

Contents

Tôi có thể tiếp cận dịch vụ tư vấn bằng cách nào?	3
Đối tượng nào có thể tham gia tư vấn?	4
Tư vấn miễn phí và bí mật dành cho những cá nhân, gia đình, nhân viên dịch vụ khẩn cấp, trẻ em và thanh thiếu niên bị ảnh hưởng bởi tình trạng cháy rừng ở East Gippsland.	6

Xin lưu ý, chúng tôi **KHÔNG** phải dịch vụ xử lý khủng hoảng. Nếu bạn cảm thấy không an toàn và cần trợ giúp ngay bây giờ, hãy gọi **000** (ba số không).

Để được hỗ trợ tư vấn khẩn cấp, bao gồm hỗ trợ khủng hoảng 24/7, hãy tham khảo danh sách của chúng tôi về [những dịch vụ ngoài](#).

Dịch vụ tư vấn là gì?

Tư vấn là hình thức trao đổi tại một địa điểm an toàn và có tính trợ giúp về bất kỳ khó khăn hoặc thách thức nào bạn đang phải đối mặt trong các mối quan hệ của mình. Việc này có thể giúp bạn tìm ra những biện pháp tích cực để quản lý tình hình.

Vì sao nên tham gia tư vấn?

Tư vấn có thể giúp bạn làm rõ tình cảnh của mình, có được những quan điểm mới và hướng đến sự thay đổi, trong khi vẫn tập trung vào những điều trọng yếu của bản thân. Quá trình tư vấn có thể hỗ trợ phát triển những hiểu biết sâu sắc, đưa ra giải pháp và cân nhắc các lựa chọn.

Tư vấn có thể giúp gì?

Tư vấn có thể là một cách hiệu quả để cải thiện toàn diện về hạnh phúc, bằng cách giảm bớt sự lo lắng và tăng cường các mối quan hệ.

Các vấn đề phổ biến mà mọi người gặp phải khi đến tìm dịch vụ tư vấn bao gồm:

- trở ngại trong mối quan hệ
- ly thân và ly hôn
- nuôi dạy con
- đau buồn và mất mát
- thay đổi cuộc sống
- vấn đề sức khỏe tinh thần
- kiểm soát căng thẳng
- quản lý cảm xúc, ví dụ như sự giận dữ
- bạo lực gia đình
- tổn thương và lạm dụng
- cô đơn và bị cô lập.

Bất kể mối quan tâm của bạn là gì, việc quan trọng trước tiên là bạn phải liên hệ để được hỗ trợ.

Trước khi bắt đầu, chúng tôi sẽ đánh giá xem việc tư vấn có phù hợp với bạn và hoàn cảnh của bạn hay không.

Ưu tiên hàng đầu là an toàn và hạnh phúc toàn diện, chúng tôi cũng sẽ giới thiệu bất kỳ dịch vụ bổ sung thích hợp nào mà bạn có thể cần.

Xin lưu ý rằng chúng tôi không phải là công ty hẹn hò và không thể cung cấp các dịch vụ để giúp bạn làm quen với nửa kia của mình. Tuy nhiên, ở đây có thể hỗ trợ tư vấn, cho lời khuyên và hướng dẫn cách cải thiện mối quan hệ hiện tại hoặc trong tương lai.

Tôi có thể tiếp cận dịch vụ tư vấn bằng cách nào?

Xin lưu ý, chúng tôi **KHÔNG** phải dịch vụ xử lý khủng hoảng. Nếu bạn cảm thấy không an toàn và cần trợ giúp ngay bây giờ, hãy gọi **000** (ba số không).

Để được hỗ trợ tư vấn khẩn cấp, bao gồm hỗ trợ khủng hoảng 24/7, hãy tham khảo danh sách của chúng tôi về [những dịch vụ ngoài](#).

Tôi có thể tiếp cận dịch vụ tư vấn bằng cách nào?

Chúng tôi sắp xếp những cuộc hẹn tư vấn một lần và liên tục:

- **Tư vấn trực tiếp cho các cá nhân, cặp vợ chồng và gia đình**, tại các trung tâm trên toàn thành phố Melbourne và khu vực Victoria, phù hợp với tình hình hạn chế COVID-19 hiện tại và các hướng dẫn đảm bảo an toàn phòng dịch.
- **Qua điện thoại** cho cá nhân. Nếu bạn đang tìm kiếm tư vấn qua điện thoại về quan hệ, vui lòng liên hệ với chúng tôi để trao đổi cụ thể hoàn cảnh cá nhân.
- **Trực tuyến qua nền tảng họp video (Zoom) cho cá nhân và cặp vợ chồng**. Trong một số trường hợp, chẳng hạn như trong đại dịch COVID-19, có thể cung cấp dịch vụ tư vấn qua video cho các gia đình.

Các buổi kéo dài bao lâu?

Thời lượng tiêu chuẩn cho một buổi là 50 phút. Có những mối quan tâm có thể được giải quyết trong một vài buổi, nhưng cũng có những vấn đề khác cần nhiều thời gian hơn.

Vào thời gian đã thỏa thuận, cố vấn sẽ có mặt để nói chuyện trực tiếp với bạn, qua điện thoại hoặc qua Zoom.

Vào cuối buổi, bạn có thể đặt thêm lịch hẹn khác với cùng một cố vấn nếu muốn.

Chi phí dịch vụ là bao nhiêu?

Chúng tôi là tổ chức cộng đồng phi lợi nhuận, các dịch vụ tư vấn chỉ được chính phủ tài trợ một phần nên vẫn phải tính những khoản chi phí phát sinh. Tuy nhiên, chúng tôi luôn cố gắng duy trì mức phí hợp lý nhất có thể. Hãy liên hệ trung tâm gần nhất để biết thêm thông tin.

Thời gian của các buổi tư vấn như thế nào?

Giờ mở cửa của mỗi nơi là khác nhau, tuy nhiên hầu hết các trung tâm đều sắp xếp các buổi tư vấn trong giờ hành chính và cả vào buổi tối. Hãy liên hệ trung tâm gần nhất để biết thêm thông tin.

Tổ chức có cung cấp dịch vụ tư vấn bằng những ngôn ngữ khác không?

Chúng tôi có thông dịch viên theo yêu cầu. Khi liên hệ đặt lịch hẹn, hãy cho chúng tôi biết về bất kỳ nhu cầu ngôn ngữ hoặc giao tiếp nào.

Tôi có thể chọn gặp cố vấn nam hay nữ không?

Chúng tôi có cả cố vấn nam và nữ, bạn sẽ được biết thêm thông tin về cố vấn viên khi liên hệ với trung tâm gần nhất.

Nếu tôi cần hủy cuộc hẹn thì sao?

Chúng tôi yêu cầu thông báo trước ít nhất 24 giờ để hủy cuộc hẹn. Nếu không thông báo trong khoảng thời gian này, bạn sẽ phải trả một khoản phí. Nếu cần hủy cuộc hẹn, hãy liên hệ với trung tâm trong thời gian sớm nhất.

Tôi có cần giới thiệu không?

Không, bạn không cần giới thiệu để tiếp cận các dịch vụ tư vấn của chúng tôi. Bạn có thể liên hệ trực tiếp trung tâm gần nhất để đặt lịch hẹn.

Nếu một dịch vụ hoặc bác sĩ khác giới thiệu bạn đến dịch vụ tư vấn của chúng tôi, có thể họ đang thực hiện chương trình liên kết 'giới thiệu nồng nhiệt'. Điều này nghĩa là họ liên hệ với chúng tôi để giới thiệu dịch vụ tới bạn. Việc này luôn được thực hiện với sự đồng ý, sự hiện diện của bạn hoặc sau khi bạn đã ký vào biểu mẫu đồng ý cho việc này diễn ra. Điều này có thể giúp chúng tôi nắm rõ tình hình, từ đó có thể chuẩn bị tốt nhất để phục vụ nhu cầu của bạn.

Tôi nên làm gì trước tiên?

Liên hệ với trung tâm gần nhất để đặt lịch tư vấn.

<https://www.relationshipsvictoria.org.au/contact-us/>

Đối tượng nào có thể tham gia tư vấn?

Xin lưu ý, chúng tôi **KHÔNG** phải dịch vụ xử lý khủng hoảng. Nếu bạn cảm thấy không an toàn và cần trợ giúp ngay bây giờ, hãy gọi **000** (ba số không).

Để được hỗ trợ tư vấn khẩn cấp, bao gồm hỗ trợ khủng hoảng 24/7, hãy tham khảo danh sách của chúng tôi về [những dịch vụ ngoài](#).

Đối tượng nào có thể tham gia tư vấn?

Chúng tôi làm việc theo nguyên tắc linh hoạt và không phán xét với:

- các cặp vợ chồng, cha mẹ và gia đình
- cá nhân, bao gồm cả trẻ em và thanh thiếu niên.

Chúng tôi đề cao sự phù hợp văn hóa và có thể điều chỉnh các dịch vụ của mình để đáp ứng nhu cầu của nhiều nền văn hóa và nhóm cộng đồng.

Có thông dịch viên theo yêu cầu, vui lòng thảo luận chi tiết khi đặt lịch hẹn.

Chúng tôi hoan nghênh các cuộc gọi thông qua [Dịch vụ Chuyển tiếp Quốc gia](#).

Tư vấn cá nhân

Chúng tôi cung cấp dịch vụ tư vấn cá nhân về mọi khía cạnh của mối quan hệ.

Việc này có thể bao gồm thấu hiểu các mối quan hệ trong quá khứ, cách chúng tác động đến hiện tại hoặc phản ánh về việc bắt đầu một mối quan hệ mới. Bất kể mối quan tâm của bạn là gì, chúng tôi ở đây để hỗ trợ bạn. Tư vấn có thể giúp hiểu được vấn đề, từ đó kết hợp với kinh nghiệm của bạn và bước tiếp.

Nếu bạn đang trong một mối quan hệ, bạn có thể tham gia buổi tư vấn một mình hoặc với cùng với nửa kia, dù là hình thức nào thì vẫn đều có lợi cho mối quan hệ. Nếu nửa kia của bạn quyết định tham dự một thời điểm nào sau đó, chúng ta có thể thảo luận cách quản lý việc này.

Tư vấn cặp đôi

Dịch vụ tư vấn của chúng tôi thường xuyên tiếp đón các cặp vợ chồng. Nội dung chính của mỗi buổi là cặp vợ chồng làm việc với cố vấn về những mối quan tâm chính mà họ hoặc cố vấn đã xác định.

Những điều này thường là về các vấn đề giao tiếp cùng với tác động của những trải nghiệm gần đây và trong quá khứ.

Các cặp vợ chồng cũng thường xuyên tìm đến chúng tôi để được hỗ trợ giải quyết mâu thuẫn và nuôi dạy con, đau thương và mất mát, quản lý căng thẳng, thay đổi cuộc sống, căng thẳng tài chính và quản lý cảm xúc.

Chúng tôi cũng cung cấp dịch vụ tư vấn và giáo dục tiền hôn nhân/tiền cam kết cho các cặp đôi.

[Tìm hiểu chương trình CHUẨN BỊ/BỒI DƯỠNG ngay bây giờ.](#)

Tư vấn trẻ em, cha mẹ và gia đình

Chúng tôi tập trung vào phương pháp tiếp cận toàn gia đình với hoạt động chuyên môn xuyên suốt vòng đời.

Chúng tôi có thể cung cấp dịch vụ tư vấn cho cha mẹ và gia đình, bao gồm các dịch vụ hỗ trợ cho các mối quan hệ giữa cha mẹ với con nhỏ, hoặc con ở độ tuổi vị thành niên.

Dịch vụ tư vấn gia đình có mặt tại các trung tâm ở Ballarat, Boronia, Cranbourne, Kew, Sunshine, Shepparton và Traralgon.

Xem các [dịch vụ khác cho trẻ em và gia đình](#).

Chúng tôi giúp đỡ như thế nào

Đội ngũ cố vấn viên có thể giúp bạn và gia đình đánh giá nhu cầu, xác định các lĩnh vực cần thay đổi và sử dụng thế mạnh của bạn để khôi phục hoặc khắc phục các mối quan hệ của bạn, ở những nơi an toàn và thích hợp.

Chúng tôi cũng có thể gặp con bạn tại các buổi tư vấn cá nhân, bất kể độ tuổi của chúng.

Với một số gia đình, họ không được giúp đỡ sớm hơn nên những căng thẳng, khó khăn cứ vậy trở thành vấn đề rất rắc rối, gây tổn thương và đôi khi là không an toàn.

Đội ngũ cố vấn viên của chúng tôi có kỹ năng cao trong việc ứng phó với những tình huống này, có thể giúp đỡ và hỗ trợ tất cả các thành viên trong gia đình thiết lập mối quan hệ an toàn hơn.

Cố vấn viên sẽ không:

- thiên vị một bên cụ thể
- đưa ra phán đoán xem ai đúng hay sai
- nói với bạn phải làm những gì hoặc quyết định như thế nào

Cố vấn viên sẽ:

- hướng dẫn bạn và các thành viên trong gia đình thông qua một buổi thảo luận về cảm xúc, kinh nghiệm và các lựa chọn của bạn
- trợ giúp cha mẹ và công việc cho tất cả các thành viên trong gia đình theo nguyên tắc hỗ trợ và không phán xét
- hỗ trợ xây dựng các giải pháp thực tế, trên cơ sở sức mạnh, trí tuệ và kiến thức của các thành viên trong gia đình.

Xin lưu ý, chúng tôi **KHÔNG** phải dịch vụ xử lý khủng hoảng. Nếu bạn cảm thấy không an toàn và cần trợ giúp ngay bây giờ, hãy gọi **000** (ba số không).

Để được hỗ trợ tư vấn khẩn cấp, bao gồm hỗ trợ khủng hoảng 24/7, hãy tham khảo danh sách của chúng tôi về [những dịch vụ ngoài](#).

Tư vấn miễn phí và bí mật dành cho những cá nhân, gia đình, nhân viên dịch vụ khẩn cấp, trẻ em và thanh thiếu niên bị ảnh hưởng bởi tình trạng cháy rừng ở East Gippsland.

Tham gia tối đa 10 buổi tư vấn, miễn phí và không cần giấy giới thiệu của bác sĩ đa khoa.

Chúng tôi cũng cung cấp những dịch vụ hỗ trợ đặc biệt cho trẻ em và thanh thiếu niên, bao gồm cả Liệu pháp Vui chơi cho trẻ em từ 0-11 tuổi. Xem [Tờ rơi về Liệu pháp Vui chơi \[PDF 664KB\]](#) để biết thêm thông tin.

Các dịch vụ luôn sẵn sàng phục vụ trực tiếp (với các biện pháp đảm bảo An toàn Phòng dịch COVID) trên khắp East Gippsland, và qua các buổi trao đổi điện thoại hoặc video.

Chúng tôi khuyến khích những người bị ảnh hưởng trong cuộc cháy rừng liên hệ và đặt lịch hẹn nếu:

- cảm thấy căng thẳng, lo lắng không yên hoặc bị ngợp
- lo lắng về mùa cháy rừng
- khó ngủ
- những trải nghiệm đau buồn hoặc ký ức tồi tệ ảnh hưởng đến sinh hoạt hàng ngày
- cảm thấy hoảng sợ, mất mát hoặc tức giận
- gặp khó khăn trong mối quan hệ
- không muốn thực hiện những hoạt động thông thường
- chảy nước mắt, cảm thấy tê liệt rã rời.

Nếu bạn đang trải qua bất kỳ triệu chứng nào trong số này hoặc những khó khăn khác liên quan đến cháy rừng, cố vấn của chúng tôi luôn sẵn sàng hỗ trợ.

Bắt đầu sử dụng dịch vụ

Liên hệ để biết thêm thông tin, đặt lịch hẹn hoặc tìm hiểu thêm.

- Điện thoại [1800 001 068](tel:1800001068)
- Email bushfiresupport@rav.org.au

Dịch vụ này được cung cấp bởi Tổ chức Quan hệ Úc - Bang Victoria và Dịch vụ Bác sĩ Bay Hoàng gia Bang Victoria, và được tài trợ bởi Mạng lưới Y tế Trọng điểm Gippsland, tổ chức đang dẫn đầu hoạt động đáp ứng sức khỏe tinh thần cho các khu vực bị ảnh hưởng bởi cháy rừng ở Gippsland.

