

خدمات مشاوره ای اجتماعی و یا با نوان به دفتر تلفن مراجعه نمائید.

خانمهائی که زبان اصلی شان انگلیسی نیست میتوانند با موسسه خدمات.

حمایتی زنان مهاجر تماس گرفته ببینند چگونه میتوانند مشاور مورد نظرشان را بیابند.

- چرا مشاورین مطالبی را که من میگویم یاد داشت میکنند؟ با این

یاد داشتها چه میکنند؟ معمولا مشاورین مطالبی را که در جلسه مشاوره گفته میشود یاد داشت میکنند. این کار را به این جهت انجام میدهند که مواردی که برای شما پیش آمده یاد داشت داشته باشند و این به آنها کمک خواهد کرد که بطور مطلوب آنچه را که برای شما اتفاق افتاده بیاد داشته باشند.

این یادداشتها در جای مطمئنی حفظ خواهند شد و بدون اجازه شما به هیچکس نشان داده نخواهند شد. بهر حال بسیار مهم است بدانید که دادگاه جنائی میتواند بخواهد که این یادداشتها برای دعای حقوقی آنها ارائه گردد. این یادداشتها در حالیکه متعلق به مشاور و یا موسسات

خدمات مشاوره ای میباشند شما حق دارید مطالب مندرج در آن را ببینید.

### موسسه خدمات حمایتی برای مهاجرین زن

این موسسه که اصطلاحا آنرا (IWSS) میگویند به خانمها و اطفالی که زبان اصلی شان انگلیسی نیست و مورد خشونت خانوادگی و یا حمله جنسی قرار گرفته اند کمک میکند. این موسسه همچنین به خانم هائی که زبان اصلی شان انگلیسی نیست برای دست یافتن به خدماتی که مناسب با نیاز هایشان است کمک مینماید. (IWSS) دارای مشاورین و کارمندان متبحر و واجد صلاحیت میباشد که مشاوره و راهنمایی، ارجاع، اطلاعات، کمک و مدافعه در زمینه های سلامتی و حقوقی ارائه مینمایند. در صورت لزوم مترجمین واجد صلاحیت نیز در دسترس میباشند.

خدمات IWSS بطور رایگان ارائه میگردد.

### آیا نیاز به کمک مشورتی دارید؟

آیا قبلا دچار مشکلی بوده اید، و یا در حال حاضر در وضعی قرار دارید که بالاخص سخت، تهدید آمیز و یا کوبنده و تحملناپذیر باشد؟ آیا این تجربیات باعث میشوند که شما احساس غم، ناامنی و سرگردانی کنید؟ اگر قرار باشد همه این موارد را شخصا تمشیت بدهید باعث خواهد شد که احساس پوچی و ناتوانی در انجام هر کاری نمائید و حتی میتواند امنیت شما را به مخاطره اندازد.

احساس تنهائی و دورافتادگی میتواند کارها را خیلی بدتر کند. اگر به استرالیامهاجرت کرده اید، احتمالا از کمک و حمایت افراد فامیل و دوستان محروم شده اید. شاید وقتی در وطن خود بودید میتوانستید مطالب خود را با آنان در میان بگذارید و این کار، در کنار آمدن با تجربیات و مسائل مشکل وباراحت کننده، به شما کمک مینمود. ولی حالا که در استرالیا هستید ممکن است یافتن شخص مورد اطمینانی که بتوانید در مورد مسائلی که شما را ناراحت و اندوهگین میسازد با او گفتگو کنید، مشکل باشد. از طرف دیگر ممکن است با وجود اینکه در استرالیا خانواده و جامعه ای دارید، معذالك مسائلی برای شما اتفاق میافتد که احساس میکنید نمیتوانید در مورد آنها با آنان گفتگو کنید.

بسیار موارد و مواقعی است که خانمها احساس میکنند به کمک شخص قابل اعتمادی نیاز دارند. بعضی در معرض خشونت در روابط و یا در محل کار قرار میگیرند. غم از دست دادن فامیل و فرهنگ بخاطراستقرار دوباره در کشور جدید، میتواند باعث بروز احساسات پوچ بودن و اندوه گردد. با ورود به استرالیا، تجربه تعصب نژادی و سرکوبی میتواند بسیار رنج آور باشد. اگر پناهنده هستید، شاید در جریان جنگ در وطنتان و یا در طول سفر به استرالیا ضربه روحی و خشونت را تجربه کرده باشید. ممکن است در مورد دعوائی که با یکی از فرزندانتان داشته اید دچار سرگردانی باشید.

مشورت و راهنمایی میتواند راهی برای یافتن شخصی باشد که بتوانید به او اعتماد نموده در باره احساساتتان و آنچه که برای شما در زندگی اتفاق افتاده با او گفتگو کنید. البته همیشه این کار آسان نیست خصوصا اگر در فرهنگ شما صحبت با افراد غریبه در مورد مسائل خصوصی مجاز شمرده نشده باشد. مهم آنست که شما احساس کنید آیا میتوانید شخصا در مورد خواستن و یا نخواستن کمک تصمیم بگیرید. این جزوه تا اندازه ای در مورد اینکه مشاوره و راهنمایی چیست برای شما توضیح میدهد تا شما بتوانید تصمیم لازم را بگیرید.

### مشاوره وراهنمایی چیست؟

مشاوره وراهنمایی عبارت از گفتگو با یکنفر متخصص در مورد مسائلی است که شما را ناراحت میکند. در استرالیا کمک خواستن از مشاور در مواردی که باعث ناراحتی و نگرانی شما میشوند، و یا علت بروز غم و ناتوانی میگردد، امری است متداول و رایج. فامیل و دوستان میتوانند برای شما کمک باشند ولی گاهی فرصت ندارند و یا مایل نیستند به حرفهای شما گوش

دهند و یا ممکن است اطلاعات صحیح در اختیار شما قرار ندهند. نقش

مشاور عبارت است از:

- گوش فرادان به آنچه که باعث تشویش ونگرانی شما میشود،
- کمک به شما برای درک بهتر این نکات،
- کمک به شما برای اینکه احساسات خود را بطور وضوح شرح داده و درک کنید،
- بررسی امکانات موجود برای حل مسائل مورد نگرانی شما،
- در اختیار قرار دادن اطلاعاتی که شما را قادر سازد آنچه را که به صلاحتان است، آگاهانه انتخاب تمائید.

### مشاوره هنگامی مفید است که:

- بخواهید مسئله ای را با شخصی در میان بگذارید که او نظرگاه جدیدی به شما بدهد،
- اینکه تصمیم گیری مهم به تنهائی، برایتان مشکل باشد،
- احساس کنید قادر نیستید کارهائی را که صلاح شماست انجام دهید،
- در مورد خودتان احساس نا مطلوب داشته و یا بخاطر چیزی که در زندگی شما اتفاق افتاده بسیار غمگین باشید،
- از فامیل و دوستان دور افتاده ابد و یا آنها آنچه را که برای شما اتفاق می افتد درک نمیکند.

بسیاری از خانمهائی که مورد خشونت خانوادگی، خشونت و یا آزار جنسی واقع شده، و یا بخاطر نژاد یا سابقه فرهنگی مورد تبعیض و آزار قرار گرفته اند، مایلند که در باره آن با یک مشاور گفتگو کنند.

### از مشاور چه انتظاری میتوانید داشته باشید؟

یک مشاور خوب:

- به شما گوش میدهد،
- حرف شما را باور میکند،
- اطلاعات لازم را در اختیار شما قرار میدهد تا شما آگاهانه راه زندگی خود را انتخاب کنید،
- به انتخاب شما احترام میگذارد،
- به شما اجازه میدهد هیجانات خود را ابراز کنید
- تجربیات شما را در زندگی و درد هائی را که از این بابت به شما وارد شده تصدیق میکند،
- تواناییهای شما را ارج مینهد و تایید میکند
- روشی را که آینده نگری و تصمیم هایتان بوسیله اعتقادات فرهنگی و شخصی و ارزشها یتان تحت تاثیر قرار میگیرند، تایید میکند،
- میگذارد امورمربوط به زندگی تان را بدون هیچ فشار و قضاوتی شخصا انتخاب کنید،
- اطلاعاتی را که با او در میان گذارده اید محرمانه نگاه داشته محدویت های این محرمانه بودن را کاملا توضیح دهد.

### در طول مشاوره شما حق دارید که:

- با توجه، احترام و متانت با شما رفتار شود،
- در صورت احتیاج، در جلسه مشاوره مترجم حضور داشته باشد،
- انتخاب مشاور مرد و یا زن با شما باشد
- نیازهای دینی و فرهنگی شماحترم شمرده شوند،
- تصمیم بگیرید مشاوره چه موقع آغاز وچه وقت خاتمه پذیرد و یا درخواست معرفینامه برای مشاور دیگری بنمائید،
- راهنمایی و مشاوره ای را دریافت کنید که عزت نفس شما را افزایش داده شما را در اخذ تصمیم ترغیب نماید،
- هرگونه سئوالی را در مورد روش مشاوره مطرح کنید و پاسخی را که بفهمید دریافت نمائید،
- معرفینامه مناسب برای سایر خدمات حمایتی دریافت کنید،
- مشاوره در یک محیط امن و خلوت انجام گیرد،
- احترام به تمایلات جنسی، جنس، نژاد، قومیت، طبقه اجتماعی، دین، سن، اعتقادات فلسفی و سیاسی، و سایر ارزشها و طرز فکرهای شما
- با شما بعنوان یک فرد منحصر بفرد رفتار شود،
- آگاهانه انتخاب کنید که آیا دانشجویان در جلسه مشاوره حضور داشته باشند و یا اینکه جزو معالجات آزمایشی و تحقیقی باشید یا نه،
- انتظار داشته باشید که مشاور شما هرگز روابط جنسی با شما برقرار نکند،
- محرمانه بودن – مشاورتان اطلاعات مربوط به شما را بدون اجازه تان به هیچکس نخواهد داد مگر در موقعی که وظیفه قانونی و اخلاقی در این مورد دارند، و یا بخاطر احضاریه، و یا موقعی که مشاور مطلع شود که امنیت کسی شدیدا به خطر افتاده. باید شما را از این تصمیم مطلع نمایند.

### بعضی سئوالات دیگر که شاید مایل باشید جوابشان را بدانید :

- "مشاوره چقدر هزینه دارد؟" خدمات حمایتی مانند خدمات حمایتی بانوان مهاجر، مشاوره مجانی ارائه میکنند. سایرین ممکن است مبلغ کمی مطالبه نمایند. قبل ازاینکه قراری برای مشاوره بگذارید، مبلغ آنرا بپرسید.

- "از خدمات مشاورم رضی نیستم چه میتوانم بکنم؟" گاهی اوقات ممکن است در مشاوره و راهنمایی که ارائه میشود و یا در نحوه رفتار مشاور با مراجعه کننده مسائلی بوجود آید. اگر نسبت به خدمتی که از طرف مشاور به شما ارائه شده احساس راحتی نمیکنید، و یا فکر میکنید که حقوق شما حفظ نشده مانعی ندارد که در مورد آن با مشاور مذاکره کنید. اگر نمیتوانید چنین کاری را بکنید، و یا انجام آن شما را هراسناک میکند، مشاور دیگری بخواهید و یا خودتان پیدا کنید. همچنین میتوانید به قسمت خدمات مشاوره ای در محلی که مشاور مذکور استخدا م شده و یا به Health Rights Commission رسما شکایت کنید.

- "فکر میکنم قدری مشاوره لازم دارم، کجا باید بروم؟" برای یافتن