

خدمات الدعم

Support services

العربية/العربية

غالبًا ما يلجأ الوالدون في أستراليا إلى المنظمات من أجل المساعدة في الأمور العائلية. وترحب المنظمات بالعائلات من كافة الثقافات والمُجتمعات حيث يمكن للمنظمات المساعدة تمامًا كما كانت تقدمه العائلة أو المُجتمع لمساعدتكم في السابق.

عن المنظمات

هذه الخدمات هي عبارة عن منظمات يمكنها المساعدة في العديد من الأمور العائلية مثل:

- < تربية وتنشئة الأطفال
- < صحة الأطفال وسلوكهم
- < صحة العائلة
- < العلاقات
- < الإسكان، العمل، الأموال
- < تعلُّم الإنجليزية
- < مصاعب في القمار، الكحول، المخدرات، العنف
- < الأمور القانونية

الخدمات:

- < لديها موظفون مدربون خصيصًا
- < يحافظون على معلوماتك سرية
- < غالبًا ما تكون مجانية
- < قد يوجد لديهم أحيانًا موظفون يتحدثون لغتكم.
- إن بعض الخدمات التي تُعنى بالعائلات مُدرجة في نهاية هذا الدليل.

يمكنك طلب مترجم فوري شفهي. لا بأس أن تقول "لا" للمترجمين الفوريين الذين لا تشعرين بالراحة معهم. يمكن ترتيب مترجم هاتفي بدلاً من ذلك.



يُرحَّب
بالعائلات من كل
الثقافات والمُجتمعات في
هذه الخدمات. وقد يكون
مفيدًا أن تعرف بأنك
لست وحيدًا.

تدرك
المؤسسات أن
هناك الكثير الذي يترتب
على الآباء والأمهات
الإعتماد عليه في بلد
جديد.



العثور على خدمة ما

الخطوة الأولى في العثور على خدمة ما هي في التفكير
بطبيعة المساعدة التي تحتاج إليها.

اسأل الأصدقاء، العائلة أو الآخرين في مجتمعك:

- < الخدمات التي لجأوا إليها في السابق
- < ما إذا كانت هذه مفيدة
- < إذا تم احترام ومراعاة احتياجاتهم الثقافية
- < لمساعدتك في العثور على الخدمة.

يمكنك أن تجرب التعاطي مع كلتا الخدمات متعدّدة الثقافات والأخرى العامّة

< يُرَجَّب بالعائلات في كل المؤسسات متعدّدة
الثقافات والأخرى العامّة.

< كل المؤسسات مختلفة، إسأل عما تقدم هذه
المؤسسات.

< عادة ما تقدم المنظمات المعلومات والمشورة.
ويوجد لدى بعضها برامج تعليمية، مثل مجموعات
الأبوة والأمومة (تربية وتنشئة الأطفال)، دروس اللغة
الإنجليزية، ونوادي الواجبات المنزلية للأطفال. البعض
من المنظمات قادر على المساعدة في الأزمات).

< إذا لم تستطع المؤسسة من تلبية احتياجاتك
فيمكنها مساعدتك في العثور على مؤسسة أخرى.

**قد يستغرق الأمر بعض الوقت للعثور على
المؤسسة الملائمة. لا تستسلم واستمر
في محاولتك لحين عثورك على خدمة تناسب
احتياجاتك.**

الللجوء إلى خدمة ما

- < إسأل ما إذا يجب عليك تحديد موعد.
- < مَنْ الذي سيذهب إلى المؤسسة؟ يمكنك
اصطحاب صديق معك إذا أردت ذلك.
- < كيف ستذهب إلى المكان؟
- < يمكنك أن تطلب مترجمًا شفهيًا. ويمكن
للمترجم أن يساعدك في تعبئة الاستمارات والتحدّث
مع الموظفين.

**إن الخدمات المتاحة من المؤسسة سرية. لا
تُسمح للمؤسسات أن تتقاسم معلوماتك مع
أي طرف آخر إلا بتصريح منك أو إذا كان هناك
من هو عرضة للخطر.**

تقديم الملاحظات والتعليقات

لك الحق في أن تُخبر المؤسسة ما إذا كانت مُفيدة
أم لا، وترجّب المؤسسات بأرائك لأنها تساعدكم
على التحسن.

< إذا كنت ترغب في تقديم الملاحظات
والتعليقات، إسأل كيف يرغبون في الحصول عليها،
مثلًا بالتواصل عبر البريد الإلكتروني أو برسالة عادية
أو عبر التحدث إلى شخص ما.

< يمكنك أن تصطحب معك صديق أو
الحصول على مساعدة للتعبير عن آرائك.



يمكن
للمؤسسات
مساعدتك على التأقلم
مع الحياة في أستراليا
والبقاء على تواصل
مع ثقافتك.

خدمات الصحة (المراكز الصحية)

هناك خدمات صحية للعائلات والأطفال من كل الأعمار.
< إذا كانت هناك حالة طارئة فيمكنك الذهاب إلى
المستشفى.

< يمكن لطبيب العائلة المساعدة في العديد من
المصاعب الصحية والعائلية. ويُعتبر طبيب العائلة نقطة
الإنطلاق الأولى لمعالجة الأمور.

< يمكن لمركز/عيادة صحة الطفل والأسرة (CaFHS)
المساعدة بخصوص الأطفال والصغار. وهي:

– مجانية وسرية

– لديها الكثير من العيادات في الولاية

– لديها ممرضات متخصصات يمكنهن المساعدة في
مجال صحة الأطفال وتطورهم وتعلمهم ونومهم
وطعامهم أو سلوكهم.

إتصلوا بالرقم 1300 733 606 من أجل تحديد موعد. يمكنك
أن تطلب مترجمًا شفهيًا.

لا تنتظرا!
احصل على
المساعدة لمعالجة
المصاعب مُبكرًا قبل أن
تتفاقم الأمور نحو
الأسوأ.

المدارس

يُرحَّب بالوالدين في المدارس وفي مراكز رعاية
الطفل. ونشجعك على التحدُّث إلى المدرسين دائمًا
حتى لو لم تكن هناك مشكلة. ومن المفيد الإطلاع
على كيف يتعلَّم طفلكم.

< يمكن للأطفال الذهاب إلى مجموعات اللهو
ومراكز رعاية الأطفال ورياض الأطفال من عمر
صغير مُبكرًا. راجع المواقع الإلكترونية المُدرجة في
نهاية هذا الدليل لمعرفة المراكز القريبة منك.

< إن المدارس نقاط إنطلاق مفيدة للتعرف
على الوالدين الآخرين وتقاسم الأفكار والخبرات.

< يوجد لدى بعض المدارس الخدمات والبرامج
للوالدين والعائلات.

< يمكن للمدرسين مساعدتك للإنخراط في
عملية التعلُّم لدى طفلك.

< يمكنك أن تطلب مترجمًا شفهيًا.

الخدمات

الطوارئ

000 للشرطة، الإطفاء والإسعاف (Police, Fire, Ambulance)
13 14 44 لحضور الشرطة إذا كانت هناك مشكلة دون وجود خطر داهم

الترجمة الشفهية

مركز الترجمة الشفهية والتحريرية (Interpreting and Translating Centre)
1800 280 203، صباحاً ٨:٣٠ - مساءً، الإثنين إلى الجمعة
www.translate.sa.gov.au مترجمون عبر الهاتف أو وجهاً لوجه

خدمة الترجمة الشفهية والتحريرية (TIS الوطنية) (Translating and Interpreting Service (TIS National))
13 14 50 في أي وقت من النهار أو الليل للمترجمين عبر الهاتف
www.tisnational.gov.au

الصحة والرفاهية

خط الحياة (Lifeline)

13 11 14 في أي وقت من النهار أو الليل إذا شعر المرء بالحزن أو القلق أو راودته أفكار بالحاق الأذى بنفسه
www.lifeline.org.au

مؤسسة هيلث ديراكت (Healthdirect)

1800 022 222 في أي وقت من النهار أو الليل إذا كان هناك شخص مريض أو مُصاب
www.healthdirect.gov.au

الخدمة الوطنية للطبيب في المنزل (National Home Doctor Service)

13 74 25 لحجز موعد مع طبيب يزورك في المنزل خارج الدوام
https://homedoctor.com.au

خدمة صحة اللاجئين (Refugee Health Service)

1800 635 566 أو 21 Market Street, Adelaide (للمتصلين من الأرياف) ٩ صباحاً - ٥ مساءً، الإثنين إلى الجمعة

العلاقات في أستراليا (خدمة متعددة الثقافات) (Relationships Australia (Multicultural Services))

1800 182 325 أو 2/59 Commercial Road, Salisbury (للمتصلين من الأرياف) ٩ صباحاً - ٥ مساءً، الإثنين إلى الجمعة

الدعم للعلاقات الأسرية والأطفال والبالغين. قضايا المقامرة والعنف ونقص المناعة البشرية والتهاب الكبد
www.rasa.org.au

القانونية

مفوضية الخدمات القانونية في جنوب أستراليا (Legal Services Commission of SA)

خط الإرشاد والنصائح 1300 366 424 من الساعة ٩ صباحاً - ٤:٣٠ مساءً، الإثنين إلى الجمعة
www.lsc.sa.gov.au استشارة قانونية مجانية

العنف العائلي

خط الأزمات بخصوص العنف المنزلي (Domestic Violence Crisis Line)

1800 800 098 في أي وقت من النهار أو الليل
المساعدة في مجال العنف، الإقامة الطارئة والإحالات
http://womenssafetyservices.com.au

برنامج دعم النساء المهاجرات (Migrant Women's Support Program)

٩٢٦٥ 8152، من ٨:٣٠ صباحاً - ٥ مساءً، الإثنين إلى الجمعة
مساعدة مجانية وسريّة للنساء المهاجرات والأطفال إزاء العنف العائلي
http://womenssafetyservices.com.au

مؤسسة (1800 RESPECT)

1800 737 732، في أي وقت من النهار أو الليل
تحدّث إلى شخصٍ مما عبر الهاتف أو بالإنترنت حول العنف العائلي أو الإعتداء الجنسي
www.1800respect.org.au

الأبوة

خط الوالدين (Parent Helpline)

1300 364 100 النصائح حول صحة الطفل وتربية الأطفال

خط مساعدة الوالدين (Islamicare - Parenting Helpline)

1800 960 009 يعمل ٧ أيام في الأسبوع
معلومات سرية لدعم الوالدين والمراهقين
http://Islamicare.org.au

شبكة تنشئة الأطفال (Raising Children Network)

معلومات حول تربية الأطفال وأشرطة فيديو بكثير من اللغات
http://raisingchildren.net.au

تربية الأطفال في جنوب أستراليا (Parenting SA)

أدلة أخرى متعددة الثقافات سهلة في مجال تربية الأطفال وأدلة عامة حول سلسلة من مواضيع التربية والتنشئة
www.parenting.sa.gov.au

خدمات من أجل الأطفال

خط مساعدة الأطفال (Kids Helpline)

1800 551 800 في أي وقت من النهار أو الليل
الدعم هاتفيًا وعبر الإنترنت لأي شخص من ٥ - ٢٥ سنة
www.kidshelpline.com.au

خدمة صحة الطفل والعائلة (CaFHS)

(Child and Family Health Service (CaFHS))
1300 733 606، صباحاً ٩:٣٠ - مساءً، الإثنين إلى الجمعة من أجل تحديد موعد. خدمة مجانية للرضع والصغار حتى ٥ سنوات. راجع الموقع www.cyh.com للإطلاع على معلومات الصحة وتربية الأطفال

خدمة الصحة العقلية للطفل والمراهق (CAMHS)

(Child and Adolescent Mental Health Service (CAMHS))
1800 819 089 أو 8161 7198 (للمتصلين من الأرياف) ٩ صباحاً - ٥ مساءً، الإثنين إلى الجمعة
www.wch.sa.gov.au/camhs خدمة استشارية مجانية للأطفال من ٥ - ١٥ سنة

دائرة التربية (Department for Education)

اعتز على مركز رعاية الأطفال ضمن منطقتك البلدية وكذا بالنسبة لدور ورياض الأطفال أو المدرسة
www.education.sa.gov.au

جمعية مجموعات لهو الأطفال في الولاية (Playgroup SA)

اعتز على مجموعة لهو الأطفال المحليّة
www.playgroupsa.com.au

الحكومة الأسترالية (Australian Government)

معلومات حول مراكز رعاية الطفل ورياض الأطفال
www.mychild.gov.au اعتز على مركز المحلي

خدمات التعددية الثقافية

مركز أي إم إي إس أستراليا (AMES Australia)

8550 7224، صباحاً ٩:٣٠ - مساءً، الإثنين إلى الجمعة
Ground floor, 212 Pirie Street, Adelaide
8500 7224، صباحاً ٩:٣٠ - مساءً، الإثنين إلى الجمعة
2/59 Commercial Road, Salisbury
خدمات الاستقرار للاجئين والمهاجرين الوافدين حديثاً
www.ames.net.au/locations/find-sites

المركز الأسترالي لقدرات المهاجرين (Australian Migrant Resource Centre)

9500 8217، صباحاً ٩:٣٠ - مساءً، الإثنين إلى الجمعة
23 Coglein Street, Adelaide
خدمات الاستقرار والعلاقات العائلية والعنف العائلي للمهاجرين واللاجئين وطالبي اللجوء
www.amrc.org.au

مركز أي إم إي إس أستراليا (AMES Australia)

5700 8256، صباحاً ٩:٣٠ - مساءً، الإثنين إلى الجمعة
28 Mary Street, Salisbury
5600 8535، صباحاً ٩:٣٠ - مساءً، الثلاثاء إلى الخميس
5 Second Street, Murray Bridge

مركز أي إم إي إس أستراليا (AMES Australia)

1000 8752، صباحاً ٩:٣٠ - مساءً، الإثنين إلى الخميس (ساعات الدوام تختلف)
26 Woolshed Street, Bordertown
2955 8762 أو 153 103 0409، صباحاً ٩:٣٠ - مساءً، الثلاثاء إلى الخميس أو بالبريد الإلكتروني
naracoorte@amrc.org.au
TAFESA Campus, 19 Gordon Street, Naracoorte

مركز أي إم إي إس أستراليا (AMES Australia)

4800 8726، صباحاً ٩:٣٠ - مساءً، الإثنين إلى الجمعة
11-13 Eleanor Street, Mount Gambier

الجمعية الأسترالية للاجئين (Australian Refugee Association)

2951 8354، صباحاً ٩:٣٠ - مساءً، الإثنين إلى الجمعة
304 Henley Beach Road, Underdale
2052 8281، صباحاً ٩:٣٠ - مساءً، الإثنين إلى الجمعة
1 Brown Terrace, Salisbury
www.australianrefugee.org المساعدة والدعم للاجئين

شؤون التعددية الثقافية (Multicultural Affairs)

المعلومات عن الخدمات وفعاليات التعددية الثقافية
www.multicultural.sa.gov.au

جمعية الشباب متعددة الثقافات في جنوب أستراليا (MYSA)

(Multicultural Youth SA (MYSA))
0085 8212، صباحاً ٩:٣٠ - مساءً، الإثنين إلى الجمعة
Shop 9 Miller's Arcade, 28 Hindley Street, Adelaide
www.mysa.com.au البرامج للبالغين والعائلات

إن هذا الدليل السهل هو واحد من سلسلة مؤلفة من ٩ أدلة حول موضوع تربية الأطفال وهي مخصصة للعائلات من المجتمعات متعددة الثقافات الجديدة منها والأخرى قيد النمو في ولاية جنوب أستراليا. ونحن نود الإعراب عن الشكر للكثير من الخدمات والعائلات التي ساهمت بسخاء من خلال معرفتها وخبراتها في مجال هذه الأدلة ولا سيما العائلات والموظفين المنسورة صورهم.

إن مشروع تربية الأطفال في جنوب أستراليا عبارة عن شراكة بين دائرة الخدمات البشرية وشبكة صحة النساء والأطفال.

هاتف: 8303 1660 (08)

www.parenting.sa.gov.au

إن أدلة الوالدون السهلة هي مجانية في جنوب أستراليا

هام: ليس المقصود من هذه المعلومات أن تستبدل استشارة من مهني كفو. © الحقوق محفوظة لحكومة جنوب أستراليا - نُشر لأول مرة في ٢٠١٦.

حكومة جنوب أستراليا



Government of South Australia