

Rotary **SAFE** Families thanks Parvaneh Hashemi

for generously translating

Guide to Prevention of Abuse in Australia to Farsi

راهنمای پیشگیری از سوء استفاده خانوادگی در استرالیا



Stopping
Abuse in
Families
Everywhere

Rotary
Hawthorn



Rotary SAFE Families Inclusive Communities Initiative

www.rotarysafefamilies.org.au

برای خانواده ها، دوستان و همسایگان

این راهنما برای پرداختن به تأثیر آسیب زای خشونت شریک جنسی ایجاد شده است. این هست رایج ترین شکل تجربه شده از سوء استفاده خانوادگی که علیه زنان و کودکان استفاده می شود استرالیا و در همه فرهنگ ها و گروه های مذهبی برگزار می شود. علاوه بر خشونت جسمی، عاطفی و جنسی، زنان پناهنده نیز هستند به ویژه در برابر سوء استفاده مالی، اجبار باروری و خشونت های مرتبط با مهاجرت آسیب پذیر است. ما می دانیم که جوامع پناهندگان مسیرهای مهاجرت خسته کننده و آسیب زا را تجربه کرده اند تجربیات قبل از ورود، و همچنین مسائل حل و فصل مانند استرس ادغام و اجتماعی انزوا معلوم است که خشونت و اجبار جنسی در حال وقوع است و زنان تمایلی به آن ندارند افشا کنند یا از آنها کمک بخواهند که فکر می کنند ممکن است مورد قضاوت قرار گیرند، طرد شوند و از اجتماع طرد شوند.

همچنین ضروری است بدانید که قوانین استرالیا هیچ گونه سوء استفاده یا خشونت جنسی را نمی پذیرد و این جرایم می تواند جرایم زندانی برای زنان و مردان در اینجا باشد.

ما امیدواریم که این راهنما درک بیشتر و اعتماد به نفس بیشتری را در اختیار شما قرار دهد رسیدگی و جلوگیری از سوء استفاده از زنان و گزارش خشونت خانوادگی در استرالیا. گزارش و مراجعه برای کمک می تواند از فرزندان ما محافظت کند و مهمتر از همه به مرتکب کمک برای دریافت کمک کند کمکی که به شدت به آن نیاز دارند.

لطفاً توجه داشته باشید که محتوای این راهنما ممکن است باعث ایجاد تصاویر غیرمنتظره و اضطراب شود. لطفاً با Lifeline 131114 تماس بگیرید - یک خط تلفن ناشناس 24 ساعته و 7 روز هفته که به همه استرالیایی هایی که این مشکل را تجربه می کنند

بحران شخصی با دسترسی به پشتیبانی 24 ساعته بحران و پیشگیری از خودکشی.

همه ما خواهان خوشبختی، سلامتی و احساس امنیت در استرالیا هستیم. همه ما حق داریم آزاد باشیم از سوء استفاده در خانه و جامعه ما. در استرالیا زنان و مردان از حقوق مساوی برخوردارند. بنابراین، بیایید با هم ببینیم که چگونه می توانید به جلوگیری از وقوع یا تکرار سوء استفاده کمک کنید.

"RRR3" های پیشگیری از سوء استفاده را بدانید و از آن مطلع شوید

1. علائم سوء استفاده را بشناسید
2. نگرانی های خود را با خیال راحت با قربانی مطرح کنید
3. قربانی (000 در صورت اضطراری) را به آژانس پشتیبانی ارجاع دهید یا

وقتی کسی که برای شما مهم است مورد آزار و اذیت شریک زندگی خود قرار می گیرد، می تواند واقعاً نگران کننده باشد. این راهنما به حمایت از قربانیان زن و مرد کمک خواهد کرد. اگر چه اکثر قربانیان زن هستند با این حال، ما حامیان مردانی را که مورد آزار قرار می گیرند تشویق می کنیم از این راهنما استفاده کنند.

آیا کاری که انجام می دهید مهم است؟

کمک شما می تواند تفاوت بزرگی را برای کسی که مورد سوء استفاده قرار می گیرد ایجاد کند.

- پاسخ شما به موقعیت او واقعاً مهم است.
- اگر احساس کند حمایت و تشویق می شود، ممکن است احساس
تصمیم گیری داشته باشد. قدرت نموده و توانایی بیشتری برای
- اگر او احساس کند مورد قضاوت یا انتقاد قرار گرفته، ممکن است از بیان دوباره آن به دیگران بترسد.
- سوء استفاده در روابط کاملاً رایج است و عمدتاً توسط مردان علیه زنان انجام می شود.
- بسیاری از این آزارها توسط کودکان مشاهده می شود. برخی از زنان در روابط متجاوز هستند. زنان و مردان همجنس گرا نیز می توانند با شریک زندگی خود بد رفتار باشند.



بهترین دوستم واقعا به من کمک کرد. او هرگز من را قضاوت نکرد و باعث نشد احساس کنم من مقصر هستم. او به من کمک کرد در مورد اینکه چه کار کنم فکر کنم، مراقب بچه هایم بود تا به من استراحت بدهد، و وقتی به او نیاز داشتم آنجا بود. برای او هم آسان نبود. اما حمایت او تفاوت بزرگی در زندگی من ایجاد کرد.» - آنا

سوء استفاده چیست؟

هر زوجی دعوا یا اختلاف نظر دارند. در یک رابطه محترمانه و برابر، هر دو طرف احساس آزادی می کنند که نظرات خود را بیان کنند، خودشان تصمیم بگیرند، خودشان باشند و به رابطه جنسی نه بگویند.

اما وقتی کسی بد رفتاری می کند اینطور نیست. در یک رابطه خشونت آمیز، یکی از طرفین سعی می کند از طریق آسیب فیزیکی، انتقاد، تقاضا، تهدید یا فشار جنسی بر دیگری مسلط شود. برای قربانی و فرزندانش، این رفتار می تواند بسیار خطرناک، ترسناک، گیج کننده و آسیب زا باشد.

آزار روانی یا عاطفی می تواند به اندازه آزار جسمی مضر باشد. سوء استفاده در یک رابطه، صرف نظر از شرایط، هرگز قابل قبول نیست و هرگز تقصیر قربانی نیست. سوء استفاده ناشی از الکل، استرس، یا رفتار قربانی نیست. بد رفتاری به این دلیل اتفاق می افتد که آزارگر می خواهد شخص مقابل را کنترل و محدود کند. آزار جسمی و جنسی، تهدید و تعقیب جرم است و می توان آن را به پلیس گزارش داد.

«خانواده و دوستانم فکر نمی کردند «آنقدر بد» باشد زیرا او فقط یک بار به من ضربه فیزیکی زد. اما تحقیرها و محدودیتها بدتر بودند، روشی که او زندگی من را کنترل کرد. ای کاش خانواده ام می توانستند بفهمند که چقدر وحشتناک است.» - کیت



چگونه می توانم سوء استفاده را تشخیص دهم؟

ممکن است مطمئن نباشید آنچه دوست یا خویشاوند شما تجربه می کند «سوءاستفاده» است. شاید فقط کمی احساس کنید که چیزی در رابطه او "اشتباه" است. گاهی اوقات ممکن است علائمی وجود داشته باشد که نشان دهد سوء استفاده وجود دارد. اما اغلب هیچ چیز واضحی وجود نخواهد داشت.

علائمی که نشان می دهد شخصی مورد آزار قرار گرفته است

- به نظر می رسد که او از شریک زندگی خود می ترسد یا همیشه بسیار نگران است که او را راضی کند.
- او از دیدن دوستان یا خانواده خود منصرف شده است، یا زمانی که همسرش در اتاق است، مکالمات تلفنی را کوتاه می کند.
- شریک زندگی او اغلب از او انتقاد می کند یا او را در مقابل دیگران تحقیر می کند.
- او می گوید که شریک زندگی اش او را تحت فشار قرار می دهد یا او را مجبور به انجام کارهای جنسی می کند.
- شریک زندگی او اغلب به او دستور می دهد یا همه تصمیمات را می گیرد (مثلاً شریک زندگی او تمام پول را کنترل می کند، به او می گوید چه کسی را می تواند ببیند و چه کاری می تواند انجام دهد).
- او اغلب در مورد "حسادت"، "بد خلقی" یا "مالکیت" شریک زندگی خود صحبت می کند.
- او مضطرب یا افسرده شده است، اعتماد به نفس خود را از دست داده یا به طور غیرعادی ساکت است.
- او صدمات جسمی (کبودی، شکستگی استخوان، پیچ خوردگی، بریدگی و غیره) دارد و ممکن است توضیحات غیرمحتمل برای جراحتهای فیزیکی بدنش بدهد.
- به نظر می رسد فرزندان او از شریک زندگی اش می ترسند، مشکلات رفتاری دارند، بسیار گوشه گیر یا مضطرب هستند.
- او تمایلی ندارد فرزندانش را به شریک زندگی خود بسپارد.
- بعد از اینکه او رابطه را ترک کرده، شریک زندگی اش دائماً با او تماس می گیرد، او را اذیت می کند، دنبالش می کند، به خانه اش می آید یا بیرون منتظر می ماند.

چرا او فقط ترک نمی کند؟

درک اینکه چرا کسی با اینکه اینقدر با او بد رفتاری می شود، در آن رابطه باقی می ماند سخت است. ترک ممکن است راه حل ساده ای به نظر برسد. ممکن است فکر کنید که سوء استفاده تا حدی تقصیر اوست زیرا او آن را تحمل می کند، یا اینکه او ضعیف یا احمق است که در این رابطه مانده است.

تصور اینکه مورد سوء استفاده قرار گرفتن چگونه است وقتی خودتان در آن موقعیت قرار ندارید دشوار است. از بیرون، ممکن است ترک کردن راحت تر از آنچه هست به نظر آید. ترک شریک متجاوز می تواند بسیار دشوار باشد. درک این موضوع برای دوستان و خانواده بسیار مهم است.



دلایلی که باعث می شود ترک کردن خیلی سخت باشد

- او از این می ترسد که در صورت ترک شریکش چه خواهد کرد. ممکن است فردی که آزاردهنده است تهدید کرده باشد که به او، بستگانش، یا کودکان، حیوانات خانگی یا دارایی اش آسیب می رساند. آنها ممکن است تهدید به خودکشی کنند اگر او درباره رفتن صحبت کند. بسیاری از قربانیان متوجه می شوند که سوء استفاده پس از ترک آنها ادامه ی یافته یا بدتر می شود.
- او هنوز هم شریک زندگی خود را دوست دارد، زیرا او را همیشه مورد آزار و اذیت قرار نمی دهد.
- او تعهدی به رابطه دارد یا معتقد است که ازدواج برای همیشگی است، برای «بهتر یا بدتر» .
- او امیدوار است که شریک زندگی اش تغییر کند. گاهی ممکن است فرد بدسرپرست قول تغییر دهد. او ممکن است فکر کند که اگر سوء استفاده کننده از نوشیدن دست بکشد، سوء استفاده نیز متوقف خواهد شد.
- او فکر می کند سوء استفاده تقصیر اوست.

- او احساس می‌کند که باید «به خاطر بچه‌ها» بماند، و بهترین کار این است که بچه‌ها با هر دو والدین زندگی کنند. ممکن است شریک زندگی اش تهدید به گرفتن یا آسیب رساندن به بچه‌ها را کرده باشد.
 - عدم اعتماد به نفس. فردی که سوء استفاده می‌کند عمداً سعی کرده است اعتماد به نفس شریک زندگی خود را از بین ببرد و در او این حس را بوجود آورد که او احمق و ناامید و مسئول این شرایط است. او ممکن است احساس ضعف و ناتوانی در تصمیم‌گیری نماید.
 - انزوا و تنهایی. ممکن است شخصی که سوء استفاده می‌کند سعی کرده باشد ارتباط او را با خانواده یا دوستان قطع کند. او ممکن است از اینکه با خودش به تنهایی کنار بیاید می‌ترسد. اگر انگلیسی زبان اول او نباشد، ممکن است احساس انزوا کند.
 - فشار برای ماندن در خانواده، جامعه یا کلیسا. او ممکن است از طرد شدن از طرف جامعه یا خانواده خود در صورت ترک بترسد.
 - او ممکن است احساس کند که نمی‌تواند از شریک زندگی خود دور شود زیرا آنها در یک منطقه روستایی زندگی می‌کنند، یا به این دلیل که دوستان مشابهی دارند، یا بخشی از یک جامعه قومی، بومی یا مذهبی هستند.
 - در صورت پایان یافتن رابطه، او اشتیاقی برای زنده ماندن ندارد. او ممکن است جایی برای زندگی، دسترسی به پول، یا حمل و نقل نداشته باشد، به خصوص اگر در یک منطقه ایزوله زندگی کند. او ممکن است به درآمد شریک زندگی خود وابسته باشد. اگر او معلولیت داشته باشد، ممکن است برای کمک به شریکش وابسته باشد. بسیار مهم است که به او کاری ندهید که احساس کند مشکلی در او وجود دارد، زیرا او آنجا را ترک نکرده است. این فقط باعث تقویت اعتماد به نفس پایین و احساس گناه و سرزنش خود در او می‌شود.
- ترک یک شریک خشونت‌آمیز ممکن است گاهی اوقات بسیار خطرناک باشد. سوء استفاده ممکن است پس از ترک او ادامه یابد یا افزایش یابد. به او کمک کنید تا احساساتش را بسنجد، تصمیم بگیرد که چه کاری می‌تواند انجام دهد، و امنیت خود را در نظر بگیرد که آیا تصمیم دارد بماند یا برود. او ممکن است بخواهد با یک سرویس تماس بگیرد تا در مورد نحوه محافظت از خود صحبت کند.



"وقتی به او گفتم که چگونه از من سوء استفاده کرده است، دوستم گفت "اما تو به او اجازه دادی این کار را انجام دهد"
انگار تقصیر من بود.

این باعث شد حالم بدتر شود. او نمی دانست چقدر به من فشار می آورد تا برگردم، چگونه گفت که من را دوست دارد و به جای اینکه بدون من و بچه ها زندگی کند، خودش را خواهد کشت. او باعث شد من احساس گناه کنم. فکر می کردم چقدر برای بچه ها پدر داشتن مهم است. همه اینها راهی برای فشار بر من برای بازگشت بود.
دوستم بعد از اینکه به سمتش برگشتم دیگر با من صحبت نکرد و گفت من احمق هستم.
من واقعاً ناراحت شدم زیرا او تنها دوست صمیمی من در استرالیا بود و من واقعاً به کسی نیاز داشتم که با او صحبت کنم و به من کمک کند تا ببینم رفتار او با من اشتباه است." - نیکولا



آیا باید درگیر شوم؟

بسیاری از مردم نگرانند که اگر درگیر شوند، "دخالت" خواهند کرد، یا اینکه این یک "مسئله خصوصی" است. اما اگر کسی مورد سوء استفاده قرار گیرد و شما چیزی نگویید به همان اندازه نگران کننده است. حمایت شما می تواند تفاوت ایجاد کند. اگر به او نزدیک شوید و او حمایت شما را رد کند یا به شما بگوید که سوء ظن شما اشتباه است، ممکن است در خطر شرمندگی قرار بگیرید. اما اگر با حساسیت و بدون انتقاد با او برخورد کنید، اکثر مردم از ابراز نگرانی برای رفاه خود قدردانی می کنند، حتی اگر آماده صحبت در مورد وضعیت خود نباشند. بعید است که با ابراز نگرانی اوضاع را «بدتر» کنید.

«خانواده‌ام می‌دانستند که من مورد آزار و اذیت قرار می‌گیرم و احساس می‌کردم در دام افتاده‌ام، اما هیچ چیزی در این مورد نگفتند تا اینکه سرانجام او را ترک کردم. اگر می‌گفتند رفتارشان خوب نیست کمک می‌کرد، چون فکر می‌کردم طبیعی است. اگر آنها می‌گفتند که من آدم خوبی هستم و اگر به آنها نیاز داشتم، آنجا بودند، ترک رابطه را بسیار آسان‌تر می‌کرد. -الی

چگونه باید به او نزدیک شوم؟

با دوست یا خویشاوند خود به روشی حساس برخورد کنید و به او اجازه دهید تا نگرانی‌های شما را بداند. به او بگویید که نگران او هستید، سپس دلیل آن را توضیح دهید. به عنوان مثال: *من نگران شما هستم زیرا متوجه شده‌ام*

که اخیراً واقعاً ناراحت به نظر می‌رسید.

تعجب نکنید اگر او دفاعی به نظر رسد یا حمایت شما را رد کند. او ممکن است از نگران کردن شما بترسد اگر در مورد سوء استفاده به شما بگوید. او ممکن است آماده اعتراف به آزارشده نباشد، یا ممکن است از صحبت کردن در مورد آن احساس شرم و ترس کند. او ممکن است پس از آزار و اذیت برای اعتماد به کسی مشکل داشته باشد. اگر قربانی مرد باشد، ممکن است از صحبت کردن در مورد آزار و اذیت احساس خجالت خاصی کند، زیرا پمکن است به عنوان فردی «ضعیف» یا «بی دست و پا» دیده شود.

اگر فرد احساس ناراحتی کرد، او را مجبور به صحبت نکنید، اما اگر نیاز به صحبت داشت، به او بگویید که شما آنجا هستید. صبور باشید و مراقب هر چیزی که نشان می‌دهد آنها آماده صحبت در مورد آن هستند، باشید



برای کمک به او چه کاری می توانم انجام دهم؟

مهمترین کاری که می توانید انجام دهید این است که بدون قضاوت گوش دهید، به تصمیمات او احترام بگذارید و به او کمک کنید تا راه هایی برای قوی تر شدن و ایمن شدن پیدا کند.

«شما لازم نیست به طور کامل همه چیز را بدانید تا کمک کننده باشید. تنها کاری که باید انجام دهید این است که زمان و



عشق خود را بدون قضاوت کردن به او اختصاص دهید.» - جین

- به آنچه او می گوید گوش دهید.
- آنچه را که او به شما می گوید باور کنید. زمان زیادی می برد تا او با شما صحبت کند. مردم بیشتر احتمال دارد که سوء استفاده را سرپوش بگذارند یا آن را کم اهمیت جلوه دهند، نه اینکه آن را بسازند یا اغراق کنند. ممکن است تصور اینکه فردی که می شناسید ممکن است رفتار توهین آمیز داشته باشد برایتان سخت باشد. اما فردی که آزاردهنده است احتمالاً جنبه متفاوتی با آن طرفی که قربانی می بیند به شما نشان می دهد.
- سوء استفاده را جدی بگیرید. سوء استفاده می تواند هم از نظر جسمی و هم از نظر روحی آسیب زا باشد. خطری که ممکن است در آن باشد را دست کم نگیرید.
- به او کمک کنید تا آزار را تشخیص دهد و بفهمد که چگونه ممکن است بر او یا فرزندانش تأثیر بگذارد.
- به او بگویید که فکر می کنید او شجاع بوده و توانسته است در مورد آزار صحبت کند و علی رغم آزار، به راه خود ادامه دهد.
- به او کمک کنید تا اعتماد به نفس داشته باشد.
- به او کمک کنید تا بفهمد که سوء استفاده تقصیر او نیست و هیچ کس صرف نظر از اینکه چه کاری انجام می دهد، سزاوار سوء استفاده نیست. به او بگویید که فکر می کنید رفتار همسرش با او اشتباه است. برای مثال، «هیچ کس، حتی شوهرتان، حق ندارد با شما بدرفتاری کند».

- به او کمک کنید تا از خود محافظت کند. می‌توانید بگویید «من از کاری که او می‌تواند با شما یا بچه‌ها انجام دهد می‌ترسم» یا نگرانم بدتر شود». با او صحبت کنید که چگونه می‌تواند از خود محافظت کند. بخش «کمک به افزایش ایمنی او» را ببینید (به پاراگراف زیر مراجعه کنید).
- به او کمک کنید تا درباره کارهایی که می‌تواند انجام دهد فکر کند و ببینید چگونه می‌توانید به او کمک کنید تا به آن برسد.
- کمک‌های عملی مانند مراقبت از کودکان برای مدتی، پختن غذا برای او، ارائه یک مکان امن برای اقامت، حمل و نقل یا همراهی او در دادگاه و غیره را ارائه دهید.
- به حق او برای تصمیم‌گیری خود احترام بگذارید، حتی اگر با آنها موافق نیستید. به ارزش‌ها و اعتقادات فرهنگی یا مذهبی او احترام بگذارید.
- با او بطور منظم در تماس باشید. داشتن فرصتی برای صحبت منظم با یک دوست یا خویشاوند حامی می‌تواند بسیار مهم باشد.
- در مورد خدمات موجود به او بگویید. به او یادآوری کنید که اگر با یک سرویس تماس بگیرد، می‌تواند پشتیبانی و اطلاعات دریافت کند، اگر او را تحت فشار قرار نمی‌دهند تا آنجا را ترک کند.
- پس از ترک رابطه از او حمایت کنید. دوره جدایی می‌تواند زمان خطرناکی برای او باشد، زیرا ممکن است سوء استفاده بیشتر شود. او ممکن است نیاز به حمایت و تشویق عملی داشته باشد تا به او کمک کند تا زندگی جدیدی را ایجاد کند و از سوء استفاده نجات یابد. او همچنین می‌تواند به دنبال مشاوره باشد یا به یک گروه پشتیبانی بپیوندد.

«آنچه واقعاً کمک می‌کند این است که یکی از اقوام یا دوستان برای مدتی به فکر بچه‌ها باشد. من فقط به زمان نیاز داشتم

تا بدون اینکه بچه‌ها همیشه در اطرافم باشند، فکر کنم و احساساتم را بررسی کنم.» - ثریا



سوالاتی که می توانید پرسید و چیزهایی که می توانید بگویید

اینها فقط چند ایده هستند. مهم این است که شما فقط آنچه را باور دارید بگویید و از کلمات خود استفاده کنید.
رفتار او با شما اشتباه است.

برای کمک به شما چه کاری می توانم انجام دهم؟

فکر می کنید رفتار او چه تاثیری روی شما داشته است؟

فکر می کنید رفتار او چه تاثیری بر فرزندان شما دارد؟

من نگرانم که او می تواند با شما یا بچه ها چه کند.

به نظر شما چه کاری باید انجام دهید؟

آگه بری از چی میترسی؟

اگر بمانی از چه می ترسی؟



چه کاری نباید انجام داد... What not to do

وقتی با کسی که مورد آزار قرار گرفته صحبت می کنید، بعضی چیزها ممکن است کمکی نکنند، یا او را از اینکه بخواهد کاملاً به شما اعتماد کند، باز دارد.

در اینجا برخی از چیزهایی که قربانیان سوءاستفاده می گویند کمکی **نکردند** آمده است:

- او را به خاطر سوءاستفاده سرزنش نکنید یا سوالاتی مانند «چه کار کردی که او با شما اینطور رفتار کرده؟» یا «چرا آن را تحمل می کنی؟» یا «چطور می توانید همچنان عاشق او باشی؟» را نپرسید؟ این سوالات نشان می دهد که به نوعی تقصیر اوست.

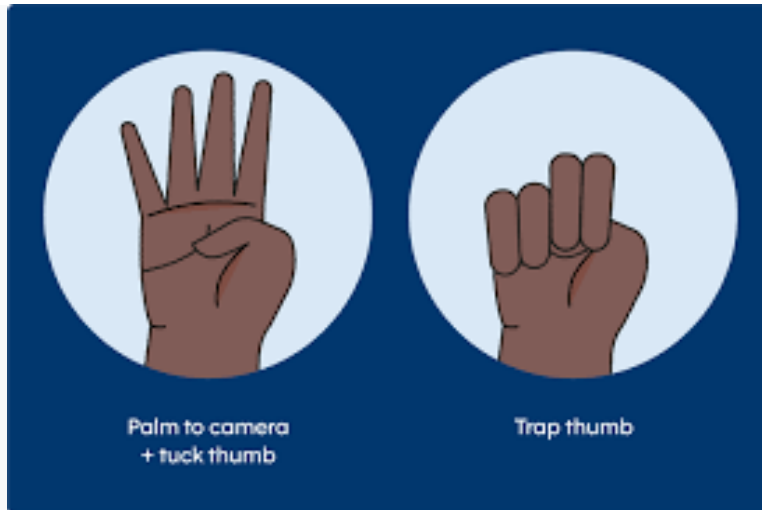
- به تلاش برای یافتن "دلایل" سوء استفاده ادامه ندهید. بر حمایت از فردی که مورد آزار قرار گرفته است تمرکز کنید.
- اگر می‌گویید هنوز شریک زندگی‌اش را دوست دارد یا اگر او را ترک کرد اما به رابطه بازگشت از او انتقاد نکنید. ترک شریک خشونت آمیز زمان می‌برد و حمایت شما واقعاً مهم است.
- از شریک زندگی او انتقاد نکنید رفتار توهین آمیز را مورد انتقاد قرار دهید و به او بگویید که هیچ کس حق سوء استفاده از او را ندارد (مثلاً بگویید شریک زندگی تان نباید اینطور با شما رفتار کند). انتقاد از شریک زندگی او تنها به احتمال زیاد باعث می‌شود که او بخواهد از او دفاع کند.
- نصیحت نکنید یا به او نگوید که چه کاری انجام می‌دادید. این فقط اعتماد به نفس او را برای تصمیم‌گیری خود کاهش می‌دهد. به او گوش دهید و به او اطلاعات بدهید نه نصیحت.
- او را تحت فشار قرار ندهید که شریک زندگی‌اش را ترک کند یا سعی نکنید از طرف او تصمیم بگیرید. روی گوش دادن و حمایت از او تمرکز کنید تا خودش تصمیم بگیرد. او وضعیت خودش را بهتر می‌داند.

کمک به افزایش ایمنی او

چه او در رابطه باقی بماند یا از هم جدا شده باشند، مهم است که به این فکر کنید که چگونه می‌توان از او در برابر سوء استفاده بیشتر محافظت کرد

برای اطلاعات در مورد حقوق و ایمنی او، ارائه جزئیات آژانس‌های حمایتی برای حمایت از او و حمایت از فرزندان مهم است. این موارد در انتهای این مبحث ذکر شده است. اگر او قادر به برقراری تماس نیست، شما خودتان با آن سازمان پشتیبانی تماس بگیرید

روی کلمه رمز یا سیگنالی توافق کنید که او بتواند از آن استفاده کند تا به شما اطلاع دهد که به کمک دارد. (آخرین اخبار "سیگنال‌های دست" را در وب سایت/Rotary SAFE Families نیاز ببینید)
www.rotarysafefamilies.org.au



در صورت مشاهده یا شنیدن خشونت فیزیکی یا تهدید چه کاری می توانم انجام دهم؟

اگر فکر می کنید که خطر فیزیکی فوری وجود دارد و او و فرزندانش در شرف آسیب هستند، فوراً با پلیس 000 تماس بگیرید.

اگر فرصت دارید در زمان دیگری با او صحبت کنید، بپرسید که آیا او دوست دارد با پلیس تماس بگیرید یا نه. او ممکن است ترس داشته باشد که تماس با پلیس ممکن است اوضاع را برای او بدتر کند. بسیاری از مردم از دخالت پلیس می ترسند، به ویژه آنهایی که از پیشینه غیرانگلیسی زبان یا جوامع بومی هستند که ممکن است تجربیات بدی در گذشته داشته باشند. شما می توانید با یک سرویس خشونت خانگی تماس بگیرید تا در مورد اینکه چگونه می توانید در این شرایط کمک کنید مطلع شوید.

اما به یاد داشته باشید، هنگامی که فکر می کنید خطر فیزیکی فوری وجود دارد، با پلیس 000 تماس بگیرید.



مراقب خودتان باشید

حمایت از دوست یا خویشاوندی که مورد آزار قرار می‌گیرد می‌تواند ناامید کننده، ترسناک و استرس زا باشد. شما باید از خود مراقبت کنید و از حمایت نیز برخوردار شوید.

خدماتی که می‌تواند کمک کند

در ویکتوریا و در سایر ایالت‌ها، خطوط فوری بحران 24 ساعته، و همچنین خدمات محلی خشونت خانگی وجود دارد که می‌تواند اطلاعات و پشتیبانی عملی را در یافتن محل استقرار امن، مسکن، یا کمک حقوقی یا مالی ارائه دهد. می‌توانید برای کسب اطلاعات با این شماره تماس بگیرید یا شماره را به دوستان یا اعضای خانواده خود ارسال کنید.

احساس ناامیدی یا عصبانیت از اینکه اورابطه را ترک نکرده است

به یاد داشته باشید که اگر به او بفهمانید که ناامید هستید کمکی به او نخواهد کرد و ممکن است اوضاع را بدتر کند. بدون توجه به تصمیماتش از او دست نکشید. ترس‌های خود را توضیح دهید، اما به او بگویید که همچنان از او حمایت خواهید کرد. به خود یادآوری کنید که حمایت شما مهم است و تأثیر مثبتی روی او خواهد داشت، حتی اگر اکنون نتواند این را بیان کند. ارزش حمایت خود را دست کم نگیرید.

احساس ترس یا "بیرون از عمق"

از خودتان حمایت کنید. برای اطلاع از کارهایی که می‌توانید انجام دهید، با دوستان دیگر صحبت کنید یا با یک سرویس تماس بگیرید.

احساس فشار برای کمک بیشتر از آنچه که می‌توانید دارید

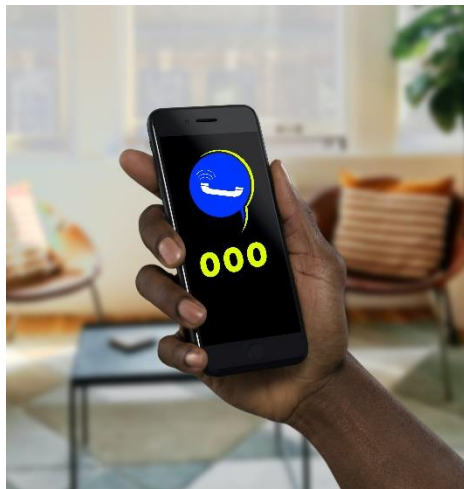
در مورد میزان و نوع حمایتی که می‌توانید ارائه دهید صادق باشید. خود را فراتر از محدودیت‌های خود تحت فشار قرار ندهید - فقط در صورتی می‌توانید از او حمایت کامل کنید که مراقب خود نیز باشید. به یاد داشته باشید که شما مسئول سوء استفاده نیستید و نمی‌توانید او را نجات دهید. او همچنین می‌تواند از خدمات ذکر شده در انتهای این راهنما پشتیبانی دریافت کند.

خدماتی که می‌تواند کمک کند

در ویکتوریا و در سایر ایالت‌ها، خطوط فوری بحران 24 ساعته، و همچنین خدمات محلی خشونت خانگی وجود دارد که می‌تواند اطلاعات و پشتیبانی عملی را در یافتن محل استقرار امن، مسکن، یا کمک حقوقی یا مالی ارائه دهد.

می توانید برای کسب اطلاعات با این شماره تماس بگیرید یا شماره را به دوستان یا اعضای خانواده خود ارسال کنید.

توجه: از 1 فوریه 2023، کارمندان کارفرمایان غیرکوچک (کارفرمایان با 15 کارمند یا بیشتر) می توانند به 10 روز مرخصی حقوقی خشونت خانگی خانوادگی دسترسی داشته باشند. این شامل کارمندان پاره وقت و (به وب سایت مراجعه کنید: <https://www.fairwork.gov.au/leave/family-and-domestic-violence-leave>) معمولی می شود.



همیشه در صورت اضطراری 000

مرکز چند فرهنگی علیه خشونت خانوادگی این یک سازمان سراسری است که درخصوص خدمات، برنامه ها و پاسخ به خشونت خانوادگی در جوامع مهاجر و پناهنده تخصص دارد. می توانید با شماره 1800755988 تماس بگیرید

(IWSS) خدمات پشتیبانی زنان مهاجر

خدمات پشتیبانی را به صورت حضوری یا تلفنی ارائه می دهد. یک کارمند پرونده شما را مورد بحث قرار دهد و می تواند زمانی را برای صحبت با شما ترتیب دهد. اگر در شرایط بحرانی هستید و نیاز به IWSS می : کمک فوری دارید، کمک از ساعت 9 صبح تا 4 بعد از ظهر از دوشنبه تا جمعه در دسترس است. تلفن

(07)3846 3490

سرویس بحران خشونت خانگی زنان: مشاوره تلفنی 24 ساعته، اطلاع رسانی، ارجاع و حمایت از زنانی که خشونت خانگی را تجربه می کنند. تلفن 1800 015 188

www.safesteps.org.au

خط زنده استرالیا: مشاوره 24 ساعته به هر کسی در استرالیا. شما می توانید در مورد هر مشکل بزرگ یا کوچک با آنها صحبت کنید. تلفن: 131114

www.lifeline.org.au

احترام 1800: مشاوره 24 ساعته برای افرادی که تحت تأثیر تجاوز جنسی، خشونت خانوادگی قرار گرفته‌اند. شماره تماس 1800 737 732. www.1800respect.org.au

خط پشتیبانی زنان: که توسط شرکت تبادل اطلاعات و ارجاع زنان اداره می‌شود، می‌توانید با این خدمات تلفنی رایگان، محرمانه و سراسری به شماره 1800 811 811 (9 صبح تا 5 بعد از ظهر)، تماس بگیرید یا به این آدرس ایمیل بزنید inforequests@wire.org.au (دوشنبه تا جمعه)

خط کمک کودکان: مشاوره خصوصی و محرمانه 7/24 تلفنی و آنلاین را برای کودکان، نوجوانان، بزرگسالان جوان و همچنین برای والدین و مراقبان در 1800 55 1800 (رایگان) ارائه می‌دهد. مشاوره و گفتگوی اینترنتی نیز در دسترس است. counsellor@kidshelpline.com.au
بنیاد کودکان استرالیا: برای کودکان و جوانان آسیب دیده از سوءاستفاده خدمات مشاوره ارائه می‌دهد.

تلفن: 1300 381 581
ایمیل info@childhood.org
وب سایت: www.childhood.org.au

خدمات مشاوره مردانه: خدمات مشاوره تلفنی، اطلاعات و ارجاعات ناشناس و محرمانه را به شماره: 1300 766 491 برای موارد زیر ارائه می‌دهد
مردانی که ممکن است از رفتار خشونت آمیز و کنترل کننده نسبت به شریک یا یکی از اعضای خانواده استفاده کنند
مردانی که توسط شریک زندگی یا یکی از اعضای خانواده
قربانی شده‌اند
زنانی که مایل به یافتن اطلاعات در مورد خشونت خانوادگی
مردان هستند
دوستان، خانواده یا همکاران افرادی که خشونت خانوادگی داشته یا تجربه می‌کنند

خط مردان: خدمات پشتیبانی آنلاین ملی و تلفنی برای مردانی که دغدغه های خانوادگی و ارتباطی دارند، شامل مشاوره تصویری به شماره 1300 78 99 78

آژانس حمایت از قربانیان - مرد

آژانس حمایت از قربانیان حمایت و اطلاعاتی را برای کمک به قربانیان مرد بالغ ناشی از خشونت خانوادگی و قربانیان جنایات خشونت آمیز ارائه می‌دهد. این سرویس قربانیان را از طریق روند قانونی راهنمایی می‌کند و از طریق کمک عملی و مشاوره به مدیریت اثرات جرم کمک می‌کند. با تلفن کمک قربانیان جنایت به شماره 1800 819 817 تماس بگیرید یا از خدمات پیامکی از طریق 767 891 0427 (7 روز در هفته از ساعت 8 صبح تا 11 شب) استفاده کنید

مراکز ضد تجاوز جنسی اینها سازمانهای محرمانه، غیرانتفاعی و با بودجه دولتی هستند که برای زنان، کودکان و مردانی که قربانی تجاوز جنسی شده اند، حمایت و مداخله می کنند. خط بحران تجاوز جنسی 1800 806 292 (7/24) است. همچنین می توانید ایمیل بزنید ahcasa@thewomens.org.au

روابط استرالیا از گروهها در مورد روابط و شرکای بدسرپرست و بدرفتار حمایت کرده و مشاوره می دهد. شماره تماس www.relationships.com.au 1300 364 277 وب سایت

خدمات ترجمه

با خط تلفن 131450 دسترسی رایگان به یک مترجم تلفنی یا در محل به زبان خودتان خواهید داشت. ترجمه تلفنی فوری به صورت 24 ساعته در هر روز از سال از طریق: 131 450 در دسترس است