

Da li Vam je potrebna pomoć savjetnika?

Jeste li već ranije bili, odnosno, da li ste sada u situaciji koju smatrate naročito teškom, prijetećom ili poražavajućom? Da li Vas ova iskustva čine vrlo nesretnim, nesigurnim ili zbunjenim? Rješavanje takvih situacija bez pomoći drugih može u Vama izazvati osjećaj da ste bezvrijedni, nemoćni da promijenite bilo šta i može čak ugroziti Vašu sigurnost.

Osjećanje usamljenosti i izoliranosti može često činiti stvari još gorim. Ako ste u Australiju došli kao migrant, možete biti daleko od svog uobičajenog sistema pomoći kao što su šira porodica i prijatelji. Možda ste tamo u svojoj zemlji imali mogućnost da dijelite svoja iskustva i da razgovarate s članovima porodice i prijateljima i to Vam je pomagalo da izlazite na kraj sa životnim teškoćama i problemima koji su Vas uznemiravali. Ali sada, u Australiji, Vama je, možda, teško naći nekoga kome biste s povjerenjem mogli govoriti o stvarima koje Vas muče i zabrinjavaju. S druge strane, mada Vi ovdje u Australiji imate porodicu i zajednicu, Vi osjećate da s njima ne možete razgovarati o nekim stvarima koje Vam se dešavaju.

Ima mnogo doživljaja i situacija u kojima žene osjećaju potrebu za podrškom nekog kome mogu vjerovati. Neke žene doživljavaju nasilje u svojim ličnim odnosima ili na radnom mjestu. Bol zbog napuštanja porodice i kulturne sredine usljed odlaska u novu zemlju može izazvati osjećaj gubitka i tuge. Kad ste već u Australiji, doživljaj rasizma ili iskorištavanja može biti vrlo mučan. Ako ste izbjeglica, Vi ste možda doživjeli traumu i nasilje u toku rata u svojoj staroj domovini ili u toku leta za Australiju. Ili možda imate osjećaj zbunjenosti zbog sukoba koji ste imali s nekim od svoje djece.

Savjetovanje može biti jedan od načina da se nađe neko kome možete vjerovati i s kim možete razgovarati o tome kako se osjećate i šta se dešava u Vašem životu. To nije uvijek lahko – naročito ako u Vašoj kulturnoj tradiciji nije prihvatljivo da se sa stranim osobama razgovara o ličnim problemima. Važno je da Vi osjećate da možete sami odlučivati o tome da li ćete tražiti pomoć. Ova brošura će Vam reći nešto o tome šta je savjetovanje kako biste mogli donositi odluke o tome.

Šta je savjetovanje?

Savjetovanje je proces u kome Vi govorite profesionalnom licu o stvarima koje Vas muče. U Australiji je uobičajeno da se traži pomoć savjetnika ako se osjećate poraženi pred stvarima koje uzrokuju stres i zabrinutost i koje Vas čine nesretnim i/ili nemoćnim. Porodica i prijatelji mogu pomoći, ali ponekad oni nemaju vremena, ne žele da čuju šta Vi imate reći ili Vam mogu dati netačnu informaciju. Uloga savjetnika je:

- da sasluša ono što uzrokuje Vašu brigu i nemir,
- da Vam pomogne da bolje razumijete ove stvari,

- da Vam pomogne da jasno definirate i razumijete ono što osjećate,
- da istraži mogućnosti rješavanja problema,
- da Vam da informacije koje će Vam omogućiti da sami izaberete ono što je najbolje za Vas.

Savjetovanje može biti korisno:

- kad trebate raspraviti neko pitanje s nekim ko Vam može dati novu perspektivu,
- kad Vam je teško da sami donesete neke važne odluke,
- kad osjećate da nemate pravo da radite ono što je dobro za Vas,
- kad ste nezadovoljni sa sobom, ili veoma tužni zbog nečeg što se desilo u Vašem životu,
- kad ste odvojeni od porodice i prijatelja, ili kad Vaša porodica i prijatelji ne shvataju šta se s Vama dešava.

Mnoge žene misle da bi željele da razgovaraju sa savjetnikom kad bi doživjele nasilje u porodici, seksualno nasilje i/ili uznemiravanje ili diskriminaciju i vrijeđanje zbog svog etničkog ili kulturnog porijekla.

Šta možete očekivati od savjetnika?

Dobar savjetnik će:

- saslušati Vas,
- vjerovati Vam,
- dati Vam informacije koje će Vam omogućiti da izaberete prava rješenja za svoj život,
- poštovati odluke koje donesete,
- dozvoliti Vam da izrazite svoja osjećanja,
- priznavati Vaše životno iskustvo i bol koje Vam je ono možda nanijelo,
- priznavati i cijeniti Vašu snagu,
- priznavati način na koji su Vaša kulturna i individualna uvjerenja i vrijednosti utjecala na Vaše poglede i odluke,
- dopustiti Vam da sami izaberete životne opcije bez pritiska i osuđivanja.
- čuvati u povjerenju informacije koje dijelite s njim i u potpunosti objasniti ograničenja ovog povjerenja.

Za vrijeme savjetovanja imate pravo:

- da budete tretirani s pažnjom, poštovanjem i dostojanstvom,
- da na savjetovanju bude prisutan tumač, ako je potrebno,
- da izaberete savjetnika po spolu,
- da se Vaše kulturne i religiozne potrebe poštuju,

- odlučite početak i svršetak savjetovanja ili tražite uputu za drugog savjetnika,
- da primite savjete koji uvećavaju Vaše samopoštovanje i ohrabruju Vas da sami donosite odluke,
- da postavite svako pitanje o procesu savjetovanja i dobijete odgovor koji razumijete,
- da dobijete odgovarajuće upute za druge službe pomoći,
- da budete u sigurnom i privatnom okruženju,
- na poštovanje Vaše seksualnosti, spola, rase, etničkog porijekla, klase, religije, starosne dobi, političkih i filozofskih uvjerenja i drugih ličnih vrijednosti i stavova,
- da budete tretirani kao jedinstvena individua,
- da uz potrebne informacije odlučite o tome da li savjetovanju mogu prisustvovati studenti ili da li ćete biti dio eksperimentalnog liječenja ili istraživanja,
- da očekujete da Vaš savjetnik neće nikad uspostaviti bilo koji vid seksualnog odnosa s Vama,
- na povjerljivost – Vaš savjetnik neće dati ni jednu informaciju o Vama drugima bez Vašeg dopuštenja, osim u slučaju kad on ima pravnu i moralnu obavezu da to uradi, putem sudskog poziva ili kad savjetnik postane svjestan ozbiljnog ugrožavanja nečije sigurnosti. Vi trebate biti obaviješteni o ovoj odluci.

Neka druga pitanja na koja biste možda željeli imati odgovor:

- *Koliko košta savjetovanje?*
Službe pomoći kao što su Služba za pomoć ženama doseljenicima pružaju besplatno savjetovanje. Druge službe mogu tražiti malu naknadu. Pitajte kolika je ta naknada prije nego što ugovorite termin.
- *Nisam zadovoljna s uslugom koju mi je pružio moj savjetnik. Šta mogu poduzet?*
Ponekad se mogu pojaviti problemi s ponuđenim savjetovanjem ili s načinom na koji savjetnik postupa s klijentom. Ako niste zadovoljni s uslugom koju Vam pruža savjetnik, ili ako smatrate da Vaša prava nisu poštovana, sasvim je u redu da o tome razgovarate sa savjetnikom. Ako niste u stanju da to uradite, ili ako Vas to plaši, tražite ili nađite sami drugog. Vi, također, možete uložiti formalnu žalbu savjetodavnoj službi u kojoj je savjetnik zaposlen ili komisiji za zdravstvena prava (Health Rights Commission).
- *Mislim da bih željela savjetovanje. Kuda trebam ići?*
Potražite u svom lokalnom telefonskom imeniku zajednicu ili službu za savjetovanje žena. Žene ne-engleskog govornog porijekla

mogu nazvati Službu za pomoć ženama doseljenicima kako bi saznale kuda treba ići da bi se dobio onaj tip savjetovanja koji traže.

- *„Zašto savjetnik zapisuje ono što ja govorim? Šta se događa s tim bilješkama?“*
Savjetnici često prave zabilješke o onome što je rečeno u toku savjetovanja. Oni to čine da bi imali zapis o pitanjima koja su pokrenuta u vezi s Vama i to im pomaže da se sjete odgovarajućih detalja iz Vašeg iskustva. Ove zabilješke čuvat će se na sigurnom mjestu i ne bi trebale biti stavljene na uvid nikome bez Vašeg odobrenja. Međutim, veoma je važno napomenuti da krivični sud može zahtijevati da ove zabilješke budu stavljene na raspolaganje za potrebe suda. Iako one ostaju vlasništvo savjetnika/ savjetodavne službe, Vi imate pravo da vidite šta je u njima zapisano.

Služba za pomoć ženama doseljenicima

Služba za pomoć ženama doseljenicima (IWSS) pruža pomoć ženama i djeci ne-engleskog govornog porijekla koji su doživjeli nasilje u porodici i/ili seksulano napastovanje. IWSS, također, pomaže ženama ne-engleskog govornog porijekla da dobiju pristup službama koje odgovaraju njihovim potrebama. IWSS ima profesionalne, kvalificirane, dvojezične savjetnike i pomoćne radnice koje vrše savjetovanje, daju upute za druge službe ili profesionalne osobe, informacije, pomoć i zastupanje u vezi zdravstvenih i pravnih pitanja. *Po potrebi, mogu se dobiti i profesionalni prevoditelji.*

Usluge IWSS-a su bespladne.

Copyright © 2002 Migrant Women's Emergency Support Service Inc.
Revised 2005

Produced by Immigrant Women's Support Service
with funding provided by Queensland Health.

Multilingual Communications by Aradia Creative