

آیا در خانه در امن هستید؟

آزار و خشونت در روابط و خانواده



این حق همه ماست که در خانه احساس امنیت و محافظت کنیم. اما برای بعضی از ما، خانه همیشه یک جای امن نیست...

آیا این خشونت خانوادگی است؟

خشونت خانوادگی زمانی است که شریک زندگی، یکی از اعضای خانواده یا همسر سابق از رفتارهای تهدیدآمیز، کنترل کننده یا خشونت آمیز که باعث ترس و وحشت شما می شود، استفاده کند.

خشونت خانوادگی فقط خشونت جسمی نیست. این می تواند شامل تعداد زیادی از رفتارهای مضر و توهین آمیز باشد

- تهدید
- تعقیب کردن
- تحقیر کردن
- خفه کردن
- زدن
- آزار و اذیت جنسی
- محدود کردن تماس با دیگران
- نظارت بر اینکه با چه کسی صحبت می کنید
- کنترل کردن شما یا امور مالی شما
- محدود کردن دسترسی شما به مراقبت های صحتی و ضروریات دیگر

خشونت هرگز درست نیست

این یک زمان سختی برای بسیاری از ماست. اما پریشانی و سختی هرگز بهانه ای برای آزار عزیزان مان نیست.

هر کس حق دارد بدون ترس و خشونت زندگی کند.

خشونت خانوادگی تقصیر شما نیست.

شما مجبور نیستید به تنهایی با این مسئله روبرو شوید

اگر اذیت و آزار را تجربه می کنید، پشتیبانی در دسترس است. خدماتی که در پشت این جزوه ذکر شده می توانند کمک کنند. آنها می توانند با شما همکاری کنند تا گزینه های شما را برای حفظ امنیت شما و خانواده تان بررسی کنند.

به یاد داشته باشید: حتی در هنگام محدودیت کووید - 19، ترک کردن خانه به خاطر فرار از خشونت کار درست است.

در مورد ایمنی خود فکر کنید

در پهلوی این که به خدمات حمایتی مراجعه می کنید، کارهای دیگری هم وجود دارد که برای کمک به ایمنی تان می توانید انجام دهید:

- از آنچه در خانه می گذرد به دوستان، اعضای معتمد خانواده یا اهل حرفه ها بگویید.
- برنامه ریزی کنید که اگر به عجله جای خود را ترک کنید به کجا باید بروید و چگونه به آنجا بروید.
- چیزهای ضروری مانند کلیدهای اضافی، پول و اسناد مهم را در جایی که به آسانی قابل دسترس است نگه دارید.
- لیستی از تماس های عاجل و پشتیبانی را آماده داشته باشید یا در یک تلفون خصوصی و محفوظ نگهدارید.
- به فرزندان خود یاد بدهید که در حین حادثه مسئولیت آنها این است که ایمن بمانند.
- علامه هایی را برای هشدار دادن به همسایگان، خانواده یا دوستان خود برای مداخله یا تماس گیری با سه صفر (000) ایجاد کنید.



برای کسب معلومات بیشتر در مورد خشونت خانوادگی و خدمات مختلفی که می تواند شما را پشتیبانی کند، به سایت areyousafeathome.org.au مراجعه کنید

کمک گرفتن

این خدمات در طی همه گیری کرونا و ویروس هم باز هستند. اگر در معرض خطر فوری هستید، از طریق سه صفر (000) با پولیس تماس بگیرید.

اگر به ترجمان شفاهی یا کتبی ضرورت دارید، با خدمات ملی ترجمه کتبی و شفاهی به شماره 13 14 50 تماس بگیرید و از آنها بخواهید با خدمات پشتیبانی مربوطه تماس بگیرند.

safe steps (قدم های امن)

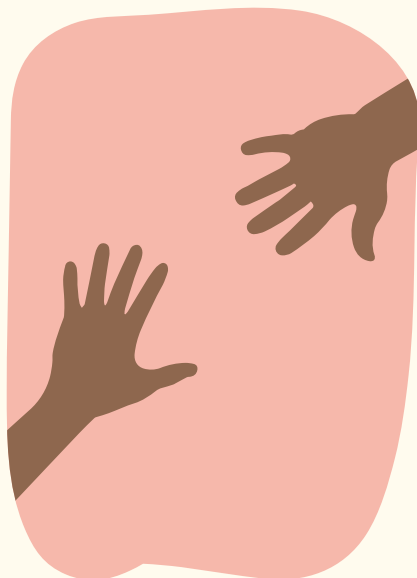
از زنان و اطفالی که خشونت خانوادگی را تجربه می کنند، حمایت می کنند.
تلفون: 1800 015 188 (24 ساعته)
گفتگوی اینترنتی: safesteps.org.au
ایمیل: safesteps@safesteps.org.au

Men's Referral Service (خدمات ارجاع مردان)

حمایت محرمانه از مردانی که در معرض استفاده از خشونت خانوادگی هستند
تلفون: 1300 766 491 (7 روز، ساعتهای مختلف)
ntv.org.au

inTouch

پشتیبانی مناسب برای زنان از جوامع مهاجران و پناهندگان که خشونت خانوادگی را تجربه می کنند، به بسیاری از زبانها موجود است.
تلفون: 1800 755 988 (دوشنبه - جمعه، از ساعت 9 صبح تا 5 عصر)



برای معلومات بیشتر در مورد خدمات پشتیبانی مناسب برای افراد LGBTIQ+، مردم بومی و جزیره نشینان تنگه تورس، افراد مسن، مردانی که خشونت خانوادگی را تجربه کرده اند و افرادی که تجاوز جنسی را تجربه کرده اند به سایت areyousafeathome.org.au مراجعه کنید.