

هل أنت آمن في المنزل؟

الإساءة والعنف في العلاقات والأسرة

نستحق جميعاً أن نشعر بالأمان والحماية في المنزل.
ولكن للبعض منا، المنزل ليس دائماً مكاناً آمناً...

هل يعتبر هذا عنف أسري؟

العنف الأسري هو عندما يستخدم الشريك أو أحد أفراد العائلة أو شريك/زوج سابق سلوك التهديد أو السيطرة أو العنف بشكل يجعلك تشعر بالرهبة أو الخوف.

العنف الأسري ليس مجرد عنفاً جسدياً، إذ يمكن أن يتضمن العديد من السلوكيات الضارة والمسيئة.

- التهديدات
- التعقّب
- التحقير
- الخنق
- الضرب
- العنف الجنسي
- الحد من الاتصال بالآخرين
- مراقبة من تتحدث إليه
- التحكّم بك أو بأموالك
- تقييد وصولك إلى الرعاية الصحية والضروريات

العنف ليس مقبولاً على الإطلاق

بالرغم أنه وقت عصيب للكثيرين. ولكن التوتر والصعوبات المالية ليست مبرراً أبداً للإساءة إلى الذين نحبهم.

لكل فرد الحق في العيش بأمن من الخوف والعنف.

العنف الأسري ليس خطأك.

ليس عليك مواجهة الأمر بمفردك

تتوفر خدمات مساعدة في حال تعرضك للإساءة. قد تساعدك الخدمات المذكورة في الجانب الآخر من هذا المنشور.

و من خلال هذه الخدمات يتم التعاون معك للتوصل لخيارات تحافظ على سلامتك و سلامة اسرتك.

تذكر: حتى أثناء تطبيق قيود COVID-19، يمكنك مغادرة المنزل في حال تعرضك للعنف.

التفكير في سلامتك

بالإضافة لتواصلك مع خدمات المساعدة، هناك أشياء أخرى يمكنك القيام بها للحفاظ على سلامتك:

- أخبر الأصدقاء الموثوق بهم أو أفراد الأسرة أو الأخصائيين عما يحدث في المنزل.
- خطط للمكان الذي ستذهب إليه وكيف ستصل إلى هناك إذا احتجت إلى المغادرة بسرعة.
- احتفظ بالأشياء الهامة مثل المفاتيح الاحتياطية والمال والمستندات الهامة في مكان يسهل الوصول إليه.
- احتفظ بقائمة بجهات اتصال الطوارئ والدعم في متناول اليد أو مخزّنة على هاتف خاص آمن.
- علم أطفالك أن مسؤوليتهم أثناء وقوع أي حادث هي الحفاظ على سلامتهم.
- قم بوضع إشارات لتنبيه جيرانك أو عائلتك أو أصدقائك للتدخل أو الاتصال برقم الطوارئ (000).

الحصول على المساعدة

الخدمات التالية لا تزال مفتوحة أثناء الجائحة. إذا كنت في خطر محدد، اتصل بالشرطة على رقم الطوارئ (000).

إذا كنت بحاجة إلى مترجم شفهي أو تحريري، اتصل بالخدمة الوطنية للترجمة والترجمة الشفهية (National Translating and Interpreting Service) على الرقم 13 14 50 واطلب منهم الاتصال بخدمة الدعم.

مؤسسة خطوات آمنة safe steps

دعم النساء والأطفال الذين يتعرضون للعنف الأسري.

هاتف: 1800 015 188 (24 ساعة)

الدرشة الإلكترونية: safesteps.org.au

البريد الإلكتروني: safesteps@safesteps.org.au

خدمة إحالة الرجال Men's Referral Service

الدعم السري للرجال المعرضين لخطر استخدام العنف الأسري

الهاتف: 1300 766 491 (7 أيام، ساعات متفاوتة)

ntv.org.au

إنتاش inTouch

دعم مخصص للنساء من مجتمعات المهاجرين واللاجئين الذين يعانون من العنف الأسري، متاح بعدة لغات.

الهاتف: 1800 755 988 (الاثنين - الجمعة، 9 صباحًا - 5 مساءً)



لمزيد من المعلومات حول العنف الأسري والخدمات العديدة المختلفة التي يمكن أن تدعمك، تفضل بزيارة الموقع areyousafeathome.org.au



لمزيد من المعلومات حول خدمات الدعم لأفراد مجتمع (LGBTIQ+)، والسكان الأصليين وسكان جزر مضيق توريس، وكبار السن، والرجال الذين تعرضوا للعنف الأسري، والأشخاص الذين تعرضوا لاعتداء جنسي، تفضل بزيارة الموقع areyousafeathome.org.au