

برای کمک به کسی که خشونت خانگی، خانوادگی و جنسی را تجربه می کند چه کاری می توانم بکنم؟

خشونت خانگی، خانوادگی و جنسی (DFSV) می تواند یک موضوع دشوار برای گفتگو باشد. این موضوع ممکن است یک موضوع تابو یا یک موضوع خصوصی و خانوادگی در نظر گرفته شود. اگر شما علائم نادرست بودن اوضاع را تشخیص دهید، کارهایی وجود دارد که می توانید انجام دهید.

چطور می توانم کمک کنم؟

به طریقه ای که شما به افرادی که DFSV را تجربه می کنند گوش می دهید و به آنها پاسخ می دهید، می تواند تفاوتی را در فرد و خانواده ایجاد کند.

گوش دادن و حمایت کردن مهم است، اما، این هم مهم است که به افراد اجازه داده شود که خودشان انتخاب کنند که چه وقت آماده صحبت هستند. بعضی از طریقه هایی که افراد را می توان حمایت و پشتیبانی کرد می تواند شامل موارد زیر باشد:

- در مواقع اضطراری یا اگر کسی در خطر است، فوراً با 000 تماس بگیرید
- به آنها باور داشته باشید و ترس آنها را جدی بگیرید. این خیلی مهم است صرف نظر از این که در مورد شخص یا اشخاصی که آنها را آزار می دهند، چه فکر می کنید
- بدون این که حرف آنها را قطع کنید و قضاوت کنید گوش بدهید
- هرگز شخص مورد خشونت را برای آنچه برای او اتفاق افتاده است مقصر ندانید. خشونت هرگز درست نیست
- برای شخصی که به او صدمه زده است بهانه نتراشید
- بدانید که ممکن است آماده نباشد، یا ممکن است ترک کردن امن نباشد
- سعی نکنید آنها را وادار به انجام کاری کنید که شما فکر می کنید بهترین است.

چگونه می توانم از شخص سوال کنم که آیا DFSV را تجربه می کند؟

ارائه پشتیبانی و کمک به ایمن نگه داشتن فردی که ممکن است دچار DFSV باشد مهم است. یک محیط امن برای به اشتراک گذاشتن تجربیات وی ایجاد کنید. یک وقت آرام را که خشونت اتفاق نمی افتد یا شخصی که ممکن است DFSV را به کار می برد در آن دور و بر حاضر نیست برای صحبت انتخاب کنید.

بگذارید شخص با سرعت خودش صحبت کند. آنها را وادار به صحبت بیش از آنچه که آماده هستند، نکنید. اگر شخصی که با او صحبت می کنید عکس العملی را که انتظار داشتید نشان نمی دهد، آن را شخصی نگیرید. به جای اینکه نظر خود را بیان کنید، بهتر است در مورد چیزهایی که متوجه شده اید و باعث نگرانی شما می شود با او صحبت کنید. می توانید سوالاتی مانند این ها را پرسید:

- من می خواهم بدانم که آیا همه چیز در خانه به خوبی پیش می رود؟
- من کبودی هایی را در وجود شما می بینم. چطور اتفاق افتاد؟ آیا کسی با شما این کار را کرده است؟
- من متوجه شده ام که از شریک زندگی خود (یا شخص دیگری که شما گمان می کنید به او آسیب می رساند) ترسیده به نظر می رسید. آیا این درست است؟ آیا همه چیز درست است؟
- به آنها فرصت دهید که در خلوت صحبت کنند. برای گوش دادن آماده باشید اما اگر آماده نیست او را مجبور به صحبت نکنید

- به یاد داشته باشید که خشونت خانگی و خانوادگی فقط جسمی نیست
- به طریقه های عملی کمک کنید - با ترانسپورت، قرار ملاقات ها، مراقبت از اطفال یا جایی که به آنجا پناه ببرند
- به آنها کمک کنید که گزینه ها را جستجو کنند. شما یا شخصی که از آنها پشتیبانی می کند می توانید با 1800RESPECT تماس بگیرید یا برای معلومات بیشتر و پشتیبانی به وبسایت 1800RESPECT مراجعه کنید.
- بعضی از افراد ممکن است برای بررسی گزینه ها یا تماس با 1800RESPECT به کمک یک خدمات پشتیبانی نیاز داشته باشند. با جستجوی راهنمایی خدمات، می توانید یک خدمات پشتیبانی را در منطقه تان پیدا کنید.

به که می توانم آنها را معرفی کنم؟

همیشه معلومات لازم را در دسترس داشته باشید تا به شما در ارجاعات آگاهانه و مناسب کمک کند. خدمات زیر معلومات و پشتیبانی ارائه می دهند:

• 1800RESPECT (1800 737 732) 24/7

خدمات مشاوره برای تعرض جنسی، خشونت خانگی و خانوادگی، مشاوره تلفونی و آنلاین برای افرادی که مواجهه به خشونت شده اند، دوستان و خانواده آنها و همچنین کارگران و افراد حرفه ای.

• انجمن پناهندگان استرالیا

08 8354 2951

طیف وسیعی از خدمات را برای حمایت از جوامع و افراد تازه وارد ارائه می دهد.

• خدمات بحران خشونت خانگی

1800 800 098 (24 ساعته)

پشتیبانی، گزینه های محفوظ و خدمات برای زنان و کودکان آسیب دیده از خشونت خانگی و خانوادگی فراهم می کند. DVCS همچنین می تواند زنان را به خدمات مناسب برای مردمان بومی و متنوع از نظر فرهنگی و زبانی ارجاع دهد.

• خدمات پشتیبانی زنان مهاجر

1800 800 098 یا 08 8346 9417

کارمندان دو زبانه و دوفرهنگی می توانند به زنان مهاجر با زمینه های مختلف فرهنگی و زبانی در روابط ناامن و کسانی که بیشتر در معرض خشونت هستند کمک می کنند. آنها با خدمات خشونت خانگی و سایر ارائه دهندگان خدمات، از جمله مترجمان حرفه ای کار می کنند و نیاز به محرمانه بودن مراجعین را درک می کنند.

• ننگا می: مینار (Nunga Mi:Minar)

1800 003 308 یا 08 8367 6474

خدماتی که از زنان و کودکان بومی که با خشونت خانوادگی زندگی می کنند یا از آن فرار می کنند، پشتیبانی می کند.

• خدمات تجاوز جنسی و حمله جنسی پرو پلس (Yarrow Place)

1800 817 421 یا 8226 8777

خدمات رایگان و محرمانه برای هرکسی که مورد تجاوز یا تعرض جنسی قرار گرفته باشد.

از کجا می توانم در مورد DFSV معلومات بیشتر بگیرم؟

گستره وسیعی از منابع آنلاین برای کمک به شما در درک بهتر DFSV در دسترس است.

آنها عبارتند از:

شکستن چرخه (Break the Cycle)

breakthecycle.sa.gov.au

دیدبانی ما (Our Watch)

www.ourwatch.org.au

در آغاز آن را متوقف کنید (Stop it at the start)

www.respect.gov.au

نوار سفید (White Ribbon)

www.whiteribbon.org.au

WSSSA

www.womenssafety.org.au

این یکی از 4 ورقه معلومات در مورد خشونت خانگی، خانوادگی و جنسی (DFSV) است. معلومات بیشتر در مورد شناسایی و پاسخ به DFSV در ورقه معلومات 1 موجود است. برای معلومات در مورد ارتقای برابری جنسیتی و احترام به ورقه های معلومات 3 و 4 مراجعه کنید.



Government
of South Australia



MCCSA
Multicultural Communities Council of South Australia



Women's Safety Services SA

**BREAK
THE
CYCLE**
OF DOMESTIC ABUSE