

هل أنت بحاجة للمساعدة ؟

هل عانيتِ في السابق . أو هل تعانين حالياً، من أحوال تجدينها صعبة أو مهددة أو غامرة ؟ إن تحمّل ذلك لوحدك قد يجعلك تعيسة. أو قد يعرّض سلامتك للخطر أو قد يتداخل مع حقك في العيش والتمتع بحياة سعيدة. وقد تكونين قلقة على حالتك العاطفية وقد تحتاجين في بعض الأوقات للتحدث مع شخص ما عن مشاكلك.

إذا هاجرتِ إلى أستراليا . وأنتِ في بلد جديد بعيد عن أنظمة دعمك المعتادة مثل العائلة العريضة والأصدقاء الوثيقين قد يكون عبئاً إضافياً. وقد تشعرين بأنك وحيدة أو لا تستطيعين إيجاد أحد تثقين به.

قد تكون تجربة الهجرة مثيرة ولكنها سوف تجلب معها تغييرات كبيرة وتعطيلاً لحياتك العائلية السابقة. وإذا حضرتِ إلى هنا كلاجئة فقد تشعرين بالألم والارتباك. وكإمرأة. فقد تتصارعين مع نتائج تجارب غير سارة مثل العنف والتزامات الأسرة والعمل ورعاية الآخرين بالإضافة إلى نفسك. وربما كنت قد طوّرتِ سابقاً في بلدك طرقاً للتكيف مع أوضاع مماثلة وذلك عن طريق المشاركة والتحدث مع أقاربك وأصدقائك. وكونك بعيدة عن شبكات دعمك القائمة. فقد تشعرين بالعزلة وتفكرين أنه لا يوجد أحد هناك لمساعدتك. وربما ضمن مجتمعك، تكون مشاركة مشاكلك الشخصية مع أشخاص غرباء غير مقبولة. إن فكرة التحدث مع شخص غريب حول أموركِ الشخصية قد يمنعك من طلب المساعدة. ولكن إذا كانت المساعدة أو كان وجود أحد تتحدثين معه هو ما تحتاجين إليه . فعليك النظر في إمكان الاتصال بأحد المستشارين.

ماهي المشورة في أستراليا؟

من الشائع في أستراليا أن تطلبي المساعدة من الاختصاصيين إذا كنتِ تشعرين بنفسك مغمورة بالأمور أو المشاكل التي تؤثر على حياتك من يوم إلى يوم. مما يجعلك تشعرين غيرسعيده أو عديمة القوة أو عدم القدرة على ضبط نفسك. ويستطيع أقاربك وأصداؤك أن يكونوا مُعينين لك. ولكنهم أحياناً قد يفرضون احتياجاتهم الخاصة عليك. وقد يتجاهلون أو ينكرون بعض الأمور التي لا يريدون التعامل بها، أو قد يعطونك معلومات غير صحيحة.

سوف يساعدك المستشار في:

- تحديد ما تشعرين به تحديداً واضحاً.
- معرفة ما يسبب مثل هذه المشاكل.

- توضيح الأحوال والمصاعب.
- استكشاف طرق قد تساعدك على حل القضايا التي تهلك.
- إيجاد المعرفة والمعلومات التي تمكنك من تحديد خيارك الخاص لما هو الأفضل لك.
- إيجاد موارد تساعدك على الشعور الجيد تجاه نفسك واسترداد السيطرة على حياتك الخاصة.
- سوف يعضدك المستشار في القرارات أو الخيارات التي تتخذينها.
- لن يتولى المستشار**
- إبلاغك ما يجب أو ما لا يجب عليكِ عمله.
- أخذ زمام السيطرة منك.

متى يمكن أن تكون المشورة معاضدة لك ؟

- عندما تشعرين بنفسك عالقة في وضع لا يبدو أنك تستطيعين الخروج منه بنفسك.
- عندما يؤثر أمر بصورة خطيرة على حياتك من يوم إلى يوم.
- عندما لا تستطيعين اتخاذ قرارات هامة أو لا تعرفين ماذا يجب عمله لاحقاً.
- عندما ينبغي عليك مناقشة موضوع مع شخص لإعطائك نظرة جديدة.

قد تكون المشورة مفيدة عندما:

- تعانين من العنف العائلي.
- يكون قد تم الاعتداء عليك جنسياً من قبل شخص تعرفينه . أو قريب أو شريكك. أو من قبل شخص غريب
- يكون قد تمت مضايقتك جنسياً من قبل شخص في العمل أو في المدرسة أو في مكان آخر
- يكون قد أسيتتِ معاملتك أو تم التمييز ضدك بسبب أصلك أو عرقك أو دينك أو جنسك
- يكون لديك وضع آخر مهم لك وتحتاجين للمساعدة بشأنه.

كيف يمكنك الحصول على المساعدة في المشورة؟

هناك مؤسسات تستطيع مساعدتكِ على إيجاد المستشار المناسب . الذي تشعرين بالارتياح في مشاركة مشاكلك معه.

يمكنك طلب الحصول على:

- مستشار أو مستشارة.

- طرح أية أسئلة والحصول على الإجابات التي تفهمينها
- الحصول على مشورة تعزز ثقّتك بنفسك وتشجعك على الشعور بالارتياح في اتخاذ القرارات التي تشعرين أنها صحيحة لك
- الحصول على المعلومات والمساعدة من مصادر أخرى
- طلب الحصول على إحالات أخرى
- الحصول على مشورة سرية في محيط مأمون وخصوصي
- احترام طبيعتك الجنسية، وجنسك. وأصلك، وعرقك الإثني، وطبقتك، وديانتك. وعمرك. وقيمك السياسية والفلسفية، وغيرها من القيم والتصرفات الشخصية . معاملتك كشخص فريد .

كيف يمكنك الحصول على المعلومات من ملفك الشخصي؟

إذا كنتِ ترغبين في الحصول على ملف مشورتك فإنه يحق لك عمل ذلك . إسألني مستشارك عن سياسة الوكالة بهذا الخصوص وما هي المعاملة الواجب عليك اتباعها. ويمكنك الاتصال بهيئة حقوق الإنسان، أو المركز القانوني الاجتماعي . أو خدمة دعم النساء المهاجرات للحصول على المساعدة في هذا الشأن وكذلك المعلومات المتعلقة بقانون حرية الحصول على المعلومات.

قانون آداب مهنة للمستشارين

إن جميع المهن . بما فيها مهنة الإرشاد . يوجهها قانون آداب المهنة. فإذا كنتِ تشعرين بعدم الارتياح في أية مرحلة خلال جلسات مشورتك وكنتِ تعتقدين أن مستشارك قد انتهك قانون آداب المهنة . عندئذٍ يحق لك الاستفسار عن قانون آداب المهنة وتقديم شكوى. وتستطيع إحدى عاملات خدمة دعم النساء المهاجرات (IWSS) مساعدتك في هذه المعاملة .

- مترجم شفهي في جلسة المشورة.
- مستشار من جاليتك الخاصة . إذا كان ذلك متوفراً.
- مستشار لا ينتمي لجاليتك الخاصة.

ماذا يمكنك توقعه من المستشار؟

يجب على المستشار الجيد:

- الاستماع إليك
- تصديقك
- أن يكون موضع ثقّتك
- عدم التكلم مع أي أحد آخر عنك أو عن مشاكلك.
- تزويدك بالمعلومات المناسبة لاحتياجاتك.
- احترامك والسماح لك بالتعبير عن عواطفك.
- الاعتراف بتجربتك وقبولها وكذلك الألم الذي سببته لك.
- تزويدك بالمعلومات عما يجري.
- احترام قوتك ومساعدتك على إيجاد واستعمال نقاط قوتك الخاصة.
- السماح لك بإجراء الخيارات بشأن حياتك واحترام قراراتك واحتياجاتك.
- عدم الحكم عليك بشأن القرارات التي تتخذينها.
- الاعتراف بثقافتك وقيمك ومعتقداتك . والسماح لك باتخاذ الخيارات من واقع نظرتك الثقافية والفردية الخاصة.

ما هي حقوقك عند الحصول على خدمات المشورة؟

عند المشورة لك الحق في:

- معاملتك باهتمام واعتبار وكرامة
- التمتع بالسرية – لا يحق لمستشارك التحدث أو الكتابة عن حالتك بدون إذنك
- احترام احتياجاتك الدينية والثقافية واللغوية
- تقرير متى تباشرين وتنهين الاستشارة. أو تعيّرين المستشار
- رفض حضور الطلاب أو أن تكوني جزءاً من المعالجة الاختبارية أو البحث
- طلب إحالتكِ إلى مستشار آخر
- معارضتك لأي شكل من أشكال العلاقة الجنسية التي يوعز بها مستشارك

إنكٍ لم تحسلي على ما كنتِ تتوقعين ، فماذا

يمكنكِ عمله؟

قد تحدث أحياناً مشاكل في الاستشارة. وعلى سبيل المثال قد تشعرين بأنه قد أسيتتِ حقوقك أو أنك تشعرين بعدم الارتياح في أحد أوجه جلساتك الاستشارية. ففي هذه الحالة تستطيعين:

- التحدث مع مستشارك حول مشاعرك
- طلب الحصول على المزيد من المعلومات
- تحديّ مستشارك بشأن تصرفاته وتوضيح ماهية أهدافه وخططه. فإذا كنت بحاجة للمساعدة في عمل ذلك . يمكنك الاتصال بخدمة دعم النساء المهاجرات(IWSS) أو أية خدمة أخرى مختصة من أجل الحصول على المساعدة.

إذا كنت لا ترغبين في الاستمرار مع مستشارك الحالي . يمكنك طلب الحصول على مستشار مختلف لمساعدتك.

التكاليف المتعلقة بالحصول على خدمات المشورة

تقوم خدمة دعم النساء المهاجرات(IWSS) بتوفير خدمات مشورة مجانية للنساء والأطفال من الخلفيات الناطقة بغير الإنكليزية والذين يعانون من العنف العائلي و/أو من الاعتداء الجنسي. كذلك توجد هناك تشكيلة من الخدمات الاستشارية التي قد تلائم احتياجاتك المحددة. وقد تقوم بعض الخدمات بفرض رسم اختبار للموارد. بينما قد توفر غيرها خدمات مجانية أو تحمّل رسماً بسيطاً. وتوجد هناك أيضاً استشارة خصوصية وتختلف أسعارها بشكل كبير. إتصلي بخدمة دعم النساء المهاجرات للحصول على المشورة أو أنظري في دليل الهاتف المحلي لمعرفة الخدمات الاستشارية الاجتماعية أو الدينية أو النسائية.

الخدمات الواجب الاتصال بها للحصول على المساعدة

إن خدمة دعم النساء المهاجرات (IWSS) تقدم الدعم للنساء والأطفال من الخلفيات الناطقة بغير الإنكليزية والذين يعانون من العنف المنزلي و/أو الاعتداء الجنسي. ويوجد لدى خدمة دعم النساء المهاجرات (IWSS) مستشارون ثنائيو اللغات مؤهلون اختصاصياً وكذلك موظفات دعم يقدمن المشورة والمعلومات والمساعدة والدفاع في الأمور المتصلة بالصحة والقانون. وفي الإمكان الحصول على خدمات الترجمة الشفهية أيضاً عند الحاجة.

We acknowledge the many different sources which assisted in the development of this leaflet: Women’s Infolink Queensland; Women’s Information Referral Exchange & Healthsharing Women’s Health Resource Service and especially Queensland Health, who provided funding to the Immigrant Women’s Support Service for development & publication.