

آیا در خانه احساس امنیت دارید؟

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 مکان امن نیست ...

آیا این خشونت خانوادگی است؟

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

خشونت خانوادگی فقط خشونت جسمی نیست و شامل بسیاری از رفتارهای آسیب زنده و سواستفاده گرانه نیز می شود، مانند:

- تهدید
- تعقیب
- تحقیر کردن
- خفه کردن
- کتک زدن
- سوء استفاده جنسی
- محدود کردن تماس با دیگران
- نظارت بر اینکه با چه کسی صحبت می کنید
- کنترل کردن شما یا امور مالی تان
- محدود کردن دسترسی شما به خدمات بهداشتی و ضروری

خشونت هرگز درست نیست

این زمان سختی برای بسیاری از ماست. اما استرس و سختی هرگز بهانه ای برای آزار عزیزانمان نیست.

این حق هر کسی است که بدون ترس و خشونت زندگی کند.

خشونت خانوادگی تقصیر شما نیست.

شما مجبور نیستید به تنهایی با این مسئله روبرو شوید

اگر تحت آزار قرار دارید، پشتیبانی در دسترس است. خدماتی که در پشت این بروشور آمده اند می توانند به شما کمک کنند. آنها می توانند با همکاری شما برای حفظ امنیت شما و خانواده تان بهترین گزینه ها را انتخاب کنند.

به یاد داشته باشید: حتی در هنگام محدودیت های کووید 19، اگر از خشونت فرار می کنید، ترک خانه اشکالی ندارد.

فکر کردن در مورد ایمنی تان

علاوه بر تماس با خدمات پشتیبانی، برای کمک به حفظ ایمنی خود، موارد دیگری نیز وجود دارد که می توانید در نظر بگیرید:

- دوستان، اعضای خانواده یا افراد متخصص قابل اعتماد را در جریان چیزهایی که در خانه می گذرد بگذارید.
- در صورتی که مجبور شوید که خانه را با عجله ترک کنید برنامه ریزی کنید که بدانید که کجا و چگونه به آنجا بروید.
- اقام ضروری مانند کلیدهای اضافی، پول و اسناد مهم را در مکانی که به راحتی قابل دسترسی است نگه دارید.
- لیستی از تماس های اضطراری و پشتیبانی را دم دست نگه دارید یا در یک تلفن خصوصی و امن ذخیره کنید.
- به فرزندان خود بیاموزید که در حین یک حادثه مسئولیت آنها ایمن ماندن است.
- علامت هایی را برای هشدار دادن به همسایگان، خانواده یا دوستان خود ایجاد کنید تا در صورت نیاز بتوانند مداخله کنند یا با شماره سه صفر (000) تماس بگیرید.

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد خشونت خانوادگی و خدمات مختلفی که می توانند شما را پشتیبانی کنند، به سایت areyouSAFEatHome.org.au مراجعه کنید

کمک گرفتن

این خدمات در طی همه گیری هنوز باز هستند. اگر در معرض خطر فوری هستید، با پلیس با شماره سه صفر (000) تماس بگیرید.

اگر به مترجم شفاهی یا کتبی نیاز دارید، با شماره 50 14 13 با خدمات ترجمه کتبی و شفاهی تماس بگیرید و از آنها بخواهید با خدمات پشتیبانی تماس بگیرند.

قدم های ایمن Safe steps

این سازمان از زنان و کودکانی که خشونت خانوادگی را تجربه می کنند حمایت می کند.

تلفن: 1800 015 188 (24 ساعته)

گفتگوی اینترنتی: safesteps.org.au

ایمیل: safesteps@safesteps.org.au

پشتیبانی برای مردان Men's Referral Service

این سازمان برای مردانی که در معرض ارتکاب خشونت خانوادگی هستند پشتیبانی محرمانه ارائه می کند.

تلفن: 1300 766 491 (7 روز هفته، ساعتهای متفاوت)

ntv.org.au

inTouch

این سازمان به زنانی از جوامع مهاجر و پناهنده که خشونت خانوادگی را تجربه می کنند خدماتی متناسب با نیازهایشان ارائه می کند، اطلاعات به بسیاری از زبانها موجود است.

تلفن: 1800 755 988 (دوشنبه تا جمعه، ساعت 9 صبح تا 5 عصر)



برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد خدمات پشتیبانی مناسب برای افرادی با گرایش های جنسی متنوع + LGBTIQ، بومیان استرالیا و افراد جزیره تنگه تورس، افراد مسن، مردانی که خشونت خانوادگی را تجربه کرده اند و افرادی که آزار جنسی را تجربه کرده اند به سایت areyouSAFEatHome.org.au مراجعه کنید.