

အိမ်တွင်းနှင့် မိသားစု အကြမ်းဖက်မှု၏ လက္ခဏာများမှာ အဘယ်နည်း။

တစ်စုံတစ်ယောက်တွင် အိမ်တွင်းနှင့် မိသားစု အကြမ်းဖက်မှု ကြုံတွေ့နေရနိုင်ဖွယ်ရှိသော လက္ခဏာများ ရှိသည်။ သူတို့သည်-

- > သူတို့၏ ကြင်ဖော်ဖက် သို့မဟုတ် သူတို့နှင့် ရင်းနှီးသူ တစ်ဦးကို ကြောက်ရွံ့နေပုံရနိုင်သည်
- > သူတို့၏ မိသားစု သို့မဟုတ် မိတ်ဆွေများကို မတွေ့တော့ဘဲနေနိုင်သည် သို့မဟုတ် သူတို့၏ ကြင်ဖော်ဖက် အနားတွင်ရှိစဉ် ဖုန်းပြောဆိုခြင်းကို အဆုံးသတ်လိုက်နိုင်သည်
- > လျစ်လျူရှုခံထားရပုံ ပေါ်နိုင်သည် သို့မဟုတ် သူတို့၏ ငွေ သို့မဟုတ် ပိုင်ဆိုင်ပစ္စည်းများကို ကိုယ်တိုင်မသုံးစွဲနိုင်ဘဲပိုင်ပိုင်နိုင်သည်
- > သူတို့ကြင်ဖော်ဖက်၏ မနာလိုဝန်တို့၊ ဒေါသကြီးမှု သို့မဟုတ် ပိုင်စိုးပိုင်နင်းရှိမှု အကြောင်း ပြောကောင်း ပြောနိုင်သည်
- > သူတို့ ကြင်ဖော်ဖက်က သူတို့အား လိင်ကိစ္စများ အတင်းအကျပ် လုပ်ခိုင်းကြောင်း ပြောကောင်း ပြောနိုင်သည်
- > သူတို့ စိတ်သောက ရောက်နေနိုင်သည်၊ စိတ်မိတ်ကျနေနိုင်သည်၊ အထီးတည်းနေလာနိုင်သည် သို့မဟုတ် မိမိကိုယ်မိမိယုံကြည်စိတ် ဖျောက်ကွယ်လာနိုင်သည်
- > သူတို့တွင် ပွန်းပဲ့ဒဏ်ရာများ၊ အရိုးကျိုးခြင်းများ၊ အဆစ်လွဲခြင်းများ သို့မဟုတ် ပြတ်ရှုရာများကဲ့သို့ ခန္ဓာကိုယ်တွင် ဒဏ်ရာများရှိနေနိုင်ပြီး ၎င်းတို့အတွက် မဖြစ်နိုင်သော အကြောင်းပြချက်များကို ပြောကောင်း ပြောနိုင်သည်
- > ကလေးများကို သူတို့၏ကြင်ဖော်ဖက်နှင့်အတူ ထားရန် ဝန်လေးနေနိုင်သည်

အကူအညီ ရယူနိုင်သည့်နေရာ


အရေးပေါ် အခြေအနေ (ရဲ သို့မဟုတ် လူနာတင်ယာဉ်)
ဖုန်းနံပါတ် သုည သုံးလုံး (000)
တစ်စုံတစ်ယောက် ချက်ချင်း အန္တရာယ်ရှိလျှင် ဆက်သွယ်ရန်။

အမျိုးသမီးများတွက် 24 နာရီ အကူအညီ ဖုန်းလိုင်း (Women's 24 hour help line (DVConnect))
1800 811 811
အိမ်၌ အကြမ်းဖက်မှု ကြုံတွေ့နေရသော အမျိုးသမီးများအတွက် အခမဲ့ နှင့် လျှို့ဝှက်လုပ်ပေးသည့် အကြံဉာဏ်များနှင့် အကူအညီပေးပါသည်။

ရွှေ့ပြောင်းအခြေချ အမျိုးသမီးများအတွက် ကူညီပံ့ပိုးရေး ဝန်ဆောင်မှုဌာန (Immigrant Women's Support Service)
07 3846 3490
အင်္ဂလိပ်စကား မပြောသော လူမှုရေးနောက်ခံမှ လာသည့် အမျိုးသမီးများအတွက် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု၊ မိသားစု အကြမ်းဖက်မှုနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုတို့နှင့် ပတ်သက်ပြီး နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပေးခြင်းနှင့် အကြံဉာဏ်ပေးပါသည်။

အမျိုးသားများအတွက် အကူအညီဖုန်းလိုင်း (Men's help line (DVConnect))
1800 600 636
ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးနှင့် မိသားစု ပြဿနာများ ကြုံတွေ့နေရသည့် အမျိုးသားများအတွက် လျှို့ဝှက် ဆောင်ရွက်ပေးသည့် အကူအညီ။

မိသားစုနှင့် ကလေးအတွက် လိုအပ်သည့် ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးခြင်း (Family and Child Connect)
13 32 64
ကလေးများရှိသည့် အကူအညီလိုအပ်သော မိသားစုများအတွက် လျှို့ဝှက် ဆောင်ရွက်ပေးသော အခမဲ့ အကြံဉာဏ်ပေးခြင်း။

 သင့် ဘာသာစကားဖြင့် စကားပြန်ကို ရယူရန်အတွက် ဖုန်း 13 74 68 ကိုခေါ်ပါ။



အိမ်တွင်းနှင့် မိသားစု အကြမ်းဖက်မှု လက္ခဏာများကို သိရှိစေရန်နှင့် ကူညီပေးပုံ အချက်အလက်များ။

အိမ်တွင်းနှင့် မိသားစု အကြမ်းဖက်မှုဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး တစ်ရပ်၌ တစ်ဦးသည် အခြားတစ်ဦးအပေါ် ထိန်းချုပ်ရန်၊ မတော်မတရားပြုရန် သို့မဟုတ် ခြောက်လှန့်ရန် မိမိ၏ အင်အားကို သုံးသည့်အခါ အိမ်တွင်းနှင့် မိသားစု အကြမ်းဖက်မှု ဖြစ်ပွားသည်။ ၎င်းသည် သာမန်အားဖြင့် မိသားစုအတွင်း (ဆွေမျိုးတော်စပ်သော မိသားစု နှင့် ကြင်ဖော်ဖက်မှ တော်စပ်သူများ သို့မဟုတ် အိမ်တွင်မြောက်မြားစွာသော ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့် အမျိုးမျိုးသော ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးများ တွင် ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။

ဩစတြေးလျနိုင်ငံတွင် အိမ်တွင်းနှင့် မိသားစု အကြမ်းဖက်မှုကို လက်မခံနိုင်သည့်အပြင် ရာဇဝတ်မှုပင် ဖြစ်နိုင်သည်။ အိမ်တွင်းနှင့် မိသားစု အကြမ်းဖက်မှုအတွက် ယဉ်ကျေးမှုကို ဘယ်သောအခါမျှ အကြောင်းပြချက်တစ်ရပ် လုပ်မရပါ။



တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ကူညီပေးရန် သင် လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အရာ

အကယ်၍ သင်သိသည့် တစ်စုံတစ်ယောက်တွင် အိမ်တွင်းနှင့် မိသားစု အကြမ်းဖက်မှု ခံနေရသည့် လက္ခဏာများ ပြသနေလျှင် အရေးယူဆောင်ရွက်ပါ - သင်သည်သာ ထိုသို့လုပ်ဆောင်ပေးမည့် တစ်ဦးတည်းသူ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်သည်။ သင့် ကူညီမှုမှာ ပြောင်းလဲချက် တစ်ရပ်ဖြစ်နိုင်သည်။

သင် လုပ်သင့်သည့် အရာ-

- > သူတို့ ဘာပြောမည်ကို နားထောင်ပါ။ သူတို့ သင့်ကို ပြောပြသည်ကို ယုံပါ - သူတို့ကို အပြစ်မတင်ပါနှင့်။
- > မတော်မတရားပြုသည့် အကြောင်းကို ဘေးကင်းလုံခြုံပြီး သီးခြားပြောဆိုနိုင်သည့် အချိန်နှင့်နေရာတွင် သူတို့ကို မေးပါ။
- > မတော်မတရားပြုခြင်းသည် သူတို့နှင့် သူတို့၏ကလေးများအပေါ် မည်သို့ထိခိုက်စေနိုင်သည်ကို နားလည်လာအောင် ကူညီပေးပါ။
- > သူတို့ကိုယ်သူတို့ ပိုပြီးဘေးကင်းလုံခြုံအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများကို ပြောဆိုပါ။
- > ကလေးများကို ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် အစားအစာ ချက်ပြုတ်ပေးခြင်းကဲ့သို့ လက်တွေ့ကျကျ အကူအညီကို ပေးပါ။
- > သူတို့၏ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို သဘောမတူသည့်တိုင် သူတို့၏ ကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်ချက်ချပိုင်ခွင့်ကို လေးစားပါ။
- > သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် ကျူးလွန်ခံရသူများအပေါ် အန္တရာယ် မကျရောက်စေဘဲ အကောင်းဆုံး ကူညီပေးနိုင်မည့် နည်းလမ်းနှင့် ပတ်သက်၍ အကြံဉာဏ်ရယူရန်အတွက် သင်၏ ဒေသတွင်းရှိ အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှုဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုဌာနကို ဆက်သွယ်ပါ။
- > သင့်ကိုယ်ကို မေးပါ- 'ကျွန်ုပ် လုပ်နေသည့်အရာက မတော်မတရား ပြုခံရသူကို ပိုပြီး ဘေးကင်းလုံခြုံစေသလား။'

သင် မလုပ်သင့်သည့် အရာ-

- > ကိုယ်ထိလက်ရောက် အကြမ်းဖက်သော အခြေအနေတွင် ဝင်ရောက်စွက်ဖက်ခြင်း - ဖုန်းနံပါတ် သုညသုံးလုံး (000) ဆက်၍ သင် ရဲကို ခေါ်သင့်သည်။
- > အထူးသဖြင့် မတော်မတရားပြုသူ၊ ၎င်း၏သူငယ်ချင်းများ သို့မဟုတ် မိသားစုထံ ကျူးလွန်ခံရသူ၏ တည်နေရာ သို့မဟုတ် ထွက်ပြေးလွတ်မြောက်ရန် အစီအစဉ်များကို ထုတ်ပြောခြင်း။
- > အန္တရာယ်ပေးမည့် လက္ခဏာများ ရှိနေလျှင် မတော်မတရားပြုသူကို တိုက်ရိုက်စိန်ခေါ်ခြင်း။

သင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွင် သင် လုပ်နိုင်သည့်အရာ

- > အိမ်တွင်းနှင့် မိသားစု အကြမ်းဖက်မှု ပုံစံအမျိုးမျိုးအကြောင်းနှင့် အန္တရာယ်ရှိမည့် လက္ခဏာများကို သိရှိရန် ပိုမိုလေ့လာပါ။
- > အိမ်တွင်းနှင့် မိသားစု အကြမ်းဖက်မှု အကြောင်း ပြောဆိုပြီး လူအများ သိအောင် ဖော်ထုတ်ပေးပါ။
- > အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများ အကြား လေးစားမှုကို ပြသသည့် သဘောထားများကို မြှင့်တင်ပေးပါ။
- > သင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း၊ ဘာသာရေး အဖွဲ့အစည်း သို့မဟုတ် အားကစား အသင်းအဖွဲ့တို့တွင် လိင် တန်းတူရှိမှုကို မြှင့်တင်ပေးပါ။
- > မိတ်ဆွေများ၊ မိသားစုနှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွင် နေထိုင်သူများက အကြမ်းဖက်မှုကို ပေါ့ပေါ့တန်တန် သဘောထားသည့်အခါ သို့မဟုတ် ကျူးလွန်ခံရသူကို အပြစ်တင်သည့်အခါ သင့်လျော်သော အပြုအမူကို စံနမူနာပြုသပြီး ၎င်းသူတို့ကို ကန့်ကွက်ပါ။

