

هغه څوک چې د کورني، فاميلي، او جنسي تاورخوالي څخه تيريزي د هغوی د مرستي لپاره څه کولای شم؟

کورني، فاميلي او جنسي تاورخوالي (DFSV) کيدای شي چې د خبرو کولو لپاره يوه گرانه موضوع وي. کيدای شي چې د شرم څخه ډکه موضوع وي او يا شخصي، فاميلي موضوع وي. که تاسې په دې علامو پوه شئ چې هرڅه سم ندي، نو ځيني کارونه شته چې تاسې يې کولای شئ.

پوښتنه ورڅخه وکړم؟

دا مهمه ده چې يو څوک چې کيدای شي د DFSV څخه تيريزي د هغې سره مرسته وکړو او خوندي يې وساتو. يو خوندي چاپيريال ورته برابر کړو ترڅو خپلې تجربې راسره شريکې کړي. يو آرام وخت وټاکئ چې خبرې پکې وکړئ، چې تاورخوالي نه پېښېږي او يا هغه څوک چې د DFSV عامل دی شا او خوا ته نه وي.

پريردئ چې دغه شخص په خپل وار سره خبرې وکړي، په دې مه اړ کوی چې تر هغه څه زياتې خبرې وکړي چې دوی تيار دي چې ويې وايي. که دغه کس په هغه ډول چې تاسې يې هيله لری خبرې ونکړي، نو په ځان يې مه اخلئ. دا بهتره ده چې د هغو شيانو په هکله خبرې ورسره وکړئ چې تاسو په نښه کړي دي او چې ستاسې د انديښنې وړ دي، نه دا چې تاسې خپله رايه ورکوی. تاسې کولای شئ چې د ځينو پوښتنو کوښښ وکړئ لکه:

- ما ويل چې آیا ستاسې په کور کې هر څه سم دي؟
- ما ولیدل چې په تا زخموڼه دي. دا څرنگه وشول؟ آیا دا چا په تا کړي دي؟
- ما ته داسې معلومېږي چې ته د خپل ژوند د شريک څخه ډاريدلې يې (او يا که کوم بل څوک ستاسې په گمان دوی ته زيان رسوي). آیا دا سمه ده؟ آیا هر څه سم دي؟
- وخت ورکړئ چې په پټه خبرې درسره وکړي. چمتو اوسئ چې غور ورته ونیسئ مگر په زور يې په خبرو مه مجبوروی که دوی چمتو نه وي.

زه څرنگه مرسته کولای شم؟

په هغه توگه چې تاسې هغو خلکو ته چې د DFSV څخه تيريزي غور نیسئ او اقدام کوی دا ډير تاثیر لري په هغه شخص او هغې کورنۍ. نو دا مهمه ده چې غور ورته ونیسئ او ملاتړي یاست، په هر صورت، دا مهمه ده چې چې خلکو ته اجازه ورکړئ تر څو خپل اختيار ولري چې هرکله چمتو وي. ځيني لارې چې د خلکو ملاتړ پرې کيدلای شي داسې دي:

- په عاجلو او اضطرابی حالاتو کې او يا که همدا اوس څوک په خطر کې وي، د 000 شميرې ته زنگ ووهئ
- باور پرې وکړئ او ددوی ډار جدي ونیسئ. دا مهمه ده ددې څخه پرته چې تاسې د شخص په اړه او يا د هغه چا په اړه چې دوی ته زيان رسوي څه فکر کوی
- د مداخلې او قضاوت څخه پرته غور ورته ونیسئ
- د هغه چا سره چې زور زياتی کيږي هيڅکله يې په ورپېښه شوي مه ملامتوئ. زور زياتی هيڅکله د منلو وړ ندی.
- هغه چا چې زيان ور اړولی دی د هغوی لپاره بهاني مه لټوئ.
- پدې پوه شئ چې دوی به چمتو نه وي، او يا به دا ددوی لپاره خوندي نه وي چې ووځي
- ددې کوښښ مه کړئ چې په دوی فشار واچوی چې هغه څه وکړي چې ستاسې په نظر تر ټولو ښه دي.

• په عملي لارو يې مرسته وكړئ - لکه ترانسپورت (ورل)، نوبتونو يا اېاپېنټمنټونو ته تلل، د ماشومانو پاملرنه او يا داسې ځای چې ور وتېښتي.

• مرسته ورسره وكړئ تر څو د خپلو اختيارونو په هکله څېړنه وكړي. تاسې او يا هغه کس چې تاسې مرسته ورسره کوي کولای شې چې 1800RESPECT ته زنگ ووهي او يا د 1800RESPECT د ويبپاڼې څخه د نورو معلوماتو د حاصلولو او مرستې په موخه ليدنه وكړئ.

• ځينې خلک كيداى شي دداسې خدمتونو وړاندې كوونكي مرستې ته اړتيا ولري چې ددوى د حق غوښتنه وكړي تر څو په خپل ټولو اختيارونو پوه شي او يا هم د 1800RESPECT سره اړيکه ونيسي. تاسې کولای شې چې د حق غوښتنې خدمتونه په خپله سيمه کې د هغوى د خدمتونو د کتابچې يا ډايرکټورې په لټولو پيدا کړئ.

چاته يې راجع (استولى) شم؟

تل د ځان سره معلومات ولرئ تر څو د سم او غوره راجع کولو په هکله مرسته درسره وكړي. لاندینې د خدمتونو وړاندې كوونكي معلومات ورکوي او مرسته کوي:

• 1800RESPECT (1800737732)

(په اونۍ کې هر ورځ ۲۴ ساعته)

د جنسي تېري ملي خدمتونه او د کورني او فاميلي تاوتيرخوالي د مشورې خدمتونه په ټيليفون کې او په آنلاین توگه هغه چاته چې د تاوتيرخوالي سره مخامخ دي، ددوى ملگرو او کورنۍ ته او همدارنگه کارکوونکو او مسلکي کسانو ته سلا مشورې ورکوي.

• د استراليا د کډوالو ټولنه

0883542951

ډير ډوله خدمتونه وړاندې کوي تر څو د نويو راغليو ټولنو او کسانو سره مرسته وكړي.

• د کورني تاوتيرخوالي په بحراني حالت کې خدمتونه

1800800098 په ۲۴ ساعته ډول

هغو ښځو او ماشومانو ته چې د کورني او فاميلي تاوتيرخوالي څخه زيانمن شوي وي مرسته، د خونديتوب اختيارونه او خدمتونه وړاندې کوي. او همدارنگه DVCS کولای شي چې ښځې د مناسبو د استراليا د اصلي خلکو (اب اوريجنل) او د گڼو کلتورونو او ژبو خدمتونو ته راجع کړي.

• د کډوالو ښځو د مرستې د خدمتونو اداره

0883469417 او يا 1800800098

ددې ادارې په دوه ژبو او دوو کلتورونو سمبال کارکوونکي کولای شي چې د هغه کډوالو ښځو سره چې د گڼو کلتورونو او ژبنيزو تاريخچو سره تړاو لري مرسته وكړي هغه چې په ناخوندي رابطه کې دي او يا هم د تاوتيرخوالي د ډير خطر سره مخامخ دي. دوى د کورني تاوتيرخوالي د خدمتونو سره او د نورو خدمتونو د وړاندې کوونکو سره کار کوي، چې مسلکي ژباړونکي هم پکې شامل دي او په دې هم پوهيږي چې د مراجعينو معلومات محرم وساتي.

• ننگا مي: مينار

0883676474 او يا 1800003308

دا خدمتونه د اب اوريجنل (د استراليا اصلي خلک) ښځو او ماشومانو سره مرسته کوي کوم چې په کورني تاوتيرخوالي کې ژوند کوي او يا ورڅخه تېښتي.

• د Yarrow Place د جنسي تېري او زور زياتي خدمتونه

82268777 او يا 1800817421

دا خدمتونه وړيا او محرم دي د هر هغه چا لپاره چې جنسي تېري يا هم جنسي زور زياتی ورباندې شوی وي.

• د DFSV په هکله نور معلومات له کومه ځايه ترلاسه

کولای شم؟

گڼ شمېر معلومات په آنلاین ډول شته دي تر څو ستاسې سره مرسته وكړي چې په DFSV بڼه پوه شې. چې دا لاندینې پکښې شامل دي:

د کړۍ غوڅول (Break the Cycle)

breakthecycle.sa.gov.au

زمونږ تر څار لاندې (Our Watch)

www.ourwatch.org.au

په پيل کې بند کړه (Stop it at the start)

www.respect.gov.au

سپينه پټې (White Ribbon)

www.whiteribbon.org.au

WSSSA

www.womenssafetyervices.com.au

د DFSV په هکله دا د ۴ معلوماتي پاڼو څخه يوه ده. د DFSV د پېژندنې او د هغې په اړه د اقدام لپاره نور معلومات په ۱ معلوماتي پاڼه کې شته دي. د جنس د مساواتو د پرمختگ او احترام په هکله د نورو معلوماتو لپاره ۳ او ۴ معلوماتي پاڼې وگورئ.



Government
of South Australia



MCCSA
Multicultural Communities Council of South Australia



Women's Safety Services SA

**BREAK
THE
CYCLE**
OF DOMESTIC ABUSE