

Bạn có được an toàn ở nhà không?



Việc ngược đãi và bạo hành trong các mối quan hệ và gia đình

Tất cả chúng ta đều có quyền cảm thấy an toàn và được che chở bảo vệ tại nhà. Tuy nhiên đối với một số người, nhà không phải lúc nào cũng là nơi chốn an toàn...

Đó có phải là bạo hành gia đình không?

Bạo hành gia đình là khi người bạn đời, một thành viên trong gia đình hoặc vợ/chồng cũ dùng những hành vi đe dọa, chế ngự đàn áp hay bạo lực khiến cho bạn cảm thấy kinh hãi hay sợ sệt.

Bạo hành gia đình không phải chỉ là bạo động tay chân. Nó có thể bao gồm nhiều hành vi ngược đãi, hăm hại.

- Đe dọa
- Lạm dụng tình dục
- Rình rập
- Không cho tiếp xúc với người khác
- Hạ nhục
- Theo dõi xem bạn nói chuyện với ai
- Bóp cổ
- Kiểm soát bạn hoặc tài chính của bạn
- Đánh đập
- Ngăn cấm bạn tiếp cận dịch vụ chăm sóc sức khỏe và các nhu cầu thiết yếu

Bạo hành không bao giờ là đúng cả

Đây là thời gian gay go đối với nhiều người trong chúng ta. Nhưng không thể nào dùng sự căng thẳng và khó khăn để biện minh cho việc ngược đãi những người thân yêu của chúng ta.

Mọi người đều có quyền được sống không phải sợ sệt hay bị bạo hành.

Bạo hành gia đình không phải là lỗi của bạn.

Bạn không phải đương đầu với chuyện này một mình

Nếu bạn đang bị ngược đãi, thì có sẵn sự trợ giúp. Các dịch vụ ở mặt sau của tờ thông tin này có thể giúp cho bạn. Họ có thể làm việc với bạn để tìm kiếm các phương cách giữ cho bạn và gia đình bạn được an toàn.

Xin nhớ là: Ngay cả trong khi bị hạn chế vì đại dịch COVID-19, **bạn vẫn có thể rời nhà để tránh bạo hành.**

Suy nghĩ về sự an toàn của bạn

Ngoài việc tìm đến dịch vụ trợ giúp, có những việc khác bạn có thể làm để bảo vệ sự an toàn cho bạn và người thân:

- Nói cho những bạn bè đáng tin cậy, các thành viên gia đình hay các chuyên viên biết về những chuyện đang xảy ra ở nhà.
- Lên kế hoạch là mình sẽ đi đâu và đi bằng cách nào trong trường hợp phải rời nhà gấp.
- Giữ các món đồ thiết yếu như chìa khóa dự phòng, tiền bạc và giấy tờ quan trọng ở một chỗ dễ lấy.
- Giữ một danh sách các số điện thoại trợ giúp khẩn cấp hay lưu giữ trong một điện thoại riêng, an toàn.
- Dạy cho con biết rằng khi có sự cố xảy ra thì trách nhiệm của chúng là phải giữ mình cho được an toàn.
- Tạo ra các tín hiệu để báo cho hàng xóm, gia đình hay bạn bè đến can thiệp hay gọi 3 số không (000).



Để biết thêm thông tin về bạo hành gia đình và nhiều dịch vụ khác có thể giúp đỡ bạn, hãy viếng thăm trang mạng areyouSAFEatHome.org.au

Tìm sự giúp đỡ kín đáo và tự tin

Những dịch vụ này vẫn mở cửa trong suốt thời gian đại dịch.

Nếu bạn đang trong tình trạng nguy hiểm tức thời, hãy nhấn 3 số không (000) để gọi cảnh sát.

Nếu bạn cần thông dịch viên, hãy gọi cho Dịch vụ Thông ngôn và Phiên dịch Toàn quốc qua số 13 14 50 và yêu cầu họ liên lạc với dịch vụ trợ giúp.

safe steps (dịch vụ giúp đỡ an toàn của chính phủ)

Trợ giúp phụ nữ và trẻ em bị bạo hành gia đình. Điện thoại: 1800 015 188 (24 giờ)

Chuyện trò trực tuyến (Webchat): safesteps.org.au

Email: safesteps@safesteps.org.au

Men's Referral Service (Dịch vụ giúp đỡ Dành cho Phái nam)

Trợ giúp kín đáo các ông có nguy cơ gây ra bạo hành trong gia đình

Điện thoại: 1300 766 491 (7 ngày, giờ giấc khác nhau)
ntv.org.au

InTouch (dịch vụ kết nối)

Hỗ trợ thích ứng với phụ nữ trong các cộng đồng di dân và tỵ nạn đang bị bạo hành gia đình, bằng nhiều ngôn ngữ.

Điện thoại: 1800 755 988 (Thứ Hai tới Thứ Sáu, 9g sáng tới 5g chiều)



Để biết thêm thông tin về các dịch vụ trợ giúp đặc biệt thích hợp cho những người thuộc cộng đồng LGBTIQ+ (đồng tính luyến ái, đổi giới tính), Thổ dân và người dân ở Quần đảo Torres Strait, người cao niên, đàn ông bị bạo hành gia đình và những người bị bạo hành tình dục, xin viếng thăm trang mạng: areyouSAFEatHome.org.au