

توضح هذه المعلومات كيف يمكن للعنف الأسري أن يؤثر على صحتك. كما توضح لك كيفية الحصول على المساعدة - إلى أين تذهبين ومن تتحدثين إليه وماذا تتوقعين عند التحدث إلى أحد العاملين في المجال الصحي حول وضعك.

الحديث عن العنف الأسري

قد يكون الحديث عن العنف الأسري صعبًا للغاية. قد لا ترغبين في الحديث عنه للأسباب التالية:

- لا تريدين تصديق حدوثه
- تخشين أن يؤدي إلى تغييرات مخيفة في حياتك
- تخشين ردة فعل الشخص الذي يمارس العنف (كالشريك أو أحد أفراد عائلتك)
- تريدين التزام الصمت لحماية عائلتك ومجتمعك.

وصف العنف

"كان زوجي يضربني حتى لا يظهر ذلك. لم يكن يسمح لي باستخدام الهاتف أو الحصول على المال."

العنف هو أي سلوك يجعلك تشعرين بالخوف أو الحزن أو الوحدة أو الانفصال عن عائلتك أو مجتمعك أو كأنك لا قيمة لك. يشمل العنف أيضًا أي سلوك يهدد سلامة أطفالك وأمنهم وعافيتهم.

للعنف أشكال عديدة، ويمكن أن يحدث في أي نوع من العلاقات - مع الشريك أو أحد أفراد الأسرة أو مقدم الرعاية أو الصديق.

العنف الأسري هو أكثر أنواع العنف شيوعًا في المنزل. في أغلب الأحيان، يكون المعتدي رجلًا، والمتضررة امرأة.

لكن العنف قد يطال أي شخص، بغض النظر عن جنسه أو ميوله الجنسية.

العنف يكون:

- **جسدي** - كالضرب أو اللكم أو الصفع أو الدفع أو العدوانية كالصراخ والشتائم.
- **جنسي** - كالاغتصاب أو إجبارك على ممارسة الجنس أو القيام بأفعال جنسية لا ترغبين بها. ويشمل أيضًا التعليقات أو اللمسات الجنسية غير المرغوب فيها. وقد يحدث هذا حتى لو كنت في علاقة عاطفية أو متزوجة، وكان الشخص الذي يؤديك هو شريكك.
- **عاطفي أو نفسي** - كالتقليل من شأنك أو جعلك تشعرين بالغباء أو وصفك للآخرين بأنك عديمة الفائدة أو غبية أو شتمك أو مناداتك باللقاب بذيئة.
- **تحكّمي** - كمنعك من رؤية عائلتك أو أصدقائك أو منعك من المشاركة في المناسبات المجتمعية أو الدينية أو إجبارك على الزواج أو التهديد بترحيلك أو أخذ أطفالك منك.
- **اقتصادي** - كحرمانك من المال أو منعك من امتلاك مال خاص بك.
- **قسري** - استخدام سلطته لإجبارك على فعل أشياء لا تريدين فعلها.

العنف الأسري مخالف للقانون في أستراليا.

قد يُسبب العنف الأسري مشاكل صحية خطيرة

يُعدّ العنف الأسري أحد الأسباب الرئيسية للأمراض والإصابات والوفاة المبكرة، خاصةً بين الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و44 عامًا. كما أنه سبب رئيسي للاكتئاب والقلق.

يُمكن أن يلحق العنف الأسري أضرارًا جسيمة ودائمة بجسمك وعقلك وعواطفك. وقد يؤثر على سلامتك الاجتماعية وعلاقاتك وقدرتك على العمل ومشاركتك في المجتمع ووضعك المالي. كما يُمكن أن يؤثر على عائلتك وأطفالك والمحيطين بك.

الآثار الصحية للعنف

"إذا اختبأت ولم أتكلّم، فأنا أقتل نفسي فقط. إذا جننت أو متّ، فكيف سيساعد ذلك أطفالتي؟"

إذا تعرضت للعنف الأسري - الآن أو في الماضي - فأنت أكثر عرضة لمشاكل صحية، منها:

- الحمل غير المخطط له
- الأمراض المنقولة جنسيًا، بما في ذلك فيروس نقص المناعة البشرية
- آلام البطن
- مشاكل في الأكل
- مضاعفات الحمل
- الاكتئاب والقلق ونوبات الهلع
- صعوبة النوم أو الكوابيس
- الصدمات واضطراب الكرب التالي للرضح
- بعض أنواع السرطان
- اضطرابات الأكل
- التدخين وشرب الكحول وتعاطي المخدرات، بما في ذلك المخدرات غير المشروعة والإفراط في استخدام الأدوية الموصوفة
- إيذاء النفس والانتحار
- مشاكل صحية مزمنة مثل الربو وأمراض القلب والسمنة والسكتة الدماغية وارتفاع ضغط الدم والألم.

كما يُسبب العنف الأسري أضرارًا جسدية ونفسية للأطفال.

المهاجرات واللاجئات والعنف الأسري

في أستراليا، تواجه الشابات ونساء السكان الأصليين وسكان جزر مضيق توريس والنساء من خلفيات ثقافية متنوعة والنساء ذوات الإعاقة وأفراد مجتمع الميم، معدلات أعلى من العنف الأسري مقارنةً بالفئات الأخرى.

بصفتك مهاجرة أو لاجئة، قد تواجهين تحديات أخرى تُصعّب عليك الحفاظ على سلامتك.

على سبيل المثال:

- قد لا تجيدين اللغة الإنجليزية، أو لا تعرفين كيفية الوصول إلى الخدمات التي يُمكن أن تساعدك، مثل الرعاية الصحية وخدمات الرعاية الاجتماعية والاستشارات القانونية أو الدعم الاجتماعي.
- قد تشعرين بالوحدة أو تعتمدين على الشخص الذي يؤديك للحصول على المال أو السكن.
- ربما مررت بتجارب سيئة مع السلطات، مثل الشرطة أو العاملين في المجال الصحي، في الماضي، مما يجعل من الصعب عليك الوثوق بهم الآن.
- ربما استخدمت خدمات لم تحترم ثقافتك أو جعلتك تشعرين بعدم الارتياح.
- قد تشعرين أن من مسؤوليتك التعامل مع سلوك الشخص الآخر وتحمله.
- قد لا تكوني متأكدة مما إذا كان ما تتعرضين له عنفًا، خاصةً إذا لم يكن عنفًا جسديًا.
- قد تكوني قلقة بشأن إقامتك أو تخشين إعادتك إلى بلدك الأصلي.
- قد تكوني خائفة على صحة وسلامة أطفالك.
- قد تكوني قلقة من نظرة الآخرين في مجتمعك إليك.

قد يكون طلب المساعدة صعبًا، ولكنه خطوة

أولى مهمة نحو التعافي.

في المستشفى الملكي للنساء

الخدمة الاجتماعية

بإمكان المختصون الاجتماعيون لدينا مساعدتك إذا كنت تتعرضين للعنف الأسري.

يمكنك طرح أسئلة على المختص الاجتماعي، مثل:

- كيف يمكنكم مساعدتي أنا وعائلتي؟
 - ما الدعم الذي يمكنني الحصول عليه؟
 - كيف يمكنني حماية أطفالي ونفسي؟
 - أين يمكنني السكن إذا قررت المغادرة؟
 - ماذا أفعل بشأن الأمور المالية؟
 - ما هي حقوقي القانونية؟
- للحجز، اتصل على الرقم 8345 3050 (03).

الخدمة القانونية

يمكنك أيضًا التحدث مع محام.

يقدم مركز المساعدة القانونية المجتمعية في ملبورن الداخلية مساعدة قانونية مجانية وسرية إذا كنت مريضة في المستشفى الملكي للنساء. تُعقد العيادات القانونية كل ثلاثاء وكل ثاني خميس. يمكنك حجز موعد للتحدث معهم شخصيًا أو يمكنك الاتصال للاستفسار عن حقوقك القانونية.

للحجز، اتصل على الرقم 9328 1885 (03).

FARREP (برنامج التثقيف بشأن حقوق الأسرة والإنجاب)

العاملات في برنامج FARREP هن عاملات صحيات ذوات خبرة، يقدمن الدعم للنساء المتضررات من ختان الإناث (المعروف أيضًا بتثويته الأعضاء التناسلية الأنثوية). يساعدن في حجز المواعيد ويقدمن المعلومات والدعم بعد الولادة ويربطن النساء بخدمات أخرى ويدافعن عن حقوق المريضات عند الحاجة.

الهاتف: 8345 3058

البريد الإلكتروني: Farrep.program@thewomens.org.au

"ذهبت في النهاية إلى خدمة المستشفى الملكي للنساء.

شعرت بشجاعة أكبر للتحدث إليهن (مقارنة بعائلتي وأصدقائي)،

لكن الأمر استغرق وقتًا طويلًا."

إذا أخبرت أحد العاملين في المجال الصحي أن شخصًا ما يؤذي،

فسيطرح عليك بعض الأسئلة لمعرفة نوع الدعم الذي قد تحتاجين إليه.

سيسألك عما إذا كان العنف لا يزال مستمرًا، وما إذا كنت أنت أو أطفالك في خطر مباشر.

إذا توقفت العنف وأصبحت بأمان

قد تستمر آثار العنف لفترة طويلة جدًا. لا يزال الكثيرون يعانون من مشاكل صحية لسنوات بعد وقوع العنف.

قد يسألك الطبيب أو مقدم الرعاية الصحية عن أي عنف تعرضت له في الماضي. يساعده ذلك على فهم كيف يمكن أن يؤثر ذلك على صحتك.

سيناقش معك احتياجاتك الصحية الحالية ويتأكد من أن أي علاج تتلقينه يتم بعناية واحترام.

إذا استمر العنف

سيساعدك الطبيب أو مقدم الرعاية الصحية على البقاء بأمان قدر الإمكان.

إذا لم تشعر بالأمان، ووافقت، فيمكنه إحالتك إلى مختص اجتماعي أو

مختص في مجال العنف الأسري. سيقدم لك هذا الشخص الدعم

والمعلومات، ويساعدك في اتخاذ القرارات.

ملحوظة: يجب على العاملين في المجال الصحي الالتزام بقواعد

الحفاظ على سرية معلوماتك. أي شيء تخبرهم به عن تجاربك

السابقة مع العنف سيُعتبر سرًا.

مع ذلك، إذا كنت أنت أو أطفالك في خطر مباشر، ينص القانون

على وجوب مناقشة سلامتك مع مختصين آخرين. وسيُشركونك

في هذه المناقشات كلما أمكن ذلك.

الفريق المسؤول عن التواصل مع المستهلكين

يمكنك التواصل مع الفريق المسؤول عن التواصل مع المستهلكين إذا كانت لديك أي ملاحظات، بما في ذلك الشكاوى، حول طاقم العمل أو الخدمات في المستشفى.

نتعامل مع جميع الشكاوى بجدية، ونستخدمها لتحسين الخدمات.

لن يؤثر تقديم الشكاوى على رعايتك أو رعاية طفلك. كما يمكنك تقديم الشكاوى بعد مغادرة المستشفى.

للتحدث مع الفريق المسؤول عن التواصل مع المستهلكين، يرجى الاتصال على الرقم 8345 2291 (03) أو 8345 2290 (03).

أو يمكنك إرسال بريد إلكتروني إلى

consumer.liaison@thewomens.org.au

الدعم في حالات الأزمات

إذا كنت تفكرين في مغادرة وضع عنيف أو غير آمن، يمكنك التحدث إلى مختص دعم في حالات الأزمات. يمكنك طرح أسئلة عليه، مثل:

- ما هي خياراتي إذا غادرت الآن؟
- أين يمكنني الذهاب لأكون بأمان؟
- ما هي مدة الإقامة المسموحة لي في سكن الطوارئ؟
- هل يمكن لأطفالي مرافقتي؟
- ماذا سأفعل بشأن المال؟
- هل سيتمكن الشخص الذي سأغادره من العثور علي؟
- هل سنكون بأمان؟
- ما هي أنواع الدعم المتاحة لمساعدتي على المغادرة؟

في حالات الطوارئ

اتصلي برقم الطوارئ (000) إذا كنت في خطر أو تحتاجين إلى مساعدة عاجلة.

هل تحتاجين إلى مترجم شفهي؟

يمكنك طلب مترجم شفهي إذا كنت بحاجة إلى ذلك.



Interpreter

خدمة الترجمة التحريرية والشفهية (TIS)

الهاتف: 131 450

الموقع الإلكتروني: www.tisnational.gov.au

يمكن لخدمة الترجمة التحريرية والشفهية (TIS) مساعدتك في التواصل مع الخدمات والحصول على المعلومات في أستراليا إذا كنت لا تجيد اللغة الإنجليزية أو تجيدونها بشكل محدود.

عند الاتصال، سيطلب منك تحديد اللغة التي تحتاجينها.

بمجرد ربطك بمترجم شفهي بلغتك، سيسألك عن:

• اسمك

• اسم الجهة التي ترغبين بالاتصال بها

• رقم هاتف تلك الجهة

سيساعدك المترجم بعد ذلك في إجراء المكالمات.

يمكنك الاتصال بخدمة الترجمة التحريرية والشفهية (TIS) في أي وقت من اليوم أو الليل.

خدمة الترجمة الشفهية للنساء

(للمرضى)

الهاتف: 8345 3054

التخطيط للسلامة

جهاز حقيبة طوارئ

جهاز حقيبة صغيرة لتكون جاهزة للانطلاق بسرعة عند الحاجة. تأكدي من تضمين ما يلي:

- أوراق مهمة مثل جوازات السفر وشهادات الميلاد ووثائق التأشيرة وغيرها من وثائق الهوية
- أي أدوية تحتاجينها أنت أو أطفالك
- ملابس احتياطية لك ولأطفالك
- نقود
- مفاتيح
- أرقام هواتف الأشخاص والخدمات التي يمكنها مساعدتك
- ألعاب أو كتب أطفالك المفضلة.

خدمات الدعم

"لم أكن أعلم أن لكل شخص الحق في الحصول على الدعم - حتى لو لم يكن مقيمًا دائمًا."

Safe Steps

الدعم المجاني والفوري لأي شخص في خطر جسيم. يمكنك الاتصال في أي وقت من النهار أو الليل.

الهاتف: 1800 015 188

الموقع الإلكتروني: safesteps.org.au

1800RESPECT

استشارات مجانية حول العنف الأسري.

يمكنك الاتصال في أي وقت من النهار أو الليل.

الهاتف: 1800 737 732

W: www.1800respect.org.au

المستشفى الملكي للنساء (The Royal Women's Hospital)

يقدم المستشفى الملكي للنساء الدعم للنساء اللواتي تعرّضن للاعتداء الجنسي.

يمكنك الاتصال في أي وقت من النهار أو الليل.

• مركز مناهضة الاعتداء الجنسي -

CASA House

من الاثنين إلى الجمعة بين الساعة 9 صباحًا و5 مساءً،

الهاتف: (03) 9635 3610،

الموقع الإلكتروني: www.casahouse.com.au

البريد الإلكتروني: casa@thewomens.org.au

• خط المساعدة في حالات الاعتداء الجنسي - SACL للحصول

على الدعم خارج ساعات العمل، بما في ذلك عطلات نهاية الأسبوع والعطلات

الرسمية، اتصل على الرقم: 292

1800 806 الموقع الإلكتروني: www.sacl.com.au

الاستشارة القانونية

مركز ملبورن الداخلي للمساعدة القانونية المجتمعية

(Inner Melbourne Community Legal)

الهاتف: (03) 9328 1885

الموقع الإلكتروني: imcl.org.au

يمكنك الاتصال من الاثنين إلى الجمعة بين الساعة

9 صباحًا و5 مساءً.

اتحاد مراكز المساعدة القانونية المجتمعية

(Federation of Community Legal Centres)

تفضل بزيارة www.fclc.org.au للعثور على مركز مساعدة قانونية

مجتمعية بالقرب منك.

هيئة المساعدة القانونية في فيكتوريا (Victoria Legal Aid - VLA)

الهاتف: 1300 792 387

الموقع الإلكتروني: www.legalaid.vic.gov.au

يمكنك الاتصال من الاثنين إلى الجمعة بين الساعة

8 صباحًا و6 مساءً.

يمكنك التحدث مع أحد الموظفين والحصول على استشارة قانونية باللغة

الإنجليزية، أو طلب مترجم شفهي.

هذه الخدمة متوفرة باللغات التالية:

• العربية / Arabic: (03) 9269 0127

• Bosnian / Bosanski: (03) 9269 0164

• Mandarin / 普通话: (03) 9269 0212

• Cantonese / 廣東話: (03) 9269 0161

• Croatian / Hrvatski: (03) 9269 0164

• Greek / Ελληνικά: (03) 9269 0167

• Hindi / हिंदी: (03) 9269 0487

• Polish / Polski: (03) 9269 0228

• Serbian / Српски: (03) 9269 0332

• Spanish / Español: (03) 9269 0384

• Turkish / Türkçe: (03) 9269 0386

• Urdu: (03) 9269 0389

• Vietnamese / Việt-ngữ: (03) 9269 0391

إذا لم تكن لغتك مدرجة هنا، فاتصلي بخدمة الترجمة التحريرية والشفهية على الرقم

131 450 واطلبي التحدث إلى هيئة المساعدة القانونية في فيكتوريا على

الرقم 1300 792 387.

يمكنك الاستفسار من الخدمات القانونية عن حقوقك وكيفية حماية عائلتك

وكيفية الحصول على الأموال أو المستندات وكيفية حل أي مشاكل تتعلق

بإقامتك أو تأشيرتك.

دعم المهاجرات واللجان

المركز متعدد الثقافات لصحة المرأة

(Multicultural Centre for Women's Health)

الهاتف: 1800 656 421

الموقع الإلكتروني: www.mcwh.com.au

يمكنك الاتصال بنا يوميًا من الساعة 10 صباحًا حتى 4 عصرًا.

InTouch

المركز متعدد الثقافات لمناهضة العنف الأسري (Multicultural)

(Centre Against Family Violence)

الهاتف: 1800 755 988

الموقع الإلكتروني: www.intouch.org.au

يمكنك الاتصال من الاثنين إلى الجمعة بين الساعة

9 صباحًا و5 مساءً.

دعم مجتمع الميم

Rainbow Door

الهاتف: 1800 729 367

الموقع الإلكتروني: www.rainbowdoor.org.au

يمكنكم الاتصال بنا في أي يوم من الساعة 10 صباحًا حتى 5 مساءً.

دعم الأطفال

خط مساعدة الأطفال (Kids Helpline)

خدمة استشارية مجانية وسرية لأي شخص يتراوح عمره بين 5 و25

عامًا. متوفرة عبر الإنترنت أو الهاتف.

الموقع الإلكتروني: kidshelpline.com.au

الهاتف: 1800 551 800

يمكنك الاتصال في أي وقت من النهار أو الليل.

Berry Street

دعم للأطفال والشباب والأسر الذين تعرضوا للعنف أو الإساءة أو

الإهمال.

الموقع الإلكتروني: www.berrystreet.org.au

الهاتف: 03 9429 9266

يمكنك الاتصال من الاثنين إلى الجمعة بين الساعة

9 صباحًا و5 مساءً.

علمي أطفالك الاتصال

برقم الطوارئ (000) في حالات الطوارئ.