



WestCASA
Western Region Centre Against Sexual Assault

TURKISH

WestCASA Batı Bölgesi Cinsel Tacize Karşı Çalışanlar Merkezi

WestCASA danışmanlık/terapi hizmeti sunar ve cinsel tacizlerin yok edilmesi yönünde çalışır. WestCASA cinsel tacize uğramış 12 yaş üzeri kadın ve erkeklerle açık bir merkezdir.

WestCASA'da biz

- Sizi dinler ve inanırız
- Size saygıyla yaklaşırız
- Tercüman aracılığı ile sizin dilinizde hizmet sunarız
- Hassasiyet ve anlayışla yaklaşırız
- Yaptığınız seçimlerinize ilgili sizi destekleriz
- Yasal haklarınız hakkında bilgi veririz
- Kişisel bilgilerinizi gizli tutarız

WestCASA'da sunulan servisler

Psikolojik Danışmanlık hizmeti

Psikolojik danışmanlık servisimiz ücretsizdir. Mağdur kişinin aile üyeleri ve arkadaşları bu destek hizmetlerinden yararlanabilir.

Telefonda psikolojik danışmanlık hizmeti

Pazartesi'den Cuma'ya saat 1:00 ile 04:30 arasında bizi arayabilir bilgi alabilir veya danışmanlık hizmetinden yararlanabilirsiniz. Eğer tercümana ihtiyaç duyarsanız bunu bize belirtiniz.

Kriz Bakım Ünitesi

Kriz Bakım Ünitemiz Sunshine Hastanesindedir. Bu servis haftanın 7 günü 24 saat boyunca açıktır. Bayan danışman görevli; duygusal, sağlık, yasal destek ve diğer gerekli bilgileri vermek için sizin yanınızda olacaktır.

Eğer sizi taciz eden kişiye karşı yasal işlem başlatmak isterseniz;

- Polise ifade vermeniz, ve

Adli Tıp İncelemesine girmeniz gerekebilir. Adli Tıp Doktoru işlenen suçun vücutta bıraktığı izleri,

örneğin salya veya semen gibi toplamakla yükümlüdür.

WestCASA'ya nasıl ulaşabilirsiniz

Ana ofis: 53 Ballarat Road, Footscray

Diğer şubelerimiz: Melton ve Hoppers Crossing semtinde yer almaktadır.

Danışmanlık telefon hattı: 9687 58 11

Sekreter/Yönetim telefon hattı: 9687 86 37

Posta Adresimiz: PO Box 443, Footscray

Cinsel Taciz Nedir?

İçinde cinsiyet/sex içeren ve istenmeyen sizi rahatsız eden, korkutan her türlü davranış cinsel tacize girer.

Eğer cinsel tacize mağruz kaldıysanız lütfen suçlunun siz olmadığını hatırlayın. Cinsel tacize uğrayan değil, cinsel tacizde bulunan kişi suçludur.

Cinsel taciz insan haklarına aykırıdır ve yasal olarak suç kapsamındadır, buna evlilik içi cinsel taciz dahildir.

Cinsel tacize uğrayanlarda görülen davranış değişiklikleri,

Cinsel taciz ve aile içi şiddet'e uğrayan kişiler kendilerine/başkalarına tuhaf gelen fiziksel ve duygusal tepkiler verebilirler. Bazen cinsel tacizin akabinde farklı tepkiler başgösterir. Bazende bu tepkiler haftalar, aylar hatta yıllar sonra ortaya çıkabilir. Doğru yardım bu tepkilerin ve açılan duygusal yaralanmanın iyileşmesine yardımcı olur.

Kişisel

Cinsel tacize tekrar tekrar mağdur kalmak

Dokunma ve cinsel problemler

Hayatın iyi yanlarını görememek

Erkeklerden korkmak

Kişisel güçlükler

Kadın erkek ilişkilerinde problemler

Duygusal

Suçluluk, utanç, öfke, üzüntü, acı hissetmek

Hiç bir şey hissedememek

Depresyon

Cinsel ilişkiden korkmak

Anksiyete

Panik Atak

Fobi, genel korku hali

Davranışlarda değişiklik

Her sese sıçramak

İnsanlarla bir arada olmaktan kaçınmak

Sağlık kontrollerinde korkular yaşamak

Yeme bozuklukları

Ebeveyn sorumluluklarında problemler

Doktor ziyaretlerinde ve kullanılan ilaçlarda artış

Bağımlılık yapan maddeleri kullanmak (Alkol, eroin vs)

Kendine zarar vermek

Saldırgan davranışlar

Ayrım gözetmeden girilen cinsel ilişkiler

Düşünsel

Sürekli aynı şeyi düşünmek ve hatırlamak

Kabuslar

Kendini öldürmekle ilgili düşünceler

Özgüven düşüklüğü

Geçmiş hatırlatan sahneler

Güven problemleri

Tacizci kişinin görüşlerini benimsemek 'benim hatam'

Kafa karışıklığı

İçinde bulunduğu ortama konsantre olamamak

Başarısız olmak (eğitim gibi)

İnancını yitirmek

Bedensel

Başağrıları

Uyku problemleri

Sürekli yorgun hissetmek

Cinsel problemler

Leğen kemiğinde problemler

Tıbbi olarak sebebi açıklanamayan ağrılar

Miğde/bağırsak problemleri

Kendinizi kötü hissettiğinizde size yardımcı olacak fikirler

Sizin kendinizi iyi hissetmek için yapabileceğiniz

Dinlenin

Arkadaşlarınızla görüşün

Yanınızda kalması için birisini (arkadaş, aile üyesi) çağırın

Size değer veren insanlarla konuşun, zaman geçirin

Yemeğinizi düzenli yemeye çalışın

Düşüncelerinizi ve yaşadığınız anı hatırlatan sahneleri kafanızda durdurmaya çalışmayın, çünkü bunlar travmadan sonra oluşan normal tepkilerdir. Zaman içinde doğal olarak azalacaklardır.

Normal rutininize girmeye çalışın

Egzersiz, yürüyüş gibi şeyler kendinizi iyi hissetmenize yardım eder

Kendinize bir meşguliyet bulun

Duygu ve düşüncelerinizin farkında olun ve bu duyguları değiştirmeye çalışmayın

Ailenizin sizi desteklemek için yapabileceği

Yargılamadan dinleyin

Mağdur olan kişiyle zaman geçirin ve verdikleri kararlara saygı gösterin

Mağdur kişinin mahremiyetine saygı gösterin

Onların sormasını beklemeden yardım etmeyi önerin

Günlük işlerle ilgili (yemek yapmak, evi toplamak) yardım önerisinde bulunun

Onların öfkesini kişisel almayın. Kötü bir dönemden geçtiklerini hatırlatın kendinize

Mağdur kişiye SAKIN 'çok şanslısın daha da kötü olabilir' demeyin. Bu tür fikirler mağdur kişiyi rahatlatmaz. Böyle söylemek yerine başlarına böyle bir şey geldiği için ne kadar üzgün olduğunuzu onları anlayıp yardım etmek istediğinizi ifade edin.

Faydalı numaralar : *Cinsel Taciz Kriz Hattı 1800 806 292*

Melburn Cinsel Sağlık Merkezi 580 Swanston Street Carlton 9341 6200