

# ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ (Individual Counselling)

ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਬਾਲਗ ਮਰਦਾਂ (18 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਾਲੇ) ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਕੇਵਲ ਸਵੈ-ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਮਰਦਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹੋਰਨਾਂ ਦਾ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬ ਚੈਟ (web chat) ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਸੇਵਾ, ਸਾਡੇ ਦਫਤਰ ਦੀ ਲਾਈਨ 0203 598 3898 ਜਾਂ [info@survivorsuk.org](mailto:info@survivorsuk.org) 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਸਵੈ-ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਲੰਡਨ ਆਧਾਰਿਤ ਸੇਵਾ ਹਾਂ, ਪਰ ਸਾਡੇ ਮੁਵੱਕਲ ਗਰੇਟਰ ਲੰਡਨ, ਸਰੀ (Surrey), ਐੱਸਸੈਕਸ (Essex) ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਹੋਰ ਵੀ ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡੇ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਉਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

## ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

### 1 ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਵੈ-ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ

### 2 ਮੁਲਾਂਕਣ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ 2 ਹਫਤਿਆਂ ਅੰਦਰ, ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦਾ ਗਠਨ ਕਰਾਂਗੇ

### 3 ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਾਂਗੇ ਕਿ ਕੀ SurvivorsUK ਵਿਖੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਜਾਂ [ਗਰੁੱਪ ਚਿਕਿਤਸਾ](#) (group therapy) ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਦਦਗਾਰੀ ਹੈ

### 4 ਪੁਸ਼ਟੀ

ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਹ ਨਿਰਣਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਸਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਫੇਰ ਅਸੀਂ ਇਹ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਉਡੀਕ ਸੂਚੀ 'ਤੇ ਹੋ

5 ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਫੇਰ ਅਸੀਂ ਸਾਡੀ ਟੀਮ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਿਯਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਢੁਕਵੇਂ ਸਮਿਆਂ ਅਤੇ ਅਸਾਮੀਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਾਂਗੇ

ਜੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਸਹੀ ਸੇਵਾ ਨਹੀਂ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਾਂਗੇ। ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਢੁਕਵੀਂ ਵਿਕਲਪਕ ਸੇਵਾ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਾਂਗੇ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਸਾਡੇ ਸਲਾਹਕਾਰ

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਮਰਦ ਅਤੇ ਔਰਤ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਦੋਨਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਟੀਮ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸ਼ੈਡਵੈੱਲ (Shadwell) ਵਿਚਲੇ ਬੇਸ ਤੋਂ ਕਾਰਜ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹਨ ਅਤੇ BACP ਦੀਆਂ ਸੇਧਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਬਚ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰੰਤਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਨਾ ਸਿਖਲਾਈ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

## ਇਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਰਜ ਕਰਦਾ ਹੈ

- ਅਸੀਂ ਨਵੇਂ ਮੁਵੱਕਲਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੇ 12 ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਕੇ ਮੁਵੱਕਲਾਂ ਕੋਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਫੀਸਾਂ ਦਾ ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਪੈਮਾਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਮੁਵੱਕਲਾਂ ਕੋਲੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਮਦਨ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਖਰਚਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੀਆਂ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਵਾਸਤੇ ਫੀਸਾਂ £5-£50 ਤੱਕ ਹਨ।
- ਅਸੀਂ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਾਡੀ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗੁਪਤ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ ਸਿਵਾਏ ਅਪਵਾਦੀ ਹਾਲਾਤ ਦੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਗੰਭੀਰ ਅਪਰਾਧ ਬਾਰੇ ਖੁਲਾਸਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਸਬੰਧੀ ਤੱਖਲਾ।

## ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

ਸਾਨੂੰ 020 3598 3898 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਫਿਰ [ਵੈੱਬਸਾਈਟ](#) ਰਾਹੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ