អំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ និងលើដៃគូស្និទ្ធស្នាល – របៀបដែលយើងអាចជួយអ្នកបាន

ហៅទៅទូរសព្ទទៅ 000 ប្រសិនបើអ្នកស្ថិតនៅក្នុងគ្រោះថ្នាក់បន្ទាន់

អ្វីទៅជាអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ និងលើដៃគូស្និទ្ធស្នាល

អំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ និងលើដៃគូស្និទ្ធស្នាលគឺជាអាកប្បកិរិយាណាមួយដែលមានហិង្សា គំរាមកំហែង បង្ខំ ឬត្អូកត្រា ឬធ្វើឱ្យមនុស្សម្នាក់ភ័យខ្លាច។

របៀបដែលយើងអាចជួយបាន

ប្រសិនបើអ្នក ឬនរណាម្នាក់ដែលអ្នកស្គាល់ត្រូវបានរងផលប៉ះពាល់ដោយអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ និងលើដៃគូស្និទ្ធស្នាល យើងអាចជួយជាមួយនឹងការបង់ប្រាក់ និងសេវាកម្មនានា។
អ្នកក៏អាចនិយាយជាមួយបុគ្គលិកសង្គមកិច្ច។

យើងនឹងពិនិត្យមើលថាតើអ្នកអាចទទួលបានការបង់ប្រាក់ពីយើងឬអត់ ដូចជាការគាំទ្រប្រាក់ចំណូល ឬ Crisis Payment។

បន្តស្នាក់នៅមានសុវត្ថិភាព នៅពេលមានការបែកបាក់គ្នា

ប្រសិនបើអ្នកមានផែនការបញ្ចប់ទំនាក់ទំនង ជាការសំខាន់ត្រូវការពារភាពឯកេជនរបស់អ្នក និងធ្វើឱ្យព័ត៌មានរបស់អ្នកមានសុវត្ថិភាព។

ធ្វើតាមជំហានសំខាន់ៗទាំងនេះ នៅពេលមានការបែកបាក់គ្នា ដើម្បីជួយការពារអ្នក និងព័ត៌មានផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នកមានសុវត្ថិភាព។

1. ផ្លាស់ប្តូរពាក្យសម្ងាត់ និងលេខសម្គាល់អត្តសញ្ញាណផ្ទាល់ខ្លួន (PINs) របស់អ្នក

ធ្វើឱ្យប្រាកដថាអ្នកធ្វើការផ្លាស់ប្តូរពាក្យសម្ងាត់ និងលេខសម្គាល់អត្តសញ្ញាណផ្ទាល់ខ្លួន (PINs) ណាមួយ សម្រាប់ myGov របស់អ្នក និងគណនីតាមអនឡាញណាមួយផ្សេងទៀត។ ជ្រើសរើសពាក្យសម្ងាត់ ឬឃ្លាសម្ងាត់ខុសគ្នា ដែលពិបាកសម្រាប់មនុស្សទាយ។ វានឹងធ្វើឱ្យប្រាកដថាមានតែអ្នកប៉ុណ្ណោះ មានសិទ្ធិចូលប្រើ។ អ្នកក៏អាចស្នើសុំពាក្យសម្ងាត់ច្រើនទៀត នៅលើកំណត់ត្រារបស់អ្នក ដើម្បីការពារព័ត៌មានរបស់អ្នក។

2. ពិនិត្យការចាត់ចែងធ្វើសកម្មភាពរបស់អ្នក

ប្រសិនបើមាននរណាម្នាក់ជយយអ្នកជាមួយ Centrelink, Medicare ឬ Child Support, អ្នកត្រូវពិចារណាថាតើការចាត់ចែងនេះនៅតែមានសុវត្ថិភាពឬអត់។ ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ថាការចាត់ចែងនេះធ្វើឱ្យអ្នកប្រឈមនឹងហានិភ័យ សូមហៅទូរសព្ទមកយើង ឬបញ្ចប់ការចាត់ចែង ដូច្នេះមនុស្សដទៃមិនអាចចូលប្រើព័ត៌មានរបស់អ្នកបាន។

3. ធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពស្ថានភាពទំនាក់ទំនងរបស់អ្នកជាមួយយើង

នៅមុនពេលអ្នកធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពព័ត៌មានផ្ទាល់ខ្លួនណាមួយ អ្នកនឹងត្រូវការហៅទូរសព្ទទៅ Medicare, Centrelink និង Child Support ដាច់ដោយឡែកពីគ្នា ហើយស្នើឱ្យយើងបំបែកកំណត់ត្រារបស់អ្នក និងធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពស្ថានភាពទំនាក់ទំនងរបស់អ្នក។ ធ្វើដូចនេះ អតីតដៃគូរបស់អ្នកមិនអាចមើលឃើញព័ត៌មានលម្អិតថ្មីរបស់អ្នកបាន។

ក្រោយយើងបំបែកកំណត់ត្រារបស់អ្នកហើយអ្នកអាចស្នើឱ្យយើងធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពព័ត៌មានផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក ដូចជាលេខទូរសព្ទ ឬអាសយដ្ឋាន។

4. ផ្ទេរដោយខ្លួនឯង និងកូនៗរបស់អ្នក ឬអ្នកនៅក្នុងបន្ទុកទៅកាត Medicare ថ្មី

នៅមុនពេលអ្នកធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពព័ត៌មានលម្អិតណាមួយរបស់អ្នកទាក់ទងនឹង Medicare អ្នកត្រូវការផ្ទេរខ្លួនឯង និងកូនៗ ឬអ្នកនៅក្នុងបន្ទុករបស់អ្នកទៅកាត Medicare ថ្មី។
ធ្វើដូចនេះនឹងបញ្ឈប់មិនឱ្យអ្នកណាម្នាក់មើលឃើញព័ត៌មានលម្អិតទំនាក់ទំនងរបស់អ្នក អាសយដ្ឋានថ្មី និងសេវាកម្មណាមួយដែលអ្នក និងកូនៗរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។

5. ធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពការចុះបញ្ជី Medicare Safety Net របស់អ្នក

ដើម្បីបញ្ឈប់ការជូនដំណឹងមនុស្សទំនាក់ទំនងដែលបានតែងតាំងសម្រាប់គ្រួសាររបស់អ្នកអំពីការផ្លាស់ប្តូរនៅក្នុងព័ត៌មានលម្អិតរបស់អ្នក នោះអ្នកនឹងត្រូវការដកចេញនូវអតីតដៃគូរបស់អ្នក ឬសមាជិកគ្រួសាររបស់អ្នកពីការចុះបញ្ជី Medicare Safety Net របស់អ្នក។

6. ពិនិត្យមើលថាតើអ្នក កូនៗ ឬអ្នកនៅក្នុងបន្ទុករបស់អ្នក មាន My Health Record ឬអត់ ហើយអ្នកណាអាចមានសិទ្ធិចូលប្រើវា

ប្រសិនបើអ្នក កូន ឬអ្នកនៅក្នុងបន្ទុករបស់អ្នកមាន My Health Record នោះវាអាចមានព័ត៌មានលម្អិតទំនាក់ទំនង ដូចជាអាសយដ្ឋានរបស់អ្នក។ ប្រសិនបើរឿងនេះអាចធ្វើឱ្យគ្រួសាររបស់អ្នកប្រឈមនឹងហានិភ័យ សូមហៅទូរសព្ទទៅបណ្តាញទូរសព្ទជំនួយ My Health Record តាមលេខ 1800 723 471។

7. ធ្វើឱ្យប្រាកដថាអ្នកមានគណនីធនាគារមានសុវត្ថិភាពដែលមានឈ្មោះរបស់អ្នក

ដើម្បីរក្សាប្រាក់របស់អ្នកឱ្យមានសុវត្ថិភាព អ្នកគួរតែមានគណនីធនាគារមានតែឈ្មោះរបស់អ្នកប៉ុណ្ណោះ។ ប្រសិនបើអ្នកចង់ឱ្យយើងផ្ទេរការបង់ប្រាក់របស់អ្នកទៅគណនីនោះ អ្នកត្រូវការផ្លាស់ប្តូរព័ត៌មានលម្អិតគណនីធនាគាររបស់អ្នកដាច់ដោយឡែកពីគ្នាជាមួយ Medicare, Centrelink និង Child Support។

ប្រសិនបើអ្នកមិនមានគណនីធនាគារមានសុវត្ថិភាព និងសន្តិសុខមានឈ្មោះរបស់អ្នកតែប៉ុណ្ណោះទេ សូមទាក់ទងយើង ហើយយើងអាចពិនិត្យមើលជម្រើសផ្សេងទៀត ដូចជាកាត Electronic Benefit Transfer card។

8. ធ្វើឱ្យប្រាកដកថាអ្នកមានឯកសារអត្តសញ្ញាណផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក

ដើម្បីទទួលបានការបង់ប្រាក់ ឬសេវាកម្ម អ្នកអាចស្នើសុំឯកសារអត្តសញ្ញាណផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក។
នេះអាចរួមមានប័ណ្ណបើកបរ សំបុត្រកំណើត លិខិតឆ្លងដែន, ImmiCard, កាតធនាគារ ឬ myID របស់អ្នក។

ប្រសិនបើអ្នកមិនមានឯកសារអត្តសញ្ញាណផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នកទេ យើងនៅតែអាចជួយអ្នកបាន។
សូមហៅទូរសព្ទមកយើង ហើយយើងនឹងធ្វើការជាមួយអ្នកដើម្បីស្វែងរកជម្រើសផ្សេងទៀត។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម

- ទៅកាន់ servicesaustralia.gov.au/domesticviolence ឬ servicesaustralia.gov.au/keepinformationsafe សម្រាប់ព័ត៌មានជាភាសាអង់គ្លេស។
- ទៅកាន់ servicesaustralia.gov.au/yourlanguage ជាកន្លែងដែលអ្នកអាចអាន ស្តាប់ ឬមើលព័ត៌មានជាភាសារបស់អ្នកបាន។
- សូមហៅទូរសព្ទទៅលេខ 131 202 ដើម្បីនិយាយជាមួយយើងជាភាសារបស់អ្នកអំពីការបង់ប្រាក់ និងសេវាកម្ម Centrelink។
- ហៅទូរសព្ទមកយើងអំពី Medicare and Medicare Safety Net តាមលេខ 132 011។
  សូមប្រាប់ឱ្យយើងដឹងប្រសិនបើអ្នកត្រូវការអ្នកបកប្រែផ្ទាល់មាត់ ហើយយើងនឹងចាត់ចែងឱ្យមានអ្នកបកប្រែផ្ទាល់មាត់ដោយឥតគិតថ្លៃ។

- ហៅទូរសព្ទទៅ Child Support តាមលេខ **131 272**។
  សូមប្រាប់ឱ្យយើងដឹងប្រសិនបើអ្នកត្រូវការអ្នកបកប្រែផ្ទាល់មាត់
  ហើយយើងនឹងចាត់ចែងឱ្យមានអ្នកបកប្រែផ្ទាល់មាត់ដោយឥតគិតថ្លៃ
- ចូលទៅទស្សនាមជ្ឈមណ្ឌលសេវាកម្ម។

ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការយល់ព័ត៌មានអំពីការបង់ប្រាក់ ណាមសេវាកម្មរបស់យើង
មានជម្រើសជាច្រើនដែលអាចរកបាន។ អ្នកអាចសួរយើងនៅពេលអ្នកនិយាយជាមួយយើង។

ជំនួយពីកន្លែងផ្សេងទៀត។

មានកន្លែងផ្សេងទៀតដែលអាចជួយអ្នកបានជាមួយនឹងការពិគ្រោះយោបល់ ការគាំទ្រ និងដំបូន្មាន។

សម្រាបការពិគ្រោះយោបល់ និងការគាំទ្រ 24 ម៉ោង, 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ សូមហៅទូរសព្ទទៅ
1800RESPECT តាមលេខ **1800 737 732**។ អ្នកអាចស្នើសុំអ្នកបកប្រែផ្ទាល់មាត់បាន។

កម្មវិធី Leaving Violence Program ផ្តល់ជំនួយផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុ និងជំនួយដទៃទៀតដល់មនុស្សដែល
ចាកចេញពីដៃគូហិង្សា។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមហៅទូរសព្ទទៅលេខ **1800 253 283**
និងស្នើសុំអ្នកបកប្រែផ្ទាល់មាត់ ឬទៅកាន់ **leavingviolenceprogram.org.au/resources-other-languages**

ការប្រកាសមិនទទួលខុសត្រូវ

ព័ត៌មានដែលមាននៅក្នុងការបោះផ្សាយនេះមានគោលបំណងតែជាការណែនាំចំពោះការបង់ប្រាក់
និងសេវាកម្មនានាប៉ុណ្ណោះ។ វាជាការទទួលខុសត្រូវរបស់អ្នកក្នុងការសម្រេចចិត្ត ប្រសិនបើអ្នក
ប្រាថ្នាចង់ដាក់ពាក្យដើម្បីទទួលបានការបង់ប្រាក់ និងដើម្បីធ្វើការដាក់ពាក្យសុំទាក់ទងនឹង
កាល:ទេស:ពិសេសរបស់អ្នក។

Family and domestic violence – how we can help

Call 000 if you are in immediate danger

What is family and domestic violence

Family and domestic violence is any behaviour that is violent, threatening, forceful or controlling, or makes a person feel scared.

How we can help

If you or someone you know is affected by family and domestic violence, we can help with payments and services. You can also speak with a social worker.

We will check if you can get a payment from us, such as an income support payment or Crisis Payment.

Stay safe when separating

If you are planning to end a relationship it is important to protect your privacy and make sure your information is safe.

Follow these important steps when separating to help keep you and your personal information safe.

1. Change your passwords and personal identification numbers (PINs)

Make sure you change any passwords and personal identification numbers (PINs) for your myGov and any other online accounts. Choose different passwords or passphrases that are hard for people to guess. This will make sure only you have access. You can also ask for more passwords on your records to protect your information.

2. Check your acting arrangements

If you have someone helping you with Centrelink, Medicare or Child Support, you need to consider if this arrangement is still safe. If you feel this arrangement could put you at risk, call us to change or end the arrangement so the other person cannot access your information.

3. Update your relationship status with us

Before you update any personal information you will need to call Medicare, Centrelink and Child Support separately and ask us to separate your records and update your relationship details. This is so your ex-partner can't see your new details. After we have separated your records, you can ask us to update your personal information like your phone number or address.

4. Transfer yourself and your children or dependents to a new Medicare card

Before you update any of your personal details with Medicare you need to transfer yourself and your children or dependents to a new Medicare card. This is to stop anyone seeing your new contact details, new address and any services you and your children use.

5. Update your Medicare Safety Net registration

To stop us notifying the nominated contact person for your family about the change in your details you will need to remove your ex-partner or family member from your Medicare Safety Net registration.

6. Check if you, your children or dependants have a My Health Record and who can access it

If you, your child or dependants have a My Health Record it may contain contact details, such as your address. If this could put your family at risk, call the My Health Record Help line on **1800 723 471**.

7. Make sure you have a secure bank account in your name

To keep your money safe, you should have a bank account in your name only. If you want us to send your payments to that account, you need to change your bank account details separately with Medicare, Centrelink and Child Support.

If you do not have a safe and secure bank account in your name only, please contact us and we can look at other options, such as Electronic Benefit Transfer card.

8. Make sure you have your personal identity documents

To get a payment or service we may ask for your personal identity documents. This could include your driver licence, birth certificate, passport, ImmiCard, bank card or myID.

If you do not have your identity documents we can still help you. Call us and we will work with you to find other options.

For more information

- Go to **servicesaustralia.gov.au/domesticviolence** or **servicesaustralia.gov.au/keepinformationsafe** for information in English.
- Go to **servicesaustralia.gov.au/yourlanguage** where you can read, listen to or watch information in your language.
- Call **131 202** to speak with us in your language about Centrelink payments and services.
- Call us about Medicare and Medicare Safety Net on **132 011.** Let us know if you need an interpreter and we will arrange one for free.
- Call Child Support on **131 272**. Let us know if you need an interpreter and we will arrange one for free
- Visit a service centre.

If you need help to understand information about our payments and services, there are many options available. You can ask us when you talk to us.

Help from other places

There are other places that can help you with counselling, support and advice.

For counselling and support 24 hours a day, 7 days a week, call 1800RESPECT on **1800 737 732**. You can ask for an interpreter.

The Leaving Violence Program gives financial and other help to people leaving a violent partner. For more information call **1800 253 283** and ask for an interpreter, or go to **leavingviolenceprogram.org.au/resources-other-languages**

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.