

# چگونه از فردی که خشونت خانگی را تجربه می‌کند حمایت کنیم

آزار اغلب پنهان است، اما راه‌هایی برای تشخیص نشانه‌های آن وجود دارد:

## آیا فردی که می‌شناسید:

- نشانه‌هایی از ترس از شریک زندگی یا یکی از اعضای خانواده خود بروز می‌دهد؟
- آیا فردی که می‌شناسید به نظر می‌رسد نگران است که شریک زندگی خود را همیشه راضی نگه دارد؟
- منزوی به نظر می‌رسد یا «خارج از الگوی شخصیتی خود» رفتار می‌کند؟
- از نظر مالی، اجتماعی و احساسی دچار مشکل است؟

از انتخاب‌های او حمایت کنید و احترام بگذارید، حتی اگر بخواهد رابطه را ادامه دهد.

به آنها گوش کنید و باورشان کنید.

بگذارید بدانند که شما در کنارشان هستید.

هرگز نپرسید "چرا جدا نمی‌شوی؟" این عمل قضاوتگرانه است. آنها به اعتماد و حمایت شما نیاز دارند

به او اطمینان دهید که تقصیر او نیست.

در مورد خدمات پشتیبانی به آنها اطلاعات بدهید و آنها را تشویق کنید که به دنبال کمک باشند.

مطمئن شوید که او در امان است. از او بپرسید: "آیا تو و فرزندانت در صورت رفتن به خانه در خطر خواهید بود؟"

اگر در مورد امنیت خود هراس دارید با پلیس تماس بگیرید (000)



**inTouch**

به بسیاری از زبان‌ها، با توجه به فرهنگ، در برابر خشونت خانگی حمایت می‌کند و مشاوره حقوقی ارائه می‌کند.

1800 755 988



**Rainbow Door**

برای افراد LGBTIQ+ پشتیبانی، مشاوره و ارجاع ارائه می‌کند

1800 729 367



**کمک گرفتن**

**Orange Door**

خدمات رایگان برای هر کسی که در معرض خشونت خانگی قرار دارد.

1800 319 355



**Safe Steps**

می‌تواند به شما کمک کند تا برای افزایش ایمنی خود گزینه‌هایی را پیدا کنید، از جمله: مشاوره و خدمات حقوقی، اسکان در شرایط بحرانی و سازماندهی یک طرح ایمنی برای حفظ امنیت شما در خانه.

1800 015 188



Whittlesea Community Connections حمایت دولت ویکتوریا را تایید و تقدیر می‌کند.

از طریق شماره 13 14 50 با خدمات ملی و رایگان مترجمی کتبی و شفاهی تماس بگیرید و از آنها بخواهید که برای شما با خدمات پشتیبانی تماس بگیرند.

