

روابط

افراد زیادی در شیرتون و شهرهای اطراف کار می کنند که کمک می کنند روابط صحتی، مصون و دوست داشتنی بمانند.

اگر شما در رابطه تان تکلیف دارید، با کسی که به وی اعتماد دارید گپ بزنید.

اگر شما صدمه می بینید، یا اگر به کسی صدمه می زنید، مکان هایی وجود دارد که می توانید برای تغییر وضعیت و گرفتن حمایت از آنها کمک بگیرید. همچنین اگر ضرورت به دور شدن و داشتن مقداری فضا برای خودتان دارید، حمایت وجود دارد. شما سزاوار داشتن رابطه ای هستید که در آن احساس مصونیت بکنید.

به یاد داشته باشید که وقتی با یک خدمات تماس می گیرید یا به خدمات مراجعه می کنید، می توانید یک ترجمان مجانی بخواهید تا به لسانی که راحت تر گپ می زنید با شما گپ بزند.

برای گپ زدن با کسی همین الان، با این خدمات مجانی که همیشه باز هستند تماس بگیرید:

- 1800RESPECT www.1800respect.org.au 1800 737 732
- SafeSteps www.safesteps.org.au 1800 015 188
- Mensline www.mensline.org.au 1300 78 99 78
- Marian Community 03 5825 9400; after hours 1800 015 188
- 1800 015 188; Marian Community 03 5825 9400 بعد از ساعات اداری

شما می توانید در ساعات کاری عادی با این خدمات مجانی تماس بگیرید یا به آنها مراجعه کنید:

- *The Orange Door* www.orangedoor.vic.gov.au پارکینگ موتر Vaughan St carpark
- Corio St Shepparton 1800 634 245 210 (روبروی Kmart/Coles)
- *Primary Care Connect* www.primarycareconnect.com.au 399 Wyndham St Shepparton 03 5823 3200
- *InTouch* www.intouch.org.au 1800 755 988
- *Relationships Victoria* www.relationshipsvictoria.org.au 634 Wyndham St Shepparton 03 5820 7444
- *Free Men's Behaviour Change Courses at Relationships Victoria* Shepparton 03 5820 7444
- *Catholic Care* www.catholiccarevic.org.au 68 Wyndham Street 03 5820 0444 | 1800 461 444
- Bendigo, Kyneton, Echuca Centre for Non-Violence www.cnv.org.au Free call 1800 884 292
- *Family Care* www.familycare.net.au 1800 161 306