

برگه اطلاع رسانی 2

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

خشونت خانگی، خانوادگی و جنسی (DFSV) می تواند موضوعی دشوار برای گفتگو باشد. این موضوع را می توان یک تابو یا موضوع خصوصی و خانوادگی تلقی کرد. در صورت تشخیص نشانه های وجود مشکلات در این زمینه ، اقداماتی هست که شما می توانید انجام دهید.

چگونه می توانم کمک کنم؟

نحوه گوش دادن واکنش شما نسبت به افرادی که DFSV را تجربه می کنند می تواند تاثیر مهمی در زندگی فرد و خانواده او داشته باشد.

گوش دادن و پشتیبانی کردن اهمیت دارد، با این حال مهم است که به افراد اجازه داده شود تا انتخاب خود را زمانی که آماده هستند، انجام دهند. برخی از راه های حمایت از افراد می تواند شامل موارد زیر باشد:

- در مواقع اضطراری یا چنانچه فردی در معرض خطر است، فوراً با 000 تماس بگیرید
- او را باور کنید و ترس او را جدی تلقی کنید. بسیار مهم است که اینکار را صرف نظر از نقطه نظر خود نسبت به فرد یا افرادی که او را آزار می دهند، انجام دهید.
- بدون قطع کردن صحبت یا قضاوت کردن ، گوش دهید
- هرگز شخصی را که مورد خشونت قرار گرفته برای آنچه برای او اتفاق افتاده سرزنش نکنید. خشونت هرگز قابل قبول نیست.
- عمل فردی که به او آسیب رسانیده است را توجیه نکنید
- درک کنید که او ممکن است برای ترک آن فرد آماده نباشد یا انجام اینکار ایمن نباشد
- تلاش نکنید تا او را وادار به انجام کاری کنید که از نظر شما بهترین راهکار است.

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

ارایه پشتیبانی و کمک به ایمن نگه داشتن فردی که ممکن است دچار DFSV باشد امری مهم است. برای او محیطی امن برای صحبت درباره آنچه که تجربه کرده است، ایجاد کنید. زمان آرامی که خشونت صورت نمی گیرد یا شخصی که ممکن است متوسل به DFSV شود حضور نداشته باشد را برای صحبت انتخاب کنید.

اجازه دهید تا فرد به اندازه مورد نظرش صحبت کند. او را به گفتن بیش از آنچه که برای آن آماده است، مجبور نکنید. چنانچه فردی که با او صحبت می کنید واکنش مورد انتظارتان را نشان نداد، آن را شخصی تلقی نکنید. بجای اظهار نظر بهتر است تا نگرانی های خود را درباره نکاتی که متوجه آنها شده اید با آنها در میان بگذارید. شما می توانید سوالاتی از قبیل سوالات زیر را مطرح کنید:

- آیا همه چیز درخانه خوب است؟
- متوجه شدم بدننت کبود شده است. چطور این اتفاق افتاد؟ آیا کسی به تو آسیب رسانده است؟
- متوجه شده ام که از شریک زندگیت (یا فرد دیگری که گمان می کنی به او آسیب می رساند) احساس ترس می کنی. آیا این حقیقت دارد؟ آیا همه چیز خوب است؟
- به او فرصت دهید تا بطور خصوصی با شما صحبت کند. برای گوش دادن آماده باشید اما اگر آماده نیست او را مجبور به صحبت نکنید.

• به خاطر داشته باشید که خشونت خانگی و خانوادگی تنها بصورت فیزیکی اعمال نمی شود.

• به روش های عملی کمک کنید - برای ایاب و ذهاب، قرارهای ملاقات، مراقبت از کودکان یا فراهم ساختن مکانی برای پناه بردن

• به او کمک کنید تا گزینه های موجود را بررسی کند. شما یا شخصی که از او پشتیبانی می کنید می توانید با 1800RESPECT تماس بگیرید یا برای دریافت اطلاعات بیشتر و حمایت لازم به وبسایت 1800RESPECT مراجعه کنید

• برخی افراد ممکن است برای بررسی گزینه ها به پشتیبانی مراکز خدماتی حمایتی یا برای تماس با 1800RESPECT به کمک نیاز داشته باشند. با جستجو در فهرست مراکز خدمات حمایتی، می توانید یکی از این مراکز را در منطقه زندگی خود پیدا کنید.

آنها را می توانم به چه کسی ارجاع دهم؟

همیشه اطلاعات را در دسترس داشته باشید تا به شما در ارجاع آگاهانه و مناسب کمک کند. مراکز خدماتی زیر اطلاعات و پشتیبانی ارائه می دهند:

• **1800RESPECT (1800 737 732) (24/7)**
خدمات مشاوره ملی تعرض جنسی، خشونت خانگی، برای افرادی که خشونت را تجربه می کنند، دوستان و خانواده آنها و همچنین کارکنان و متخصصان ارائه دهنده خدمات مشاوره تلفنی و آنلاین ارائه می دهد.

• **انجمن پناهندگان استرالیا**

(Australian Refugee Association)

08 8354 2951 طیف وسیعی از خدمات را برای حمایت از جوامع و افراد تازه وارد ارائه می دهد.

• **سرویس بحران خشونت خانگی**

(Domestic Violence Crisis Care)

24ساعته) 1800 800 098

ارائه پشتیبانی، گزینه ها و خدمات ایمن برای زنان و کودکان آسیب دیده از خشونت خانگی و خانوادگی. DVCS همچنین می تواند زنان را به مراکز خدماتی مناسب برای افراد بومی و افراد دارای زمینه های فرهنگی و زبانی مختلف ارجاع دهد.

• **مرکز خدماتی حمایت از زنان مهاجر**
(Migrant Women's Support Service Inc)

08 8346 9417 یا 1800 800 098

مددکاران دو زبانه و دو فرهنگی می توانند به زنان مهاجر دارای زمینه های مختلف فرهنگی و زبانی که روابط نامنی را تجربه می کنند و کسانی که در معرض بیشترین خطر خشونت هستند، کمک کنند. آنها با مراکز خدماتی خشونت خانگی و سایر ارائه دهندگان خدمات، از جمله مترجمان حرفه ای کار می کنند و نیاز به محرمانه تلقی کردن اطلاعات مراجعه کننده را درک می نمایند.

• **Nunga Mi:Minar**

08 8367 6474 یا 1800 003 308

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

• **خدمات مربوط به تجاوز و تعرض جنسی Yarrow Place**

1800 817 421 یا 8226 8777

یک سرویس رایگان و محرمانه برای افرادی که مورد تجاوز یا تعرض جنسی قرار گرفته اند.

از کجا می توانم اطلاعات بیشتری در مورد DFSV کسب کنم؟

طیف وسیعی از منابع آنلاین برای کمک به شما در درک بهتر DFSV در دسترس می باشد شامل:

Break the Cycle
breakthecycle.sa.gov.au

Our Watch

www.ourwatch.org.au

Stop it at the start

www.respect.gov.au

White Ribbon

www.whiteribbon.org.au

WSSSA

www.womenssafetyserives.com.au

این برگه یکی از 4 برگه اطلاع رسانی در مورد DFSV است. اطلاعات بیشتر در مورد آنچه که می توانید برای کمک به فردی که DFSV را تجربه می کند انجام دهید، در برگه اطلاع رسانی 1 آمده است. برای آگاهی از راه های ترویج برابری و احترام جنسیتی به برگه های اطلاع رسانی 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