

عالمان

كلمتان

«تكلّم بصراحة»



# تكلّم بصراحة

"تكلّم بصراحة" هما كلمتان من المشورة والتشجيع، وتشاركهما نادبة من فريق مركز موارد المهاجرين لغرب سيدني.

## لماذا التكلّم بصراحة؟

العنف المنزلي ضد القانون في أستراليا. ويخلق العنف المنزلي بيئة غير صحية لجميع المعنيين. وبالنسبة للأطفال في المنزل، يمكن أن يكون لذلك تأثير سلبي على رفاههم جسدياً وعقلياً وعاطفياً.

إن بناء الشجاعة للتكلّم بصراحة يمكن أن يكون صعباً ومخيفاً، ولكن من المهم أن تفعل ذلك. إن البقاء صامتاً لن يسمح إلا بأن يستمر الوضع وربما يزداد سوءاً. كمجتمع، يجب علينا أن نتكلّم بصراحة ضد العنف المنزلي.

You can call The National Sexual Assault,  
Family & Domestic Violence Counselling line on

1800 737 732

for counselling, information or support 24 hours a  
day, 7 days a week, or visit

[www.1800respect.org.au](http://www.1800respect.org.au)

All information will be kept private and confidential.

**1800RESPECT**

**NATIONAL** SEXUAL ASSAULT, DOMESTIC  
FAMILY VIOLENCE **COUNSELLING** SERVICE

# أشياء يجب أن تتذكرها عند التكلم بصراحة

## تفهم ما هو العنف المنزلي

العنف المنزلي يحدث عندما يملك شخص قريب عليك السلطة والسيطرة عليك. ويمكن أن يكون ذلك عن طريق الإيذاء البدني، والاعتداء الجنسي، والإساءة العاطفية، والإساءة الاقتصادية، والإساءة الاجتماعية، والإساءة الروحية وحتى المطاردة. من المهم أن تكون قادراً على معرفة ما إذا كان شخص ما يضر بك في أي من هذه الطرق.

## التعرف على ما إذا كنت في أي خطر فوري

قد يحاول الشخص المعتدي بأن يجعلك تشعر أن ما يقوم به ليس خطيراً مما يجعلك تتسأل عما إذا كنت بحاجة إلى المساعدة. إذا لم تكن متأكداً من سلامتك، فمن المهم التحدث إلى شخص تثق به، لأنه من السهل عدم فهم مقدار الخطر الذي أنت فيه.

## معرفة حقوقك

العنف المنزلي ضد القانون. يحق لك أن تشعر بالأمان ومن المهم التحدث إلى شخص ما إذا لم تكن آمناً، أو أن المكان الذي تقيم فيه غير آمن.

## لا تخف من طلب المساعدة

يمكن أن يكون قراراً مخيفاً أن تقرر طلب المساعدة لذلك إيجاد الدعم في أشخاص ومنظمات أخرى مهم جداً. إذا كنت تشعر بعدم الأمان، تحدث إلى الشرطة. إذا كنت أنت أو أي شخص تعرفه في خطر فوري، اتصل بالرقم **000** على الفور. يمكنك أيضاً الاتصال بالخط الوطني للمشورة عن الإساءة الجنسية والعنف العائلي والعنف المنزلي على الرقم: **1800 RESPECT** أو **1800 737 732**. ستبقى جميع المعلومات خصوصية وسرية.

لمزيد من المعلومات يرجى زيارة مركز موارد المهاجرين المحلي، ملجأ، مركز الشرطة أو المركز المجتمعي. وستكون أية معلومات تشاركها معنا سرية



[wsmrc.org.au](http://wsmrc.org.au)

للمزيد من المعلومات حول "عالمنا، كلمتان" الرجاء الإتصال بمركز موارد المهاجرين في غرب سيدني  
على الرقم 8778 1200 أو زيارة موقعنا الإلكتروني

حقوق الطبع: مركز موارد المهاجرين في غرب سيدني. جميع الحقوق محفوظة

© Copyright Western Sydney MRC, ABN: 24 881 173 229. 108 Moore Street, Liverpool NSW 2170. All rights reserved. MRC0061