



မိသားစုနှင့် အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှု။ တော်လောက်ပြီ ဟုပြောရန် အချိန်ကျရောက်ပြီ။

မိသားစုနှင့် အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှုကို လက်မခံနိုင်ပါ။

မိသားစုနှင့် အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှုသည် အမူအကျင့်တစ်ခုဖြစ်ပြီး ၎င်းသည် လူတစ်ဦးအား ကြောက်ရွံ့စိုးရိမ်ရန် ဖြစ်ပွားစေသည်။

၎င်းတွင်ဖြစ်နိုင်သည်မှာ-

- ကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ နတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ၊ လိင်ဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် စိတ်ပညာပိုင်းဆိုင်ရာ မတော်မတရားပြုကျင့်မှု
- လျစ်လျူရှုမှု
- ငွေကြေးဆိုင်ရာ မတော်မတရားပြုကျင့်မှု
- နောက်ယောင်ခံ တကောက်ကောက်လိုက်မှု
- တစ်စုံတစ်ယောက်အား စိုးမိုးချုပ်ကိုင်ခြင်း
- လူတစ်ဦး၊ တိရစ္ဆာန် သို့မဟုတ် အရာပစ္စည်းတို့ကို ထိခိုက်အကဲရာရစေခြင်း
- ဘာသာရေးဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်မှုကို ဟန့်တားခြင်း နှင့်
- ဤအပြုအမူများကို ကလေးများအား ထိတွေ့စေခြင်း။

အားလုံးသောလူများသည် မိသားစုနှင့် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုကို ကြုံတွေ့နိုင်သည်။ ၎င်းသည် ဆက်ဆံမှု အမျိုးအစား အားလုံးတွင် ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ အောက်ပါတို့ အပါအဝင်ဖြစ်သည်-

- လိင် သို့မဟုတ် လိင်တိမ်းညွှန့်မှု မသက်ဆိုင်စေဘဲ ယခင် သို့မဟုတ် လက်ရှိ ဆက်ဆံရေးများ
- ဆွေမျိုးများနှင့် အုပ်ထိန်းသူများ
- သက်ကြီးလူအိုများ၏ စောင့်ရှောက်သူများ၊ မသန်မစွမ်းဖြစ်မှုရှိသူများ သို့မဟုတ် ရောဂါရှိသူများ

- ယဉ်ကျေးမှုအရ အသိအမှတ်ပြုထားသည့် မိသားစု အုပ်စုများ။

မိသားစုနှင့် အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှုကြောင့် ထိခိုက်ခံရသည့်လူများသည် မိမိတို့နှင့် မိမိတို့၏မိသားစု အတွက် စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့မှုဖြင့် နေထိုင်ရကောင်း နေထိုင်ရနိုင်သည်။ သူတို့အနေဖြင့် အကြမ်းဖက်သည့် ဆက်ဆံရေးကို ကျောခိုင်းထွက်ခွာသွားခဲ့သည့်အခါပင်လျှင် ၎င်းသည် ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။

အထောက်အပံ့

အကယ်၍ သင် သို့မဟုတ် သင် သိသည့်တစ်စုံတစ်ယောက်မှာ ကြုံတွေ့နေလျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် သင့်အား အထူးပညာရှင်များ၊ အရေးပေါ် နေထိုင်စရာ၊ အိမ်ရာချပေးရေးနှင့် ဥပဒေဆိုင်ရာ အကူအညီတို့အပါအဝင်ဖြစ်သော လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းရှိ ဝန်ဆောင်ငှာများသို့ ဆက်သွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ထောက်ပံ့ငွေများနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများကို သင် ရထိုက်ခွင့် ရှိမရှိကိုလည်း စစ်ဆေးပေးနိုင်ပါသည်။ အောက်ပါတို့ အပါအဝင်ဖြစ်ပါသည်-

- ဝင်ငွေအထောက်အကူပြု ထောက်ပံ့ပေးငွေများ
- Crisis Payment (ပဋိပက္ခအချိန် ထောက်ပံ့ပေးငွေ)
- အလုပ်အကိုင် ရှာဖွေနေခြင်းမှ ကင်းလွတ်ခွင့်များ
- ကလေးထောက်ပံ့ကြေး ကောက်ခံခြင်း
- လူမှုရေးဆိုင်ရာ အမှုကိစ္စ ဝန်ဆောင်မှုများ။

ကျွန်ုပ်တို့တွင် အခမဲ့ စကားပြန်များနှင့် ဘာသာပြန်သူများ ရှိပါသည်။ သင့် ဘာသာစကားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့အား ပြောဆိုရန်-

- Centrelink ထောက်ပံ့ကြေးငွေများနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ အတွက် ဖုန်း **131 202** ကိုခေါ်ပါ
- Medicare and Child Support ပေးငွေများနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ အတွက် Translating and Interpreting Service (TIS National) ကိုဖုန်း **131 450** ဖြင့်ခေါ်ပါ။

သင်သည် humanservices.gov.au/enough တွင်လည်း ကြည့်ရှုနိုင်သည် သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်စင်တာရုံးသို့လည်း သွားရောက်နိုင်သည်။

အချက်အလက်ပိုများ

Family Safety Pack စာစောင်ကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကား နှင့် ဘာသာစကား အမျိုးမျိုးဖြင့် ရရှိနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတွင် မိသားစုနှင့် အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှု၊ လိင်ဆိုင်ရာလက်ရောက်မှု၊ အတင်းအကျပ်ထိမ်းမြားပေးမှုနှင့် ကြင်ဖော်ဖက် ဗီဇများ တို့နှင့်ပတ်သက်သည့် သြစတြေးလျနိုင်ငံ ဥပဒေများ အကြောင်း အချက်အလက်များပါရှိပါသည်။ dss.gov.au/familysafetypack တွင်ကြည့်ရှုပါ။

လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း အထောက်အပံ့ ဝန်ဆောင်မှု အမျိုးမျိုးကိုလည်း ရရှိနိုင်ပါသည်။ အောက်ပါတို့ အပါအဝင်ဖြစ်ပါသည်-

- **1800RESPECT**
ဖုန်း **1800 737 732** ကိုခေါ်ပါ— စကားပြန် ဝန်ဆောင်မှုများ ရရှိနိုင်သည် — သို့မဟုတ် **1800RESPECT.org.au**

1800RESPECT သည် တစ်နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ မိသားစု အကြမ်းဖက်မှုနှင့် လိင်ဆိုင်ရာ လက်ရောက်မှု ဆွေးနွေးအကြံပေးကုစားရေး ဝန်ဆောင်မှု ဖြစ်ပါသည်။ ဝန်ဆောင်မှုများမှာ အခမဲ့ဖြစ်ပြီး ကိုယ်ရေးအချက်အလက် လျှို့ဝှက်ပေးထားသည်။ တစ်နေ့လျှင် 24 နာရီ ၊ တစ်ပတ်လျှင် ခုနစ် ရက် ရရှိနိုင်ပါသည်။

• **Family Relationship Advice Line**

ဖုန်း: **1800 050 321** ကိုခေါ်ပါ သို့မဟုတ် **familyrelationships.gov.au** တွင်ကြည့်ရှုပါ။

The Family Relationship Advice Line သည် မိသားစု ဆက်ဆံရေး ပြဿနာများနှင့် ခွဲခွာနေပြီးနောက် ကလေးထိန်းကျောင်းရေး အစီအစဉ်ချထားမှုများ တို့နှင့်ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်များကို ပေးအပ်ပါသည်။ ၎င်း၏ ဝက်ဘ်ဆိုက်၌ ဘာသာပြန်ဆိုထားသော အချက်အလက်များရှိပြီး ကူညီပေးနိုင်သည့် ဒေသတွင်း ဝန်ဆောင်မှုဌာနများသို့ သင့်အား လွှဲပို့ပေးနိုင်ပါသည်။

တနင်္လာမှ သောကြာ နံနက် 8 နာရီမှ ည 8 နာရီ နှင့် စနေနေ့ နံနက် 10 နာရီမှ ညနေ 4 နာရီအထိ (အများပြည်သူ ရုံးပိတ်ရက်များတွင် ပိတ်သည်) ရရှိနိုင်ပါသည်။

• **MensLine Australia**

အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားဖြင့် အချက်အလက်အတွက်သာ ဖုန်း: **1300 789 978** ကိုခေါ်ပါ သို့မဟုတ် **mensline.org.au** တွင်ကြည့်ရှုပါ။

MensLine Australia သည် တယ်လီဖုန်းနှင့် အမျိုးသားများအတွက် အွန်လိုင်း ပံ့ပိုးမှု၊ အချက်အလက်များနှင့် လွှဲပို့ပေးသည့် ဝန်ဆောင်မှုတို့ကို ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။ ၎င်းသည် မိသားစုနှင့် အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှုကို ခံစားရသူများ သို့မဟုတ် ကြုံတွေ့ရသူများအား အထူးပြုပံ့ပိုးမှုကိုလည်း ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။

တစ်နေ့လျှင် 24 နာရီ ၊ တစ်ပတ်လျှင် ခုနစ် ရက် ရရှိနိုင်ပါသည်။

• **Financial Counselling Australia**

အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကား အတွက်သာ ဖုန်း: **1800 007 007** ကိုခေါ်ပါ သို့မဟုတ် **financialcounsellingaustralia.org.au** တွင်ကြည့်ရှုပါ။

Financial Counselling Australia သည် ငွေရေးကြေးရေး အခက်အခဲများ ကြုံတွေ့နေရသောလူများအတွက် အခမဲ့ လျှို့ဝှက် ငွေရေးကြေးရေး ဆွေးနွေးအကြံပေးကုစားရေးကို ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။ ၎င်းသည် လူများအား ကြွေးမြီသံသရာမှ လွတ်ကင်းအောင် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

တနင်္လာမှ သောကြာ နံနက် 9.30 နာရီမှ ည 4.30 နာရီ အတွင်း (အများပြည်သူ ရုံးပိတ်ရက်များတွင် ပိတ်သည်) ရရှိနိုင်ပါသည်။ ဖုန်းနံပါတ်သည် သင့်အား သင်နှင့်အနီးဆုံး ပြည်နယ် သို့မဟုတ် အုပ်ချုပ်ခံနယ်မြေရှိ ဝန်ဆောင်မှုဌာန တစ်ခုသို့ အလိုအလျောက် လွှဲပို့ပေးပါမည်။



Family and domestic violence. It's time to say enough.

Family and domestic violence is not acceptable.

Family and domestic violence is behaviour that can cause a person to be fearful.

It can be:

- physical, verbal, emotional, sexual or psychological abuse
- neglect
- financial abuse
- stalking
- control of someone
- harm to a person, animal or property
- stopping spiritual or cultural participation, and
- exposing children to these behaviours.

All people can experience family and domestic violence. It can happen in all types of relationships including:

- past or current relationships, it doesn't matter the gender or sexuality
- relatives and guardians
- carers of older people, people with disability or a medical condition, and
- culturally recognised family groups.

People affected by family and domestic violence may live in fear for themselves and their family. This can happen even when they've left a violent relationship.

Support

If you or someone you know is affected, we can connect you to services in the community, including specialists, emergency accommodation, housing and legal assistance.

We can also check if you are eligible for our payments and services, including:

- income support payments
- Crisis Payment
- exemptions from seeking employment
- collecting child support
- social work services.

We have free interpreters and translators. To speak to us in your language:

- call **131 202** about Centrelink payments and services, or
- the Translating and Interpreting Service (TIS National) on **131 450** about Medicare and Child Support payments and services.

You can also go to **humanservices.gov.au/enough** or visit a service centre.

More information

A *Family Safety Pack* is available in English and in a range of languages. It has information about Australia's laws regarding family and domestic violence, sexual assault, forced marriage and partner visas. Go to **dss.gov.au/familysafetypack**

There are also a range of community support services available, including:

- **1800RESPECT**
Call **1800 737 732**—interpreting services are available—or go to **1800RESPECT.org.au**
1800RESPECT is the national family violence and sexual assault counselling service. The service is free and confidential. Available 24 hours a day, seven days a week.
- **Family Relationship Advice Line**
Call **1800 050 321** or go to **familyrelationships.gov.au**
The Family Relationship Advice Line provides information and advice on family relationship issues and parenting arrangements after separation. It has translated information on its website and can refer you to local services that can help. Available 8 am to 8 pm Monday to Friday and 10 am to 4 pm Saturday (closed public holidays).
- **MensLine Australia**
Call **1300 789 978** or go to **mensline.org.au** for English information only.
MensLine Australia provides telephone and online support for men, information and a referral service. It also provides specialist support to those who inflict or experience family and domestic violence.
Available 24 hours a day, seven days a week.

- **Financial Counselling Australia**

Call **1800 007 007** or go to **financialcounsellingaustralia.org.au** for English information only.

Financial Counselling Australia offers free confidential financial counselling for people experiencing financial problems. It can help people to get out of the cycle of debt. Available 9.30 am to 4.30 pm Monday to Friday (closed public holidays). The number will automatically direct you to a service provider in a state or territory closest to you.