



# TÌM KIẾM NHỮNG NGƯỜI GIÚP ĐỠ ĐÁNG TIN CẬY VÀ CẢM THÔNG

Nếu bạn từng trải qua bạo lực tình dục, bạn có thể cảm thấy rất cô đơn. Bạn có thể cảm thấy rằng không ai có thể hiểu được những gì bạn đã trải qua và bạn cũng có thể có cảm giác tội lỗi, sợ hãi và xấu hổ. Điều này có thể khiến bạn không muốn nói về những gì đã xảy ra với mình.

Nếu bạn đã từng trải qua bạo lực tình dục, ngay cả khi bạn cảm thấy cô đơn, điều quan trọng là phải biết rằng bạn không hề cô đơn. Có rất nhiều người khác cũng từng bị xâm hại tình dục và có những cá nhân, tổ chức đáng tin cậy và cảm thông mà bạn có thể chia sẻ, những người sẽ hiểu được những gì bạn đang trải qua.

## BẠN CÓ CẢM THẤY SỢ PHẢI TÌM KIẾM SỰ GIÚP ĐỠ KHÔNG?

Cảm thấy sợ khi nói về những gì đã xảy ra với bạn là điều bình thường.

Bạn có thể đã bị yêu cầu hoặc bị đe dọa phải giữ bí mật về vụ tấn công tình dục.

Có thể bạn sợ rằng sẽ không có ai tin bạn.

Nếu bạn đã kể với ai đó về việc bị lạm dụng tình dục trước đây và họ không tin bạn, bạn có thể sẽ không đủ tự tin để thử lại. Có thể bạn đã quyết định không bao giờ nói với ai.

Có thể bạn lo lắng rằng mình sẽ bị đổ lỗi vì những gì đã xảy ra.

Bạn cũng có thể lo lắng về cách mọi người sẽ phản ứng, đặc biệt là khi họ có thể có phản ứng tiêu cực.

Nếu bạn bị một người cùng giới tính xâm hại tình dục, bạn có thể lo lắng rằng nếu kể cho ai đó nghe chuyện đã xảy ra, họ sẽ nghĩ bạn là người đồng tính.

Bạn có thể lo sợ rằng những điều bạn nói sẽ không được giữ bí mật và các thành viên trong cộng đồng sẽ phát hiện ra và phán xét bạn.

Bạn có thể lo lắng rằng nếu mọi người phát hiện ra thì gia đình bạn sẽ phải xấu hổ.

Bạn có thể lo lắng rằng nếu mọi người biết chuyện gì đã xảy ra với bạn hoặc nếu bạn tìm kiếm sự giúp đỡ, điều đó có thể ảnh hưởng tiêu cực đến đơn xin tị nạn hoặc tình trạng thị thực của bạn.

Những nỗi sợ hãi và lo lắng này hoàn toàn có lý. Tuy nhiên, điều quan trọng cần nhớ là có những người đáng tin cậy và tốt bụng sẽ ủng hộ và tin tưởng bạn nếu bạn chọn nói về những gì đã xảy ra với mình. Không bao giờ là quá muộn để bắt đầu nói chuyện với người mà bạn tin tưởng và bắt đầu quá trình chữa lành.

Điều quan trọng là tìm được những người *đáng tin cậy* và *cảm thông* trong cộng đồng nếu bạn từng bị bạo lực tình dục.

### Một người *đáng tin cậy* là người

- tin bạn
- quan tâm đến bạn
- sẽ muốn giúp bạn, và
- sẽ tôn trọng quyền riêng tư của bạn.

### Một người *cảm thông* sẽ giúp bạn

- được tin tưởng
- được thấu hiểu
- được nghe rằng “Đây không phải là lỗi của bạn”
- có một môi trường an toàn và bảo mật nơi bạn có thể nói chuyện một cách cởi mở
- vượt qua mọi cảm giác xấu hổ và nhục nhã
- xây dựng hoặc tái xây dựng lòng tự trọng của bạn
- quay lại với cảm xúc của bạn và
- sử dụng giọng nói của bạn
- Đưa ra lựa chọn

### Ai có thể hỗ trợ bạn?

- Bạn đời
- Thành viên gia đình thân thiết
- Người bạn tin cậy
- Lãnh đạo tôn giáo
- Lãnh đạo cộng đồng
- Bác sĩ hoặc chuyên gia y tế khác
- Tư vấn viên
- Giáo viên
- Nhân viên xã hội
- Tổ chức cộng đồng

Nếu người đầu tiên bạn nói chuyện không phản ứng theo hướng tích cực hoặc hữu ích thì bạn không làm gì sai cả. Hãy tìm người khác để nói chuyện – đôi khi việc tìm đúng người có thể cần thời gian. Xin hãy tiếp tục cố gắng. Có những người có khả năng và mong muốn giúp bạn!

Nếu không có ai có thể hỗ trợ bạn, vẫn có nhiều tổ chức có kinh nghiệm trong việc giúp đỡ những người sống sót sau bạo lực tình dục. Đây là những dịch vụ miễn phí mà bạn có thể liên hệ. Họ sẽ lắng nghe và giúp đỡ.

Bao gồm:

→ **1800RESPECT:** Dịch vụ tư vấn quốc gia về xâm hại tình dục, bạo hành trong nhà và trong gia đình. Gọi 1800 737 732.

→ **Đường dây Trợ giúp về Bạo lực Tình dục của NSW.** Gọi 1800 424 017.

→ **Dịch vụ Hỗ trợ Nạn nhân NSW.** Gọi 1800 633 063.

Nếu bạn không nói được tiếng Anh, bạn có thể sử dụng:

→ **Dịch vụ Thông Phiên dịch (TIS National):** Cung cấp dịch vụ thông dịch tức thời. Gọi 131 450.

Ngoài ra còn có các tổ chức có kinh nghiệm giúp đỡ những người sống sót sau bạo lực tình dục mới đến Úc, hoặc các tổ chức có thể giúp đỡ người tị nạn, người xin tị nạn hoặc những người có thị thực tạm thời.

→ **Các Trung Tâm dành cho Người xin Tị nạn.** Gọi (02) 9078 1900.

→ **Các Dịch vụ Điều trị và Phục hồi Chức năng cho Nạn nhân Sống sót sau khi bị Tra tấn và Chấn thương của NSW – STARTTS.** Gọi (02) 9646 6700.

→ **Dịch vụ Định cư Quốc tế – SSI.** Gọi (02) 8799 6700.

