

Trở về với Gia đình

KHỞI ĐẦU

8

Đây là Cuốn 8 của Bộ sách Khởi đầu.

Khởi đầu là chỉ dẫn dành cho những người ra tù.

Các cuốn sách

- 1 Tuần lễ đầu
- 2 Nhà ở
- 3 Giấy chứng minh
- 4 Rượu và các loại ma túy khác
- 5 Centrelink
- 6 Các Cơ quan Cải huấn Cộng đồng & Tạm tha (Parole)
- 7 Việc làm
- 8 Trở về với gia đình
- 9 Quá trình chuyển tiếp của phụ nữ
- 10 Người bản xứ

Các tờ thông tin

- a Các vấn đề về tiền bạc
- b Cứu trợ khẩn cấp
- c Tìm sự hỗ trợ
- d Các quyền và trợ giúp pháp lý
- e Sức khỏe

Nội dung

Thay đổi	5
Điều chỉnh	6
Lòng tin	7
Trước khi được thả	7
Những kỳ vọng	9
Những Người ngẫu phối	10
Các Mối quan hệ Khó khăn	11
Những Người ngẫu phối cũ	13
Trở lại với việc Nuôi con	16
Nuôi con Một mình	18
Tìm sự Giúp đỡ cho việc Nuôi con	20
Cha mẹ nuôi và Bảo vệ Trẻ em	22
Các Thỏa thuận Quyền nuôi con & Thăm Viếng	23
Trở về với Cha mẹ	24
Một số lời khuyên cho việc trở về nhà	26

Trở về với Gia đình

Về nhà với gia đình và liên kết với bạn bè là một phần quan trọng của việc trở lại với cộng đồng. Gia đình có thể là một nguồn hỗ trợ quan trọng. Họ cũng có các nhu cầu của riêng họ.

Không có cách thức thần kỳ nào để làm việc này đúng cách. Đừng kỳ vọng là gia đình sẽ bỏ mọi việc khi quý vị về nhà. Hãy nói cho gia đình biết quý vị cần gì nhưng cũng lắng nghe xem họ cần gì từ phía quý vị.

Lifeline (Đường dây Cuộc sống) 13 1114

Dịch vụ tư vấn 24 giờ

Parentline (Đường dây Cha mẹ) 13 22 89

Đường dây Tư vấn và Lời khuyên cho cha mẹ và những người chăm sóc

Thay đổi

Hãy chuẩn bị trước cho những sự thay đổi. Đừng kỳ vọng mọi thứ vẫn giống như trước khi quý vị vào tù. Thời gian ngồi tù làm thay đổi mọi người – quý vị và gia đình quý vị.

Cuộc sống của các thành viên trong gia đình quý vị vẫn tiếp diễn trong khi quý vị ngồi tù và có thể gia đình đã có thêm thành viên mới. Họ có thể đang sống ở một căn nhà khác hay làm những việc làm mới.

Con cái lớn rất nhanh. Các sở thích và bạn bè của chúng thay đổi. Chúng có thể đã chuyển trường hay đã nghỉ học và bắt đầu đi làm. Bất kể các con quý vị đang làm gì, những sự hứng thú và quan tâm của chúng có thể đã thay đổi.

Điều chỉnh

Mọi người đều mất thời gian để điều chỉnh với sự sắp xếp cuộc sống mới. Có khả năng là quý vị không thể bước trở lại vai trò cũ. Quý vị sẽ phải chiếm lại được lòng tin của mọi người. Điều này sẽ không xảy ra chỉ qua một đêm.

Hãy cố dành thời gian thư giãn nếu cần. Gia đình quý vị cũng sẽ cần thời gian thư giãn. Hãy nói chuyện với họ về việc này và đi tới một thỏa thuận. Đừng chờ đợi cho tới khi quý vị cảm thấy muốn bỏ đi.

Nếu quý vị đang trải qua một thời gian khó khăn, một trong các lựa chọn của quý vị là tới Trung tâm Quan hệ Gia đình. Để tìm hiểu thêm thông tin quý vị có thể gọi cho Family Relationship Advice Line (Đường dây Tư vấn Quan hệ Gia đình) theo số 1800 050 321

Lòng tin

Có thể khó tin tưởng mọi người sau khi đã ở trong tù. Nó có thể có cảm giác như mọi người đang cần nhân quý vị và đang đợi để quý vị thất bại. Gia đình quý vị có lẽ chỉ đang lo lắng và sợ lại bị mất quý vị.

Nếu quý vị đang cảm thấy thực sự bị phiền nhiễu, hãy nói xin lỗi và bảo họ là quý vị cần có không gian riêng. Để sau hãy giải quyết việc đó khi cả hai bên đã bình tĩnh.

Trước khi được thả

Có thể quý vị đã gặp khó khăn để duy trì được các mối quan hệ trong khi còn ở tù. Gia đình quý vị cũng đã gian nan.

Hãy nghĩ tới một số điều mà gia đình quý vị đã phải giải quyết:

- Thời gian và chi phí các lần đi thăm tù: mất nhiều thời gian đi lại để đi thăm bất cứ nhà tù ở vùng nông thôn nào và có thể còn phải ngủ lại qua đêm và nó cũng mắc tiền
- Trả tiền thuê nhà, mua sắm và tất cả các hóa đơn dựa vào một thu nhập thay vì hai
- Các gia đình và con cái khác không còn muốn làm bạn nữa
- Con cái không đối phó được
- Sự chú ý không mong muốn của báo chí hay cảnh sát

Nếu quý vị có một số lần được thăm trước khi ra tù, hãy hỏi chuyện gì đang xảy ra với gia đình mình. Điều này sẽ giúp quý vị biết được điều gì đang chờ đợi quý vị khi về nhà. Nó cũng có thể là sự nhẹ nhõm cho gia đình khi nói chuyện về điều đó.

Đây cũng là dịp tốt để quý vị và gia đình mình lên kế hoạch cho hai tuần đầu tiên ở nhà của quý vị.

Những kỳ vọng

Khó để biết mối quan hệ của quý vị sẽ như thế nào khi quý vị về nhà. Quý vị biết khó khăn ra sao khi nói về các vấn đề qua điện thoại hay trong những lần thăm tù. Cũng không thể trở nên thân mật được.

Những điều quý vị đã không thể nói tới chúng sẽ xảy ra bất ngờ khi quý vị về nhà. Hãy nhớ điều này trong đầu nhưng quý vị không phải giải quyết tất cả ngay lập tức. Những vấn đề này đã đợi được cho tới bây giờ, do đó đừng để chúng ngăn không cho quý vị tận hưởng thời gian đoàn tụ.

Quý vị đã có thể có nhiều thời gian để suy nghĩ về mọi việc sẽ tốt đẹp thế nào khi quý vị trở về nhà. Để nhớ những điều tốt đẹp nhất và quên đi các vấn đề. Nhưng hãy thực tế, có thể sẽ mất một thời gian để giải quyết mọi chuyện.

Những Người ngẫu phối

Người ngẫu phối của quý vị đã và đang đương đầu với thêm trách nhiệm khi quý vị còn ở trong tù.

Đôi khi họ đương đầu giỏi hơn họ tưởng. Trước khi ở tù quý vị có thể đã ‘chăm lo’ cho người ngẫu phối của quý vị. Có thể cảm thấy lạ khi họ không còn phụ thuộc vào quý vị nữa.

Quý vị có thể phải đối đầu với một vai trò mới trong mối quan hệ. Quý vị cũng có thể thấy là bây giờ quý vị lại phụ thuộc vào họ.

Hãy cân nhắc việc chia xẻ khi ra các quyết định cũng như khối lượng công việc.

Hãy nhớ là khi quý vị về nhà người ngẫu phối của quý vị:

- có thể không sẵn lòng từ bỏ sự độc lập, bạn bè và lối sống mà họ mới tìm thấy
- có thể sợ những đòi hỏi của sự quay trở lại những việc như trước đây trước khi quý vị vào tù

Các mối quan hệ khó khăn

Thậm chí với những ý định tốt đẹp nhất, quý vị có thể thấy khó khăn khi giao tiếp với người ngẫu phối của mình mà không bị những tình cảm tiêu cực chi phối. Nếu điều này xảy ra, hãy cân nhắc tới dịch vụ tư vấn. Quý vị có thể được tư vấn cho bản thân mình hay cùng với người ngẫu phối hiện tại hay trước đây của quý vị.

Relationships Australia (Những mối quan hệ Úc) và **Lifeworks** (Công việc Cuộc sống) cung cấp dịch vụ tư vấn tại nhiều địa điểm rộng khắp tiểu bang Victoria. Cả hai dịch vụ này đều tính phí tư vấn theo mức thu nhập của quý vị.

Các dịch vụ bao gồm:

- Tư vấn mối quan hệ
- Tư vấn cá nhân

- Liệu pháp thay đổi cách cư xử của nam giới
- Giải pháp tranh chấp trong gia đình
- Phòng ngừa bạo lực trong gia đình
- Sau khi ly thân
- Tư vấn nuôi dạy con cái
- Các chương trình của trẻ em
- Trợ giúp trong vấn đề cờ bạc

Relationships Australia 1300 364 277

Life works (03) 8650 6200

Đối với những nam giới đang cảm thấy không kiểm soát được tình cảm và cơn tức giận của mình, Men's Referral Service (Dịch vụ Giới thiệu của Nam giới) cung cấp lời khuyên miễn phí, ẩn danh và bảo mật bởi một tư vấn viên nam qua điện thoại.

Men's Referral Service 1800 065 973

Mensline 1800 789 978

Những người ngẫu phối cũ

Không phải tất cả các mối quan hệ đều vượt qua được thử thách nhà tù. Nuôi một thành viên gia đình trong tù rất khó khăn và khó để duy trì dài hạn.

Quý vị có thể đã được người ngẫu phối cũ bảo trực tiếp là anh ta hay cô ta đang tiến tới với cuộc đời của họ, hay người đó có thể đã ngưng thăm tù quý vị.

Đối với quý vị, mỗi quan hệ có thể cảm thấy không được giải quyết bởi vì quý vị đã không có cơ hội để nói rõ mọi chuyện. Quý vị có thể cảm thấy tức giận hay cay đắng rằng họ đã không cố gắng hơn nữa. Trong khi những tình cảm này là bình thường, không công bằng khi đổ lỗi cho người khác về việc họ tiến tới với cuộc sống của họ. Mọi người chỉ điều chỉnh tới mức họ có thể với những hoàn cảnh khác nhau. Để họ chi phối những suy nghĩ của quý vị sẽ cản ngăn quý vị tập trung vào những mối quan hệ quan trọng khác trong cuộc sống của quý vị. Hãy nghĩ tới việc này như những khởi đầu mới. Giải quyết những việc quý vị có thể kiểm soát và đừng quá ám ảnh với những việc quý vị không thể.

Nếu quý vị có con do người ngẫu phối cũ hay người chăm sóc khác đang coi sóc, hãy tìm cách phát triển một mối quan hệ cởi mở và hợp tác với người đó. Đôi khi làm giảm xung đột trong cuộc sống của con quý vị thì tốt hơn là đòi hỏi mọi việc làm theo cách của quý vị.

Nếu mối quan hệ của quý vị với người ngẫu phối cũ hoàn toàn không thể được, quý vị có thể thu xếp các lần tới thăm để hạn chế liên hệ với người ngẫu phối cũ của mình.

Một cơ quan hỗ trợ gia đình địa phương có thể giúp đỡ quý vị với lời khuyên làm sao thực hiện được việc này.

Trở lại với việc Nuôi con

Các con quý vị đã học cách điều chỉnh khi quý vị đi tù. Bây giờ chúng phải điều chỉnh lại khi quý vị về nhà. Quý vị ở trong tù càng lâu thì việc này sẽ càng khó hơn.

Nếu con quý vị còn rất nhỏ khi quý vị đi vắng thì chúng có thể không còn nhớ quý vị. Đối với chúng giống như có một người lạ nhập vào gia đình vậy. Trẻ nhỏ có thể cảm thấy không an toàn khi quý vị trở về. Chúng có thể bám chặt hay lờ quý vị đi bởi vì chúng sợ quý vị sẽ lại ra đi.

Một số trẻ em có thể bực bội khi quý vị trở về nhà. Đặc biệt là trẻ em lớn hơn. Chúng có thể ghen tỵ vì thời gian quý vị có với người ngẫu phối của mình và muốn cạnh tranh với quý vị để có được sự chú ý.

Sẽ mất thời gian để chúng chấp nhận quý vị. Người cha/mẹ kia đã là người chủ trong một thời gian rồi.

Các con quý vị bây giờ đã lớn hơn. Hãy hỏi người chăm sóc kia về những nhu cầu của chúng và những cách phạt chúng. Nếu quý vị có những nguyên tắc riêng thì nó có thể dẫn tới những va chạm.

Có thể mất một thời gian để con cái quý vị làm quen với những sắp xếp mới. Bất kể chúng đang phản ứng ra sao quý vị vẫn rất quan trọng với chúng.

Ở trong tù, một điều mà quý vị có thể kiểm soát là phòng giam của mình. Quý vị có thể sẽ thấy khó khăn khi đương đầu với các con khi chúng vứt đồ chơi lung tung và bày bừa rất nhiều. Hãy nhớ đây là cách cư xử bình thường của trẻ em.

Cố gắng kiểm soát căn nhà sẽ chỉ tạo thêm căng thẳng cho quý vị và cho chúng mà thôi.

Nuôi con Một mình

Nếu quý vị sắp sửa nuôi con một mình, một ý hay là thảo luận về những sắp xếp chăm sóc con trong những cuộc thăm tù trước khi được thả. Đó sẽ là một thời gian để xúc động cho mọi người có liên quan.

Người đã và đang trông coi các con quý vị có thể thấy khó để buông. Những người chăm sóc thường xây dựng những gắn bó với trẻ em. Có thể khó khăn với trẻ em khi mối quan hệ này bỗng nhiên bị phá vỡ hay thay đổi.

Quý vị có thể có những ý khác nhau về việc chăm lo cho các con như thế nào. Điều này có nghĩa các con quý vị sẽ cần phải làm quen với một thói quen thường ngày khác.

Một số người chăm sóc có thể rất vui khi buông vai trò của họ một khi quý vị trở về. Những người khác có thể đề nghị được giữ liên hệ với cuộc sống của các con quý vị.

Có thể có ích khi từ từ tiếp nhận lại việc chăm sóc các con quý vị. Thí dụ quý vị có thể muốn chỉ bắt đầu với các dịp cuối tuần. Việc này sẽ cho quý vị thời gian để điều chỉnh và hoàn tất thời gian Tạm tha một cách dễ dàng hơn.

Thay vì cố gắng thu xếp mọi việc sau khi ra tù, quý vị nên bắt đầu nói chuyện trước khi được ra ngoài.

Tự Chăm sóc

Nếu quý vị sẽ chăm sóc con mình toàn bộ thời gian, hãy đảm bảo quý vị thu xếp thời gian thư giãn cho bản thân mình. Nếu gia đình và bạn bè không thể giúp đỡ, hãy tìm kiếm những lựa chọn về chăm sóc trẻ em khác.

Các Nhà Khu hàng xóm hay nhận trông trẻ không thường xuyên với giá rất thấp.

Association of Neighbourhood Houses (Hiệp hội những Khu Nhà hàng xóm)(03) 9654 1104

Tìm sự Giúp đỡ cho việc Nuôi con

Nếu quý vị đang có rắc rối phải đương đầu hay quý vị cảm thấy bị cô lập, hãy tìm sự giúp đỡ trước khi mọi việc vượt quá tầm tay. Hãy nhờ bạn bè và gia đình hay tìm kiếm sự hỗ trợ nuôi con.

Hỗ trợ Nuôi con có thể bao gồm:

- Các kỹ năng nuôi con (thông tin và đào tạo)
- Các nhóm hỗ trợ (các bà mẹ khác có những hoàn cảnh tương tự)
- Trợ giúp giữ trẻ
- Tư vấn
- Các sinh hoạt xã hội

Phụ nữ đang có rắc rối về cân bằng giữa con cái và một Lệnh Tạm tha có thể nhận trợ giúp từ chương trình CCATS của VACRO.

*Để có thêm thông tin hãy xem cuốn Khởi đầu 9:
Phụ nữ*

Tổ chức **Caroline Chisholm Society** có dịch vụ tư vấn qua điện thoại miễn phí về các vấn đề gia đình:
(03) 9370 3933, 1800 134 863

Tổ chức **Sky Program** cung cấp dịch vụ tư vấn xung quanh các vấn đề với Trẻ em. Sky cũng cung cấp dịch vụ tư vấn và cố vấn kinh nghiệm cho trẻ em và thanh niên.

Hãy gọi cho **VACRO (03) 9605 1900**

Parentline (Đường dây Cha mẹ) **13 22 89**

Lời khuyên và tư vấn bảo mật cho cha mẹ và những người chăm sóc.

Child FIRST (Trẻ em là HÀNG ĐẦU) **1300 786 433**

Tiếp nhận, đánh giá, tư vấn và giới thiệu cho các trẻ em không được bảo vệ và gia đình chúng. Được Bộ Dịch vụ Nhân sinh tài trợ.

Cha mẹ nuôi và Bảo vệ Trẻ em

Nếu con quý vị đang được Bộ Dịch vụ Nhân sinh (DHS) chăm sóc tạm thời, quý vị nên liên lạc với bộ này trước khi ra ngoài.

Hãy nghĩ tới viết một lá thư cho người chăm sóc và người quản lý-trường hợp của DHS. Hãy thông báo cho họ về ngày quý vị được thả và nơi quý vị sẽ sống. Hãy nói cho họ là quý vị muốn lấy lại quyền nuôi con hay được tới thăm.

Nếu quý vị đang ở trong Dame Phyllis Frost Centre, hãy nói chuyện với Nhân viên Gia đình của Melbourne Citymission.

Các Thỏa thuận Quyền nuôi con & Thăm viếng

Trừ phi cả hai cha mẹ cùng thỏa thuận, quyền hợp pháp của một bên cha/mẹ là do Tòa án Gia đình quyết định.

Bên cha/mẹ kia có thể không muốn giữ nguyên các sắp xếp về quyền nuôi con và thăm viếng mà quý vị đã có trước khi vào tù. Quý vị sẽ cần đi tới một thỏa thuận mới hay trở lại tòa án.

Hầu hết các tranh chấp về quyền nuôi con và thăm viếng sẽ được qua hòa giải trước khi đến tới Tòa. Quý vị sẽ cần tiếp cận tư vấn pháp lý để giúp quý vị trong quá trình này.

Victoria Legal Aid (Trợ giúp Pháp lý Victoria)

Melbourne **(03) 9269 0120**

Các vùng nông thôn **1800 677 402**

Family Relationships Advice Line (Đường dây Tư vấn về Quan hệ Gia đình) là một dịch vụ điện thoại quốc gia được thiết lập để hỗ trợ các gia đình bị ảnh hưởng bởi các vấn đề quan hệ và ly thân.

1800 050 321

Trở về với Cha mẹ

Bất kể quý vị bao nhiêu tuổi, cha mẹ vẫn cảm thấy khó khi không còn làm cha mẹ nữa.

Họ có thể lo lắng quý vị có thể tái phạm hay dùng lại ma túy. Họ có thể cảm thấy cần giám sát hay kiểm soát quý vị.

Có thể khó khăn khi cảm thấy mình đang bị theo dõi hay cha mẹ không tin tưởng mình. Nó có thể kích thích quý vị nổi loạn và làm điều gì đó có thể vi phạm việc tạm tha của quý vị.

Hãy nói chuyện với cha mẹ quý vị về điều đó khiến quý vị cảm thấy thế nào. Hãy làm việc này trước khi quý vị phản ứng lại và vạch ra một số phương pháp giúp quý vị đương đầu.

Trong lúc quý vị sống ở nhà cha mẹ mình, họ sẽ đòi hỏi quý vị sống theo các qui định của họ. Nếu quý vị nghĩ mình không thể làm được việc này, hãy nói chuyện với cha mẹ. Có thể sống ở một nơi khác sẽ tốt hơn cho mọi người.

Một số lời khuyên cho việc trở về nhà:

- Hãy nghĩ về những việc quan trọng nhất khi quý vị ra ngoài
- Chọn 1 hay 2 việc trong số này để nói chuyện với gia đình quý vị trước khi ra ngoài
- Cố gắng vạch ra ai sẽ chịu trách nhiệm việc gì trong nhà. Thí dụ: ai sẽ đi mua sắm? Ai sẽ đảm bảo trả các hóa đơn đúng hạn?
- Cố gắng tôn trọng nhu cầu về riêng tư và không gian cá nhân của mỗi thành viên trong gia đình
- Hãy từ từ: dành thời gian để ổn định lại với người ngẫu phối và/hoặc các con
- Nhận hỗ trợ, riêng rẽ hay cùng nhau, từ gia đình, bạn bè và những chuyên gia
- Cũng không sao khi nghĩ về những người bạn vẫn còn trong tù của quý vị, nhưng quan trọng là tiến lên vì bản thân và gia đình quý vị

Do VACRO xuất bản
Tháng 11 năm 2010

© Bản quyền của VACRO & Bộ Tư pháp, Tiểu bang Victoria, 2010

Ấn phẩm này có bản quyền. Không được sao chép bằng bất cứ hình thức nào trừ phi theo những điều khoản của Đạo luật Bản quyền năm 1968.

Cuốn sách này được cập nhật lần cuối cùng vào tháng 9 năm 2010.
Để có thêm thông tin, hoặc thông báo về bất cứ sự thay đổi về thông tin nào, xin hãy liên lạc với:

Cơ quan Cải huấn Victoria, Bộ Tư pháp
GPO Box 123, Melbourne VIC 3001
Điện thoại: +61 3 8684 6600
Fax: +61 3 8684 6611
Email: corrections@justice.vic.gov.au

Còn được xuất bản trên trang mạng của VACRO: www.vacro.org.au