

VIOLENCE AGAINST WOMEN

AUSTRALIA SAYS NO

المعلومات التالية موجهة للشباب والآباء والمجتمع بأسره لمساعدتهم على تحديد العلاقات التي تنطوي على أحداث تتسم بالعنف والإيذاء الجسدي والتعرف على سبل تجنبها وكذلك على الجهات التي تقدم المساعدة في هذا الشأن.

المحتويات

3	حول هذا الكتيب
4	لا علاقة بدون إحترام
6	ليس هذا بأمر مقبول
8	كسر دائرة العنف
10	تحدثي إلى شخص تثقين فيه
10	عندما تتصلين بخط المساعدة
12	إنها جريمة
14	تواصلی
16	بوسع الوالدين تقديم المساعدة
18	ما الذي يستطيع أن يقوم به الوالدان
19	كيف تحصلين على المساعدة



العلاقات الطيبة تصنع مجتمعا ممتازا

تؤمن الحكومة الأسترالية بأن الأسر تشكل العمود الفقري لأي مجتمع قوي وصحي، وأن العلاقات الحميمة بين الأفراد ومساندة بعضهم البعض إنما هي الأساس الذي تقوم عليه الأسر السعيدة التي تؤدي دورها في المجتمع على خير وجه. ولاشك أن الأسرة هي أفضل الأماكن التي يتعلم فيها الأطفال الحب والاحترام وكيفية بناء علاقات صحية قوامها الاهتمام والرعاية والمحافظة على استمرار هذا النوع من العلاقات.

وعلى النقيض من ذلك، لا يمكن أن تؤدي العلاقات القائمة على الخوف والعنف إلى مساندة أو تعزيز أواصر الارتباط بين كل من الشريكين أو حتى تقديم الدعم للأسرة التي قد يحدهم الأمل في تنشئتها. وللأسف، عندما يمر الشخص في مستقبل عمره بتجارب ترتبط بأحداث عنف أو اعتداء جنسي خلال علاقاته مع الآخرين، فقد تتجاوز توابع هذه الخبرات حد الإحساس بمشاعر الألم والاضطراب.

فهذه التجارب قد تؤدي إلى القضاء على إحساس المرء بقيمته. وقد يذهب البعض إلى قبول العنف كأمر طبيعي، إلى الحد الذي قد يشعرون معه بأنهم لا يستحقون أفضل من ذلك. وما يزيد الأمر سوءاً أن يصبح العنف سلوكا مكتسباً، وهو الأمر الذي من شأنه أن يؤدي إلى إفقاد الأشخاص الحاليين والجيل المقبل القدرة على بناء علاقات صحية فيما بينهم.

وعندما يناقش الآباء مع أبنائهم الأسس التي تقوم عليها العلاقات الطيبة مع الآخرين، فإن ذلك يساعد هؤلاء الصغار على تنمية وتوضيح القيم الخاصة بهم. بل إنهم قد يجدون في هذه المناقشات فرصة سانحة للتحدث عن الأشياء التي ربما تثير مشاعر القلق أو الاضطراب بداخلهم

وهذا الكتيب إنما هو وسيلة لمساعدة الأبناء والآباء والأصدقاء والمجتمع بأسره، فهو يبين المعلومات المتعلقة بكيفية تحديد المواقف التي تنسم بالعنف والإيذاء الجسدي وسبل تجنبها، وكذلك الكيفية التي يمكن من خلالها بناء علاقات صحية والمحافظة على استمرارها، وكذلك التعريف بالجهات الذين يمكن الاتصال بها عند الحاجة إلى الحماية أو المشورة.

والواقع أنه ليس من دور الحكومة تعريف الأفراد بالطريقة التي ينبغي عليهم انتهاجها في حياتهم – فالعلاقات القائمة بين أفراد المجتمع أمور شخصية لا يجوز التدخل فيها. ولكن في الوقت ذاته لا يمكن قبول سلوك العنف ضد النساء، ذلك لأن هذه السلوكيات تنقص من قيمة حياة الأفراد الذي يتعرضون لها بل إنها يمكن أن تؤدي كذلك إلى تشويه المجتمع الذي يتعامل معها بتساهل وغير جدية.

John Howard
رئيس الوزراء



حول هذا الكتيب

ولضمان توفير الدعم اللازم للأفراد الذين يتعرضون للعنف، تم تخصيص خط خصوصى لطلب المساعدة يمكن الاتصال به على مدار الأربع وعشرين ساعة. وعندما تتصل بهذا الخط على رقم 1800 200 526، يمكنك أن تجري مناقشة سرية مع مستشار يتمتع بخبرة واسعة في هذا المجال. وتجدر الإشارة إلى أنكم ستجدون في نهاية هذا الكتيب معلومات تفصيلية حول كيفية الاتصال.

ويعتمد تمويل هذه الحملة على "الشراكات ضد العنف العائلي" و"المبادرة الوطنية لمقاومة الاعتداء الجنسي". وتشكل هذه الحملة جزءاً من الالتزام الذي قطعه الحكومة الأسترالية على نفسها، وخصصت له مبلغ 73,2 مليون دولاراً، لمكافحة العنف العائلي والاعتداء الجنسي في أستراليا.

ويتولى السيناتور كاي باترسون، الوزير المساعد لرئيس الوزراء لشؤون المرأة، مسؤولية الإشراف على تنفيذ هذين البرنامجين الأساسيين اللذين يضطلع بإدارتهما مكتب الحكومة الأسترالية لشؤون المرأة.

وتتوجه الحكومة الأسترالية بالشكر للمؤسسات التي تفضلت بتقديم المعلومات المتضمنة في هذا الكتيب.

هذا الكتيب جزء من حملة وطنية للقضاء على العنف ضد النساء. وهو يهدف إلى زيادة وعي الشباب بالأضرار المترتبة على اتخاذ العنف سلوكاً تقوم عليه العلاقات الشخصية. وإلى جانب ذلك، يتضمن هذا الكتيب معلومات عن الجهات الذين يمكن الاتصال بها للحصول على المساعدة والمشورة في حالة تعرضك أو تعرض شخص آخر تعرفه للإيذاء.

القصص الواردة في هذا الكتيب مأخوذة من واقع تجارب شخصية تعرض لها بعض الأفراد. إن أحداثاً كتلك التي نتناولها في هذا الكتيب نشهدها في مجتمعنا - في المنزل ومكان العمل وفي الأماكن التي ننشد فيها الاسترخاء والمتعة، وهي أماكن يجب أن يتوفر لنا فيها الشعور بالأمان. ونود أن نلفت الانتباه إلى أن الأشخاص الموجودين في الصور الواردة بهذا الكتيب إنما هم نماذج فقط وليسوا من أصحاب المشكلة.

ويعتبر هذا الكتيب جزءاً مكملًا للحملة الوطنية التي تظهر على شاشات التلفزيون وتذاع في أجهزة الراديو وتنتشر على صفحات المجالات. ونحن إذ نقوم بنشر هذا الكتيب، فإننا نلتمس من خلاله تشجيع الأسر والأصدقاء على بحث الأسس التي تقوم عليها علاقاتهم، وأن يكون مصدراً يوفر لهم المعلومات للتعرف على حالات تورط أفراد، خاصة الشباب منهم، في مواقف قد تتطوي على عنف وإيذاء جسدي.

لا علاقة بدون إحترام

ولكن ليس كل ما يتمناه المرء يدركه.
فبناء علاقات طيبة وصحية مع الآخرين والمحافظة عليها
إنما هو أمر يتطلب التزام كل من الطرفين بالسعي لتحقيقه.
فالأمر يستحق بذل هذا الجهد، لأن في العلاقات الجيدة يحمل
كلا الطرفين أحاسيساً جيدة تجاه شركائهم وأنفسهم على حد
سواء.

على أنه ليست كل العلاقات تسير على هذا النحو، بصرف
النظر عن مدى حرصنا على أن تكون كذلك. وعندما يجد
العنف أو التخويف سبيلاً إلى العلاقة، فإنها تصبح علاقة
مدمرة وتتطوي على كثير من المخاطر الجسدية والعاطفية.

يسعى المرء إلى تكوين علاقات شخصية كي يكون بمقدوره
أن يشارك جزءاً من حياته مع الآخرين. ففي العلاقات التي
تقوم على أسس طيبة، يحظى كل طرف بمساندة الطرف
الأخر ويتشاركان في الاستمتاع بالأوقات الجميلة بل ويبادر
كل منهما إلى تقديم المساعدة إلى الآخر في أوقات الشدة
والأزمات.

وعندما يصبح شخص ما موضع اهتمام كبير لدينا، وتتولد
مشاعر الحب والاحترام المتبادل فيما بيننا، فإن ذلك يكون
نعم العون لنا على مواجهة العالم ومشاعر الثقة تملأ قلوبنا.

وبالرغم من اختلاف تجربة كل فرد فيما يتعلق بالعلاقات الشخصية التي تنطوي على إيذاء جسدي، إلا أن ثمة
أنماط شائعة من السلوك الذي يتسم بالسيطرة وسوء المعاملة تكون في أغلب الأحوال واضحة من قبل أن
تتسم بالعنف الجسدي، وهي كما يلي:

- **حب التملك**
الاتصال بالشريك الآخر طيلة الوقت لمعرفة مكان وجوده وطبيعة ما يقوم به والأشخاص الذين بصحبته
- محاولة الحد من الأماكن التي يمكن أن يرتادها الشريك الآخر والأشخاص الذين يمكنه الالتقاء بهم
- اتهام الشريك الآخر بالخيانة أو المغازلة دون مبرر معقول
- العمل على عزل الشريك الآخر عن أهله وأصدقائه، وغالباً ما يكون ذلك عن طريق التصرفات الفظة والبغيضة
- **التقليل من شأن الطرف الآخر**
إذلال الشريك الآخر سراً أو علانية، وذلك بانتقاد ذكائه أو مظهره أو قدراته
- الاستمرار في مقارنة الشريك الآخر بالأشخاص الآخرين على نحو يقلل من قدره
- إلقاء اللوم على الشريك الآخر عن كل المشكلات التي تواجه العلاقة القائمة بينهما
- **التهديد والوعيد**
الصراخ في وجه الشريك الآخر وتقطيب الجبين أمامه وتعهد إلحاق الضرر بالأشياء التي تمثل أهمية له
- التهديد باللجوء إلى العنف مع الشريك الآخر أو أسرته أو أصدقائه أو حتى أحد حيوانه الأليفة



ليس هذا بأمر مقبول

ليس أمراً مقبولاً أن تكون مهدداً باستخدام العنف الجسدي إزائك أو أن ترغم خائفاً على القيام بأشياءً تسبب لك الشعور بعدم الارتياح أو التعاسة؛ لمجرد أنك على علاقة بأحد الأشخاص.

قصة كارولين

استمرت علاقتي بصديقي "مات" قرابة عام ونصف. وقد اعتقدت في بادئ الأمر أنه الشخص "الذي طالما كنت أبحث عنه" - ولكم قضينا أوقاتاً طيبة عندما كنا نخرج معاً، حيث كان لا يكف عن إخباري إلى أي حد أنا عزيزة لديه. وسرعان ما تبدل الحال، وأصبحت مشاعر الغيرة والارتياح لا تفارق ذهنه وبدأ في الاعتقاد بأنني أخدمه. بل أنه دأب على الصراخ في وجهي كذلك. ولم يمض وقت طويل حتى أخذت في الاعتقاد بأنني لا أحسن صنع أي شيء، فمشاعر الغضب كانت هي المشاعر التي يبديها تجاهي طيلة الوقت. وذات مرة حدث بيننا شجار عنيف بعد أن ذهبنا معاً إلى إحدى الحفلات. وزعم أنني أظهر الاهتمام بأحد رفاقه، وصرخني بشدة على وجهي. وبعد ذلك، ازدادت الأمور سوءاً بيننا. وقد كانت أمي تشعر بقلق بالغ نحوي. وحاولت جاهدة أن ألتمس له الأعداء، غير أن أمي كانت تخبرني أن "مات" نفسه هو الذي يعاني من مشكلة. ونفس الشيء أخبرتني به أعز صديقاتي. ودفعني ذلك إلى التحدث إلى إحدى المستشارات التي شرحت لي أنني لو كنت عزيزة عليه ما كان ليؤذيني، ولو كان يهتم بأمري حقاً ما كان ليضربني. وبعد ذلك أصبح لي صديق جديد، وهو يحترمني حقاً. وليس معنى ذلك أننا لا نتجادل في بعض الأحوال. ولكننا على علاقة طيبة تسمح لنا بأن نناقش الأمور بصدق وأمانة، والأمور بيننا تسير على ما يرام وأنا كذلك أشعر بأنني في خير حال.



قصة شارون وديف

بدأت المشكلة منذ عدة شهور مضت عندما شرعت ابنتنا "إيما" في لقاء "مايكل". والحقيقة أننا لم نحبه لما كان يتصف به من صفات حب التملك. وقد توقفت "إيما" عن رؤية صديقاتها حتى يتسنى لها أن تظل معه طيلة الوقت، إلا أنه لم يكف عن الشعور بالغيرة والصراخ في وجهها إذا ما فعلت شيئاً لا يلقى استحسانه. وقد كان من الصعب علينا أن نتحدث معها بهذا الشأن – فعندما كنا نعبر لها عن رأينا في تصرفاته، كانت تبادرنا بقولها أن غيرته هذه ليست إلا من قبيل حبه لها. ولم تكن نود التدخل بينهما، لأن ذلك قد يدفعها إلى التسلل خارج المنزل ورؤيته دون علمنا، ولم تكن نرى في علاقتهما شيئاً طيباً. وكان لسلوكه هذا تأثير على الأسرة بأكملها. واستمرت طباعه في السوء، وحدث أن رجعت ذات يوم بعد قضاء إحدى عطلات نهاية الأسبوع بعيداً عن المنزل وعليها أثر لجروح وكدمات. وبعد ذلك أجرينا اتصالاً بهاتف تقديم الخدمات الاستشارية الخاصة بالعلاقات الشخصية، وقد ساعدنا ذلك حقاً، فقد أخبرنا القائمون على تقديم هذه الخدمة ببعض الطرق التي يمكن من خلالها التقرب من إيما والتحدث إليها بشأن سلوك مايكل الذي يتسم بالعنف الجسدي وإفهامها أنها ليست هي الشخص الذي ينبغي توجيه اللوم إليه عن تصرفات مايكل. وعندما قطعت إيما علاقتها به، كنا نقوم بالرد على مكالماته الهاتفية بدلاً منها. والآن عادت الأمور إلى حالتها الطبيعية - فإيما قد تحسنت مشاعرها إزاء نفسها ودرستها في الجامعة تسير بصورة طيبة.



ليس أمراً مقبولاً أن يتم التقليل من شأنك أو تعامل بقسوة – كأن تدفع بعنف أو تضرب أو تصفع على وجهك أو يتم ركلك أو لكمك. وما من أحد يستحق أن يعامل على هذا النحو. وكذلك لا يحق لأحد اللجوء إلى العنف – أو حتى التهديد باللجوء إليه – ليحملك على فعل ما لا تود فعله.

وليس أمراً مقبولاً أن يتذرع أي شخص بكونه مرهق أو يتعرض لضغوط في العمل أو أعباء مالية ليبرر بها سلوكه العنيف.

كسر دائر ة العنف

والفرد الذين يمر بتجربة تتسم بالعنف في علاقة ما, قد تبدو له الأمور مربكة إلى حد كبير، خاصة إذا كانت هذه هي العلاقة الأولى له أو لها. وقد يحاول التماس الأعدار واعتبار الحدث أمرا استثنائيا أو أنه قد وقع فقط بسبب إصراف الطرف الآخر في الشراب أو تعرضه لضغط ما. وقد لا يكون على يقين من نوع السلوك الذي يتوقعه من الطرف الآخر.

وقد يبدأ الأشخاص الذين يتعرضون لإيذاء العنيف في الاعتقاد بأن الذنب ذنبهم في حدوث هذا العنف. وقد يسعون إلى التكيف مع ما يطلبه منهم الطرف الآخر حتى وإن كان ذلك يشعرهم بالضيق. وقد يخشون قيام الطرف الآخر بالحق الأذى بهم إذا هجروه.

قد لا تكون العلاقة العنيفة هكذا طوال الوقت, إذ أحيانا ما يعامل أصحاب السلوك العنيف شركائهم بطريقة طيبة جدا. وأحيانا ما يبدوون مشاعر المودة ويسارعون بالاعتذار عن سلوكهم العنيف، الأمر الذي يصعب معه الوقوف على حقيقة ما يجري. إن هناك احتمالا كبيرا بأن يزداد العنف حدة بمرور الوقت وأن تأخذ العلاقة طابع الإيذاء بشكل متزايد.

ومن الشائع بعد وقوع أحد أحداث العنف أن يحاول الطرفان، المسيء والضحية، إصلاح الأمر فيما بينهما وتقديم الأعدار والاعتذار مع الوعد بتغيير هذا السلوك. على أنه في الواقع لا يوجد مبرر لهذا الشكل من السلوك وأن مجرد الاعتذار لا يكفي. وأحيانا ما يلقي صاحب السلوك العنيف باللوم على الضحية – إذ يقول "لم يكن هذا ليحدث لو فعلت ما طلبته منك".

وقد تهدأ الأمور إلى حين – فقد يشعر المسيء بالذنب، وقد تحاول الضحية الامتنال لما يطلب منها. غير أن هذا الهدوء عادة لا يدوم طويلا قبل أن تبدأ الأمور في الإستفحال في اتجاه العنف مرة أخرى.

قصة صوفي

ومؤخراً سمعت من إحدى صديقات الدراسة أن "إيان" تمادى في عنفه ولكن "راشيل" لم تستطع حمل نفسها على هجره. وفي آخر حادثة له قام بضربها ضرباً مبرحاً نقلت على إثره إلى المستشفى. ولم أكن أجد الشجاعة لأتحدث معها عن السلوك العنيف لكل من "ماركوس" و"إيان". وأحيانا كنت أتساءل عما كان سيحدث لو تحدثت عن ذلك معها. لقد كان من الممكن حثها على إبلاغ الشرطة أو طلب الاستشارة حول تلك العلاقة. كان من الممكن كذلك أن أوضح لها أنها ليست السبب في هذه المشكلة وأنها لا تستحق تلك المعاملة السيئة وأن معظم الرجال ليسوا كذلك.

كانت "راشيل" صديقتي المقربة في المدرسة. واستمرت علاقتنا الطيبة طوال مرحلة الدراسة في المدرسة والجامعة حيث التقت "راشيل" بزميلها "ماركوس". وكان شاباً معروفاً إلا أنه كان عنيف المزاج. وكان من الواضح أنه يسيء معاملتها، فالقصص التي كانت ترويها عندما تسأل عن الكدمات التي بها كانت حقا محزنة. ومع ذلك فقد كانت تلتمس له الأعذار دائما. لقد فتاة ذكية حقا ولكن عندما تركها "ماركوس" إنهارت تماما. فتركت الجامعة وانتهى بها المطاف إلى العيش مع "إيان" الذي لم يكن أقل سوءاً من "ماركوس" واعتقدت فيما يبدو أنها لا تستحق معاملة أفضل من ذلك. ولم يكن من السهل مقابلتها بمفردها فقد كان "إيان" مرافقا لها طوال الوقت وكان شخصاً فظاً بغيضا. فأقلعت عن السعي لرؤيتها وفقدنا الإتصال ببعضنا بعض.



إن الخطوة الأولى نحو تغيير الأمور تتمثل في أن يدرك المرء أن ما يحدث هو بالفعل خطأ. وحتى إن كان صديقك أو شريكك يقول أنه يهتم بك وأنت تهتمين به، فإن هذا لا يبرر معاملتك بهذا الشكل.

إن إنهاء أي نوع من العلاقات يعتبر أمراً من الأمور الصعبة، إلا أن ثمة صعوبة أكبر في إنهاء العلاقة مع صديق أو شريك يتسم سلوكه بالعنف.

فالشعور بالخوف وتدني احترام الذات يمكن أن يسلب المرء قدرته على قطع علاقته بالطرف الآخر. وأحيانا يكون من الأسهل أن يعلق المرء الآمال على أن الأمور سوف تتغير إلى الأفضل. غير أن ذلك لا يحدث في أغلب الأحوال.

تحدثني إلى شخص تثقين فيه

فلست مسؤولة عن سلوك الطرف الآخر الذي يتسم بالعنف. إن أول مسؤولياتك هي أن تهتمي بنفسك، فاحرصي على أن تحققي لنفسك الشعور بالأمان والسلامة.

وإذا أردت التحدث مع شخص ما عن علاقتك أو إذا كنت تتشدين الحصول على مساعدة لتحققي لنفسك الشعور بالأمان، فإن أسماء وعناوين الجهات الواردة في هذا الكتيب سوف تتيح لك إمكانية الاتصال بالشخص المناسب لتقديم ما تحتاجينه من عون.

أصغي إلى مشاعرك وتقي فيها. فإذا شعرت بأن ثمة خطأ في أمر ما، فأغلب الظن أنه كذلك. تحدثي مع شخص ممن يهتمون بأمرك مثل والدتك أو والدك، أو أحد أفراد الأسرة، أو صديق، أو شخص ممن حولك مثل طبيبك الخاص، أو مدرسك، أو أحد رجال الدين، أو اتصلي بخط تقديم المساعدة الذي توفره هذه الحملة للحصول على ما تحتاجين إليه من مشورة مع الحفاظ على سرية كل ما تقولينه.

ابحثي عن تثقين فيه وتحدثي معه عما يحدث لك وما تعانين منه. لا تشعري بالخجل أو الحرج.

عندما تتصلين بخط المساعدة

- يقوم بالرد على اتصالاتك شخص متخصص وليس جهاز الرد الآلي أو رسالة مسجلة.
- وهذا الشخص الذي يجيب على اتصالاتك، هو مستشار ذو خبرة عريضة وليس الشرطة أو مصلحة حكومية.
- لست مضطرة لذكر اسمك.
- يمكن لأي شخص يعنيه الأمر الاتصال بخط المساعدة المذكور.
- يمكنك أن تطلبي الحصول على هذه المساعدة من مستشار أو مستشارة.
- وبعد أن يتحدث المستشار معك حول ما تعانين منه، قد يعرض عليك الاتصال بجهة أخرى يمكنها تقديم المساعدة أو العون لك بصفة مستمرة.

عندما يأتي الأشخاص لمقابليتي فإنني أحاول أن أطرح عليهم عددا من الخيارات - فأحيانا أساعدهم على توضيح ما تعرضوا له للشرطة أو ترتيب جلسات للمشورة. وأيا كانت الخطوات التي يتم اتخاذها فهي دائما من إختيارهم.

ويحلو لنا الاعتقاد بأنه لن يأتينا الأذى إلا من الغرباء, لكن مما يبعث الأسى في النفس أن أغلب حالات الاعتداء الجنسي ترتكب من قبل أشخاص تعرفهم الضحية حق المعرفة, وفي الأماكن التي كانت تعتقد أنها فيها بمأمن من الأذى - في منزلها أو في منزل أحد الأصدقاء أو في العمل أو في النادي المحلي أو البار.

وهكذا غالبا ما يتم التكتم على حوادث العنف. ويستشعر الأصدقاء وأفراد العائلة بأن ثمة شيء ما على غير ما يرام، ولكنهم ليسوا على ثقة من حدسهم. بإعتقادي إذا كان الشخص قد تعرض للعنف أو سبق الاعتداء عليه، فإن أفضل طريقة يمكن اتباعها هي أن يتحدث مع شخص يثق فيه. ودورى هو مساعدة الآخرين فى إيجاد طرق للتعبير عما يتعرضون له وبيان الطرق التي يمكنهم من خلالها تغيير ذلك الوضع.

أقوم , مثل الكثير من المستشارين, بالحديث إلى الأشخاص الذين يتعرضون للعنف العائلي أو الاعتداء الجنسي, أو الذين سبق أن تعرضوا لمثل هذه الاعتداءات في الماضي. وهم أشخاص عاديون, يعانون من علاقات سيئة. والكثيرون لا يطلبون المساعدة إلا عندما تصل الأمور إلى الاعتداء الجسدي. لكن هناك علامات تحذيرية تشير إلى أن زمام الأمور يمكن أن يخرج عن نطاق السيطرة - مثل الغيرة الشديدة والصراخ والاحتقار بصفة مستمرة والتهديد بالعنف.

إنني أساعد الأشخاص على تنمية المهارات اللازمة لإقامة علاقات صحية قوامها التواصل الفعال بين الطرفين. وعندما أتحدث مع أشخاص كانوا ضحية للعنف, فإنني أحاول جاهدة أن أؤكد لهم أنهم غير مسؤولين بأي شكل من الأشكال عن السلوك العدواني إنما المسؤولية تقع على الشخص الذي ارتكب هذا السلوك.



إنها جريمة

ويلاحظ أننا نبحت خلال فترة المراهقة والأعوام الأولى من بلوغنا سن الرشد عن تجارب جديدة تساعدنا على تفهم طبيعتنا وعن الأشياء التي نريد تحقيقها وهو الأمر الذي يقل في مراحل الحياة الأخرى.

وقد ينطوي ذلك على أن نتعرض أحياناً لمواقف شديدة الخطورة.

يصعب على المرء تقبل أن شخصاً آخر يهتم لأمره قد تعمد إلحاق الضرر به. ونحن هنا لا نقصد التعرض للضرب فحسب .

فالإيذاء قد يتضمن اللجوء إلى القوة أو التخويف لحملك على فعل ما لا تود فعله.

ومن المؤكد أن إجبار شخص ما على ممارسة الجنس عندما لا تحذوه الرغبة في ذلك أو إرغامه على فعل هذا الأمر بحمله على الاعتقاد أنه سيتعرض للأذى في حالة رفضه الامتثال، يعد جريمة خطيرة تستوجب العقاب عليها.

- هذا وتختلف التعاريف والمسميات التي تشير إلى هذا الجرم إلى حد ما فيما بينها – ففي بعض الولايات يطلق على هذه الجريمة "الاغتصاب" وفي البعض الآخر يطلق عليها "الاعتداء الجنسي" أو "الجماع الجنسي بالإكراه" أو "الولوج الجنسي بالإكراه".
- والحقيقة أن مصطلح "الاعتداء الجنسي" هو من التعبيرات الشائعة وهو مصطلح عام لا يقتصر على الاغتصاب وإنما يشمل أيضاً على مخالفات أخرى مثل الاعتداء البديء.
- والاعتداء الجنسي لا ينطوي بالضرورة على العنف، فلمس شخص بطريقة جنسية دون رضاه، على سبيل المثال، يعتبر اعتداءً جنسياً.

أن الاعتداء الجنسي على النساء واللجوء إلى استخدام العنف معها مشكلة بالغة الخطورة.

فقد ألفت الدراسات الاستقصائية الضوء على حقيقتين اثنتين تبعثان على الشعور بالقلق، وهما:

- لا يتم إبلاغ الشرطة سوى عن نسبة 20 بالمائة فقط من جرائم الاعتداء الجنسي ضد النساء.
- في 58 بالمائة من جرائم الاعتداء الجنسي يكون المجرم شخصاً معروفاً للضحية.

وقد تم استيفاء الأرقام الواردة هنا من المكتب الأسترالي للإحصاء من واقع دراسة استقصائية بعنوان "دراسة حول الجريمة والسلامة" تم إجراؤها في أوائل عام 2002. وقد تضمنت هذا الدراسة الأحداث التي وقعت على مدار الإثنى عشر شهراً السابقة لها، ومن ثم تعد هذه الدراسة أحدث الدراسات ذات الصلة بالموضوع الذي نحن بصدد.

”لا“ تعني الرفض فعلا



قصة بريت

أبلغني رجال الشرطة أنهم سيوجهون لي تهمة ارتكاب جريمة الاعتداء الجنسي.

والذي حدث أنني قابلت فتاة تدعى ”جوليا“ في إحدى الحفلات – وقد نالت هذه الفتاة إعجابي حقاً. ومنذ ذلك الحين اعتدنا الخروج معاً، غير أن أسلوب تفكيرها عن الجنس وما يتصل به لم يكن عصرياً. وقد اعتقدت أنني أكثر خبرة منها.

وبالإضافة إلى ذلك فإنها عبرت لي عن رغبتها في عدم التماذي إلى حدود بعيدة في علاقتنا ببعضنا البعض. ومما أثار غضبي أنها كانت تصر على اتخاذ كافة القرارات بنفسها. وبالرغم من أنها أبدت لي ”الرفض“ في تلك الليلة

التي حاولت فيها ممارسة الجنس معها، إلا أنني قررت المضي فيما عزمت عليه. وكان دافعي وراء ذلك اعتقادي أنها ستلبي كل ما أطلبه منها ولو حتى من باب التغيير، ذلك إذا كانت صديقتي فعلاً وتهتم لأمرى حقاً. إلا أنني فوجئت بعد ذلك بأنها تضايقت حقاً وأخذت في البكاء. وقد اعتقدت أنها ستتغلب على ذلك الأمر، ولكنها أخبرت والديها بما حدث وقاما بدورهما بإبلاغ الشرطة

وقد حاولت جاهداً أن أتذرع بأنني أفرطت في الشراب تلك الليلة، إلا أن رجال الشرطة لم يقبلوا هذا العذر. وقد توجهت بي أمي إلى أحد المستشارين المتخصصين في شؤون الرجال، ولكنني أخشى حقاً مما يمكن أن يحدث.

إن كون المرء صديق لإحدى الفتيات لا يعطيه الحق في تقرير ما ينبغي أن تفعله تلك الفتاة. وكذلك فإنه ليس هناك ما يعطيه حق اللجوء إلى العنف لحملها على تلبية رغباته.

تواصل

وبدون التواصل لا يمكن أن يكون هناك علاقة حقيقية. وإذا كان هناك افتقار للتواصل بين الطرفين أو أنهما لا يدركان ما له من قيمة، فإن التحدث بشأن حدود علاقتهما سيكون أمراً صعباً، إن لم يكن مستحيلاً.

والافتقار إلى التواصل الجيد من شأنه أن يؤدي إلى تضارب التوقعات، وخاصة فيما يتعلق بالجنس. ذلك لأن ممارسة الجنس بدون رضا الطرف الآخر ليست إلا اعتداءً جنسياً – وهذا أمر واضح لا لبس فيه.

يعد التواصل عاملاً أساسياً لنجاح كافة أشكال العلاقات الشخصية. وقد أظهرت الدراسات الاستقصائية أن الشباب على وجه الخصوص قلقون بشأن التواصل. ويشعر الكثيرون بأنهم بحاجة إلى "تناول بعض المسكرات" قبل البدء في التحدث إلى الفتيات. بل قد يحتاجون في بعض الأحيان إلى المساعدة لإيجاد وسائل إيجابية للتغلب على مشاعر الخجل والخوف من مقابلتهم بالرفض من قبل الجنس الآخر.

حافظي على سلامتك ولا تعرضي نفسك للمخاطرة

احرصي على التخطيط لطريقة انتقالك لتتأكدي من ضمان وصولك إلى المكان المراد والعودة سالمة إلى منزلك.

أخبري شخصاً آخر (كالأب أو الأم أو الأخ أو الأخت أو شريكك في المنزل) بالمكان الذي تنوين الذهاب إليه وموعد عودتك إلى المنزل. وإذا حدث تغيير في خططك، فليكن أحدهم على علم بهذا التغيير.

تذكري أن الخلط بين ممارسة الجنس وتناول المشروبات الكحولية قد تترتب عليه نتائج وخيمة. إذا لم تكوني قادرة على التحكم في نفسك، فلن يتسنى لك السيطرة على الموقف.

ويجب أن يتذكر الشخص أنه لو كان ثملاً إلى الحد الذي لا يستطيع معه إدراك موافقة الطرف الآخر، فإن عليه عدم السعي وراء رغبته في ممارسة الجنس لأن ذلك قد يكون اغتصاباً. وإذا كنت تعرف أن الشخص الآخر ثمل لدرجة أنه لا يستطيع الإعراب عن موافقته على ممارسة الجنس، فيجب عليك التوقف على الفور؛ لأن ذلك يعد الاغتصاب.

إن ما يبعث على الحزن أن أكثر حالات العنف ضد النساء تقع ضمن العلاقات الحميمة. ولهذا السبب يعد تعلم كيفية بناء علاقات صحية أمراً بالغ الأهمية. إلا أنه يمكن أيضاً حدوث بعض المتاعب خارج حدود علاقتهما من الآخرين – سواء كانوا أعراباً عنا أو لا نعرفهم معرفة جيدة.

ولاشك أننا جميعاً قرأنا أو سمعنا عن حالات مفزعة تجد فيها الفتيات صغيرات السن أنفسهن في مواقف مخيفة تتعدم فيها قدرتهن على السيطرة على زمام الأحداث.

ولذا عليك التفكير في الأشياء التي يمكنك القيام بها للحفاظ على سلامتك ولتجنب الوقوع في المتاعب.

ولتحرصى على أن يكون خروجك ضمن جماعة من الأشخاص الذين تشعرين معهم بالأمان وتتقين تمام الثقة بأنهم يهتمون بما هو في صالحك.

انتبهي لنفسك واهتمي بأصدقائك – فالأصدقاء الحق هم من يحرصون على سلامة أصدقائهم ولا يأتون بأفعال يمكن أن تهدد سلامتهم.

لا تبقى وحيدة وعلى انفراد مع شخص لا تعرفينه جيداً.

إذا بدأ يساورك شعور بعدم الارتياح، فتصرفي وفق ما تشعرين به، وتوجهي سريعاً قدر الإمكان إلى أقرب مكان تشعرين فيه بالأمان.

موافقة الشخص على ممارسة نشاط ما كالتقبيل مثلاً لا تعني إعطاء "ضوء أخضر" لغير ذلك من أشكال الممارسات الجنسية – وتذكري أنه لا بأس إذا ما قررت العدول عن رأيك وأن تقولي "لا" في أية لحظة.

لا تتخلي عن الانتباه والحرص لمجرد معرفتك بالشخص الذي تصاحبينه – فقد لا تكونين على معرفة جيدة به كما تعتقدين.



قصة كيلي

وقد انتابني شعور عارم بالخوف وأحسست بالغثيان، وأحسست برغبة في مغادرة ذلك المكان لكنني لم أجد سبيلاً إلى الخروج.

ولحسن الحظ أن "تانيا" و"جو" كانا يرقباني، فقد أثار قلقهما إفراطي في الشراب ولاحظا عدم وجودي داخل الحانة فخرجا ليبحثا عني.

وأخبراه بأنني ثملة للغاية وأنها سوف يصحباني إلى المنزل، ثم أحضرا لي حقيبتني واستقلا تاكسي وأعاداني إلى المنزل.

الأصدقاء المخلصون لهم عظيم الأثر.

لقد كنت محظوظة لوجود أصدقائي بالقرب مني وشمولهم لي بالرعاية. والذي حدث أنني تعرفت على شخص كنت قد عرفته قبل ذلك، فقد حضر إلى الحانة من قبل وتجادبنا أطراف الحديث معاً. وبدأ لي أنه شخص لا بأس به، واستمر يدعوني إلى الشراب وكانت حالتي المزاجية تسمح بالاستمتاع بقدر من المشاركة معه، ولذلك احتسيت كل ما دعاني إليه من كؤوس. وبذلك أصبحت ثملة جداً وفي وقت قصير للغاية. ومن ناحيته فقد أخذ في محاولة حملي على الخروج معه إلى خارج الحانة. وبالرغم من أنني لم أكن أريد ذلك، إلا أن الأمر انتهى بنا في ساحة إيقاف السيارات.

بوسع الوالدين تقديم المساعدة

ويمكن أن يكون لخبرات أسرتك وأصدقائك جدواها الكبيرة في تشكيل نقطة البداية .

بل يمكن للبرامج التلفزيونية أن تقدم العديد من النماذج لأنواع مختلفة من العلاقات ولكيفية تعامل الأفراد فيما بينهم. ما رأي أبنائكم في ردود أفعال الشخصيات التي تظهر في هذه البرامج؟ هل يميلون إلى التصرف بتلك الطريقة؟ ويوصى الحرص على منحهم فرصة كافية للتعبير عن مشاعرهم تجاه ما يدور حولهم.

كما يوصى بتشجيعهم على الاستمرار في الاتصال بأصدقائهم والانخراط في أنشطة أخرى خارج ما يمكن أن يترتب عليه تكوين علاقاتهم العاطفية الأولى. فهذه الدائرة من الأصدقاء ستكون مصدرا للمساندة عندما يواجهون أية مشكلة.

وقد لا يكون الشباب على دراية ببعض الآثار السلبية التي تترتب على التورط في سلوك جنسي غير مسؤول. وحتى إذا كان الشخص بالغاً من الناحية القانونية وارتضى القيام بهذا السلوك، فإن الممارسة الجنسية التي تتسم بعدم التمييز يمكن أن تكون لها نتائج وخيمة مثل خطر الإصابة بالأمراض التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي، والحمل، والسمنة السيئة، وأن تغدو غرضاً للألسنة، والحرج والقلق.

إن العلاقات الصحيحة لا يمكن أن تستمر بدون الحب والاحترام.

إن الحديث عن القيم وعن ماهية السلوك المسؤول والمقبول يمثل جزءاً حيوياً في بناء مفهوم العلاقات لدى الشباب.

والعلاقات لدى الغالبية منهم لا تعدو كونها صحبة من أجل المتعة. وكلما تقدم بهم السن نحو الرشد والإدراك، تغير ذلك المفهوم لديهم وأخذوا يسعون إلى إقامة علاقات مع الآخرين توفر لهم المساندة والشعور بالتعاطف والتقارب.

وفي مراحل العمر المبكرة يمكن أن تلعب مجموعة الأقران دوراً بالغ التأثير في تحديد ما تعنيه "المتعة". غير أن للوالدين أيضاً دوراً لا يقل تأثيراً. فسلوك الأسرة وتطلعاتها يهيئ نموذجاً يحتذى به الشباب الذين يمرون بعلاقاتهم الأولى. وغالباً ما تحدد هذه التجارب المبكرة النمط الذي تسيّر عليه علاقاتهم في المستقبل. لذلك ينصح بعدم التردد في التحدث إلى أطفالكم فيما يتعلق بموضوع العلاقات مع الآخرين.

إننا جميعاً بحاجة إلى فهم وتشجيع تلك القيم الأصيلة التي تمثل أساساً للعلاقات الصحية والقوية، وهي:

الاحترام

التواصل

المشاركة

الاستقلالية

الثقة

الرفقة

النزاهة



قصة جون

وقد حرصت "أنجي" على التحدث إليه كثيرا وعلى مساعدته في فهم مشاعر الفتيات، وعلى بناء ثقته في أن يكون نفسه بدلا من أن يعيش دور "الرجل الكبير".

وبدأت أتساءل عن حال بعض الفتيان الذين أقوم بتدريبهم في فريق المدرسة. هل يتحدث إليهم أي شخص عن العلاقات والاحترام؟ وأخذت أتحدث إلى بعض المدربين الآخرين عن ضرورة الحرص على أن يكون أبناؤنا على دراية بأنواع السلوك المقبولة وعن المتاعب التي يمكن أن يقعوا فيها إذا لم يتناولوا موضوع الجنس والعلاقات بين الجنسين التناول السليم. أعلم أن الفتيان ليسوا ممن يحسنون الاستماع لكن يجب علينا أن نحاول على الأقل.

علاقتي بابني "نيك" جيدة. فأنا ووالدته "أنجي" نفتخر به. فأدأؤه في المدرسة وتفوقه في الرياضة التي يمارسها وعلاقته المتميزة بمن حوله محل إعجاب الجميع. لذلك كانت صدمتي كبيرة عندما سمعته يتحدث في هاتفه المحمول مع أحد رفاقه عن بعض الفتيات في المدرسة، فهو يصف كل واحدة منهن إما بـ "عاهرة" أو "باردة جنسيا".

وأنا لا أريد له أن يشب والجنس بالنسبة له ليس أكثر من مجرد نشاط ترفيهي يتباهى بالحديث عنه بين رفاقه. وأعتقد أنه ما زال صغيرا للالتزام بعلاقة ثابتة، لكن يجب عليه أن يعامل الفتيات باحترام. وكان "نيك" بحاجة لأن يدرك أن والدته، وأنا أيضا، نتوقع منه أن ينتهج سلوكا مقبولا. وأفهمناه أننا نراه قد انحرف بسلوكه عن المسار السليم. وسألته عما يمكن أن يكون شعوره لو تحدث شخص ما عن أخته بهذه الطريقة – أو حاول إكراهها على ممارسة الجنس أو إذلالها نتيجة لذلك. وأوضحت له أنه عندما يكره شاب فتاة، بالقول أو بالفعل، على ممارسة الجنس، فإنه بذلك يفسد ما قد يكون بينهما من ثقة أو تقارب أو احترام. وأن عليه أن يعي جيدا أنه بسلوكه هذا قد يخلق لنفسه سمعة سيئة، وهو ما قد يؤدي مستقبلاً إلى رفض الفتيات اللاتي يحبهن للخروج معه.

ما الذي يستطيع أن يقوم به الوالدان

استمعي لها – ولا تصدري أحكاماً

إذا كانت تمر بعلاقة تتعرض فيها للاعتداء، فالغالب أنها تفنقذ بالفعل إلى الثقة في النفس. فلا تزيد حالتها سوءاً. لا تلقي عليها باللوم فيما يحدث. لا تخبرها بما كان يتوجب عليها فعله، إنما ركزي على ما يعيد إليها سعادتها وكيف يمكنها الآن إصلاح الأمور.

لا تخبرها ماذا تفعل، إنما شجعيها على أن تفكر في الخيارات المتاحة لها

إن عليها أن تجد بنفسها مخرجاً من الموقف الذي تمر به، لكن حديثها معك أو مع شخص تثق فيه سوف يساعدها على اتخاذ القرار المناسب فيما يتعلق بما تحتاج إلى القيام به. إن هدفك يجب أن يكون مساعدتها على أن تصبح شخصاً مستقلاً وحازماً. فهذه هي أفضل حماية يمكنك تقديمها لها والطريقة المثلى التي تضمنين بها عدم وقوعها ضحية للاعتداء مرة أخرى.

أكدى لها بأنك سوف تسانديها

في ظروف مثل هذه قد تشعر بأنها وحيدة. أشعريها أنك بجانبها تهتمين بها وتحرصين على سلامتها. وأنتك تشدين لها السعادة وسوف تساندينها بأية طريقة كوني محددة في توضيح سبب قلقك عليها – كأن تقولي لها "إننا نشعر بالضيق عندما يقول إنك غيبية. ويؤلمنا أن نراك قلقة وغير سعيدة. ماذا تعتقدن عندما يفعل ذلك؟"

ساعديها على التوصل إلى استراتيجيات واقعية

إن تحقيق أي تقدم يعتمد على مدى استعدادها لأن تدرك أنها تعيش مشكلة حقيقية وإلى أي مدى أصبحت العلاقة عنيفة وعدوانية.

وخط المساعدة 1800 200 526 مخصص طوال الأربع والعشرين ساعة لتقديم المساعدة لك ولها من أجل الوصول إلى الحل الأفضل. فالرجاء الإستفادة منه.

قد يلاحظ الوالدان وبقية أفراد العائلة والأصدقاء تغيرات ملموسة تظراً على سلوك الشخص الذي تعرض للاعتداء.

ما الدلائل التي يتوجب الانتباه إليها:

- هل تفقد الاهتمام بأنشطة كانت تستمتع بها من قبل؟
- هل هي في قلق زائد حول رأي صديقها فيها؟
- هل تبدو سعيدة أم قلقة ومضطربة عند وجودها معه؟
- هل تخشى أن يغضبه أمر ما إذا بدر شيء منك أو منها؟
- هل تقدم له الأعداء طوال الوقت؟
- هل تتجنب الأصدقاء الذين لا يرغب في مشاركتهم والأنشطة الاجتماعية التي لا يحب الانخراط فيها؟
- هل تسخر من نوبات عنفه؟
- هل بها إصابات لا تريد الحديث عن سببها أو تذكر لها أسباباً غريبة أو غير معقولة؟
- هل حدث تغير كبير في سلوكها منذ أن بدأت في مقابلته؟

ماذا الذي يجب القيام به:

تشجيعها على الحديث معك

يمكنك استخدام هذا الكتيب كنقطة بداية للردشة معها. حاولي أن يكون ذلك على انفراد وليس أمام أصدقائها أو أفراد الأسرة الآخرين. وأحياناً يكون الأمر أسهل إذا تم الحديث أثناء القيام بنشاط آخر مثل اصطحابها في جولة بالسيارة أو إعداد إحدى الوجبات أو غسيل الصحون. وتركبها تقوم بمعظم الحديث. وسليها أسئلة مفتوحة مثل "كيف تشعرين؟ ما رأي أصدقائك في علاقتكما؟ ما الذي تريدين القيام به في المستقبل - الآن وعلى المدى البعيد؟"

كيف تحصلين على المساعدة

إن إيجاد الوقت المناسب والشجاعة للحديث عن هذه القضايا يعد أمراً في غاية الأهمية. كما أن العلاقات تشكل جانباً أساسياً في حياتنا.

والخبرات التي تتكون لدى الشباب من علاقاتهم في المراحل المبكرة من حياتهم قد يمتد تأثيرها طوال حياتهم لأن الطريقة التي يعاملنا بها الآخرون تؤثر على مشاعرنا تجاه أنفسنا - ليس الآن فحسب وإنما في المستقبل أيضاً.

إذا كنت بحاجة إلى المشورة أو المعلومات، فهناك العديد من الخدمات والوسائل المختلفة لتقديم المساعدة. يمكنك الاتصال بخط المساعدة 1800 200 526 أو بالمنظمات المذكورة في ظهر هذا الكتيب.

لا ترهبي الاتصال لطلب المساعدة، خاصة إذا كنت أنت، أو أي شخص تعرفينه، يعاني من علاقة عنيفة أو تعرض للاعتداء الجنسي.

إن العلاقات قد لا تكون سهلة لكنها يجب أن لا تصل أبداً إلى حد الإيذاء.

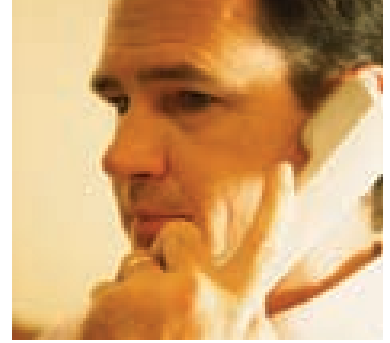


بادري بالاتصال بخط المساعدة الخصوصي المتوفر على

مدى 24 ساعة يوميا على الرقم

1800 200 526

لتحدثي مع مستشارين يتمتعون بخبرة كبيرة.



وللمواقف الطارئة التي تحتاج إلى المساعدة العاجلة والفورية اتصلي برقم **000**

وللشباب، يفضل الاتصال بخط مساعدة الصغار على مدى 24 ساعة على رقم

1800 551 800

خدمة الترجمة التحريرية والفورية **13 14 50**

أما الصم أو المصابون بإعاقة سمعية فيمكنهم الاتصال برقم هاتف الخدمات

الوطنية للمعاقين **1800 555 677** ثم ذكر رقم **1800 200 526**

لطلب نسخ إضافية من هذا الكتيب، يرجى الاتصال برقم

1300 76 46 56

أو زيارة موقعنا على الإنترنت

www.australiasaysno.gov.au

ARABIC: إذا كنت ترغب بالتحدث مع مستشار وكنت لا تجد الإنجليزية، اتصل بخدمة الترجمة الحظية والشفوية على الرقم 13 14 50 واطلب منهم أن يتصلوا لك بخط المساعدة (Helpline). للحصول على نسخة من الكتيب في اللغة العربية اتصل بـ 1300 76 46 56.

CHINESE: 如果您欲跟輔導員對話，但英語說得不好，可致電131450聯絡翻譯及傳譯服務，要求他們代您聯絡Helpline。
欲索取中文小冊子，請電1300 76 46 56。

CROATIAN: Ako želite da govorite sa savjetnikom i imate teškoća sa engleskim jezikom, nazovite Prevodilačku službu (Translating and Interpreting Service) na 13 14 50 i zamolite ih da kontaktiraju Helpline za vas.
Za primjerak brošure na hrvatskom jeziku nazovite 1300 76 46 56.

FARSI: اگر میخواهید با یک مشاور صحبت کنید و نمی توانید به زبان انگلیسی خوب گفت و گو کنید، به خدمات ترجمه کتبی و شفاهی به شماره 13 14 50 زنگ بزنید و از آنها برای تماس با ما کمک بگیرید.
برای دریافت نسخه فارسی کتابچه به شماره 1300 76 46 56 زنگ بزنید.

GREEK: Αν επιθυμείτε να μιλήσετε σε σύμβουλο και δε μιλάτε αγγλικά καλά, τηλεφωνήστε στη Υπηρεσία Μεταφραστών και Διερμηνέων [TIS] στο 13 14 50 και ζητήστε τους να σας συνδέσουν εκ μέρους σας με την Γραμμή Βοήθειας [Helpline].
Για να λάβετε πληροφοριακό φυλλάδιο στα ελληνικά τηλεφωνήστε στο 1300 76 46 56.

ITALIAN: Chi desidera parlare con un consigliere ma ha difficoltà a comunicare in inglese, può chiamare il Servizio traduzioni e interpreti al numero 13 14 50 e chiedere di potersi mettere in contatto con la Helpline. Per ricevere una copia dell'opuscolo in italiano rivolgersi al 1300 76 46 56.

KOREAN: 영어를 못하실 경우 상담자와 통화하려면 번역 및 통역 서비스 13 14 50으로 전화하여 도움을 요청하십시오.
한국어 안내서를 원하시면 1300 76 46 56으로 전화하십시오.

MACEDONIAN: Ако сакате да разговарате со советник, а не зборувате добро англиски, јавете се на преведувачката служба на 13 14 50 и и побарајте да ве поврзат со Helpline.
За примерок на брошура на македонски јавете се на 1300 76 46 56.

POLISH: Jeżeli chcesz porozmawiać z doradcą, a nie mówisz dobrze po angielsku, zadzwoń do Służby Tłumaczy pod nr 13 14 50 i poproś o skontaktowanie cię z infolinią.

Aby otrzymać egzemplarz broszury w języku polskim, zadzwoń pod nr 1300 76 46 56.

RUSSIAN: Если вы хотите поговорить с адвокатом, но не свободно владеете английским, то обратитесь за помощью в Службу письменного и устного перевода (Translating and Interpreting Service), позвонив по телефону 13 14 50, и попросите их связаться со службой Helpline за вас.

Для получения экземпляра этого буклета на русском языке позвоните по номеру 1300 76 46 56.

SERBIAN: Ако желите да разговарате са саветником и имате потешкоћа са енглеским језиком, позовите Преводилачку службу (Translating and Interpreting Service) на 13 14 50 и замолите их да контактирају Helpline за вас.

За копију брошуре на српском језику позовите 1300 76 46 56.

SPANISH: Si usted desea hablar con un asesor y no habla mucho inglés, llame al Servicio de Traducción e Interpretación al 13 14 50 y solicite que le pongan en contacto con la línea de ayuda.
Para obtener una copia del folleto en español, llame al 1300 76 46 56.

TURKISH: Bir danışmanla görüşmek istemeniz ve İngilizceyi iyi konuşmamanız durumunda, 13 14 50 numaradan Yazılı ve Sözlü Tercümanlık Servisi'ni (Translating and Interpreting Service) arayıp, sizin için Helpline'a telefon etmelerini isteyiniz.
Kitapçığın Türkçe baskısını edinmek için 1300 76 46 56 numarayı arayınız.

VIETNAMESE: Nếu muốn nói chuyện với người hướng dẫn/cố vấn nhưng không nói thạo tiếng Anh, xin quý vị điện thoại cho Dịch Vụ Thông Phiên Dịch số 13 14 50, rồi nhờ họ liên lạc với Đường Dây Điện Thoại Trợ Giúp giúp.

Muốn có tập sách hướng dẫn bằng tiếng Việt xin điện thoại số 1300 76 46 56.

أرقام هيئة الأزمات والخدمات بالولاية والإقليم

South Australia		ACT	
1800 800 098	Domestic Violence	6280 0900	Domestic Violence
1800 817 421	Sexual Assault	6247 2525	Sexual Assault
8223 4566	Relationships Australia	6281 3600	Relationships Australia
1300 78 99 78	Mensline Australia	1300 78 99 78	Mensline Australia
Tasmania		NSW	
1800 633 937	Domestic Violence	1800 656 463	Domestic Violence (DoCS)
6231 1811	Sexual Assault (Southern)	9819 6565	Sexual Assault (Syd)
6334 2740	Sexual Assault (Northern)	1800 424 017	Sexual Assault (Rural)
6431 9711	Sexual Assault (Nth West)	9425 4999	Relationships Australia
6211 4050	Relationships Australia	1300 78 99 78	Mensline Australia
1300 78 99 78	Mensline Australia	Northern Territory	
Victoria		1800 019 116	Domestic Violence
9373 0123	Domestic Violence (Melb)	8922 7156	Sexual Assault (Darwin)
1800 015 188	Domestic Violence (Rural)	8951 5880	Sexual Assault (Alice Springs)
1800 806 292	Sexual Assault	8981 6676	Relationships Australia
9835 7570	Relationships Australia	1300 78 99 78	Mensline Australia
1300 78 99 78	Mensline Australia	Queensland	
Western Australia		1800 811 811	Domestic Violence
1800 007 339	Domestic Violence	1800 010 120	Sexual Assault
1800 199 888	Sexual Assault	3217 2900	Relationships Australia
9489 6363	Relationships Australia	1300 78 99 78	Mensline Australia
1300 78 99 78	Mensline Australia		

CONFIDENTIAL HELPLINE

1800 200 526

إعتمده الحكومة الأسترالية، كابيتال هيل، كانبرا.
ألفه معالي السناتور أريك أبيتز، وزير خاص للدولة، كانبرا.
طبع بمطابع بي أم بي بكانبرا.