



# လူမှုရေး လုပ်ငန်း ဝန်ဆောင်မှုများ

အကယ်၍ သင်သည် အခက်အခဲ ကြုံတွေ့နေရလျှင် ကျွန်ုပ်တို့၏ လူမှုရေး ဝန်ထမ်းများက သင့်အား ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

## ကျွန်ုပ်တို့ ကူညီပေးပုံ

ကျွန်ုပ်တို့၏ လူမှုရေး ဝန်ထမ်းများသည် သင့်အား ကူညီပေးနိုင်သည်မှာ-

- အချိန်တို ဆွေးနွေးအကြံပေးပြောဆိုခြင်း
- သင့်အား အချက်အလက်များနှင့် ပံ့ပိုးမှု ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း
- သင့်အား ကူညီပေးနိုင်သည့် ဝန်ဆောင်မှုများသို့ ချိတ်ဆက်ပေးခြင်း။

## ကျွန်ုပ်တို့ ကူညီပေးသူများ

ပံ့ပိုးမှုအတွက် သင် တစ်စုံတစ်ဦး လိုအပ်သည့်အခါ ကျွန်ုပ်တို့၏ လူမှုဝန်ထမ်းများသည် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် မိသားစု၏ သို့မဟုတ် လူမှုအသိုက်အဝန်းမှ အခြား ဝန်ဆောင်မှုများ၏ ပံ့ပိုးမှုကို မရရှိသည့် လိုအပ်ချက် ရှုပ်ထွေးသူများသို့ ဦးစားပေးဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။

သင်သည် ၎င်းတို့အား အောက်ပါအကြောင်းများကို ပြောဆိုနိုင်သည်-

- မိသားစုနှင့် အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှု
- သေကြောင်းကြံစည်မည့်အတွေးများ သို့မဟုတ် မိမိကိုယ်ကို ထိခိုက်နာကျင်အောင်လုပ်မည့် အတွေးများ
- ပံ့ပိုးမှုမရှိသည့် လူငယ်လူရွယ်တစ်ဦး ဖြစ်နေခြင်း
- ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ပြဿနာ သို့မဟုတ် မိသားစု ပြဿနာ
- စိတ်ကျန်းမာရေး စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ
- စိုးရိမ်ကြောင့်ကျနေခြင်း၊ ဝမ်းနည်းနေခြင်း၊ စိတ်သောကရောက်နေခြင်း သို့မဟုတ် အထီးကျန်နေခြင်း
- သဘာဝ ဘေးဒဏ် ခံစားနေရခြင်း နှင့် သင့်အပေါ် မည်သို့ထိခိုက်နေခြင်း။

## အကြမ်းဖက်မှု ကြုံတွေ့နေရခြင်း

မိသားစုနှင့် အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှုသည် အကြမ်းဖက်၊ ခြိမ်းခြောက်၊ မလျော်ငြိဇာသုံး သို့မဟုတ် ထိန်းချုပ်သည့် မည်သည့် အမှုအရာမဆို ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းသည် သင် သို့မဟုတ် သင့်မိသားစုအား ကြောက်ရွံ့ပြီး မလုံခြုံကြောင်း ခံစားရစေသည်။

လူများသည် မိသားစုနှင့် အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှုကို အချိန်မရွေး ကြုံတွေ့နိုင်သည်။ အကြမ်းဖက်မှုကို သင်သည် အကြမ်းဖက်သည့် အိမ်ထောင်ရေးမှ ထွက်ခွာခဲ့ပြီးနောက်ပင် ဆက်လက်၍ ကြုံတွေ့နိုင်သည်။ ၎င်းသည် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး အမျိုးအစား အားလုံးရှိ မည်သူမဆိုကို သက်ရောက်မှုရှိနိုင်သည်။ ပါဝင်သည်မှာ-

- လိင် ကျား မ သို့မဟုတ် လိင်တိမ်းညွတ်မှု မသက်ဆိုင်သော ချိန်းတို့နေသည့် သို့မဟုတ် အတူနေထိုင်နေသည့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးများ အပါအဝင် ယခင် သို့မဟုတ် လက်ရှိ ချစ်ခင်ရင်းနှီးသော ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးများ။

- မသန်စွမ်းသူ သို့မဟုတ် ရောဂါရှိသူ သို့မဟုတ် အိုမင်းသူများကို စောင့်ရှောက်ပေးသူများ ပါဝင်သည့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးများ
- မိသားစု သို့မဟုတ် အုပ်ထိန်းသူများပါဝင်သည့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးများ
- ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ မိသားစု အုပ်စုများ။

မိသားစု နှင့် အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှုသည် မည်သူမဆိုအား ၎င်းတို့၏ အသက်အရွယ်၊ လိင် ကျား မ သို့မဟုတ် လိင်တိမ်းညွတ်မှု မသက်ဆိုင်စေဘဲ သက်ရောက်မှု ရှိနိုင်သည်။

မိသားစု နှင့် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု အမျိုးအစားများတွင် ပါဝင်နိုင်သည်မှာ-

- ကိုယ်ထိလက်ရောက် အကြမ်းဖက်မှု (ထိုးခြင်း၊ ကန်ခြင်း၊ တွန်းခြင်း၊ လည်ပင်းညှစ်ခြင်း၊ အကြမ်းဖက်မည်ဟု ခြိမ်းခြောက်ခြင်း)
- လိင်ပိုင်းအကြမ်းဖက်မှု (အတင်းအကျပ် လိင်ဆက်ဆံမှု သို့မဟုတ် ကြိုးကိုင်ခြယ်လှယ်သော လိင်ဆက်ဆံမှု၊ မတော်တရားလျှော် ကိုင်တွယ်ထိတွေ့ခြင်း)
- စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်အောင် အနှောင့်အယှက်ပေးခြင်း (သုံးမရအောင် သို့မဟုတ် ဝမ်းနည်းအောင်လုပ်သည့် ပြောစကားများ သို့မဟုတ် လုပ်ရပ်များ)
- နောက်ယောင်ခံလိုက်ခြင်း (မလိုလားအပ်သည့်အပြင် မကြာခဏ ဆက်သွယ်ခြင်း ၊ သင့်အား ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး နောက်ယောင်ခံလိုက်ခြင်း)
- နည်းပညာအရ အနှောင့်အယှက်ပေးခြင်း (သင့်ဖုန်းအား စစ်ဆေးခြင်း၊ သူလျှိုစော့ဝဲလ် အသုံးပြုခြင်း၊ သင့်ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ ဓါတ်ပုံများ သို့မဟုတ် အမှာစကားများ ဝေမျှပေးခြင်း)
- ငွေကြေး မတော်တရားပြုခြင်း (ငွေ ပေးမသုံးခြင်း၊ အလုပ် မပေးလုပ်ခြင်း၊ ခွင့်ပြုချက် မရှိဘဲ ငွေ ပေးမသုံးခြင်း)။

အကယ်၍ သင်သည် မိသားစု နှင့် အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှု ကြုံတွေ့နေရပါက ကျွန်ုပ်တို့ လူမှုဝန်ထမ်းများသည် သင့်အား အကြံပေးဆွေးနွေးပြောဆိုခြင်းနှင့် ပံ့ပိုးပေးမှုကို လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်ပါသည်။

၎င်းတို့သည် သင့်အား လူမှုအသိုက်အဝန်းရှိ အောက်ပါတို့အပါအဝင် ဝန်ဆောင်ခွာများ သို့ချိတ်ဆက်ပေးနိုင်သည်-

- မိသားစု နှင့် အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှု ပံ့ပိုးရေး ဝန်ဆောင်ခွာများ
- အရေးပေါ် နေထိုင်ရာနေရာနှင့် အိမ်ရာချပေးရေး ပံ့ပိုးပေးမှု
- ငွေကြေး အကူအညီ
- အကြံပေးဆွေးနွေးပြောဆိုခြင်း
- ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများ
- ဥပဒေဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများ။

**စိတ်ကျန်းမာရေး**

စိတ်ကျန်းမာရေးမှာ ကျွန်ုပ်တို့ စဉ်းစားပုံ၊ ခံစားရပုံနှင့် ပြုမူပုံ အကြောင်းဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းသည် သင်၏အလုပ်၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးများ သို့မဟုတ် ပညာသင်ယူခြင်း အပါအဝင် သင်၏ နေ့စဉ်ဘဝကို သက်ရောက်မှုရှိနိုင်သည်။

အကယ်၍ သင် အောက်ပါတို့ ခံစားနေရလျှင် ကျွန်ုပ်တို့၏ လူမှုဝန်ထမ်းသည် စိတ်ကျန်းမာရေး ပံ့ပိုးဝန်ဆောင်မှုများသို့ သင် ပြသရန် ကူညီပေးနိုင်သည်-

- စိတ်ကျခြင်း

- စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း
- သေကြောင်းကြံစည်မည့် အတွေးများရှိခြင်း သို့မဟုတ် မိမိကိုယ်မိမိ ထိခိုက်နာကျင်အောင်လုပ်မည့် အတွေးများရှိခြင်း
- စိတ်ရောဂါ သို့မဟုတ် စိတ်မူမမှန်မှု ရှိခြင်း။

## လေ့ကျင့်ခံထားရခြင်းနှင့် အရည်အချင်း ပြည့်စုံခြင်း

အားလုံးသော ကျွန်ုပ်တို့၏ လူမှုဝန်ထမ်းများသည် လူမှုလုပ်ငန်း ဘွဲ့ဒီဂရီ ရရှိထားပြီး သင့်အပေါ် ကုန်ကျစရိတ်မရှိစေဘဲ ဝန်ဆောင်ပေးပါသည်။

အမြင့်မားဆုံး အတတ်ပညာပိုင်းဆိုင်ရာ စံနှုန်းများကို ထိန်းသိမ်းထားရန် ကျွန်ုပ်တို့သည် **Australian Association of Social Workers** နှင့် ဆွေးနွေးပါသည်။

### သင်၏ ကိုယ်ရေး လျှို့ဝှက်ထားရှိရေး

လူမှုရေးရာ လုံခြုံမှု၊ မိသားစုများ၊ ကျန်းမာရေး၊ ကလေး စရိတ်၊ ပြန်လည်တည်မတ်ပေးရေးနှင့် မသန်စွမ်းမှု ဝန်ဆောင်မှုများနှင့်စပ်လျဉ်းသည့် ဥပဒေတို့တွင် ပြဌာန်းထားသော အတိအကျ လျှို့ဝှက်ကိစ္စနှင့် ကိုယ်ရေး အချက်အလက် ပြဌာန်းချက်များကို ကျွန်ုပ်တို့ လိုက်နာပါသည်။ ဤပြဌာန်းချက်များသည် သင်၏ အချက်အလက်များကို ကျွန်ုပ်တို့ မည်သို့ အသုံးပြုရန်နှင့် မည်သည့်အချိန်အခါနှင့် မည်သူထံ အချက်အလက်များကို ထုတ်ဖော်ပေးနိုင်ကြောင်း သတ်မှတ်ပေးထားပါသည်။

*Privacy Act 1988* (ကိုယ်ရေး လျှို့ဝှက်ထားရှိရေး အက်ဥပဒေ ၁၉၈၈) အရ တာဝန်များလည်း ကျွန်ုပ်တို့တွင် ရှိပါသည်။အောက်ပါအချက်များမှလွဲ၍ သင်၏ ကိုယ်ရေးအချက်အလက်များကို အခြား ပုဂ္ဂိုလ်တစ်စုံတစ်ယောက်၊ အဖွဲ့အစည်း သို့မဟုတ် အေဂျင်စီသို့ ကျွန်ုပ်တို့ ထုတ်ဖော်မပေးပါ-

- သင် ကျွန်ုပ်တို့အား ခွင့်ပြုချက်ပေးသည့်ကိစ္စ
- ဥပဒေအရ ခွင့်ပြုသည့်ကိစ္စ သို့မဟုတ် လိုအပ်သည့်ကိစ္စ
- **Australian Privacy Principles** တွင် ခြွင်းချက်များအနက် တစ်ခုနှင့် ကိုက်ညီသည့်ကိစ္စ။

အဘယ်ကြောင့်၊ မည်သူ နှင့် မည်သည့်အချိန်အခါ၌ သင်၏ အချက်အလက်များကို ထုတ်ဖော်ပေးနိုင်သည်ဆိုသည့် အခြေအနေအကြောင်းအရာများကို ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ရေး အချက်အလက် မူဝါဒတွင် ဖော်ပြထားပါသည်။ ကြည့်ရှုရန် ဝက်ဘ်ဆိုက်- [servicesaustralia.gov.au/privacy](http://servicesaustralia.gov.au/privacy)

## လူမှုဝန်ထမ်းကို ဆက်သွယ်ပုံ

သင်သည် -

- ကျွန်ုပ်တို့၏ **Multilingual Phone Service** ဖုန်း **131 202** ကို (တနင်္လာ-သောကြာ နံနက် 8 နာရီမှ ညနေ 5 နာရီအထိ) ဖုန်းခေါ်နိုင်ပြီး လူမှုဝန်ထမ်းတစ်ဦးနှင့် စကားပြောဆိုရန် တောင်းပါ။
- ကျွန်ုပ်တို့နှင့် ပြောဆိုနေကျ ဖုန်းနံပါတ်ကို ခေါ်ဆိုပြီး လူမှုဝန်ထမ်း တစ်ဦးနှင့် စကားပြောဆိုရန် တောင်းပါ။
- ဝန်ဆောင်မှုတစ်ခုသို့ သွားရောက်ပြီး လူမှုဝန်ထမ်းတစ်ဦးနှင့် စကားပြောဆိုရန် တောင်းပါ။

လူမှုဝန်ထမ်းနှင့် ချိန်းဆိုထားသော ရက်ချိန်းသို့ မိသားစုဝင် သို့မဟုတ် မိတ်ဆွေတစ်ဦးကို သင် ခေါ်ဆောင်လာနိုင်ပါသည်။

### စကားပြန်များ

အကယ်၍ သင် စကားပြန်တစ်ဦး အလိုရှိပါက ကျွန်ုပ်တို့ကို အသိပေးပါ။ စကားပြန်တစ်ဦးကို ကျွန်ုပ်တို့ စီစဉ်ပေးပါမည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ စကားပြန်များသည် ကျင့်ဝတ်စည်းကမ်းများကို လိုက်နာပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ စကားပြန်များသည် သင်ပြောဆိုသည့်အကြောင်းအရာများကို မည်သူ့ကိုမျှ ပြန်မပြောပါ။

### ပိုမိုသိရှိရန်အတွက်

- အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားဖြင့် ပိုမိုသိရှိလိုပါက ကြည့်ရှုရန် ဝက်ဘ်ဆိုက်- [servicesaustralia.gov.au/socialwork](https://servicesaustralia.gov.au/socialwork)
- သင့်ဘာသာစကားဖြင့် ဖတ်ရှုရန်၊ နားထောင်ရန်၊ သို့မဟုတ် ဗီဒီယိုကြည့်ရန်အတွက် ဝက်ဘ်ဆိုက်- [servicesaustralia.gov.au/yourlanguage](https://servicesaustralia.gov.au/yourlanguage)
- Centrelink ထောက်ပံ့ကြေးများနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများအကြောင်း သင့် ဘာသာစကားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့နှင့်ပြောဆိုရန် ဖုန်း 131 202 ကိုဆက်ပါ
- Medicare အတွက် ဖုန်း 132 011 ကိုဆက်ပါ။ Child Support အတွက်ဖုန်း 131 272 ကို ခေါ်ဆိုပါ။ သင် စကားပြန်တစ်ဦးလိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့ကို အသိပေးပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ စကားပြန်တစ်ဦးကို အခမဲ့ စီစဉ်ပေးပါမည်
- ဝန်ဆောင်ဌာနတစ်ခုသို့ သွားရောက်ပါ။

မှတ်ချက်- သင့်အိမ်ဖုန်းမှ ဩစတြေးလျနိုင်ငံ မည်သည့်နေရာမှဆို '13' နံပါတ်များသို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများကို ပုံသေ ဖုန်းခေါ်နှုန်းဖြင့် ကျသင့်ပါသည်။ အဆိုပါ ဖုန်းခေါ်ခနှုန်းထားများမှာ ဒေသတွင်း ကွဲပြားခြားနားနိုင်သလို တယ်လီဖုန်းကုမ္ပဏီ အချင်းချင်းအကြားတွင်လည်း ကွဲပြားခြားနားနိုင်ပါသည်။ သင့်အိမ်ဖုန်းမှ '1800' နံပါတ်များသို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများမှာ အခမဲ့ဖြစ်သည်။ အများပြည်သူဖုန်းနှင့် မိုဘိုင်းဖုန်းများမှ ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများသည် အချိန်ကြာသည်နှင့်အမျှ ပိုမိုများသော နှုန်းဖြင့် ပေးရနိုင်ပါသည်။

### တာဝန်ယူခြင်းဆိုချက်

ဤစာစောင်တွင် ပါဝင်သော အချက်အလက်များကို ထောက်ပံ့ကြေးများနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ အတွက် လမ်းညွှန်တစ်ခု အဖြစ်သာ ရည်ရွယ်ပါသည်။ ထောက်ပံ့ကြေးငွေကို လျှောက်ထား လိုမလိုနှင့် သင့် သီးခြား အခြေအနေများနှင့်ပတ်သက်ပြီး လျှောက်လွှာတင်သွင်း လိုမလိုကို ဆုံးဖြတ်ရန်မှာ သင်၏ တာဝန်ဖြစ်သည်။



# Social work services

If you are going through a difficult time our social workers can help you.

## How we help

Our social workers can help you by:

- providing short term counselling
- giving you information and support
- connecting you with services which can help you.

## Who we help

Our social workers can help when you need someone for support. They give priority to people with complex needs who don't have the support of family or other services in the community.

You can talk to them about:

- family and domestic violence
- thoughts of suicide or hurting yourself
- being a young person without support
- a personal or family crisis
- mental health concerns
- feeling worried, sad, stressed or lonely
- being affected by a natural disaster and how it's affected you.

## Experiencing violence

Family and domestic violence is any behaviour that is violent, threatening, coercive, or controlling. It may make you or your family feel scared and unsafe.

People can experience family and domestic violence at any time. It may even continue after you have left a violent relationship. It can affect anyone in all types of relationships, including:

- past or current intimate relationships, including relationships where you are dating or living together, regardless of gender or sexual orientation
- relationships involving people who provide care to a person with a disability or a medical condition, or elders
- relationships with family or guardians
- cultural family groups.

Family and domestic violence can affect anyone, no matter their age, gender or sexual orientation.

Types of family and domestic violence may include:

- physical violence (hitting, kicking, pushing, choking, threats of violence)
- sexual violence (being forced or manipulated into sexual activity, inappropriate touching)
- emotional abuse (words or actions that make you feel worthless or sad)

- stalking (unwanted and frequent contact, a person following you)
- abuse by technology (checking your phone, using spyware, sharing photos or messages of you without your permission)
- financial abuse (not having access to finances, not being allowed to work, spending money without your permission).

If you are experiencing family and domestic violence our social workers can offer you counselling and support.

They can connect you to services in the community including:

- family and domestic violence support services
- emergency accommodation and housing support
- financial help
- counselling
- health services
- legal services.

## Mental health

Mental health is about the way we think, feel and behave. It can affect your everyday life including your job, relationships or study.

Our social workers can help you access mental health support services if you:

- feel depressed
- feel anxious
- are experiencing thoughts of suicide or hurting yourself
- have a mental illness or disorder.

## Trained and qualified

All our social workers hold a social work degree and provide their service at no cost to you.

We consult with the Australian Association of Social Workers to maintain the highest professional standards.

## Your privacy

We are bound by strict confidentiality and privacy provisions in social security, families, health, child support, redress and disability services law. These provisions limit how we use your information and when and to whom it can be released.

We also have obligations under the *Privacy Act 1988*. Your personal information won't be disclosed to any other person, body or agency unless:

- you give us permission
- it's authorised or required by law
- it meets one of the other exceptions in the Australian Privacy Principles.

The circumstances surrounding why, who and when your information may be disclosed are outlined in our privacy policy. Go to [servicessaustralia.gov.au/privacy](https://servicessaustralia.gov.au/privacy)

## How to contact a social worker

You can:

- call our Multilingual Phone Service on **131 202** (weekdays from 8 am to 5 pm) and ask to speak to a social worker.
- call the same phone number you use to talk to us and ask to speak to a social worker.
- visit a service centre and ask to speak to a social worker.

You can bring a family member or friend to your appointment with the social worker.

## Interpreters

If you need an interpreter, let us know and we can arrange one for you. Our interpreters follow a code of ethics. This means they won't tell anyone else what you've talked about.

## For more information

- go to [servicessaustralia.gov.au/socialwork](https://servicessaustralia.gov.au/socialwork) for more information in English
- go to [servicessaustralia.gov.au/yourlanguage](https://servicessaustralia.gov.au/yourlanguage) where you can read, listen to or watch videos with information in your language
- call **131 202** to speak with us in your language about Centrelink payments and services
- call **132 011** for Medicare and **131 272** for Child Support. Let us know if you need an interpreter, and we will arrange one for free
- visit a service centre.

Note: calls from your home phone to '13' numbers from anywhere in Australia are charged at a fixed rate. That rate may vary from the price of a local call and may also vary between telephone service providers. Calls to '1800' numbers from your home phone are free. Calls from public and mobile phones may be timed and charged at a higher rate.

## Disclaimer

The information contained in this publication is intended only as a guide to payments and services. It's your responsibility to decide if you wish to apply for a payment and to make an application with regard to your particular circumstances.