



نشرة معلومات للمرضى

صدرت في أكتوبر 2017

ما هي؟ (What is it?)

قد تحتاجين إلى خطة سلامة إذا كنت تشعرين بأنك معرضة للإيذاء والعنف المنزلي والأسري. خطة السلامة هي سلسلة من الخطوات التي سوف تساعدك على تجنب المواقف الخطيرة، وهي ستبقيك أنت وأطفالك بأمان في حالات الطوارئ. إن إدراك تهديد محتمل بالعنف ليس بالأمر السهل، ولكن من المهم جداً أن تكوني مستعدة في حال أصبحت الأمور في المنزل غير آمنة. تذكر، لا أحد يستحق أن يعيش خائفاً.

ما هو دور طبيبي العام؟ (What will my GP do?)

لقد سبق لك أن تحدثت إلى طبيبك العام عن العنف الأسري. من الصعب الحديث عن هذا الموضوع، ولكنك فعلت الصواب في البدء بالحديث. سوف يساعدك طبيبك العام الآن على:

- وضع خطة للسلامة لك - ومراجعتها إذا تغيرت الأمور أو إذا تركت المنزل
- تقديم الدعم الإضافي لك - ستناقشان معاً خيار الإحالة إلى موظف دعم ضحايا العنف المنزلي.

ماذا بوسعي أن أفعل؟ (What can I do?)

بعد أن تقرري ما يجب تتضمنه خطة السلامة، راجعي طبيبك العام لمناقشتها معه. خبئي خطتك في مكان آمن إذ حتى لو كان من الأمن العودة إلى المنزل الآن، فقد لا يكون الأمر كذلك في المستقبل. تذكر، قد تضطرين إلى مغادرة المنزل دون إشعار مسبق.

إذا لم تشعرين بالأمان في العودة إلى المنزل، اتصلي بخط المعلومات المخصص لضحايا العنف المنزلي على الرقم 1800 65 64 63 للتحدث إلى مستشار يمكنه المساعدة. خط المساعدة هذا خدمة تعمل على مدار 24 ساعة.

إذا كنت تشعرين بأنك في خطر، توجهي إلى أقرب مركز للشرطة.

مساعدة أطفالك (Helping your children)

من المهم جداً أن تخصصي الوقت لتعليم أطفالك علامات التحذير من الخطر.

- أبقى المحادثة عملية - بنفس الطريقة التي تعلمين فيها أطفالك إرشادات السلامة من الحرائق
- تمارنوا على طرق الهرب - تحدثوا عنها في نفس الوقت كما تتحدثون عن الهروب من الحريق
- وليكن لديك شخص تتصلي به في حالات الطوارئ - حتى يعرف أطفالك إلى أين يذهبون أو بمن يتصلون في حالات الطوارئ
- علمي أطفالك كيف يتصلون بالطوارئ 000 - تأكدي من أنهم يعرفون عنوانهم وكيفية شرح حالتهم

خطوات السلامة على شبكة الإنترنت (Internet safety steps)

قد تحتاجين إلى القيام بخطوة واحدة أو أكثر من خطوات السلامة هذه لحماية خصوصيتك.

• غيّري أو احذفي حساباتك على مواقع التواصل الاجتماعي - كي لا تكشف عن تفاصيلك الشخصية

• غيّري حسابات بريدك الإلكتروني - استخدم اسماً وتاريخ ميلاد مختلفين عند تسجيل حساب جديد

• افحصي جهاز الكمبيوتر الخاص بك - للكشف عن البرامج التي قد تتبع الضغط على مفاتيح لوحة الكتابة

• استخدمي الإنترنت في المكتبة العامة أو عند أحد الأصدقاء - كي لا يتمكن أحد من تعقب عاداتك في تصفح الإنترنت

الأمور التي ينبغي أخذها في الاعتبار عند التخطيط للسلامة (Safety planning considerations)

فكري مع طبيبك العام في الأمور التالية:

خطة الهروب

كيف ستخرجين من المنزل إذا خرجت الأمور عن السيطرة

مخارج الطوارئ

كيف ستغادرين بسرعة

حقيبة الهروب

حقيبة تحتوي على الأمور الضرورية مثل المفاتيح، الأوراق، الألعاب، والنقود

نسخ إضافية

اتركي المفاتيح والأوراق المهمة ونسخ من البطاقات المصرفية مع شخص تثقين به

هاتف جوال ثاني

احصلي على هاتف آخر، كي يتعدّد التحقق من مكالماتك الخاصة

تغيير الروتين

اركبي قطارات مختلفة، واتركي المنزل أو مكان العمل في ساعات مختلفة، وتسوقي في أماكن مختلفة أو عبر الإنترنت

اركبي سيارتك في أماكن عامة

تجنبي مواقف السيارات الموجودة تحت الأرض أو الفارغة

مساعدة إضافية

إذا لم يكن لديك شخص يمكنك الوثوق به، يمكن أن يساعدك طبيبك العام في الحصول على الدعم

متى يجب أن أتصل بالشرطة؟ (When should I call the police?)

إذا شعرت من أي وقت من الأوقات أنك في خطر، أو إذا أصبت أنت أو أطفالك بجروح خطيرة، اطلب الرقم 000 على الفور.

ما هي الأسئلة التي علي أن أطرحها على طبيبي العام؟ (What questions should I ask my GP?)

- ماذا يجب أن أقول لأطفالي؟
- هل يجب أن أبلغ الشرطة عن العنف؟
- بمن يمكنني الاتصال إذا لم أتمكن من العودة إلى المنزل؟
- كيف يمكنني الحصول على موعد آخر؟
- بمن يمكنني الاتصال في حالة الطوارئ؟
- ما الذي يجب أن أخبره شريكي إذا سألت عما ناقشناه؟
- هل يجب أن أخبر المدرسة أو مركز رعاية الأطفال عن العنف؟

ما هي أنواع الدعم المتاحة لي؟ (What supports are available?)

الشرطة: يمكن للشرطة أن تساعد في التخطيط للسلامة. اطلب التحدث إلى موظف التنسيق الخاص بحالات العنف العائلي (Domestic Violence Liaison Officer)، فهو مدرب على التعامل مع هذه القضايا.
الخط المخصص لحالات العنف المنزلي **1800 656 463**: خدمة تتعامل مع العنف الشريك الحميم. يقدم هذا الخط المشورة في حالات الأزمات والمساعدة إذا كنت بحاجة إلى مكان تبقي فيه في حالة طوارئ.
RESPECT 1800: المشورة عبر الهاتف والإنترنت للأشخاص الذين يتعاملون مع العنف المنزلي. اتصل بالرقم 1800 737 732 أو اطلع على الموقع: 1800respect.org.au
خدمة العنف العائلي في **Green Valley**: مجانية للنساء في ليفربول والمناطق المحيطة بها. هاتف: **1800 111 146**.

أترغب في المزيد من المعلومات؟ (Want More Information?)

للحصول على دليل مفيد لمساعدتك على وضع خطة السلامة، استخدم قائمة التخطيط للسلامة (Safety Planning Checklist) المتاحة على الموقع 1800respect.org.au

لمزيد من المعلومات حول العنف الأسري، يرجى الاطلاع على domesticviolence.nsw.gov.au (NSW Domestic & Family Violence)

للدعم الثقافي (For cultural support)

مراكز موارد المهاجرين (Migrant Resource Centres): refugeecouncil.org.au

Immigrant Women's Speakout: speakout.org.au

خدمات الدعم القانوني (Legal support services)

المركز القانوني للنساء من السكان الأصليين في ويرينغا بايا (Wirringa Baiya Aboriginal Women's Legal Centre): wirringabaiya.org.au

خدمة المساعدة في المحاكم للنساء المعرضات للعنف الأسري (Women's Domestic Violence Court Assistance Service): legalaids.nsw.gov.au

تتلاما اتقعلا (Safe Relationships Project): iclc.org.au

للخروج القانوني للنساء في نيو ساوث ويلز

(Women's Legal Services NSW): wlsnsw.org.au

خط المشورة القانونية بشأن العنف الأسري

(Domestic Violence Legal Advice Line): wlsnsw.org.au

خدمات للأشخاص الذين يمارسون السلوك المسيء والعنف

(Services for people who use abusive and violent behaviour)

Baptist Care Services (Lifecare): baptistcare.org.au MensLine

Australia: mensline.org.au

خدمات الإقامة والملاجئ (Accommodation and Refuge Service)

Argyle Housing: argylehousing.com.au

الخط رقم 1311 (Domestic Violence Line): facs.nsw.gov.au

Hume Housing: humehousing.com.au

Link2Home: facs.nsw.gov.au

المشورة وخدمات الدعم (Counselling and Support Services)

Creating Links: creatinglinks.org.au

Benevolent Society Domestic Violence Services: benevolent.org.au

ACON Counselling for LGBTI: acon.org.au

The Gender Centre: gendercentre.org.au

The Line: theline.org.au

خدمات الضحايا (Victims Services): victimsservices.justice.nsw.gov.au

هذه المعلومات مخصصة لأشخاص حصلوا على تشخيص من طبيهم وهي غير مصممة للاستخدام كتشخيص لحالة مرضية أو كبديل للرعاية الطبية المستمرة.

نشريات المعلومات الصادرة عن دليل الموارد الصحية معتمدة من قبل اللجنة الاستشارية الأهلية لشبكة الرعاية الصحية الأولية في غرب سيدني والممارسين العموميين المحليين.