

คุณกำลังมีความจำเป็นที่จะต้องขอรับบริการให้คำปรึกษาไหม?

ในอดีต คุณเคยมีประสบการณ์อะไรบางอย่างไหม? หรือว่าตอนนี้คุณกำลังประสบกับสถานการณ์ที่ยู่ยาก คุณคาม หรือท้อแท้จนรับไม่ไหวหรือเปล่า? แล้วสิ่งเหล่านี้ทำให้คุณเป็นทุกข์ รู้สึกไม่ปลอดภัย หรือสับสนอย่างมาก หรือเปล่า? การจัดการกับสถานการณ์ต่างๆ เหล่านี้โดยตัวเองตามลำพังอาจทำให้คุณรู้สึกเสมือนว่าตัวเองไร้ค่า ไร้ความสามารถที่จะทำอะไรและอาจกลับเป็นการนำภัยมาสู่ตัวคุณเอง

ความรู้สึกโดดเดี่ยวและห่างไกลมักจะทำให้คุณรู้สึกว่สถานการณ์แล้วร้ายยิ่งขึ้นถ้า

คุณเป็นผู้ย้ายถิ่นฐานเข้ามาพำนักอยู่ในออสเตรเลียคุณอาจขาดระบบความช่วยเหลือที่คุณเคยได้รับ อาทิ เช่น ญาติที่ น้องและเพื่อนฝูงบางที่สมัยที่คุณยังอยู่ในประเทศของคุณ คุณสามารถที่จะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับครอบครัวและเพื่อนฝูงได้ นี่เป็นวิธีการช่วยแก้ปัญหาที่อยู่ยากและวุ่นวิธี่หนึ่ง แต่ขณะนี้คุณได้มาอยู่ในออสเตรเลีย คุณคงจะประสบความลำบากในการที่จะหาใครสักคนที่ไว้ใจได้ไว้เป็นเพื่อนปรึกษาฯ อย่างไรก็ตาม ในทางกลับกัน อาจเป็นไปได้ว่า ถึงแม้คุณจะมีญาติหรือคนรู้จักชาติเดียวกับคุณอยู่ในออสเตรเลีย แต่ก็อาจมีบางสิ่งบางอย่างที่เกิดขึ้นกับคุณ และคุณรู้สึกว่ามันเป็นเรื่องที่คุณไม่อาจจะพูดกับใครได้

มีหลายกรณีที่ทำให้สตรีรู้สึกว่าเป็นการจำเป็นที่จะต้องอาศัยความช่วยเหลือจากใครสักคนหนึ่งที่ไว้ใจได้ สตรีบางคนประสบปัญหา ความรุนแรงกับผู้ที่มีความสัมพันธ์กัน หรือในสถานที่ทำงาน ความโศกเศร้าจากการที่ต่ออำลาจากครอบครัวและวัฒนธรรม เมื่อย้ายถิ่นฐานเข้ามาอยู่ในประเทศใหม่ อาจก่อให้เกิดความรู้สึกันว่าเหว่ ครั้นเมื่อเข้ามาอยู่ในออสเตรเลียแล้ว ประสบการณ์ที่ได้รับจากการเหยียดผิวหรือการบีบบังคับ อาจทำให้คุณรู้สึกทุกข์ระทมยิ่งขึ้น อนึ่ง ถ้าคุณเป็นผู้อพยพลี้ภัย คุณอาจเคยประสบกับความชอกช้ำและความรุนแรงจากสงครามในประเทศบ้านเกิดของคุณ หรือในระหว่างการเดินทางมายังออสเตรเลีย อย่างไรก็ตาม ความทุกข์ระทมนี้อาจเกิดจากการมีปากเสียงกับบุตรคนใดคนหนึ่งของคุณก็ได้

การรับคำปรึกษาอาจเป็นวิธีหนึ่งของการแสวงหาค้นหาค้นคว้า วางใจได้ เพื่อที่คุณจะสามารถบรรยายความรู้สึกและเรื่องต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของคุณให้เขาฟังแต่นี่มิใช่เป็นเรื่องง่ายเสมอไป โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ถ้าวัฒนธรรมของคุณเห็นว่าการหรือปัญหา ส่วนตัวกับคนแปลกหน้าเป็นการไม่เหมาะสม สิ่งสำคัญคือคุณจะต้องรู้สึกว่า คุณสามารถตัดสินใจได้เองว่าคุณต้องการขอรับความช่วยเหลือหรือไม่ แผ่นพับฉบับนี้จะแจ้งให้คุณทราบว่าการให้คำปรึกษาคืออะไร เพื่อคุณจะได้สามารถตัดสินใจเองได้

การให้คำปรึกษาคืออะไร?

การให้คำปรึกษาเป็นขบวนการหารือกับผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ

ที่รบกวนจิตใจคุณ ในออสเตรเลีย การขอความช่วยเหลือจากที่ปรึกษาเมื่อท่าน

ถูกกระหน่ำด้วยปัญหาต่างๆ ซึ่งทำให้คุณเครียดเป็นกังวล เป็นทุกข์ และรู้สึกว่ทำอะไรไม่ได้ไปหมด ครอบครัวและเพื่อนๆ อาจช่วยเหลือคุณได้ แต่บางครั้งพวกเขาไม่มีเวลา อาจไม่ต้องการฟังสิ่งที่คุณต้องการพูด หรืออาจให้ข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง บทบาทของที่ปรึกษามีดังต่อไปนี้:

- รับฟังสิ่งที่ทำให้คุณวิตกและกังวลใจ
- ช่วยให้คุณเข้าใจปัญหาต่างๆ ได้ดีขึ้น
- ช่วยให้คุณระบุและเข้าใจสิ่งที่คุณกำลังรู้สึกอยู่ได้ชัดเจนขึ้น
- เสาะแสวงหาทางเลือกที่จะนำมาใช้ในการแก้ไขปัญหา
- ให้ข้อมูลที่ช่วยให้คุณมีความสามารถในการเลือกสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับคุณ

การให้คำปรึกษาอาจให้ประโยชน์ได้ในวาระที่:

- คุณจำเป็นต้องหาหรือปัญหากับใครกับใครสักคนหนึ่งที่สามารทให้แง่คิดใหม่ๆ แก่คุณ
- คุณกำลังคิดว่าเป็นเรื่องยากที่จะตัดสินใจเรื่องสำคัญฯ ด้วยตนเอง
- คุณรู้สึกว่าคุณไม่มีอำนาจทำสิ่งที่คุณเห็นว่าถูกต้องสำหรับคุณ
- คุณกำลังรู้สึกไม่ดีกับตนเอง หรือเสียใจกับเรื่องบางเรื่องที่ได้เกิดขึ้นในชีวิตของคุณ
- คุณอยู่ห่างไกลจากครอบครัวและเพื่อนๆ หรือครอบครัวและเพื่อนๆ ของคุณไม่เข้าใจว่ากำลังเกิดอะไรขึ้นกับคุณ

สตรีหลายคนเห็นว่า ในกรณีที่สตรีหลายคนหาประสบการณ์แรงในครอบครัว ความรุนแรงทางเพศ และ/หรือการรังควาญหรือกีดกันและหลอกลวง อันเป็นผลเนื่องมาจากเชื้อชาติหรือวัฒนธรรมของพวกเขา สิ่งที่พวกเขาต้องการคือใครสักคนหนึ่งที่พวกเขาจะปรึกษาหารือด้วยได้

คุณคาดหวังว่าจะได้รับอะไรบางอย่างจากที่ปรึกษา?

ที่ปรึกษาที่ดีจะต้อง:

- ฟังคุณ
- เชื่อมั่นในตัวคุณ
- ให้ข้อมูลที่ช่วยให้คุณสามารถหาทางเลือกที่ถูกต้องเกี่ยวกับชีวิตของคุณ
- เคารพในทางเลือกที่คุณเลือก
- ปล่อยให้คุณได้แสดงอารมณ์
- รับทราบประสบการณ์ในชีวิตของคุณ และความเจ็บปวดที่คุณได้รับ
- รับทราบและมองเห็นคุณค่าความเข้มแข็งของคุณ
- รับทราบถึงลักษณะที่ทัศนะและการตัดสินใจของคุณมีผลกระทบต่อทั้งด้านความเชื่อและค่านิยมทางวัฒนธรรมและส่วนตัว
- ปล่อยให้คุณตัดสินใจ โดยไม่มีการบีบบังคับหรือลงความเห็น

- เก็บรักษาข้อมูลของคุณ “เป็นความลับ” และอธิบายให้คุณทราบอย่างถี่ถ้วนถึงขอบเขตของการเก็บรักษาข้อมูลเป็นความลับ

ขณะรับฟังคำปรึกษา คุณมีสิทธิที่จะ:

- ได้รับการปฏิบัติอย่างเอาใจใส่ ด้วยความเคารพ และยกย่อง
- ขอให้เจ้าหน้าที่จัดหาลามเพื่อคุณจะได้สนทนากับที่ปรึกษาผ่านทางล่าม
- เลือกได้ว่าจะใช้ที่ปรึกษาหญิงหรือชาย
- ได้รับความเคารพในเรื่องศาสนาและวัฒนธรรม
- ตัดสินใจว่าจะเริ่มหรือยุติการขอรับคำปรึกษา หรือขอให้ส่งตัวคุณไปยังที่ปรึกษารายอื่น
- รับคำปรึกษาที่ส่งเสริมความนับถือตนเอง และที่ส่งเสริมให้คุณตัดสินใจด้วยตนเอง
- ถามคำถามเกี่ยวกับขบวนการให้คำปรึกษา และรับคำตอบที่คุณเข้าใจได้ง่าย
- ได้รับการส่งตัวต่อไปยังบริการให้ความช่วยเหลืออื่นๆ
- รับคำปรึกษาในสถานที่ที่ปลอดภัย และเป็นส่วนตัว
- ได้รับความเคารพในรสนิยมทางเพศ เพศ ลัษชาติ เชื้อชาติชนชั้น ศาสนา อายุ ความเชื่อทางการเมืองและปรัชญา รวมถึงค่านิยมและทัศนคติส่วนตัวอื่นๆ ของคุณ
- ได้รับการปฏิบัติในฐานะเป็นบุคคลสำคัญคนหนึ่ง
- ได้รับการถามความเห็นว่าคุณจะอนุญาตให้นักศึกษาอยู่ ณ ที่นั้นด้วยได้หรือไม่ หรือคุณยินดีเป็นส่วนหนึ่งของการทดลองหรือการวิจัยค้นคว้าหรือไม่
- คาดหวังว่าที่ปรึกษาจะไม่ถือโอกาสมีสัมพันธ์ทางเพศกับคุณ
- การเก็บรักษาความลับ – ที่ปรึกษาจะต้องไม่เปิดเผยข้อมูลของคุณกับผู้อื่นโดยคุณมิได้อนุญาต ยกเว้นในกรณีในที่ปรึกษามีพันธะทางกฎหมายหรือศีลธรรมที่จะต้องกระทำเช่นนั้น เช่นนายไต่หมายศาล หรือเมื่อที่ปรึกษาตระหนักว่าข้อมูลเป็นภัยร้ายแรงต่อความปลอดภัยของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง และคุณควรได้รับการลงมติดังกล่าวด้วย

คำถามอื่น ๆ ที่คุณอาจอยากทราบคำตอบ:

- “ต้องเสียค่าบริการเท่าไร?”* เช่นเดียวกับบริการให้ความช่วยเหลือแก่สตรีอพยพ บริการช่วยเหลือนี้ไม่เก็บค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น ส่วนบริการอื่นๆ อาจมีค่าใช้จ่ายบ้างเล็กน้อย โปรดสอบถามอัตราค่าใช้จ่ายก่อนนัดพบที่ปรึกษา
- “ฉันไม่พอใจบริการที่ได้รับจากที่ปรึกษา ในกรณีเช่นนี้ ฉันควรทำอย่างไรดี?”* บางครั้งอาจมีปัญหาเกิดขึ้นกับการให้คำปรึกษา และกับวิธีการที่ที่ปรึกษาปฏิบัติต่อผู้ใช้บริการ หากคุณรู้สึกไม่สะดวกใจกับบริการของที่ปรึกษา หรือรู้สึกว่าคุณไม่สนับสนุนสิทธิของคุณ คุณมีสิทธิพูดเรื่องนี้กับที่ปรึกษาได้ แต่ถ่าคุณไม่สามารถทำได้ หรือหากการททำเช่นนั้นทำให้คุณหวั่นเกรง คุณก็ขอพบ

- ที่ปรึกษารายอื่นได้ นอกจากนั้นคุณยังสามารถร้องเรียนเป็นทางการ ต่อสำนักงานที่เป็นผู้ว่าจ้างที่ปรึกษารายนั้น หรือร้องเรียนต่อคณะกรรมการสิทธิมนุษยชน
- “ถ้าฉันต้องการใช้บริการให้คำปรึกษา ฉันควรไปติดต่อที่ไหน?”* ตรวจสอบบริการให้คำปรึกษาสำหรับชุมชนหรือสำหรับสตรีในสมุดโทรศัพท์ในท้องถิ่นที่คุณพำนักอยู่ สตรีที่มาจากประเทศที่มีได้ใช้ภาษาอังกฤษเป็นภาษาหลัก สามารถติดต่อกับบริการช่วยเหลือสตรีอพยพ เพื่อขอคำแนะนำว่าควรจะไปขอรับบริการให้คำปรึกษาตามที่คุณต้องการได้จากที่ไหน
- “ทำไมที่ปรึกษาจึงต้องจดคำพูดของฉันด้วยล่ะ? แล้วเขาเอาบันทึกเหล่านั้นไปทำอะไร?”* ที่ปรึกษาทั้งหลายมักจะจดเรื่องต่างๆ ที่ดำเนินไประหว่างการปรึกษา เพื่อเขาจะได้มีหลักฐานเกี่ยวกับเรื่องที่เกิดขึ้นกับคุณ และเป็นกาช่วยบันทึกความทรงจำเกี่ยวกับรายละเอียดของประสบการณ์ของคุณด้วย บันทึกเหล่านี้จะได้รับการเก็บรักษาไว้ในสถานที่ที่ปลอดภัย และจะไม่นำออกให้ผู้อื่นดูโดยไม่ได้รับอนุญาตจากคุณ อย่างไรก็ตาม เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องระลึกว่าศาลอาญาอาจบันทึกเหล่านั้นเพื่อนำไปใช้ในการพิจารณาคดี อย่างไรก็ตาม แม้ว่าบันทึกเหล่านี้จะอยู่ในความครอบครองของที่ปรึกษา/บริการให้คำปรึกษา แต่คุณก็มีสิทธิขอดูข้อความที่ที่ปรึกษาจดไว้ในบันทึก

บริการให้ความช่วยเหลือสตรีอพยพ

บริการให้ความช่วยเหลือสตรีอพยพ (Immigrant Women’s Support Service – IWSS) ให้ความช่วยเหลือแก่สตรีและเด็กที่มีได้ใช้ภาษาอังกฤษเป็นภาษาหลัก และซึ่งประสบกับความรุนแรงและ/หรือการทำร้ายทางเพศในครอบครัว นอกจากนี้ IWSS ยังช่วยสตรีที่มีได้ใช้ภาษาอังกฤษเป็นภาษาหลักให้เข้าถึงบริการต่างๆ ที่เหมาะสมกับความต้องการของตนเอง บริการ IWSS มีที่ปรึกษาและเจ้าหน้าที่สนับสนุนที่มีความเชี่ยวชาญและพูดได้สองภาษาไว้คอยให้คำปรึกษาส่วนตัว ทำหนังสือส่งตัว จัดหาข้อมูล ให้การสนับสนุนและคำปรึกษาด้านสุขภาพและกฎหมายที่เกี่ยวข้อง โดยจะจัดลามาอาชีพไว้บริการหากจำเป็น

IWSS เป็นบริการที่ให้ฟรี

<p>Copyright © 2002 Migrant Women’s Emergency Support Service Inc. Revised 2005</p> <p>Produced by Immigrant Women’s Support Service with funding provided by Queensland Health.</p> <p>Multilingual Communications by Aradia Creative</p>
--