਤਰ ਦਾ ਨੰਬਰ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸੈੱਲ ਨੰਬਰ)।

  ਨੋਟ 'ਚ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕਸਟਡੀ ਅਤੇ ਐਕਸੈੱਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਮਝੌਤਾ ਬਣਾ ਸਕਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਫੈਮਿਲੀ ਜਸਟਿਸ ਕਾਊਂਸਲਰ ਨੂੰ ਮਿਲਨਾਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

  ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨੋਟ ਛੱਡਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਅਦਾਲਤ 'ਚੋਂ ਇਸ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਐਕਸ ਪਾਰਟੀ ਕਸਟਡੀ ਆਰਡਰ (ਵੇਖੋ ਅਗਲਾ ਸਫਾ), ਲੈ ਸਕਣ ਤੋਂ ਰੋਕੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ "ਗਾਇਬ ਹੋ ਗਏ" ਹੋ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਐਕਸ ਪਾਰਟੀ ਆਰਡਰ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨੇ ਚਿਰ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗਵਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜਿੰਨੇਂ ਚਿਰ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਮੁੜ ਅਦਾਲਤ 'ਚ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ।

  ਡਾਊਨਟਾਊਨ ਈਸਟਸਾਈਡ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟਸ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ 'ਚ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਘੱਟ ਖਰਚੇ ਵਾਲੀ ਇਕ ਵਾਇਸਮੇਲ ਸਰਵਿਸ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

  ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ 604 682 0931

  *(ਨੋਟ: ਫੈਮਿਲੀ ਜਸਟਿਸ ਕਾਊਂਸਲਰ ਮੁਫਤ ਦੇ ਸਾਲਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਾਲਸੀ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹ-ਚਿਰੀ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਵੱਖ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਜਾਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੋਣ ਜਾਂ ਤਲਾਕ ਕਰਨ ਦੇ ਅਮਲ ਦਰਮਿਆਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਫੈਮਿਲੀ ਜਸਟਿਸ ਕਾਊਂਸਲਰ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਇਨਕੁਆਇਰੀ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ 1 800 663 7867 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।)*

- **ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਕੋਈ ਵਕੀਲ ਲੈ ਲਵੋ।** ਕਿਸੇ ਲੀਗਲ ਐਡਵੋਕੇਟ, ਟ੍ਰਾਂਜ਼ੀਸ਼ਨ ਹਾਊਸ ਜਾਂ ਵੁਮੈੱਨਜ਼ ਸ਼ੈਲਟਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ (ਵੇਖੋ ਸਫਾ 4 'ਤੇ "ਮਦਦ ਕਿਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ"), ਅਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਵਕੀਲਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਵਾਸਤੇ ਪੁੱਛੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲੀਗਲ ਏਡ ਲੈਣ ਲਈ ਵੀ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

  ਲੀਗਲ ਏਡ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਲੀਗਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੋਸਾਇਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। (ਸਫਾ 5 'ਤੇ ਲੀਗਲ ਏਡ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲਾ ਖਾਨਾਂ ਵੇਖੋ)।
- **ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਕਸਟਡੀ ਅਤੇ ਐਕਸੈੱਸ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਪਟਾਉਂਣ ਲਈ ਅਦਾਲਤ 'ਚ ਜਾਵੋ।** ਕਿਸੇ ਆਰਡਰ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪਤੀ ਅਤੇ ਪਾਰਟਨਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲਿਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਸਕੂਲ 'ਚੋਂ) ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਦਾਲਤ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋਗੇ।

## ਐਕਸ ਪਾਰਟੀ ਆਰਡਰ

ਐਕਸ ਪਾਰਟੀ ਆਰਡਰ ਅਦਾਲਤ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਇਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਅਸਥਾਈ ਕਸਟਡੀ ਜਾਂ ਰੈਸਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਆਰਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਗਾਉਂ ਨੋਟਿਸ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਦੋਵੇਂ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਆਰਡਰ ਬੜੇ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਲੈ ਸਕਣੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਿਊਟੀ ਕਾਊਂਸਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਫੈਮਿਲੀ ਡਿਊਟੀ ਕਾਊਂਸਲ ਉਹ ਵਕੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਈ ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ਼ੀਅਲ ਕੋਰਟ ਹਾਊਸਾਂ 'ਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਫੈਮਿਲੀ ਲਾਅ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ 'ਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਫੈਮਿਲੀ ਡਿਊਟੀ ਕਾਊਂਸਲ ਦਫਤਰਾਂ ਦੇ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਬੀ ਸੀ ਦੀ ਲੀਗਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੋਸਾਇਟੀ ਨੂੰ 1 866 577 2525 'ਤੇ ਟਾਲ ਫਰੀ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਇਕ ਐਕਸ ਪਾਰਟੀ ਆਰਡਰ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੱਜ ਨੂੰ ਇਹ ਬਿਆਨ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿ ਕਿਉਂ ਇਹ ਇਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੱਥਿਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਆਰਡਰ ਬਾਰੇ ਦੂਸਰੇ ਮਾਪੇ ਨੂੰ ਸੂਚਨਾਂ ਦੇਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਜੱਜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਡਰ ਦੇਣ ਤੋਂ ਨਾਂਹ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ "ਸ਼ੌਰਟ ਲੀਵ" ਵਾਸਤੇ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸਦਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਨੂੰ ਅਦਾਲਤ 'ਚ ਲਿਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ ਉਡੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜੱਜ ਨੂੰ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਸ਼ੌਰਟ ਲੀਵ ਦੇਣ ਲਈ ਆਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਇਹ ਸੂਚਨਾਂ ਦੇਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਮਿਲ ਜਾਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਰਡਰ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ (ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਸ਼ਾਇਦ ਈ-ਮੇਲ ਰਾਹੀਂ)।

ਇਕ ਐਕਸ ਪਾਰਟੀ ਆਰਡਰ ਉਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਲਾਗੂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਇਸਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਮੁੱਕ ਜਾਂਦਾ ਜਾਂ ਅਦਾਲਤ ਕੋਈ ਹੋਰ ਆਰਡਰ ਜਾਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਦਿੰਦੀ।

# ਸਾਲਸੀ: ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਵਿਕਲਪ?

ਜੱਜ ਕੋਲੋਂ ਆਰਡਰ ਲੈਣ ਲਈ ਅਦਾਲਤ 'ਚ ਜਾਣਾ ਹੀ ਇਕੋ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਹਾਡਾ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ, ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਜੱਜ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਂਣ ਵਾਸਤੇ ਸਾਲਸੀ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਲਸੀ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਹੋਵੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਜੋੜਿਆਂ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਵੱਖ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ, ਅਦਾਲਤ 'ਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਆਪਣੇ ਮਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਨਜਿੱਠਣ ਦਾ ਸਾਲਸੀ ਇਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਪਰੰਤੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਵਾਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇ 'ਚ ਸਾਲਸੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਕੋਲੋਂ ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਕਿ ਉਹ ਸਾਲਸੀ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜਾਇਜ਼ ਵਿਉਹਾਰ ਕਰਨਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ, ਜੇਕਰ ਉਸਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਕਦੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜਾਇਜ਼ ਕਿਸਮ ਦਾ ਵਿਉਹਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ।

ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਸੋਚਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਹ ਸਾਲਸੀ ਲਈ ਜਾਣਗੀਆਂ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਨਾਲ ਸੁਲਹ ਸਫਾਈ ਕਰ ਸਕਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਣਗੀਆਂ। ਪਰੰਤੂ ਸਾਲਸੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪੁਚਾਉਂਣ ਦੇ ਯਤਨ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਸਾਲਸੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਣ ਜਾਂ ਜੋ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਉਸਨੂੰ ਦੇ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਪਰ ਦਬਾਅ ਪਾਉਂਣ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਲਸੀ ਦੌਰਾਨ ਮੰਨਦੇ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਹ ਅਦਾਲਤ 'ਚ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਸੱਚਮੁੱਚ ਬੁਰਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਲਸੀ 'ਚ ਬੈਠੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣ 'ਚ ਸੌਖ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਤਾਂ ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਸਮਝੌਤੇ ਦੀ ਇਕ ਕਾਪੀ ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਕੋਲ ਲੈ ਜਾਵੋ ਅਤੇ ਉਸ ਬਾਰੇ ਉਸਦੀ ਰਾਏ ਲੈ ਲਵੋ।

***ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਭਾਵੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਲਸੀ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰ ਵੀ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਇਸ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਰ ਵੀ ਅਦਾਲਤ 'ਚ ਲਿਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।***

## ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਂਦੇ ਸਵਾਲ

### ਅਦਾਲਤੀ ਆਰਡਰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੇਣਾ ਕੀ ਮੇਰੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਖਤਰਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪੁਚਾਵੇਗਾ ਜਾਂ ਮਿਲਣ ਜਾਣ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵਾਪਸ ਭੇਜਣ ਤੋਂ ਨਾਂਹ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਰਡਰ ਲੈ ਲੈਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਗੱਲ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਰਡਰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਸਤੇ ਭੇਜਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦਾ ਤਾਂ ਪੁਲਿਸ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਦਾਲਤ ਵਿਚ ਜਾਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਡਰ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਫੋਨ, ਵੈੱਬਕੈਮ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਐਕਸੈੱਸ ਰੱਖਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਨਾਲ ਭੇਜਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਇਕ ਕਾਗਜ਼ ਉੱਪਰ ਦਸਤਖਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ਜਿਸ 'ਤੇ ਦੱਸਿਆ ਹੋਵੇ:

- ਉਹ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਕ ਐਕਸੈੱਸ ਫੇਰੀ ਲਈ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਮਿਲਣ ਦੀ ਫੇਰੀ ਦੀ ਤਰੀਕ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੇ ਮੁੱਕਣ ਦਾ ਸਹੀ ਸਮਾਂ
- ਕਿ ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਮਿਥੇ ਗਏ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਾਗਜ਼ ਅਦਾਲਤ 'ਚ "an order by consent for custody to you, or for an ex parte application for interim without prejudice custody order and return of the child." (ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਸਹੀ ਰੂਪ 'ਚ ਕਾਪੀ ਕਰੋ) ਦੇਣ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਦਾਖਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਇਹ ਕਾਗਜ਼ ਕਿਸੇ ਨੋਟਰੀ ਪਬਲਿਕ ਕੋਲ ਲੈ ਜਾਉ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਨੋਟਰਾਈਜ਼ ਕਰਵਾ ਲਉ। (ਕਿਸੇ ਨੋਟਰੀ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਫੋਨ ਬੁੱਕ ਦੇ ਪੀਲੇ ਸਫਿਆਂ 'ਚ "ਨੋਟਰੀ ਪਬਲਿਕ" ਦੇ ਤਹਿਤ ਵੇਖੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮਹਿੰਗੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ)। ਇਹ ਪੇਪਰ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਆਈ ਡੀ ਨੋਟਰੀ ਕੋਲ ਲੈ ਜਾਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਉਥੇ ਕਾਗਜ਼ 'ਤੇ ਦਸਤਖਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਕਹੋ। (ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਕੋਈ ਮਸਲਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਮਿੱਤਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕੇ ਆਵੇ)। ਇਹ ਕਦਮ ਉਠਾਉਂਣ ਦੁਆਰਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵਾਪਸ ਨਾ ਲਿਆਉਂਣ ਬਾਰੇ ਦੋ ਵਾਰ ਸੋਚਣ ਵਾਸਤੇ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰੋਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਜਾਣ ਲਵੇਗਾ ਕਿ ਜੱਜ ਇਸ ਸਮਝੌਤੇ ਨੂੰ ਵੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।

*ਹੋਸ਼ਿਆਰ: ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਮਝੌਤਾ ਕੋਈ ਗਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਫੇਰੀ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਪਸ ਮੋੜ ਦੇਵੇਗਾ।* ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਮੋੜੇ ਜਾਂਦੇ ਤਾਂ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਝਟਪਟ ਦਸਤਖਤ ਕੀਤਾ ਸਮਝੌਤੇ ਵਾਲਾ ਕਾਗਜ਼ ਆਪਣੇ ਵਕੀਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕੋਰਟਹਾਊਸ ਵਿਚਲੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਿਊਟੀ ਕਾਊਂਸਲ ਕੋਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਵੋ।

## ਕੀ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸ ਮਾਪੇ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਹੈ?

ਅਦਾਲਤ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਕਹਿਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ ਕਿ ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿੰਨਾਂ ਚਿਰ ਉਹ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਬਾਰਾਂ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ। ਅਦਾਲਤ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਝਗੜੇ ਵਿਚਕਾਰ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਉਹ ਸਮਝਦੀ ਹੈ ਕਿ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਣ। ਐਪਰ, ਬੱਚੇ ਜੋ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਐਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਰਿਪੋਰਟ 'ਚ ਦਰਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਜੱਜ ਦੁਆਰਾ ਕਿਸੇ ਫੈਮਿਲੀ ਜਸਟਿਸ ਕਾਊਂਸਲ ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਰਾਏ ਦੇਣ ਲਈ ਆਖਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਕੀ ਹੈ।

## ਕੀ ਜੱਜ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਮੇਰਾ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪੁਚਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਸੋ ਉਹ ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ?

ਬੀ ਸੀ 'ਚ ਜੱਜ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਸਟਡੀ ਅਤੇ ਐਕਸੈੱਸ ਲਈ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਤਿ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰ ਅਧੀਨ ਰੱਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਕੁਝ ਜੱਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਇਹ ਨਾ ਸੋਚਣ ਕਿ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਉੱਪਰ ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਕਿਉਂਕਿ ਇਕੱਠੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਰਹੇ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੱਜ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਵੀ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸਦੀ ਕੋਈ ਗਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਇਹ ਦੱਸਣ ਨਾਲ ਜੱਜ ਜੋ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ 'ਚ ਕੋਈ ਫਰਕ ਪਵੇ।

## ਕੀ ਜੱਜ ਮੇਰੇ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਫਿਰ ਵੀ ਐਕਸੈੱਸ ਦੇਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਉਸਨੇ ਮੇਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪੁਚਾਇਆ ਹੋਵੇ?

ਇਕ ਜੱਜ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਐਕਸੈੱਸ ਦੇ ਦੇਵੇਗਾ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਬਹੁਤ ਤਸੱਲੀ ਕਰਵਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਸਬੂਤ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪੁਚਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ (ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ 'ਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪੁਚਾਉਂਣ ਵਾਸਤੇ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਹੁਣੇ ਹੁਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪੁਚਾਉਂਣ ਦੇ ਦੋਸ਼ 'ਚ ਪੁਲਿਸ ਵਲੋਂ ਚਾਰਜ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ)। ਕਈ ਵਾਰੀ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ (ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ) ਦੱਸਿਆ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪੁਚਾਇਆ, ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਗਵਾਹੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਵਕੀਲ ਕੋਲੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੇਸ 'ਚ ਕਿਹੜਾ "ਸਬੂਤ" ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਸਾਰੇ ਸਬੂਤ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਵੀ ਜੱਜ ਤੁਹਾਡੇ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਐਕਸੈੱਸ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੱਜ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਐਕਸੈੱਸ ਜ਼ਰੂਰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਤਹਿਤ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਇਹ, ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

## ਐਕਸੈੱਸ ਐਕਸਚੇਂਜ: ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ

ਕੁਝ ਮਰਦ ਐਕਸੈੱਸ ਐਕਸਚੇਂਜ (ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਛੱਡਣਾ) ਨੂੰ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਰੂਪ 'ਚ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਰਤ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ:

- ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਸਮੇਂ ਐਕਸਚੇਂਜ ਵਾਸਤੇ ਪਹੁੰਚੇ, ਉਸ ਸਬੰਧੀ ਝੂਠ ਬੋਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਮੁੜ ਇਕੱਠਿਆਂ ਹੋ ਜਾਣ ਬਾਰੇ, ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ, ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੀ "ਦੁੱਖਦੀ ਰਗ ਛੇੜ ਸਕਦਾ" ਹੈ।
- ਐਕਸੈੱਸ ਐਕਸਚੈਂਜ ਤੋਂ ਬਾਦ ਘਰ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਇੰਨਾਂ 'ਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਐਕਸਚੇਂਜ ਕਿਸੇ ਜਨਤਕ ਥਾਂ 'ਤੇ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜਿਥੇ ਹੋਰ ਲੋਕ ਗਵਾਹ ਹੋਣ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮਾਲ 'ਚ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਬਿਜਲੀ ਵਾਲੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਹੋਣ; ਤੁਸੀਂ ਉਪਰਲੇ ਪਾਸੇ ਰੁਕ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਹੇਠਲੇ ਪਾਸੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਾਂ ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬਹੁਤ ਚੱਲਦੀ ਕੌਫੀ ਸ਼ਾਪ 'ਚ ਮਿਲਣਾ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਗਵਾਹ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਕੋਈ ਦੋਸਤ ਮਿੱਤਰ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਵੀ ਨਾਲ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਵੀ ਐਕਸਚੇਂਜ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ। ਬੱਸ ਸਿਰਫ "ਹੈਲੋ" ਕਹਿਣਾ ਕਾਫੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰ ਲਵੋ। ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੂਚਨਾਂ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਈਮੇਲ ਜਾਂ ਨੋਟ ਬੁੱਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਉਪਜਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਲਿਖ ਲਵੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਤੱਕ ਪਿੱਛਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਚਲੇ ਜਾਵੋ। ਇਹ ਪਤਾ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜੇ ਕਿਹੜਾ ਪੁਲਿਸ ਸਟੇਸ਼ਨ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਥੇ ਚਲੇ ਜਾਵੋ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸ ਰੈਸਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਆਰਡਰ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ 9-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਫੇਰੀ 'ਤੇ ਹਾਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਬੂਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਿਥੇ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਉਥੇ ਮੌਜੂਦ ਸਓ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਛੋਟੀ ਮੋਟੀ ਚੀਜ਼ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕੌਫੀ ਦਾ ਕੱਪ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਰਸੀਦ ਰੱਖ ਲਵੋ।

ਖਤਰਨਾਕ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਝਗੜੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ 'ਚ ਜੱਜ ਨਿਗਰਾਨੀ ਤਹਿਤ ਐਕਸੈੱਸ ਐਕਸਚੇਂਜ ਦਾ ਆਰਡਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਐਕਸੈੱਸ ਫੇਰੀ ਵੇਲੇ ਕੋਈ ਸਾਂਝਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕ ਮਾਪੇ ਕੋਲੋਂ ਲੈ ਕੇ ਦੂਜੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਈ ਦੋਸਤ ਮਿੱਤਰ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਕੋਈ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਪੈਸੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਥਾਨਕ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ, ਜਿਹੜੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਤਹਿਤ ਐਕਸੈੱਸ ਐਕਸਚੇਂਜ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਜਾਣਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਵਕੀਲ, ਕਿਸੇ ਵੁਮੈੱਨਜ਼ ਸੈਂਟਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ੀਸ਼ਨ ਹਾਊਸ ਕੋਲੋਂ ਪੁੱਛੋ।

## ਫਿਰ ਕੀ ਕਰਾਂ ਜੇਕਰ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਣ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪੁਚਾਇਆ ਗਿਆ ਜਾਂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰਤਿਕਰਮ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਗੱਲ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬੜੀ ਮਹੱਤਵ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਭਵਿੱਖ 'ਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ।

ਇੰਜ ਨਾ ਕਰੋ:

- ਹਲਕਾ ਪ੍ਰਤਿਕਰਮ (ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇੰਜ ਨਾ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੀ ਕਲਪਨਾਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਬਹਾਨਾਂ ਨਾ ਬਣਾਉ ਕਿ ਇੰਜ ਵਾਪਰਿਆ ਨਹੀਂ)।
- ਲੋੜੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਤਿਕਰਮ (ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਯਤਨ ਕਰੋ ਕਿ ਵਿਖਾਇਆ ਨਾ ਜਾਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਗੁੱਸੇ 'ਚ ਹੋ)।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾਂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਦੇਵੋ।
- ਵਿਸਥਾਰ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਜਿਹੜੇ ਪੁਲਿਸ ਜਾਂ ਚਾਈਲਡ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਇੰਟਰਵਿਊ ਵੇਲੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਣ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ (ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ "ਕੀ ਤੇਰੇ ਡੈਡ ਨੇ ਤੇਰੇ ਗੁਪਤ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਿਆ?" "ਕੀ ਇਹ ਡੈਡ ਦੇ ਘਰ ਵਾਪਰਿਆ?" "ਕੀ ਇਹ ਕਈ ਵਾਰ ਵਾਪਰਿਆ?")।

ਇੰਜ ਕਰੋ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ 'ਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਯਕੀਨ ਕਰਵਾਉ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਹ ਚੰਗਾ ਕੀਤਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਦਿੱਤਾ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਦਿਵਾਉ ਕਿ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋਗੇ।
- ਬੀ ਸੀ 'ਚੋਂ ਕਿਤਿਉਂ ਵੀ ਮਿਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਚਿਲਡਰਨ ਐਂਡ ਫੈਮਿਲੀ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਨੂੰ 310-1234 (ਕੋਈ ਏਰੀਆ ਕੋਡ ਲਾਉਂਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ) 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਲੋੜਦੇ ਹੋ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਜਾਂ ਪੁਲਿਸ ਅਫਸਰ ਨੂੰ ਸੱਚਾਈ ਦੱਸਣਾ ਠੀਕ ਹੈ (ਵਧੇਰੇ ਮਦਦ ਲਈ ਬੱਚੇ ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪ ਫੋਨ 1800 668 6868 'ਤੇ ਟਾਲ ਫਰੀ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ)।
- ਜੇਕਰ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਹੋਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨੀਲ ਪੈਣਾ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਵੋ (ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਕੋਲ ਲਿਜਾਵੋ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਉਂਜ ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲਿਨਿਕ ਵੀ ਕੰਮ ਸਾਰ ਸਕਦੀ ਹੈ)। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਨੀਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਕੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਦੁਰਘਟਨਾਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਸੱਟਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਕਾਰਡ ਵਿਚ ਦਰਜ਼ ਕਰ ਦੇਣ (ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਕਾਰਡ ਅਦਾਲਤ 'ਚ ਸਬੂਤ ਵਜੋਂ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ)।
- ਆਪਣੇ ਇਤਰਾਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਵਕੀਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਨਿਗਰਾਨੀ ਤਹਿਤ ਐਕਸੈੱਸ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਕਾਫੀ ਸਬੂਤ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

## ਕੀ ਮੈਂ ਐਕਸੈੱਸ ਫੇਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ ’ਤੇ ਨਿਪਟਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਐਕਸੈਸ ਫੇਰੀ ’ਤੇ ਭੇਜਣਾ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੰਜ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਸਨੂੰ ਮਿਲਾਉਂਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਵਾਪਸ ਅਦਾਲਤ ’ਚ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਇਜਾਜ਼ਤ ਤੋਂ ਐਕਸੈੱਸ ਫੇਰੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣ ਕਾਰਨ, ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਸਟਡੀ ਜਾਂ ਮੁੱਢਲੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵੀ ਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਮੇਰਾ ਪਤੀ ਸ਼ਰਾਬੀ ਹਾਲਤ ’ਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੈਣ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ’ਚ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਤਬਦੀਲੀ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੈਣ ਲਈ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸਪਸ਼ਟ ਰੂਪ ’ਚ ਸ਼ਰਾਬੀ ਜਾਂ ਚੜਿਆ ਹੋਇਆ ਦਿਸਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਫੇਰੀ ਵਾਸਤੇ ਨਾ ਭੇਜੋ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਐਕਸੈੱਸ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਸ ਸ਼ਾਮ ਫੋਨ ਕਰਨ ਦੀ, ਅਤੇ ਝਟਪਟ ਆਪਣੇ ਵਕੀਲ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ (ਜਾਂ ਜਾ ਕੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਿਊਟੀ ਕਾਊਂਸਲ ਨੂੰ ਮਿਲੋ) ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ “ਐਕਸੈੱਸ ਮੁਅੱਤਲੀ ਦੇ ਅੰਤਰਿਮ ਆਰਡਰ” ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁੜ ਅਦਾਲਤ ’ਚ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ (ਇਹ ਜੱਜ ਨੂੰ ਹੁਣ ਵਾਸਤੇ ਐਕਸੈੱਸ ਫੇਰੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਆਖਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)।

## ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਫੇਰੀ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਾ ਹੀ ਪਵੇਗਾ?

ਬਾਰਾਂ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਐਕਸੈੱਸ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ’ਚ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਕੋਈ ਸੁਣਵਾਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਕਾਊਂਸਲਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਵਾਉਂਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ (ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਸਕੂਲ ਕਾਊਂਸਲਰ) ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਸਮ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਹੜਾ ਇਹ ਖੋਜ ਕੱਢ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਮਿਲਣ ਜਾਣਾ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਅਦਾਲਤ ’ਚ ਸਬੂਤ ਵਜੋਂ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਕ ਜੱਜ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਮਾਪੇ ਦੀ ਕਹੀ ਗੱਲ ਸ਼ਾਇਦ ਕਾਫੀ ਨਾ ਹੋਵੇ।

## ਮੇਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਮੇਰੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਦਿਆਂ ਵੇਖਿਆ ਹੈ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੁੰਦਿਆਂ ਵੇਖ ਲੈਣਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਖੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ ’ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦਿਆਂ ਵੇਖਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਚਿਲਡਰਨ ਹੂ ਵਿਟਨੈੱਸ ਅਬਿਊਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਰਾਹੀਂ ਮੁਫਤ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜੇ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਬੀ ਸੀ/ਯੂਕੋਨ ਸੋਸਾਇਟੀ ਆਫ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ੀਸ਼ਨ ਹਾਊਸਜ਼ ਨੂੰ 604 669 6943 ’ਤੇ ਜਾਂ ਟਾਲ ਫਰੀ 1 800 661 1040 ’ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ www.bcysth.ca ’ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵੈੱਬਸਈਟ ਵੇਖੋ।

## ਮੇਰਾ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਆਪਣੀ ਚਾਈਲਡ ਸੁਪੋਰਟ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ।ਕੀ ਮੈਂ ਐਕਸੈੱਸ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਦਾਲਤ ਕੋਲੋਂ ਆਰਡਰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਕਦੇ ਵੀ ਐਕਸੈੱਸ ਫੇਰੀਆਂ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ। ਇਕ ਪਿਤਾ ਇਸ ਕਰਕੇ ਚਾਈਲਡ ਸੁਪੋਰਟ ਦੇਣੀ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਕਿ ਮਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਣ ਦਿੰਦੀ, ਅਤੇ ਇਕ ਮਾਂ ਇਸ ਕਰਕੇ ਐਕਸੈੱਸ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਕਿ ਪਿਤਾ ਚਾਈਲਡ ਸੁਪੋਰਟ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਚਾਈਲਡ ਸੁਪੋਰਟ ਅਤੇ ਐਕਸੈੱਸ ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਮੁੱਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਕੋਲ ਦੋਵੇਂ ਅਧਿਕਾਰ ਹਨ, ਦੋਹਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਣ ਦੇ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਤੌਰ ’ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਈਲਡ ਸੁਪੋਰਟ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ’ਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਲੀਗਲ ਐਡਵੋਕੇਟ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਵਕੀਲ ਨਾਲ ਫੈਮਿਲੀ ਮੇਂਟੀਨੈਂਸ ਐਨਫੋਰਸਮੈਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ’ਚ ਨਾਂ ਦਰਜ਼ ਕਰਵਾਉਂਣ ਲਈ ਗੱਲ ਕਰੋ।

## ਜੱਜ ਨੇ ਸੈਕਸ਼ਨ 15 ਰਿਪੋਰਟ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਆਖਿਆ ਹੈ ਇਸਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?

ਸੈਕਸ਼ਨ 15 ਰਿਪੋਰਟ ਕਿਸੇ ਜੱਜ ਦੁਆਰਾ ਉਦੋਂ ਆਰਡਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਕਸਟਡੀ ਅਤੇ ਐਕਸੈੱਸ ਪ੍ਰਬੰਧ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਹਨ, ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਵੀ ਜੱਜ ਨੂੰ ਸੈਕਸ਼ਨ 15 ਰਿਪੋਰਟ ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਫੈਮਿਲੀ ਜਸਟਿਸ ਕਾਊਂਸਲਰ ਇਹ ਰਿਪੋਰਟ ਮੁਫਤ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਇਹ ਰਿਪੋਰਟ ਫੀਸ ਲੈ ਕੇ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਕੁਝ ਕੇਸਾਂ ’ਚ ਲੀਗਲ ਏਡ ਵਾਲੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਤੁਹਾਡੀ ਸੈਕਸ਼ਨ 15 ਰਿਪੋਰਟ ਇੰਟਰਵਿਊ ਲਈ ਨੁਕਤੇ

- ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਇਹ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਮਿੱਤਰ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾਂ ਅਤੇ ਅਦਾਲਤ ਨੂੰ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ।
- ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵੇਲੇ ਰਵਾਇਤੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ।
- ਸਪੱਸ਼ਟ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ।
- ਸ਼ਾਂਤ ਚਿੱਤ, ਇਕਾਗਰ ਅਤੇ ਵਾਜਬ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੋ। ਬਹੁਤੇ ਭਾਵੁਕ ਨਾ ਦਿਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਸਬੰਧੀ ਮਾੜੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਇਤਰਾਜ਼ ਦੱਸੋ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ’ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਰਹੋ।
- ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਦਾਅਵਿਆਂ ਦੀ ਸਬੂਤ ਸਹਿਤ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਵਾਹੀਆਂ।

ਰਿਪੋਰਟ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਫੈਮਿਲੀ ਜਸਟਿਸ ਕਾਊਂਸਲਰ ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰਿਆਂ ਮਿਲੇਗਾ ਅਤੇ ਇਹ ਫਿਰ ਹਰੇਕ ਮਾਪੇ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਸਮੇਤ। ਕਦੀ ਕਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹਰੇਕ ਮਾਪੇ ਦੇ ਘਰ 'ਚ ਘਰ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਵਾਸਤੇ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਵਾਸਤੇ ਕੁਝ ਟੈਸਟ ਵੀ ਪੂਰੇ ਕਰਵਾਉਂਣੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤਾਂ ਮਿੱਤਰਾਂ, ਵਡੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਡੇ-ਕੇਅਰ ਵਰਕਰਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਬੰਧ 'ਚ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਕ ਜੱਜ ਇਸ ਰਿਪੋਰਟ ਨੂੰ ਬੜੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਰਿਪੋਰਟ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਬਹੁਤ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਵਿਉਹਾਰ ਦਿਖਾਉਂਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ, ਫੈਮਿਲੀ ਜਸਟਿਸ ਕਾਊਂਸਲਰ ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਇਕੱਲੀ ਇੰਟਰਵਿਊ ਤੋਂ ਹੀ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣ ਸਕੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਦੁਰਵਿਹਾਰੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਕੀਲ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ 'ਚ ਸੈਕਸ਼ਨ 15 ਰਿਪੋਰਟ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਰਾਏ ਵੀ ਲਵੋ ਕਿ ਰਿਪੋਰਟ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੌਣ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰਹੇਗਾ।

**ਮੇਰਾ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਆਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ "ਪੇਰੈਂਟਲ ਐਲੀਏਨੇਸ਼ਨ ਸਿੰਡਰੋਮ" ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੈ।ਇਸਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ? ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰਨਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?**

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਇਹ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪੇਰੈਂਟਲ ਐਲੀਏਨੇਸ਼ਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਹ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਉਸ ਪ੍ਰਤਿ "ਬੇਗਾਨਗੀ" ਵਾਸਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਸਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਮਾਪੇ ਵੱਲੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸੋਚਣ ਲਾਉਂਣ ਵਾਸਤੇ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੂਸਰਾ ਮਾਪਾ "ਬੁਰਾ ਵਿਅਕਤੀ" ਹੈ। ਐਪਰ, ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਇੰਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਪੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਉਸ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਪਰ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਪ੍ਰਤਿ ਬੱਚੇ ਅੰਦਰ ਬੇਗਾਨਗੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਨਾ ਲੱਗੇ, ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਸਾਹਮਣੇ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਸ ਬਾਰੇ ਬੁਰਾ ਭਲਾ ਨਾ ਬੋਲੋ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੀ ਕਹਿਣ ਕਿ ਉਹ ਉਸਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਖਦਾ ਹੈ, "ਮੈਨੂੰ ਡੈਡ ਤੋਂ ਡਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ," ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਆਖ ਕੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ, "ਮੈਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਹੈ ਕਿ ਤੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈਂ।" ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ "ਅਰਥ ਕਰਨ" ਦਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣਿਆਂ ਉਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਕਹੋ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, "ਤੂੰ ਡੈਡ ਕੋਲੋਂ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹੈਂ।"

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜਣੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਪਸੰਦ ਕਰੇਗਾ/ਕਰੇਗੀ ਜਿਹੜਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਬੰਧੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ। (ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਚਿਲਡਰਨ ਹੂ ਵਿਟਨੈਸ ਅਬਿਊਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਕਾਊਂਸਲਰ ਨਾਲ)।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅੰਦਰ ਬੇਗਾਨਗੀ ਭਰਦੇ ਪਏ ਜਾਂਦੇ ਹੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਕਸ਼ਨ 15 ਰਿਪੋਰਟ 'ਚ ਲਿਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਖਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, "ਮੌਮ ਆਖਦੀ ਹੈ ਕਿ ਡੈਡ ਕਮੀਣਾ ਅਤੇ ਡਰਾਉਂਣਾ ਹੈ"), ਤਾਂ ਜੱਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਕ 'ਚ ਫੈਸਲਾ ਨਾ ਕਰੇ।

## ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

ਤੁਸੀਂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਵਾਸਤੇ ਦੋਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਮਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਨਜਿੱਠਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਸ ਦੀ ਗੱਲ ਨਾ ਜਾਪਣ ਲੱਗ ਪਵੇ ਤਾਂ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਹੋਰਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਮਿੱਤਰ ਮਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਹਾਵੀ ਹੁੰਦੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰੰਤੂ ਵੁਮੈੱਨਜ਼ ਸੈਂਟਰਾਂ ਅਤੇ ਕਦੀ ਕਦੀ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ੀਸ਼ਨ ਹਾਊਸਾਂ ਰਾਹੀਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਚ ਆਪਣਾ ਯਕੀਨ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ!

ਫੈਮਿਲੀ ਲਾਅ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ **familylaw.lss.bc.ca** ਵੇਖੋ – ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਫੈਮਿਲੀ ਲਾਅ ਮਾਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ 'ਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਪੈਂਫਲਿਟ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਪਾਂਸਰਸ਼ਿੱਪ ਅਤੇ ਇਮੀਗਰੇਸ਼ਨ, ਘਰ 'ਚ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨ ਮਸਲੇ।

ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਭਾਸ਼ਾ 'ਚ ਸਰੋਤਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਮੋਜ਼ੈਕ ਬੀ ਸੀ (**www.mosaicbc.com**) ਨਾਲ ਜਾਂ ਵੈਨਕੂਵਰ ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਫੈਮਿਲੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੋਸਾਇਟੀ (**vlmfss.ca/Resources.html**) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਚੈੱਕ ਲਿਸਟ:
## ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਛੱਡੋ ਤਾਂ ਨਾਲ ਕੀ ਲਿਜਾਣਾ ਹੈ

- ☐ ਜਨਮ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ (ਆਪਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ)
- ☐ ਸੋਸ਼ਲ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਕਾਰਡ
- ☐ ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਫੋਟੋ ਵਾਲਾ ਪਛਾਣ ਪੱਤਰ
- ☐ ਪਾਸਪੋਰਟ
- ☐ ਪਰਮਾਨੈਂਟ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟ ਕਾਰਡ/ਇਮੀਗਰੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰਮਿਟ/ਵੀਜ਼ੇ
- ☐ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮੁਲਕ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕੋਈ ਵੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼
- ☐ ਵਿਆਹ ਦਾ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ
- ☐ ਕਸਟਡੀ ਆਰਡਰ
- ☐ ਲੀਗਲ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਜਾਂ ਰੈਸਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਆਰਡਰ
- ☐ ਕੇਅਰ ਕਾਰਡ/ਮੈਡੀਕਲ ਕਵਰੇਜ ਫਾਰਮ
- ☐ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਕਾਰਡ
- ☐ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ
- ☐ ਪੂੰਜੀ ਨਿਵੇਸ਼ ਦੇ ਕਾਗਜ਼/ਰਿਕਾਰਡ ਅਤੇ ਬੈਂਕ ਖਾਤਿਆਂ ਦੇ ਨੰਬਰ
- ☐ ਰੈਂਟਲ ਐਗਰੀਮੈਂਟ/ਲੀਜ਼ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼
- ☐ ਕਾਰ ਦੀ ਮਾਲਕੀ, ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਦੇ ਕਾਗਜ਼ ਪੱਤਰ
- ☐ ਨਕਦੀ
- ☐ ਕਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ
- ☐ ਏ ਟੀ ਐੱਮ ਕਾਰਡ
- ☐ ਚੈੱਕ ਬੁੱਕ ਅਤੇ ਬੈਂਕ ਬੁੱਕ
- ☐ ਘਰ, ਕਾਰ ਅਤੇ ਸੇਫਟੀ ਡਿਪਾਜ਼ਿਟ ਬਾਕਸ ਜਾਂ ਪੋਸਟ ਆਫਿਸ ਬਾਕਸ ਦੀਆਂ ਚਾਬੀਆਂ
- ☐ ਫੋਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਡ
- ☐ ਸੈੱਲ ਫੋਨ
- ☐ ਐਡਰੈੱਸ ਬੁੱਕ
- ☐ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਦੀ ਇਕ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਸਪਲਾਈ
- ☐ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਲਿਖੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ
- ☐ ਗਹਿਣੇ ਜਾਂ ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵੇਚ ਸਕੋ
- ☐ ਫੋਟੋਆਂ (ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਦੀ ਫੋਟੋ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲੀਗਲ ਪੇਪਰ ਪੁਜਦੇ ਕਰ ਸਕੋ)
- ☐ ਸਾਂਭਣਯੋਗ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ/ਤੁਹਫੇ
- ☐ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਖਜ਼ਾਨੇ (ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਭਰੇ ਗਏ ਜਾਨਵਰ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕੰਬਲ)
- ☐ ਆਪਣੇ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕੱਪੜੇ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਉਪਰਲੀ ਹਿਸਟਰੀ ਨੂੰ ਵੀ ਮਿਟਾਉਂਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਜਾਣ ਨਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਵੇਖ/ਲੱਭ ਰਹੇ ਸੀ (ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ੀਸ਼ਨ ਹਾਊਸਾਂ ਬਾਰੇ ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ)। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਹਿਸਟਰੀ ਕਿਵੇਂ ਮਿਟਾਉਂਣੀ ਹੈ ਤਾਂ www.google.com 'ਤੇ ਜਾਵੋ ਅਤੇ ਸਰਚ ਬਾਰ 'ਚ "ਹਊ ਟੂ ਕਲੀਅਰ ਹਿਸਟਰੀ" ਟਾਈਪ ਕਰੋ।

# ਸਰੋਤ

## ਵਾਈ ਡਬਲਿਊ ਸੀ ਏ ਵੈਨਕੂਵਰ 'ਚ

| | |
|---|---|
| YWCA Vancouver Legal Educator | 604 734 5517 x 2235 |
| Single Mothers' Support Services | 604 895 5797 |

## ਵਧੀਕ ਸਰੋਤ

| | |
|---|---|
| Access Justice | 604 878 7400 |
| ATIRA Women's Resource Services | 604 331 1407 |
| Battered Women's Support Services | 604 687 1868 |
| Family Duty Counsel | 604 660 1508 |
| Family Justice Services | 604 660 2084 |
| Legal Services Society | 604 408 2172 |
| MOSAIC | 604 254 9626 |
| Pro Bono BC | 604 893 8932 |
| Salvation Army pro bono | 604 694 6647 |
| South Fraser Women's Centre | 604 536 9611 |
| Vancouver Lower Mainland Family Services Society | 604 436 1025 |

YWCA
VANCOUVER

**ਵਾਈ ਡਬਲਿਊ ਸੀ ਏ ਵੈਨਕੂਵਰ** ਇਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਜਿਹੜੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਦੀ ਕੁਆਲਿਟੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮੁਢਲੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਰਿਹਾਇਸ਼, ਸਿਹਤ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਨੌਕਰੀ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੇ ਅਗਵਾਈ ਤੱਕ, ਵਾਈ ਡਬਲਿਊ ਸੀ ਏ ਵੈਨਕੂਵਰ ਪੂਰੇ ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ ਭਰ ’ਚ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦੀ ਹੈ।