



Kế Hoạch An Toàn Tránh Bạo Hành Gia Đình

(Domestic Violence Safety Planning)

Thông tin bệnh nhân

Phát hành tháng 6 năm 2017

Kế Hoạch An Toàn Tránh Bạo Hành Gia

Đình là gì? (What is it?)

Quý vị có thể cần có một kế hoạch an toàn nếu cảm thấy mình đang gặp nguy cơ bị lạm dụng và bạo hành tại nhà và trong gia đình. Kế hoạch an toàn là một loạt các bước sẽ giúp quý vị tránh được tình huống nguy hiểm. Kế hoạch này sẽ giúp quý vị và con cái được an toàn trong trường hợp khẩn cấp.

Khó mà thấy được nguy cơ bị bạo hành. Tuy nhiên, điều rất quan trọng là phải chuẩn bị sẵn sàng trong trường hợp ở nhà trở nên không an toàn. Hãy nhớ rằng, không ai phải sống trong sự sợ hãi.

Xem xét kế hoạch an toàn (Safety planning considerations)

Cùng với bác sĩ gia đình của mình, hãy suy nghĩ về:

Kế hoạch thoát hiểm

Quý vị thoát ra khỏi nhà bằng cách nào nếu mọi chuyện vượt ra ngoài tầm kiểm soát

Thoát hiểm khẩn cấp

Khi cần đi gấp thì quý vị làm sao

Túi thoát hiểm

Một túi chứa những vật thiết yếu như chìa khóa, giấy tờ, đồ chơi và tiền mặt

Dự phòng

Để chìa khóa, giấy tờ quan trọng, và bản sao thẻ ngân hàng với người mà quý vị tin tưởng

Điện thoại di động thứ hai

hãy có một điện thoại khác để không ai kiểm tra được các cuộc gọi của quý vị

Thay đổi thói quen

Bắt các chuyến xe lửa hoặc xe điện khác nhau, rời khỏi nhà hoặc sở làm vào những giờ giấc khác nhau, mua sắm ở những nơi khác nhau hoặc trực tuyến

Đậu xe nơi công cộng

Tránh đậu xe dưới hầm hoặc trong các bãi đậu xe trống

Trợ giúp thêm

Nếu quý vị không thể tin tưởng ai thì bác sĩ gia đình có thể giúp quý vị tìm sự hỗ trợ

Bác sĩ Gia đình của tôi sẽ làm gì lúc này? (What will my GP do now?)

Quý vị đã nói chuyện với bác sĩ gia đình về bạo hành trong gia đình. Chuyện này khó nói ra, nhưng quý vị đã làm đúng khi bắt đầu nói. Bây giờ bác sĩ gia đình sẽ giúp quý vị:

- Soạn thảo kế hoạch an toàn cho quý vị - và xét lại kế hoạch này khi có sự thay đổi hoặc nếu quý vị rời khỏi nhà
- Hỗ trợ thêm cho quý vị - thảo luận với quý vị về việc giới thiệu đến một nhân viên hỗ trợ tránh bạo hành gia đình

Tôi có thể làm gì? (What can I do?)

Sau khi đã quyết định nên bao gồm những gì trong kế hoạch an toàn, quý vị hãy gặp bác sĩ gia đình để bàn về chuyện này. Giữ kín kế hoạch của quý vị ở một nơi an toàn. Ngay cả bây giờ về nhà được an toàn thì trong tương lai có thể lại không được như vậy. Hãy nhớ rằng, quý vị có thể phải rời khỏi nhà ngay trong thời gian ngắn.

Nếu cảm thấy không an toàn để về nhà, quý vị hãy gọi cho đường dây thông tin về Bạo hành Gia đình (Domestic Violence information line) theo số 1800 65 64 63. Quý vị sẽ nói chuyện với một nhân viên tư vấn người có thể giúp đỡ quý vị. Đường dây trợ giúp này là dịch vụ 24 giờ.

Nếu cảm thấy mình đang gặp nguy hiểm, quý vị hãy đến trạm cảnh sát gần nhất.

Giúp đỡ con cái (Helping your children)

Điều rất quan trọng là quý vị dành thời gian để dạy con mình về những dấu hiệu cảnh báo nguy hiểm.

- Nói chuyện sao cho thực tế – cũng giống như cách quý vị dạy con mình về an toàn hỏa hoạn
- Thực hành các cách chạy trốn – nói về những điều này vào cùng lúc khi quý vị nói về việc thoát khỏi đám cháy
- Có một mối liên lạc khẩn cấp – để con quý vị biết phải tới gặp ai trong trường hợp khẩn cấp
- Dạy con cái cách gọi 000 – bảo đảm là con biết địa chỉ của mình và cách giải thích tình huống của mình

Các bước an toàn trên mạng Internet (Internet safety steps)

Quý vị có thể phải thực hiện một hoặc nhiều bước an toàn sau đây để bảo vệ sự riêng tư của mình.

- Thay đổi hoặc xóa bỏ các tài khoản truyền thông xã hội của quý vị – để người khác không biết các chi tiết cá nhân của quý vị
- Thay đổi tài khoản email của quý vị - dùng tên và ngày sinh khác khi quý vị đăng ký một tài khoản mới
- Kiểm tra máy tính của quý vị – coi có các chương trình có thể theo dõi các cú nhấn phím của quý vị hay không
- Truy cập Internet tại thư viện hoặc tại nhà bạn bè – để không ai có thể theo dõi thói quen lướt mạng của quý vị



Khi nào tôi nên gọi cảnh sát? (When should I call the police?)

Nếu quý vị cảm thấy đang bị nguy hiểm, hoặc nếu quý vị hoặc con cái bị thương nặng, hãy gọi số 000 ngay.

Tôi nên hỏi bác sĩ của mình những gì? (What questions should I ask my doctor?)

- Tôi nên nói gì với con cái?
- Tôi có thể gọi cho ai nếu không thể về nhà?
- Tôi nên gọi cho ai trong trường hợp khẩn cấp?
- Tôi có nên cho trường học hay nơi giữ trẻ biết về việc bạo hành không?
- Tôi có nên báo cho cảnh sát biết về việc bạo hành không?
- Làm thế nào để tôi có thể xin một cái hẹn khác?
- Tôi nên nói gì với người phối ngẫu nếu anh hỏi chúng ta đã bàn thảo chuyện gì?

Những sự hỗ trợ nào có sẵn (What supports are available?)

Cảnh sát: Cảnh sát có thể giúp lập kế hoạch an toàn. Hãy xin nói chuyện với Nhân viên Liên lạc về Bạo hành trong Gia đình (Domestic Violence Liaison Officer - DVLO). Nhân viên này được huấn luyện về những vấn đề này.

Đường dây về Bạo Hành Gia Đình (Domestic Violence Line) 1800 656 463: Dịch vụ này giải quyết bạo hành bởi người phối ngẫu thân thiết. Đường dây cung cấp sự tư vấn trong cơn khủng hoảng và giúp đỡ nếu quý vị cần chỗ ở trong trường hợp khẩn cấp.

Đường dây 1800 RESPECT: Tư vấn qua điện thoại và trực tuyến cho những người đối phó với bạo hành trong gia đình. Gọi số 1800 737 732 hoặc truy cập 1800respect.org.au.

Dịch vụ chống Bạo hành trong Gia đình Green Valley (Green Valley Domestic Violence Service): Miễn phí cho phụ nữ ở Liverpool và vùng phụ cận. Điện thoại: **1800 111 146**.

Muốn biết thêm thông tin? (Want more information?)

Để có hướng dẫn hữu ích giúp quý vị trong việc lập kế hoạch an toàn, hãy dùng [Bản Kiểm tra Lập kế hoạch An toàn \(Safety Planning Checklist\)](#): có tại 1800respect.org.au

Để biết thêm chi tiết về bạo hành trong gia đình, hãy truy cập trang mạng của **Bạo hành Tại nhà & Trong Gia đình NSW (NSW Domestic & Family Violence)**: facts.nsw.gov.au

Dịch vụ Chỗ ở và Trú ẩn

Chỗ ở Argyle Housing: argylehousing.com.au

Đường dây về Bạo Hành Gia Đình (Domestic Violence Line): community.nsw.gov.au

Chỗ ở Hume Housing: humehousing.com.au

Chỗ ở Link2Home: facts.nsw.gov.au

Dịch vụ Tư vấn và Hỗ trợ

Tạo mối Liên kết (Creating Links): creatinglinks.org.au

Dịch vụ về Bạo hành Gia đình của Hội Benevolent (Benevolent Society Domestic Violence Services): benevolent.org.au

Dịch vụ Tư vấn ACON cho những người đồng tính, lưỡng tính và ái nam ái nữ (ACON Counselling for LGBTI): acon.org.au

Trung tâm Giới tính (The Gender Centre): gendercentre.org.au

Đường dây (The Line): theline.org.au

Dịch vụ cho Nạn nhân (Victims Services): victimsservices.justice.nsw.gov.au

Dịch vụ trợ giúp pháp lý

Trung tâm Pháp lý cho Phụ nữ Bản địa Warringa Baiya (Warringa Baiya Aboriginal Women's Legal Centre): warringabaiya.org.au

Dịch vụ Trợ giúp tại Tòa án cho Phụ nữ Nạn nhân Bạo hành Gia đình (Women's Domestic Violence Court Assistance Service):

legalaid.nsw.gov.au

Dự án Quan hệ An toàn (Safe Relationships Project): iclc.org.au

Dịch vụ Pháp lý cho Phụ nữ NSW (Women's Legal Services NSW): wlsnsw.org.au

Đường dây Tư vấn Pháp luật về Bạo hành trong Gia đình (Domestic Violence Legal Advice Line): wlsnsw.org.au

Hỗ trợ văn hóa

Trung tâm Tài nguyên Di dân (Migrant Resource Centres):

refugeecouncil.org.au

Tiếng nói Phụ nữ Di dân (Immigrant Women's Speakout): speakout.org.au

Dịch vụ dành cho những người có hành vi lạm dụng và bạo lực

Dịch vụ Chăm sóc Baptist (Baptist Care Services (Lifecare)):

baptistcare.org.au

Đường dây Dành cho Phái nam Úc (MensLine Australia):

mensline.org.au

Tờ thông tin này dành cho những ai đã được bác sĩ của mình chẩn đoán để xem. Tờ thông tin này không nhằm mục đích được dùng để chẩn đoán tình trạng bệnh hay để thay thế cho việc chăm sóc y tế đang tiếp diễn.

Tờ thông tin về Hướng Dẫn Tiện Ích Chăm Sóc Sức Khỏe được xác nhận bởi Ủy Ban Tư Vấn Cộng Đồng của Hệ Thống Y Tế Chính Thức Tây Nam Sydney và Bác sĩ Gia đình địa phương