



# العثور على أشخاص آمنين وداعمين للمساعدة

إذا لم يكن لديك أي شخص يمكنه دعمك، فهناك أيضًا العديد من المنظمات التي لديها الكثير من الخبرة في مساعدة الناجين من العنف الجنسي. هذه خدمات مجانية (بدون تكلفة) يمكنك الاتصال بها. سوف يستمعون ويقدمون المساعدة. وتشمل هذه:

1800RESPECT: الخدمة الوطنية لتقديم الاستشارة النفسية بشأن الاعتداء الجنسي والعنف الأسري والعائلي. اتصل على الرقم 1800 737 732

NSW Sexual Violence Helpline (خط المساعدة الخاص بالتعرض للعنف الجنسي في نيو ساوث ويلز). اتصل على الرقم 1800 424 017

Victims Services NSW (خدمات الضحايا في نيو ساوث ويلز). اتصل على الرقم 1800 633 063

إذا كنت لا تتحدث الإنجليزية، يمكنك استخدام:

خدمة الترجمة التحريرية والشفهية (TIS National): توفر خدمات الترجمة الشفهية المباشرة. اتصل على الرقم 131 450

هناك أيضًا منظمات لديها خبرة في مساعدة الناجين من العنف الجنسي والذين وصلوا حديثًا إلى أستراليا، أو التي يمكنها مساعدة اللاجئين أو طالبي اللجوء أو الأشخاص الذين يحملون تأشيرات مؤقتة.

Asylum Seekers Centre (مركز طالبي اللجوء). اتصل على الرقم 9078 1900 (02)

خدمة نيو ساوث ويلز لعلاج وإعادة تأهيل الناجين من التعذيب والصددمات - STARTTS. اتصل على الرقم 9646 6700 (02)

خدمات التوطين الدولية - SSI. اتصل على الرقم 8799 6700 (02)

## سيساعدك الشخص الداعم على

- أن يتم تصديقك
- أن يتم فهمك
- أن يُقال لك "لم يكن هذا خطأك"
- أن تتمتع ببيئة آمنة وسرية حيث يمكنك التحدث بصراحة
- أن تتغلب على أي مشاعر للخجل والإذلال
- أن تبني أو تعيد بناء احترامك لذاتك
- أن تعاود الاتصال بمشاعرك
- أن تعبر عن رأيك
- وأن تتخذ الخيارات

## من قد يدعمك؟

- الشريك
- أحد أفراد الأسرة المقربين
- صديق موثوق به
- الزعيم الديني
- قائد المجتمع
- الطبيب أو غيره من المهنيين الطبيين
- المستشار النفسي
- المعلم
- موظف الحالة
- منظمة المجتمع

إذا لم يتفاعل أول شخص تتحدث معه بطريقة مفيدة أو إيجابية، فأنت لم ترتكب أي خطأ. ابحث عن شخص آخر للتحدث معه - في بعض الأحيان قد يستغرق العثور على الشخص المناسب بعض الوقت. يرجى الاستمرار في المحاولة. هناك أشخاص يمكنهم مساعدتك ويريدون ذلك!

إذا كنت قد تعرضت للعنف الجنسي، فقد تشعر بالوحدة الشديدة. قد تشعر أنه لا يمكن لأحد أن يفهم ما مررت به وقد يكون لديك أيضًا مشاعر الذنب والخوف والحرج. قد يمنعك هذا من الرغبة في التحدث عما حدث لك.

إذا كنت قد تعرضت للعنف الجنسي، وعلى الرغم من أنك قد تشعر بالوحدة، فمن المهم أن تعرف أنك لست وحيدًا. هناك العديد من الأشخاص الآخرين الذين تعرضوا للاعتداء الجنسي وهناك أشخاص ومنظمات آمنة وداعمة يمكنك التحدث إليها والتي ستفهم ما تمر به.

## هل تشعر بالخوف من طلب المساعدة؟

من الطبيعي أن تشعر بالخوف من التحدث عما حدث لك.

ربما قيل لك أو تم تهديك لإبقاء الاعتداء الجنسي سرًا. قد تكون خائفًا من ألا يصدقك أحد.

إذا أخبرت شخصًا ما عن الاعتداء الجنسي من قبل ولم يصدقك، فقد لا تشعر بالثقة في المحاولة مرة أخرى. ربما اتخذت قرارًا بعدم إخبار أي شخص أبدًا.

قد تكون قلقًا من أنه سيتم إلقاء اللوم عليك بطريقة ما على ما حدث.

قد تكون قلقًا أيضًا بشأن رد فعل الناس، خاصة أنه قد يكون لديهم رد فعل سلبي.

إذا تعرضت للعنف الجنسي من قبل شخص من نفس الجنس، فقد تشعر بالقلق من أنك إذا أخبرت شخصًا ما بما حدث، فسيعتقد أنك لا بد أن تكون مثليًا جنسيًا.

قد تخشى ألا يبقى ما تقوله سرًا وأن يكتشف أعضاء المجتمع المحلي ذلك ويحكمون عليك.

قد تشعر بالقلق من أنه إذا اكتشف الناس الأمر فسيجلب ذلك العار على عائلتك.

قد تشعر بالقلق من أنه إذا اكتشف الناس ما حدث لك أو إذا طلبت المساعدة، فقد يؤثر ذلك سلبيًا على طلبك للحصول على اللجوء أو حالة التأشيرة.

## هذه المخاوف ودواعي القلق منطقية.

ومع ذلك، من المهم أن تتذكر أن هناك

أشخاصًا موثوقين وطيبين سيدعمونك

ويصدقونك إذا اخترت التحدث عما حدث

لك. لم يفت الأوان بعد للبدء في إخبار

شخص تثق به وبدء عملية التعافي.

من المهم العثور على أشخاص آمنين وداعمين في المجتمع إذا كنت قد تعرضت للعنف الجنسي.

## الشخص الآمن هو الشخص الذي

- يصدقك
- يهتم بك
- سيرغب في مساعدتك
- وسيحترم خصوصيتك.

