

အချက်အလက်စာစောင် ၂

အိမ်တွင်း၊ မိသားစုနှင့် လိင်ဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု ကြိုတွေ့နေရသည့် တစ်စုံတစ်ယောက်အား ကူညီပေးရန် ကျွန်ုပ် မည်သည့်အရာကို လုပ်နိုင်သနည်း။

အိမ်တွင်း၊ မိသားစုနှင့် လိင်ဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု (DFSV) သည် ပြောဆိုရန် ခက်ခဲသည့် အကြောင်းအရာဖြစ်နိုင်သည်။ ၎င်းကို ပညတ်ထားသည့် အကြောင်းခေါင်းစဉ် သို့မဟုတ် သီးခြား မိသားစု ပြဿနာအဖြစ် ယူဆထားနိုင်သည်။ အကယ်၍ သင့်အနေဖြင့် မမှန်ကန်သည့်အရာများဖြစ်သည့် သင်္ကေတများကို သတိပြုမိလျှင် သင် လုပ်နိုင်သည့် အရာများ ရှိပါသည်။

ကျွန်ုပ်အနေဖြင့် တစ်စုံတစ်ယောက်အား ၎င်းတို့အနေဖြင့် DFSV ကြိုတွေ့နေသည် ဟုတ်မဟုတ် မည်ကဲ့သို့ မေးမြန်းရမည်နည်း။

DFSV ကြိုတွေ့နေနိုင်သည့် တစ်စုံတစ်ယောက်အား ကူညီပေးရန်နှင့် လုံခြုံအောင် ကူညီပေးရန် အရေးကြီးပါသည်။ ၎င်းတို့၏ အတွေ့အကြုံများအား ပြောပြစေရန် ၎င်းတို့အတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံသော ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုကို ဖန်တီးပေးပါ။ အကြမ်းဖက်မှု မဖြစ်သည့်အချိန်၌ သို့မဟုတ် DFSV ကျူးလွန်နေသည့်အခါ အနီးအနား မရှိချိန်၌ စကားပြောဆိုရန် တိတ်ဆိတ်သော အချိန်ကို ရွေးပါ။

အဆိုပါလူအား ၎င်းပြောဆိုလိုသလို ပြောပါစေ။ သူတို့ ပြောဆိုရန် အဆင်သင့် ဖြစ်နေသည်ထက် ကျော်လွန်ပြီး ပို၍ပြောဆိုစေရန် တွန်းအား မပေးပါနှင့်။ အကယ်၍ သင်နှင့်ပြောဆိုနေသည့် အဆိုပါလူသည် သင် မျှော်လင့်ထားသကဲ့သို့ မပြောဆိုနေပါက အလိုမကျ မဖြစ်ပါနှင့်။ အကြံဉာဏ်ပေးမည့်အစား သင့်အား စိုးရိမ်စေသည့် သင် သတိပြုခဲ့မိသည့်အရာများ အကြောင်းကို သူတို့နှင့် ပြောဆိုခြင်းသည် ပိုမို၍ကောင်းပါသည်။ သင့်အနေဖြင့် အောက်ပါမေးခွန်း အချို့ကို မေးရန် ကြိုးစားနိုင်သည်-

- အိမ်မှာ အရာရာ အဆင်ပြေနေပါသလား။
- သင့်မှာ အလျှိုးအရာများရှိနေကြောင်း သတိပြုမိပါသည်။ ဘယ်လိုဖြစ်ခဲ့တာလဲ။ တစ်ယောက်ယောက်က လုပ်လိုက်သလား။
- သင့်ကြင်ဖော်ဖက်ကြောင့် သင် ကြောက်ရွံ့နေပုံပေါက်တာကို ကျွန်တော် သတိပြုမိသည် (သို့မဟုတ် သင် သံသယဖြစ်သည့် တစ်စုံတစ်ယောက်က သူတို့ကို နာကျင်အောင်လုပ်နေသည်) ။ ဟုတ်ပါသလား။ အရာရာ အဆင်ပြေပါတယ်နော်။
- သူတို့အား သီးခြားနေရာ၌ စကားပြောခွင့် ပြုပါ။ ၎င်းတို့အား နားထောင်ရန် အဆင်သင့်ပြင်ထားပါ သို့သော် ၎င်းတို့ အဆင်သင့်မဖြစ်သေးလျှင် အတင်းအကျပ် မပြောခိုင်းပါနှင့်။

ကျွန်ုပ် မည်ကဲ့သို့ ကူညီနိုင်သနည်း။

DFSV ကြိုတွေ့နေရသည့်သူများအား သင် နားထောင်ပြီး တုံ့ပြန်သည့် နည်းလမ်းသည် လူပုဂ္ဂိုလ်နှင့် မိသားစုအပေါ် ပြောင်းလဲမှု ဖြစ်စေနိုင်သည်။

နားထောင်ရန်နှင့် ပံ့ပိုးပေးသူဖြစ်နေခြင်းမှာ အရေးကြီးပါသည်။ သို့သော်လည်း လူများအား ၎င်းတို့ အဆင်သင့်ဖြစ်သည့်အခါ ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင် ရွေးချယ်မှုခွင့်ပြုခြင်းမှာ အရေးကြီးပါသည်။ လူများအား ပံ့ပိုးပေးနိုင်သည့် နည်းလမ်း အချို့မှာ -

- အရေးပေါ်ကိစ္စတွင် သို့မဟုတ် အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ယောက်မှာ လက်ရှိ အန္တရာယ်တွင်းကျရောက်နေလျှင် ဖုန်း 000 ကို ချက်ချင်းခေါ်ပါ။
- သူတို့အား ယုံကြည်ပေးပြီး သူတို့၏ ကြောက်ရွံ့မှုကို အလေးအနက်ထားပါ။ ၎င်းသည် အဆိုပါလူကို သို့မဟုတ် ၎င်းတို့အား နာကျင်အောင်လုပ်သည့်သူကို သင် မည်သို့ပင် သဘောထားသည်ဖြစ်စေ အရေးကြီးပါသည်။
- ဝင်ရောက်စွက်ဖက်ခြင်း သို့မဟုတ် ဝေဖန်ခြင်း မရှိဘဲ နားထောင်ပါ။
- အကြမ်းဖက်မှု ကြိုတွေ့နေသူအား သူတို့အပေါ် ဖြစ်ခဲ့သည့်အရာအတွက် မည်သည့်အခါမျှ အပြစ်မတင်ပါနှင့်။ အကြမ်းဖက်မှုသည် မည်သည့်အခါမျှ မမှန်ကန်ပါ။
- သူတို့အား နာကျင်အောင်လုပ်ခဲ့သူအတွက် ကာကွယ်ရန်ဆင်ခြေ မပေးပါနှင့်။
- ၎င်းသူတို့အတွက် ထွက်ခွာသွားရန် အဆင်သင့် မဖြစ်နိုင်သေးကြောင်း သို့မဟုတ် မလုံခြုံသေးကြောင်း နားလည်ပေးပါ။
- အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်ဟု သင် စဉ်းစားထားသည့်အရာကို သူတို့အား အတင်းအကျပ် မလုပ်ခိုင်းပါနှင့်။

- အိမ်တွင်းနှင့် မိသားစု အကြမ်းဖက်မှုသည် ကိုယ်ထိလက်ရောက်သာမက ဆိုသည်ကို သတိပြုပါ
- လက်တွေ့ကျသော နည်းလမ်းများဖြင့် ကူညီပါ - သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး၊ ရက်ချိန်းများ၊ ကလေးထိန်းပေးခြင်း သို့မဟုတ် လွတ်မြောက်ရာ နေရာ
- နည်းလမ်းများကို စူးစမ်းရန် သူတို့အား ကူညီပါ။ သင် သို့မဟုတ် သင် ပံ့ပိုးပေးနေသည့်သူသည် ပိုမိုသော သတင်းအချက်အလက်များနှင့် ပံ့ပိုးမှုအတွက် ဖုန်း 1800RESPECT ကို ဖုန်းဆက်နိုင်သည် သို့မဟုတ် 1800RESPECT ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် ကြည့်ရှုနိုင်သည်။
- အချို့လူများသည် နည်းလမ်းများကို စူးစမ်းရန် သို့မဟုတ် 1800RESPECT ကိုဆက်သွယ်ရန် ကိုယ်စားဆောင်ရွက်ပေးသည့် ဝန်ဆောင်မှုဌာန အကူအညီကို လိုအပ်ကောင်း လိုအပ်နိုင်သည်။ သင့်အနေဖြင့် သင့် နယ်မြေတွင်းရှိ ကိုယ်စားဆောင်ရွက်ပေးသည့် ဝန်ဆောင်မှုဌာနတစ်ခုကို ၎င်းတို့၏ ဝန်ဆောင်မှု လမ်းညွှန်တွင် ရှာဖွေခြင်းဖြင့် တွေ့ရှိနိုင်သည်။

ကျွန်ုပ် သူတို့အား မည်သို့ လွှဲပို့ပေးနိုင်သနည်း။

သတင်းသိရှိပြီး သင့်တော်သည့် လွှဲပို့မှုများလုပ်စေရန် အထောက်အကူပြုသည့် သတင်းအချက်အလက်များ သင့်အတွက် အမြဲရှိပါသည်။ အောက်ဖော်ပြပါ ဝန်ဆောင်မှုများသည် သတင်းအချက်အလက်များနှင့် ပံ့ပိုးမှုကို ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်-

- **1800RESPECT (1800 737 732)(24/7)**
နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ လိင်လက်ရောက်မှု၊ အိမ်တွင်း မိသားစု အကြမ်းဖက်မှု ဆွေးနွေးအတိုင်ပင်ခံ ဝန်ဆောင်မှု (သည် အကြမ်းဖက်မှု ကြိုတင်ကာကွယ်ရန်နှင့် ၎င်းတို့၏ မိတ်ဆွေများနှင့် မိသားစုတို့အတွက် အပြင် ၎င်းတို့၏အလုပ်သမားများနှင့် အတတ်ပညာရှင်များအတွက်လည်း တယ်လီဖုန်းနှင့် အွန်လိုင်း အကြံပေးဆွေးနွေးမှုများ ဆောင်ရွက်ပေးသည်။
- **Australian Refugee Association 08 8354 2951**
အသစ်ရောက်ရှိလာသော လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများနှင့် တစ်ဦးချင်းပုဂ္ဂိုလ်များကို ပံ့ပိုးပေးရန် ဝန်ဆောင်မှု အမျိုးမျိုး လုပ်ပေးသည်။
- **Domestic Violence Crisis Service 1800 800 098 (24hrs)**
အိမ်တွင်းနှင့် မိသားစု အကြမ်းဖက်မှု သက်ရောက်ခံရသည့် အမျိုးသမီးများနှင့် ကလေးများအတွက် ပံ့ပိုးမှု၊ လုံခြုံသည့် နည်းလမ်းများနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ ဆောင်ရွက်ပေးသည်။ DVCS သည် အမျိုးသမီးများကို အဘိုရင်းဂျင်း နှင့် ယဉ်ကျေးမှုအရနှင့် ဘာသာစကားအရ ကွဲပြားခြားနားကျယ်ပြန့်သည့် သင့်တော်သော ဝန်ဆောင်မှုဌာနများသို့လည်း လွှဲပို့ပေးနိုင်ပါသည်။

- **Migrant Women’s Support Service Inc**
08 8346 9417 သို့မဟုတ် 1800 800 098
မလုံခြုံသော ဆက်ဆံရေးများရှိ ကွဲပြားခြားနားကျယ်ပြန့်သည့် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာနှင့် ဘာသာစကားဆိုင်ရာ နောက်ခံများမှ ပြောင်းရွှေ့အခြေချလာသည့် အမျိုးသမီးများနှင့် အကြမ်းဖက်မှု အန္တရာယ်အများဆုံး ရှိသူတို့အား ဘာသာစကားနှစ်မျိုးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုနှစ်မျိုးတတ်ကျွမ်းသော ဝန်ထမ်းများက ကူညီပေးနိုင်သည်။ တတ်ကျွမ်းသည့် စကားပြန်များ အပါအဝင် ၎င်းသူတို့သည် အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှု ဝန်ဆောင်မှုဌာနများနှင့် အခြားသော ဝန်ဆောင်မှုဖြန့်ချိဌာနများတွင် လုပ်ကိုင်ကြပြီး ဖောက်သည်၏ ကိုယ်ရေးသို့သိပ်လျှို့ဝှက်ထားရှိမှု လိုအပ်ချက်ကို နားလည်ကြသည်။
- **Nunga Mi:Minar**
08 8367 6474 သို့မဟုတ် 1800 003 308
မိသားစု အကြမ်းဖက်မှုဖြင့် နေထိုင်နေရသော သို့မဟုတ် မိသားစု အကြမ်းဖက်မှုမှ လွတ်မြောက်လာသော အဘိုရင်းဂျင်းလူမျိုး အမျိုးသမီးများအား ပံ့ပိုးနေသည့် ဝန်ဆောင်မှုဌာနဖြစ်သည်။
- **Yarrow Place Rape and Sexual Assault Service**
8226 8777 သို့မဟုတ် 1800 817 421
မုဒိန်းကျင့်ခံရသော သို့မဟုတ် လိင်ဆိုင်ရာ လက်ရောက်မှု ကျူးလွန်ခံရသော မည်သူမဆိုအတွက် အခမဲ့ လျှို့ဝှက်လုပ်ပေးသည့် ဝန်ဆောင်မှုဌာနဖြစ်သည်။

DFSV နှင့်ပတ်သက်သည့် ပိုမိုသော အချက်အလက်များကို ကျွန်ုပ် မည်သည့်နေရာ၌ တွေ့ရှိနိုင်သနည်း။

DFSV ကို ပိုမိုနားလည်ရန် သင့်အား ကူညီပေးနိုင်သည့် အွန်လိုင်း သတင်းအချက်အလက် ရရာရင်းမြစ်များ အမျိုးမျိုး ရရှိနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ-

- Break the Cycle
breakthecycle.sa.gov.au
- Our Watch
www.ourwatch.org.au
- Stop it at the start
www.respect.gov.au
- White Ribbon
www.whiteribbon.org.au
- WSSSA
www.womenssafetyervices.com.au

ဤအချက်အလက်စာစောင်သည် DFSV နှင့်ပတ်သက်သည့် စာစောင် ၄ ခုအနက် တစ်ခုဖြစ်သည်။ DFSV ကြိုတင်ကာကွယ်ရန် တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ကူညီရန် သင် လုပ်နိုင်သည့် အရာနှင့်ပတ်သက်သည့် နောက်ထပ် သတင်းအချက်အလက်များကို အချက်အလက်စာစောင် ၂ တွင် ရရှိနိုင်သည်။ လိင်တန်းတူရှိမှုနှင့် လေးစားမှုတို့ကို မြှင့်တင်ပေးခြင်း အကြောင်း သိရှိရန် စာစောင် ၃ နှင့် ၄ တွင် ကြည့်ရှုပါ။