

أين تحصل على المساعدة

مهمتكم كأباء وأمهات هي مهمة مليئة بالإنارة والتحديات معا. ويواجه كل الآباء والأمهات مشكلات في فترة من الفترات وقد لا يعرفون بالتأكيد ما هي الطريقة المثلى لمعالجة مثل هذه المشاكل. وقد تجدوا المساعدة، في كثير من الأحيان، بمجرد التحدث إلى شخص يتكلم بلغتكم ويفهم حضارتكم فهما كاملا وله دراية بالأمور المتعلقة بهذه المشاكل. وفي أحيان أخرى قد تتطلب المشكلة تدخل أشخاص ذوي تخصصات معينة. وترد فيما يلي قائمة بأسماء المنظمات والخدمات التي تتعاون مع العائلات والأفراد لتقديم المساعدات والدعم والنصيحة.



مشروع الشبكة التعليمية للآباء والأمهات

تم تكوين هذا المشروع كجزء من مبادرة "الشراكة بين الحكومة والجاليات العربية لتحسين أوضاع الشباب". سيتم تدريب مجموعة من 40 متطوعاً لتقديم المعلومات المتعلقة بممارسات الرعاية الأسرية الإيجابية. وسيتم عقد جلسات غير رسمية مع مجموعات صغيرة من الآباء والأمهات في بيوتهم.

للحصول على مزيد من المعلومات عن هذا المشروع، أو إذا كانت لديكم رغبة في التطوع، اتصلوا بـ

"Australian Arabic Communities Council"

على الرقم: 9709 4333

الخدمات العربية والخدمات ذات التعددية الحضارية

13 20 55

Parent Line

خدمات تراسي السرية للآباء والأمهات من 9.00 صباحاً إلى 4.30 مساءً، من الاثنين إلى السبت. يوجد مستشار عربي لتلقي مكالماتكم.

خدمات دعم الأسرة

Vulnerable Families Programme
Arabic Family Support

9740 9055
يقدم دعم للعائلات التي يتكلم أفرادها باللغة العربية والتي تعيش في منطقة الحكومة المحلية في كنتربيري.

9649 2063

The Association of Bhanin El-Minieh

تقدم دعم للعائلات التي يتكلم أفرادها باللغة العربية والتي تعيش في منطقة الحكومة المحلية في أوبرن.

9709 4333

Australian Arabic Communities Council

يقدم خدمات دعم واستشارة عائلية لمدمني القمار.

خدمات دعم العائلة الوارد ذكرها أثناء تقديم العديد من الخدمات المجانية التي تساعد على تعضيد العائلات وتقوية حلقة الوصل بين هذه العائلات وبين الجالية [المجتمع]. ويعمل لدى كل واحدة من هذه الخدمات موظفون يتكلمون باللغتين العربية والإنجليزية:

9646 2770

Auburn Family Support Service (Barnados)

من 9.00 صباحاً إلى 5:00 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة

9709 5622 Bankstown Family Support Service

من 8:30 صباحاً إلى 5:00 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة

4628 7233

Campbelltown Family Support Service

من 9.00 صباحاً إلى 5:00 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة

9740 9055

Canterbury Family Support Service

من 9.00 صباحاً إلى 5:00 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة

9756 1384

Fairfield Parent Support Centre

من 9.00 صباحاً إلى 5:00 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة

9637 7600

Granville Multicultural Community Centre

من 9.30 صباحاً إلى 4:30 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة

9608 1337

Family and Children's Project
(CAPS) (Green Valley)

من 10.00 صباحاً إلى 5:00 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة

9564 3506

Australian Lebanese Association

تقدم معلومات ومساعدات للجالية العربية.

9759 8710

Australian Lebanese Christian Federation

يقدم خدمات للأحداث والمسنين في منطقة الحكومة المحلية في بنكستاون وكنتربيري.

9635 8022

Immigrant Women's Speakout Association

تقدم معلومات ودعم وخدمات إبالة للنساء والعائلات

9750 6833

Lebanese Muslim Association

تقدم خدمات استشارية للأشخاص المقيمين في منطقة الحكومة المحلية في بنكستاون وكنتربيري.

Macarthur Arabic Australian

9603 2500

Welfare Centre Inc (Minto)

يقدم خدمات للجالية الناطقة باللغة العربية في منطقة الحكومة المحلية في كامبلتون.

9891 2670

Maronite Catholic Family and Social Apostolat

تقدم دعم للأحداث وعائلاتهم.

9750 6916

Muslim Women's Association of NSW

تقدم دعم للنساء المسلمات من مختلف الأعمار والخلفيات الحضارية.

9758 1366

Tripoli and Mena Association

تقدم خدمات وأنشطة لأبناء الجالية الناطقة باللغة العربية.

الصحة

تقدم دائرة الصحة العديد من خدمات الدعم والاستشارة للأطفال والأحداث والعائلات. ويعمل لدى الخدمات الوارد ذكرها أنهاء موظفون يتكلمون باللغتين العربية والإنجليزية.

1300 36 36 22 أو 9331 6000

Salvo Care Line

خدمات استشارية تليفونية. على مدى 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.

الصحة

1800 677 961 أو 9794 1852

Karitane

يعمل لدى كاريتان ممرضو صحة الطفل والأسرة لتقديم المشورة بخصوص العديد من الموضوعات التي تتعلق بصحة الأطفال التي تقع أعمارهم بين الميلاد و5 سنوات. على مدى 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.

1800 674 200 أو 9816 5688 Mental Health Information Service

من 12:30 بعد الظهر إلى 4:30 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة.

1800 637 357 أو 9787 5255

Tresillian

يعمل لدى تراسيليان ممرضو صحة الطفل والأسرة لتقديم النصيحة للآباء والأمهات ممن لهم أطفال تتراوح أعمارهم ما بين الميلاد و5 سنوات. على مدى 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.

العقاقير والمشروبات الكحولية

Alcohol and Drug

Information Service (ADIS) 1800 422 599 أو 361 8000

خدمات للتوعية والإحالة. على مدى 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع. توجد معلومات مسجلة عن العقاقير باللغة العربية عن طريق الاتصال بالرقم: 9361 8005.

إذا كنتم الاستعانة بترجم، رجاء الاتصال بـ

Translating and Interpreting Service (TIS) (مكتب خدمات الترجمة) على الرقم 13 14 50 واطلبوا الاتصال بمركز خدمات التوعية بالكحول والعقاقير في نيو ساوث ويلز.

The Drug and Alcohol Multicultural

9699 3552

Education Centre (DAMEC)

1300 368 186 أو 9818 6166

Family Drug Support

خدمات للتوعية والإحالة. على مدى 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.

يمكن أيضا مراجعة الصفحات الأولى من دليل التليفونات المحلي للحصول على معلومات عن *alcohol or drug counselling* (الخدمات الاستشارية في مجال الكحول والعقاقير)، أو للحصول على الخدمات العلاجية، أو زوروا الطبيب أو *local Community Health Centre*

تديرها حكومة نيو ساوث ويلز - www.druginfo.nsw.gov.au
شبكة المعلومات عن العقاقير في أستراليا www.adin.com.au

Drugs, Young People and the Law

للحصول على نسخة من هذا الكتيب، اتصلوا بمدير مشروع استراتيجية الحركة الخاصة بالعقاقير والمجتمع على رقم 9793 1577 أو زوروا الموقع www.communitybuilders.nsw.gov.au/drugs_action. يتوفر الكتيب باللغة العربية.

9646 2233

Auburn Community Health Services

من 9:00 صباحا إلى 5:00 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة

9780 2777

Bankstown Community Health Centre

من 9:00 صباحا إلى 5:00 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة

9790 1378

Bankstown Women's Health Centre Inc

من 9:00 صباحا إلى 4:30 مساءً، من الاثنين إلى الخميس. يوم الجمعة بموعد.

9881 8700

Blacktown Community Health Service

من 8:30 صباحا إلى 5:00 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة

9787 0600

Canterbury Community Health Centre

يقعد اجتماعات للأمهات العرب أيام الجمعة صباحا خلال الفصول المدرسية.

9605 8900

Ingleburn Community Health Centre

من 8:30 صباحا إلى 5:00 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة

9682 3133

Merrylands Community Health Centre

من 8:00 صباحا إلى 5:00 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة

9515 3098

Multicultural HIV/Aids Service (Camperdown)

من 9:00 صباحا إلى 5:00 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة

9567 6500

St George Mental Health Service

من 9:00 صباحا إلى 5:00 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة

1800 648 911 أو 9840 3767 Transcultural Mental Health Service

تقدم مساعدات للأشخاص الذين يعانون من مشكلات تتعلق بالصحة العقلية وينتمون إلى العديد من الخلفيات الحضارية واللغوية، تشمل التقييم والاستشارة وتقديم المعلومات والمساعدة للحصول إلى خدمات الصحة العقلية.

NSW Multicultural Health Communication Service –

www.mhcs.health.nsw.gov.au

للحصول على نسخ من العديد من المطبوعات التي تتناول العديد من الموضوعات الصحية باللغة العربية.

9718 1955

The Women's Centre (Campsie)

خدمات استشارة للنساء.
من 9:00 صباحا إلى 5:00 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة

خدمات لجميع أفراد المجتمع

132 111

DoCS Helpline

للتبليغ عن حالات سوء معاملة الأطفال وإهمالهم. على مدى 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.

يمكن إعداد الترتيبات اللازمة للاستعانة بموظفي الحالات الذين يتكلمون باللغة العربية، أو بترجمين.

مساعدات واستشارات عامة

131144

Lifeline

خدمات استشارية تليفونية. على مدى 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.

1300 364 277 أو 9418 8800

Relationships Australia (NSW)

www.relationships.com.au

9635 9311

West Region (Westmead) •

4731 6744

Family Skills Program (Penrith) •

9890 1600

RAPS : Adolescent Family Therapy & Mediation Service •

(North Parramatta)



Where to get help

Being a parent can be both exciting and challenging. At some time all parents are faced with problems and can feel unsure about the best way to deal with them.

In many cases it can simply help to talk with someone in your own language who has a genuine understanding of the culture and the issues involved. Sometimes a problem might need more specific, professional intervention.

Below is a list of organisations and services that work with families and individuals to provide help, support and advice.



“Everyone at some time is faced with difficulties and needs support and so there is no need to feel afraid or ashamed about asking for help. There are many professional services for Arabic speaking families that are accessible, confidential and non-judgemental. All families, in all cultures, will face difficult times — so never feel you are alone if you need support. Asking for help is a strength, not a weakness.”

Ms Omeima Sukkarieh, Service Development Officer, Arabic Family Support Service,
Australian Arabic Communities Council

Arabic and Multicultural Services

Parent Line

13 20 55

Confidential help for parents.

9.00am - 4.30pm, Mon - Sat

An Arabic counsellor is available to take your calls.

Family Support Services

Arabic Family Support -

Vulnerable Families Programme

9740 9055

Provides family support to Arabic speaking families in the Canterbury local government area.

The Association of Bhanin El-Minieh

9649 2063

Provides family support to Arabic speaking families in the Auburn local government area.

Australian Arabic Communities Council

9709 4333

Provides family support and counselling for problem gamblers.

The family support services listed below provide a range of free services that help to strengthen families and their links with their community. Each of these services have bilingual staff available.

Auburn Family Support Service (Barnados)

9646 2770

9:00am - 5:00pm, Mon - Fri

Bankstown Family Support Service

9709 5622

8:30am - 5:00pm, Mon - Fri

Campbelltown Family Support Service

4628 7233

9:00am - 5:00pm, Mon - Fri

Canterbury Family Support Service

9740 9055

9:00am - 5:00pm, Mon - Fri

Fairfield Parent Support Centre

9756 1384

9:00am - 5:00pm, Mon - Fri

Granville Multicultural Community Centre

9637 7600

9:30am - 4:30pm, Mon - Fri

Family and Children's Project (CAPS)

9608 1337

(Green Valley)

10:00am - 5:00pm, Mon - Fri

Parent Education Network Project

This project has been established as part of the Youth Partnership with Arabic Speaking Communities Initiative. A group of 40 volunteer facilitators will be trained to disseminate information about positive parenting practises. Informal bilingual information sessions will be held with small groups of parents in their home.

For more information about this project, or if you are interested in becoming a volunteer facilitator, contact the Australian Arabic Communities Council on 9709 4333.

General Help and Counselling

Australian Lebanese Association

9564 3506

Provides information and assistance to the Arabic community.

Australian Lebanese Christian Federation

9759 8710

Provides services for young people and the elderly in the Bankstown and Canterbury local government areas.

Immigrant Women's Speakout Association

9635 8022

Provides information, support and referral for women and families.

Lebanese Muslim Association

9750 6833

Provides a counselling service for people in Bankstown and Canterbury local government areas.

Macarthur Arabic Australian Welfare Centre Inc

9603 2500

Provides services for the Arabic speaking community in the Campbelltown local government area.

Maronite Catholic Family and Social Apostolate

9891 2670

Provides support to young people and their families.

Muslim Women's Association of NSW

9750 6916

Supports Muslim women of all ethnic backgrounds and ages.

Tripoli and Mena Association

9758 1366

Provides services and activities for the Arabic speaking community.

Health

The Department of Health provides a range of counselling and support services for children, young people and families. The services listed below have bilingual staff available.

Auburn Community Health Services 9646 2233
9:00am - 5:00pm, Mon - Fri

Bankstown Community Health Centre 9780 2777
9:00am - 5:00pm, Mon - Fri

Bankstown Women's Health Centre Inc 9790 1378
9:00am - 4:30pm, Mon-Thurs. Friday by appointment

Blacktown Community Health Service 9881 8700
8:30am - 5:00pm, Mon - Fri

Canterbury Community Health Centre 9787 0600
An Arabic speaking mother's group is held on Friday mornings during the school term.

Ingleburn Community Health Centre 9605 8900
8:30am - 5:00pm, Mon - Fri

Merrylands Community Health Centre 9682 3133
8:00am - 5:00pm, Mon - Fri

Multicultural HIV/Aids Service (Camperdown) 9515 3098
9:00am - 5:00pm, Mon - Fri

St George Mental Health Service 9567 6500
9:00am - 5:00pm, Mon - Fri

Transcultural Mental Health Service 9840 3767 or 1800 648 911
Provides help for people with mental health problems from culturally and linguistically diverse communities including assessment, counselling, information and assistance accessing mental health services.

Visit **NSW Multicultural Health Communication Service - www.mhcs.health.nsw.gov.au** to obtain copies of Arabic publications on a range of health issues.

The Women's Centre (Campsie) 9718 1955
Provides a counselling service for women.
9:00am - 5:00pm, Mon - Fri



Services for the General Community

DoCS Helpline 132 111
To report child abuse and neglect.
24 hours, 7 days per week.
Access to a bilingual caseworker or translator can be arranged.

General Help and Counselling

Lifeline 13 11 14
Telephone counselling. 24 hours, 7 days per week

Relationships Australia (NSW) 9418 8800 or 1300 364 277
www.relationships.com.au
• **West Region** (Westmead) 9635 9311
• **Family Skills Program** (Penrith) 4731 6744
• **RAPS: Adolescent Family Therapy & Mediation Service** (North Parramatta) 9890 1500

Salvo Care Line 9331 6000 or 1300 36 36 22
Telephone counselling. 24 hours, 7 days per week

Health

Karitane 9794 1852 or 1800 677 961
www.swsahs.nsw.gov.au/karitane/
Child and Family Health Nurses are available for consultation on a wide range of issues concerning children 0 to 5 years.
24 hours, 7 days per week

Mental Health Information Service 9816 5688 or 1800 674 200
12:30 - 4:30pm, Mon - Fri

Tresillian 9787 5255 or 1800 637 357
www.cs.nsw.gov.au/tresillian/
Child and Family Health Nurses are available to provide advice for parents of children 0 to 5 years. 24 hours, 7 days per week

Drugs and Alcohol

NSW Alcohol and Drug Information Service (ADIS) 9361 8000 or 1800 422 599
Information & referral service. 24 hours, 7 days per week

Recorded information about drugs is available in Arabic by calling 9361 8005

If you need an interpreter please ring the **Translating and Interpreting Service (TIS)** on 13 14 50 and ask to be connected to the NSW Alcohol and Drug Information Service.

The Drug and Alcohol Multicultural Education Centre (DAMEC) 9699 3552

Family Drug Support 9818 6166 or 1300 368 186
www.fds.org.au
Information & referral service. 24 hours, 7 days per week

Or look in the front of your local telephone book for **alcohol or drug counselling** or **treatment services** or visit a doctor or your **local Community Health Centre**.

www.druginfo.nsw.gov.au - Managed by the NSW Government

www.adin.com.au - Australian Drug Information Network

Drugs, Young People and the Law

To obtain a copy of this publication, contact the Drugs and Community Action Strategy Project Manager on 9793 1577 or visit www.communitybuilders.nsw.gov.au/drugs_action. Available in Arabic.