

# 我能做些什么去帮助某个正遭受 家庭暴力和性暴力的人

家庭暴力和性暴力 (DFSV) 可能难以启齿去谈论。它可能会被认为是忌讳的话题或是私人的家庭问题。如果你察觉到情况不对的迹象，有些事是你可以做到的。

## 我怎样去问别人是否正遭受家暴和性暴力？

向某个可能正遭受家暴和性暴力的人提供支持和帮助以确保其安全是十分重要的。为他们创造一个安全的环境，这样他们可以分享其经历。选择一个安静的时间谈话，即没有发生暴力或可能施行家暴和性暴力的人不在场的时候。

由这个人按照自己的节奏交谈；不要迫使他们说不想说的内容。如果你与之交谈的那个人的反应不是你希望的那样，别往心里去。最好和他们谈论你注意到的并令你担心的事情，而不是告诉他们你的观点。你可以试着去问一些这样的问题：

- 我想知道家里一切还好吗？
- 我注意到你有一些瘀伤。是怎么造成的？是谁对你做了些什么吗？
- 我注意到你看上去惧怕你的伴侣（或是你所怀疑伤害他们的其他人）。是这样吗？一切都还好吗？
- 给他们可以私下与你交谈的机会。准备聆听，如果他们还没有准备好，不要迫使他们。

## 我可以怎样帮助？

对个人和家庭而言，你的倾听以及你对那些正经历家暴和性暴力的人们的回应方式可能就让一切变得大不相同。

倾听并提供支持十分重要，但是，允许人们在准备好了之后做出他们自己的决定同样重要。可以向人们提供支持的方式包括：

- 在紧急情况下或如果某个人现在处于危险中，立即拨打 000
- 相信他们并认真对待他们的恐惧。这一点很重要，不管你对于伤害他们的人是怎么想的。
- 倾听，而不要打断或评判
- 永远不要因为发生在他们身上的事情而责备遭受暴力的人。暴力始终都不对。
- 不要为伤害他们的人找借口
- 理解他们可能还没有准备好离开，或者目前离开或许不安全
- 不要试图迫使他们做你认为是最好的事情

- 记得家庭暴力不只是身体上的
- 以具体方式提供帮助 - 交通, 预约, 照顾孩子, 或一个逃离之后的去处
- 帮助他们看看有哪些选择。你或者你支持的那个人可以致电 1800RESPECT 或者访问 1800RESPECT 网址以获得更多信息和支持
- 有些人可能需要某个支持服务的帮助来探索有哪些选择或联系 1800RESPECT。你可以通过搜索服务目录来找到你所在地区的支持服务。

## 我可以把他们推荐给谁?

始终准备好充分的信息, 从而帮助你做出有根据及恰当的推荐。以下服务提供信息和支持:

- **1800RESPECT (1800 737 732) (24/7)**  
全国性侵犯、家庭暴力咨询服务向遭遇暴力的人们、他们的朋友和家人以及行业工作者和专业人士提供电话和线上咨询服务。
- **澳洲难民协会**  
08 8354 2951  
为新入境的群体和个人提供一系列服务和支持。
- **家庭暴力危机支持服务**  
1800 800 098 (24小时)  
为受家暴影响的女性和儿童提供支持、安全选择和服务。家庭暴力和危机支持服务还可以把女性推荐给合适的原住民及多元文化和语言的服务机构。

- **移民女性支持服务公司**  
08 8346 9417 或 1800 800 098  
熟知双语和两种文化的员工能为处于不安全关系以及那些特别处于暴力风险的、来自不同文化和语言背景的移民女性提供帮助。他们和家庭暴力受害者服务以及其它的服务提供者, 包括专业口译服务合作, 并且了解客户的保密需要。
- **Nunga Mi:Minar**  
08 8367 6474 或 1800 003 308  
为生活在家暴中或逃离家暴的原住民女性提供支持的服务。
- **Yarrow Place 强奸和性侵犯受害者服务**  
8226 8777 或 1800 817 421  
对遭遇强奸或性侵犯的任何人提供的免费保密服务。

## 我在哪里可以找到更多有关家暴和性暴力的信息?

一系列的网上资源能帮助你更好地了解家暴和性暴力。包括:

Break the Cycle  
[breakthecycle.sa.gov.au](http://breakthecycle.sa.gov.au)

Our Watch  
[www.ourwatch.org.au](http://www.ourwatch.org.au)

Stop it at the start  
[www.respect.gov.au](http://www.respect.gov.au)

White Ribbon  
[www.whiteribbon.org.au](http://www.whiteribbon.org.au)

WSSSA  
[www.womenssafetyserives.com.au](http://www.womenssafetyserives.com.au)

这是有关家庭暴力和性暴力的4张事实清单之一。要了解更多有关如何清楚认识家庭暴力和性暴力以及如何做出回应的信息, 请见事实清单1。要了解提倡性别平等和尊重的信息请见事实清单3和4。



Government  
of South Australia



**MCCSA**  
Multicultural Communities Council of South Australia



Women's Safety Services SA

**BREAK  
THE  
CYCLE**  
OF DOMESTIC ABUSE