Huduma za usaidizi
Support services

Swahili/Kiswahili

Parenting SA

Wazazi katika Australia maranyingi huenda kwenye mashirika kutafuta msaada kuhusu maswala ya kifamilia. Mashirika haya hukaribisha familia kutokatamaduni na jamii tofauti. Wanaweza kukusaidia kama vile familia au jamii ingekuwa imekusaidia hapo awali.

Kuhusu hizi huduma

Hizi huduma ni mashirika yanayosaidia mambo ya kifamilia, kama vile:

> malezi
> afya na tabia za watoto
> afya ya familia
> mahusiano
> nyumba, kazi, fedha
> kujifunza kingereza
> matatizo ya pombe, kamali, madawa ya kulevya, vurugu
> mambo ya kisheria.

Mashirika:

> yana wafanyakazi waliopata mafunzo mahususi
> wanatunza maelezo yako kwa siri
> wanatoa huduma hizi ni bure
> wakati mwingine wana wafanya kazi wanaozungumza lugha yako.

Baadhi ya huduma kuhusu familia zimeorodheshwa mwishoni mwa Mwongozo huu.

Unaweza kumuhitaji mkalimani. Na upo huru kusema 'HAPANA' kwa wakarimani ambao hujisikii huru nao. Badala yake mkalimani kwa njia ya simu anaweza kuandaliwa.

Familia kutoka tamaduni zote na jamii zote zote wanakaribishwa kuhudumiwa. Inaweza kuwa vizuri ukitambua kuwa hauko pekee yako.

Huduma hizi zinatambua kuwa kuna mengi wazazi wanayotakiwa kuzoea katika nchi mpya.

Kutafuta huduma

Hatua ya kwanza katika kutafuta huduma ni kufikiria aina ya msaada unaouhitaji.

Uliza watu wa jamii yako, wa familia yako au marafiki:

> ni mashirika gani walilowahi kulitumia
> iwapo yaliwasaidia
> kama tamaduni zao zilithaminiwa
> wakusaidie kutafuta huduma hizi.

Unaweza kujaribu mashirika ya tamaduni zote na ya kawaida

> Familia zinakaribishwa katika mashirika ya tamaduni zote na ya kawaida.
> Mashirika yote yanatofautiana. Ulizia huduma wanayoitoa.
> Mashirika mara nyingi hutoa ushauri na taarifa. Baadhi yana mipango ya kujifunza, kama vile makundi ya wazazi, madarasa ya Kingereza, klabu za kazi za nyumbani za watoto. Baadhi ya huduma zipo tayari kusaidia wakati wa mgogoro.
> Kama shirika haliwezi kutatua tatizo lako, wanaweza kukusaidia kutafuta shirika lingine.

Inaweza chukua muda kupata shirika sahihi. Usikate tamaa. Endelea kujaribu mpaka upate shirika iliyo sahihi kwako.

Kwenda kwenye shirika

> Uliza kama unatakiwa kuomba miadi.
> Nani ataenda kwenye shirika? Unaweza kwenda na rafiki yako kama unataka.
> Utafikaje huko?
> Unaweza kuomba mkalimani. Wanaweza kukusaidia kujaza fomu na kuongea na wahusika.

Huduma hizi ni siri. Hawaruhusiwi kutoa taarifa yako kwa mtu yeyote labda umeruhusu mwenyewe, au kuna mtu hatarini.

Kutoa mrejesho

Una haki ya kuliambia shirika kama umehudumiwa vizuri au la. Wanakaribisha maoni yako kwa kuwa yanawasaidia kuboresha huduma.

> Kama unataka kutoa mrejesho, uliza namna gani watapenda kuupata, iwe kwa barua pepe, barua ya kawaida au kumuelezea mtu.
> Unaweza kuwa na rafiki yako ambaye unaamini anaweza kukusaidia kuandika maoni yako.

Mashirika yanaweza kukusaidia kuzoea maisha ya Australia na kuendelea kuwa karibu na tamaduni zako.

Huduma za kiafya

Kuna huduma za kiafya kwa familia na kwa watoto wa rika zote.

> Kama kuna dharula unaweza kwenda hospitalini.

> Daktari aliyoko eneo lako anaweza kukusaidia katika matatizo mengi ya kifamilia na ya kiafya. Ni sehemu nzuri ya kuanzia.

> Huduma ya Afya ya Mtoto na Familia (CaFHS) inaweza kusaidia watoto wachanga na watoto wengine.
  - Ni bure na ya siri.
  - Ina kliniki nyingi Australia ya kusini.
  - Kuna manesi maalumu ambao wanaweza kusaidia afya ya mtoto, kukua, kujifunza, kulala, kula au tabia.

  Kwa kuomba miadi piga 1300 733 606. Unaweza kuomba mkalimani.

Usisubiri! Pata msaada ili kushughilikia matatizo mapema kabla hayajaharibika.

Shule

Wazazi wanakaribishwa mashuleni na sehemu za kulelea watoto. Unahamasishwa kuongea na walimu kila mara, hata kama hakuna tatizo. Ni vizuri kujua namna mtoto wako anavyojifunza.

> Watoto wanaweza kwenda kwenye vikundi vya michezo, sehemu za kulelea watoto, vituo vya watoto na shule za awali tangu utotoni. Angalia tovuti mwishoni mwa Muongozo huu ili ujue vituo vilivyo karibu yako.

> Shule ni sehemu nzuri kukutana na wazazi wengine na kubadilishana mawazo na uzoefu.

> Baadhi ya shule zina huduma na mipango kwa wazazi na familia.

> Walimu wanaweza kukusaidia kujihusisha na maswala ya mafunzo ya mtoto wako.

> Unaweza kuomba mkalimani.

Huduma

Dharura
000 Polisi, Moto, Gari la wagojwa (Police, Fire, Ambulance)
13 14 44 Kuita Polisi kama kuna tatizo lakini ikiwa siyo hatari ya haraka

Wakalimani
Kituo cha Ukalimani na Tafsiri ya Lugha (Interpreting and Translating Centre)
1800 280 203, saa 2.30 asubuhi-saa 11 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa
Wakalimani kwa njia ya simu au wa ana kwa ana www.translate.sa.gov.au

Huduma ya Ukalimani na Tafsiri (Translating and Interpreting Service (TIS National))
13 14 50 muda wowote mchana au usiku kwa wakalimani wa kwenye simu
www.tisnational.gov.au

Afya na ustawi
Lifeline
13 11 14 wakati wowote mchana au usiku ikiwa mtu anahisi huzuni, wasiwasi au anafikiri anaweza kujijeruhi mwenyewe www.lifeline.org.au

Healthdirect
1800 022 222 wakati wowote mchana au usiku ikiwa mtu anaumwa au amejeruhiwa www.healthdirect.gov.au

Huduma ya Taifa ya Madaktari wa Nyumbani (National Home Doctor Service)
13 74 25 kuomba daktari wa baada ya saa za kazi akutembelee nyumbani
https://homedoctor.com.au

Huduma ya Afya ya Wakimbizi (Refugee Health Service)
8237 3900 au 1800 635 566 (wanaoita kutoka vijijini) saa 3 asubuhi-saa 11 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa
21 Market Street, Adelaide
Huduma ya afya kwa wakimbizi wapya na wanaotafuta hifadhi

Mahusiano Australia (Huduma kwa tamaduni mbalimbali) (Relationships Australia)
1300 364 277 au 1800 182 325 (wanaoita kutoka vijijini) saa 3 asubuhi-saa 11 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa
Msaada kuhusu mahusiano ya kifamilia, watoto na vijana, kamari, vurugu, VVU, ugojwa wa maini www.rasa.org.au

Sheria
Tume ya Kutoa Huduma za Kisheria SA (Legal Services Commission of SA)
Simu kwa ushauri 1300 366 424, saa 3 asubuhi-saa 10.30 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa
Ushauri wa bure wa kisheria www.lsc.sa.gov.au

Vurugu Katika Familia
Simu kuhusu Vurugu za Majumbani (Domestic Violence Crisis Line)
1800 800 098 muda wowote mchana au usiku
Msaada kuhusu vurugu, malazi ya dharura na uhamisho
http://womenssafetyservices.com.au

Mpango wa Kusaidia Wanawake Wahamiaji (Migrant Women's Support Program)
8152 9260, saa 2.30 asubuhi-saa 11 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa
Msaada wa siri na wa bure kwa wanawake na watoto wahamiaji walio kwenye unyanyasaji wa kifamilia http://womenssafetyservices.com.au

1800 RESPECT
1800 737 732 muda wowote mchana au usiku
Zungumza na mtu kwa simu au kwenye mtandao kuhusu unyanyasaji katika familia au ubakaji www.1800respect.org.au

Malezi
Simu kwa ajili ya Usaidizi wa Malezi (Parent Helpline)
1300 364 100 kwa ushauri kuhusu afya ya mtoto na malezi

Islamicare – Simu kwa ajili ya Usaidizi wa Malezi (Islamicare – Parenting Helpline)
1800 960 009, siku 7 kwa wiki
Msaada wa siri kwa wazazi wa vijana http://Islamicare.org.au

Mtandao wa Malezi ya Watoto (Raising Children Network)
Taarifa kuhusu malezi pamoja na video katika lugha nyingi
http://raisingchildren.net.au

Malezi SA (Parenting SA)
Miongozo mingine miepesi kwa wazazi pamoja na miongozo mingine ya kawaida kuhusu mada mbalimbali www.parenting.sa.gov.au

Huduma kwa watoto
Simu kwa ajili ya Kusaidia Watoto (Kids Helpline)
1800 551 800 muda wowote mchana au usiku
Simu na msaada wa mtandaoni kwa mtu yeyote mwenye umri kati ya miaka 5-25 www.kidshelpline.com.au

Huduma ya Afya kwa Watoto na Familia (Child and Family Health Service (CAFHS))
1300 733 606, saa 3 asubuhi-saa 10.30 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa ili kufanya miadi
Huduma ya bure kwa watoto wachanga na watoto wadogo wenye umri kati ya miaka 0-5
Angalia www.cyh.com kwa maelezo kuhusu afya ya watoto na malezi

Huduma ya Afya ya Akili ya Watoto na Vijana (Child and Adolescent Mental Health Service (CAMHS))
8161 7198 au 1800 819 089 (wanaoita kutoka vijijini) saa 3 asubuhi-saa 11 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa
Huduma ya ushauri wa bure kwa watoto wenye umri kati ya miaka 0-15
www.wch.sa.gov.au/camhs

Idara ya Elimu (Department for Education)
Tafuta pale unapoishi huduma za serikali zenye, vituo vya watoto, chekechea au shule www.education.sa.gov.au

Kikundi cha Michezo SA (Playgroup SA)
Tafuta kundi la michezo lililo karibu yako www.playgroupsa.com.au

Serikali ya Australia (Australian Government)
Maelezo juu ya huduma ya watoto na shule ya awali
Tafuta kituo chako cha mahali unapoishi www.mychild.gov.au

Huduma za Tamaduni Mbalimbali
AMES Australia
7224 8550, saa 3 asubuhi-saa 11 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa
Sakafuni, 212 Pirie Street, Adelaide
7224 8500, saa 3 asubuhi-saa 11 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa
2/59 Commercial Road, Salisbury
Huduma za makazi kwa wakimbizi na wahamiaji wapya
www.ames.net.au/locations/find-sites

Kituo cha Vitendeakazi cha Wahamiaji Australia (Australian Migrant Resource Centre)
8217 9500, saa 3 asubuhi-saa 11 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa
23 Coglin Street, Adelaide
Makazi, mahusiano ya kifamilia pamoja na huduma kuhusu unyanyasaji wa kifamilia kwa wahamiaji, wakimbizi na wanaotafuta hifadhi www.amrc.org.au

8256 5700, saa 3 asubuhi-saa 11 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa
28 Mary Street, Salisbury

8535 5600, saa 3 asubuhi-saa 10 jioni, Jumanne hadi Alhamisi
5 Second Street, Murray Bridge

8752 1000, saa 4.30 asubuhi-saa 12 jioni, Jumatatu hadi Alhamisi (muda unaweza kubadilika)
26 Woolshed Street, Bordertown

8762 2955 or 0409 103 153, saa 3 asubuhi-saa 11 jioni, Jumanne hadi Alhamisi au barua pepe naracoorte@amrc.org.au
TAFESA Campus, 19 Gordon Street, Naracoorte

8726 4800, saa 3 asubuhi-saa 11 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa
11-13 Eleanor Street, Mount Gambier

Shirika la Wakimbizi Australia (Australian Refugee Association)
8354 2951, saa 3 asubuhi-saa 11 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa
304 Henley Beach Road, Underdale
8281 2052, saa 3.30 asubuhi-saa 10.30 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa
1 Brown Terrace, Salisbury
Usimamizi na usaidizi kwa wakimbizi www.australianrefugee.org

Maswala ya Tamaduni m Mbalimbali (Multicultural Affairs)
Habari kuhusu huduma na matukio ya tamaduni mbalimbali
www.multicultural.sa.gov.au

Vijana wa Tamaduni Mbalimbali SA (Multicultural Youth SA (MYSA))
8212 0085, saa 3 asubuhi-saa 11 jioni, Jumatatu hadi Ijumaa
Shop 9 Miller's Arcade, 28 Hindley Street, Adelaide
Mipango kwa vijana na familia www.mysa.com.au

Mwongozo huu rahisi wa Mzazi ni mmoja kati ya 9 iliyoundwa na Parenting SA kwa ajili ya familia kutoka kwenye jumuiya mpya zenye tamaduni mbalimbali na zinazoendelea kujitokeza Australia ya Kusini. Tungependa kushukuru mashirika mengi pamoja na familia ambazo zimechangia bure maarifa na utaalam kwenye Miongozo, hasa familia na wafanyakazi ambao picha zao zinaonekana ndani yake.
Parenting SA inashirikiana na Idara ya Elimu na Mtandao wa Afya wa Wanawake na Watoto.
Simu (08) 8303 1660
www.parenting.sa.gov.au
Mwongozo Rahisi wa Wazazi unatolewa bure Australia ya Kusini
Muhimu: Taarifa hii haikusudii kuchukua nafasi ya ushauri kutoka kwa mtaalamu.
© Serikali ya Australia ya Kusini Toleo la kwanza 01/2019.

Government of South Australia