

Дали сте безбедни дома?

Малтретирање и насилство во семејство или во врска

Сите ние заслужуваме дома да се чувствуваме безбедни и заштитени.

Но, за некои од нас, домот не е секогаш безбедно место...

Дали е тоа семејно насилство?

Семејно насилство е кога вашиот партнер, член на семејството или поранешен партнер користи закани, контролирање и насилно однесување поради што се чувствувате исплашени.

Семејно насилство не е само физичкото насилство. Тоа може да се манифестира низ голем број различни вознемирувачки однесувања.

- Закани
- Сексуално малтретирање
- Следење
- Ограничување на контакти со други луѓе
- Понижување
- Надгледување со кого разговарате
- Давење
- Контролирање на вас и на вашите финансии
- Удирање
- Ограничување на вашиот пристап до здравствена нега и основни потреби

Насилството никогаш не е прифатливо

Ова е тешко време за многумина од нас. Но стресот и тешкотиите никогаш не се изговор да ги малтретираме нашите блиски.

Секој има право да живее без страв и насилство.

Вие не сте виновни за семејното насилство.



Не мора сами да го трпите тоа

Ако сте изложени на малтретирање, на располагање е поддршка. Службите наведени на другата страница од овој леток може да помогнат. Тие може да соработуваат со вас за да се разгледаат можности како вие и вашето семејство да бидете безбедни.

Запамтете: Дури и за време на рестрикциите поради КОВИД-19, **дозволено е да излезете од дома за да побегнете од насилство.**

Размислувајте за вашата безбедност

Покрај обраќањето на некоја служба за поддршка, има и други нешта што можете да ги направите за да се чувствувате безбедни:

- На пријатели во кои имате доверба, на членови на семејството и на професионални лица речете им што се случува дома.
- Планирајте каде ќе отидете и како ќе стасате таму ако треба итно да заминете.
- Основни работи, како што се резервни клучеви, пари и важни документи држете ги на лесно достапно место.
- Список за контакти во итни ситуации и за поддршка држете при рака или во сигурен, приватен телефон.
- Научете ги вашите деца дека за време на инцидент нивна одговорност е да останат безбедни.
- Смеслете сигнали со кои ќе им дадете знак на вашите соседи, роднини или пријатели да интервенираат или да се јават на три нули (000).



За повеќе информации за семејното насилство и за големиот број служби кои можат да ви помогнат, посетете ја веб страницата areyouSAFEatHome.org.au

Добивање помош

Овие служби работат и за време на пандемијата. **Ако сте во непосредна опасност, повикајте полиција на три нули (000).**

Ако ви треба преведувач, јавете се на Службата за писмено и усно преведување на 13 14 50 и побарајте да ве поврзат со служба за поддршка.

safe steps

Поддршка за жени и деца изложени на семејно насилство.

Телефон: 1800 015 188 (24 часа)

Webchat: safesteps.org.au

Електронска пошта: safesteps@safesteps.org.au

Men's Referral Service

Доверлив сервис и поддршка за мажи кои се под ризик да употребат семејно насилство.

Телефон: 1300 766 491 (7 дена, во различно време)

ntv.org.au

inTouch

Специфична поддршка на разни јазици за жени од доселенички и бегалски заедници, изложени на семејно насилство.

Телефон: 1800 755 988 (Понеделник-петок, 9-17 часот)



Повеќе информации за специфични услуги за LGBTIQ+ лица, Аборицини и лица од островите во Теснецот Торес, за постари луѓе, мажи изложени на семејно насилство и за луѓе кои биле изложени на сексуални напади, посетете ја веб страницата areyouSAFEatHome.org.au

areyouSAFEatHome.org.au

Macedonian