

Phải làm gì nếu bạn là một nạn nhân của nạn bạo hành trong gia đình

1. Gọi 911 và tường trình sự việc. Bạn không cần thiết phải nói được tiếng Anh. Nhân viên tổng đài sẽ có khả năng giúp đỡ bạn.
2. Xin được điều trị y tế nếu cần thiết. Các chấn thương nên được ghi lại trong hồ sơ và chụp ảnh.
3. Hãy đi đến một nơi an toàn.
4. Kể lại cho người bạn tin cậy về sự hành hung: một thành viên trong gia đình, bạn bè, người giúp đỡ nạn nhân hay đồng sự. Bạn đừng đối mặt một mình với sự hành hung.



**CRYSTAL JUDSON
FAMILY JUSTICE CENTER
718 Court E**

**Tacoma, Washington 98402
(253) 798-4166**

Fax: (253) 798-4320

Email: familyjusticecenter@co.pierce.wa.us

“Dự án này được tài trợ theo nguồn kinh phí số 2005-WE-AX-0065 bởi Văn Phòng về Nạn Hành Hung Phụ Nữ, Bộ Tư Pháp Hoa Kỳ. Những ý kiến, phát hiện, kết luận, và lời khuyên được nêu trong ấn phẩm/chương trình/triển lãm này là thuộc về (các) tác giả và không nhất thiết phải thể hiện các quan điểm của Bộ Tư Pháp, Văn Phòng về Nạn Hành Hung Phụ Nữ.”

Nạn Bạo Hành Trong Gia Đình Ảnh Hưởng Đến Tất Cả Mọi Người



**CRYSTAL JUDSON
FAMILY JUSTICE CENTER
718 Court E**

**Tacoma, Washington 98402
(253) 798-4166**

Fax: (253) 798-4320

Email: familyjusticecenter@co.pierce.wa.us

Bạo Hành Trong Gia Đình Là Gì?

Nạn bạo hành trong gia đình là một loại hành vi hành hạ về thể chất và tinh thần dùng để khống chế người khác, trong đó người bị hành hung có quan hệ mật thiết hoặc quan hệ gia đình với người hành hung. Điều này bao gồm việc hành hạ về thể chất, về tình dục, và về tình cảm. Tính cách của sự hành hung bạo gồm như sau (Các hành vi này không hẳn đều là phạm pháp, nhưng tất cả đều là sự hành hung):

- Đe dọa gây tổn thương về thể chất
- Nắm tóc, cắn, đá, xô, hoặc đánh.
- Hăm dọa bằng vũ khí
- Cưỡng bức quan hệ tình dục
- Không tôn trọng bạn
- Khống chế ai đó không cho đi
- Phá hoại tài sản
- Hành hạ thú vật
- Ngăn cản mối quan hệ gia đình và bạn bè

Bạn có phải là Nạn Nhân của Nạn Bạo Hành Trong Gia Đình không?

- Người hôn phối của bạn có bạo hành với bạn không?
- Bạn có cảm thấy không có sự giúp đỡ, mắc kẹt, hay cô độc?
- Bạn có tự đổ lỗi cho bản thân về nạn bạo hành này không?
- Bạn có đổ lỗi việc hành hung này là do căng thẳng thần kinh hay do lạm dụng thuốc và rượu không?
- Bạn có sợ hãi khi quay về nhà không?
- Có phải con bạn đang bị hành hung hay người hôn phối đang đe dọa làm tổn thương chúng không?
- Bạn có xấu hổ hay nhục nhã khi bị khống chế bởi người hôn phối không?
- **ĐÓ KHÔNG PHẢI LỖI CỦA BẠN**

Các Đặc Điểm Của Mỗi Quan Hệ Không Lành Mạnh

Sử Dụng Sự Ép Buộc và Hăm Dọa

- Hăm dọa và/hay thực hiện các hành động hăm dọa
- Buộc bạn bái nạy
- Buộc bạn phải làm việc bất hợp pháp

Sử Dụng Sự Dọa Dẫm

- Làm bạn sợ hãi qua cách nhìn, hành động, cử chỉ
- Phá hủy tài sản của bạn
- Hành hạ thú vật
- Phô bày vũ khí

Sử Dụng Hành Hung về Tinh Thần

- Làm bề mặt bạn, không tôn trọng bạn
- Làm bạn cảm tệ hại về chính bản thân mình
- Làm bạn cảm thấy như mình bị điên/ chơi trò đầu trí
- Nhục mạ bạn hoặc làm bạn cảm thấy tội lỗi

Sử Dụng Sự Cô Lập

- Kiểm soát việc bạn làm, người bạn gặp và nói chuyện, điều bạn đọc, nơi chốn bạn đi
- Dùng ghen tương biện hộ cho hành động

Làm Giảm Đi, Phủ Nhận, và Đổ Lỗi

- Nói rằng việc hành hung đã không xảy ra
- Lẩn tránh trách nhiệm về tính cách hành hung đó

Sử Dụng Con Cái

- Làm bạn cảm thấy tội lỗi với con cái
- Dùng con cái để truyền tin
- Dùng sự thăm viếng để quấy rối bạn
- Đe dọa là sẽ mang con bạn đi

Sử Dụng Đặc Quyền

- Đối xử bạn như một đày tớ
- Đưa ra tất cả những quyết định
- Là người thiết lập các vai trò trong gia đình

Sử Dụng Trán Áp Về Kinh Tế

- Ngăn cản bạn tìm hay giữ công việc làm
- Lấy tiền bạc của bạn
- Quản lý tất cả nguồn tài chánh

Các Đặc Điểm Của Mỗi Quan Hệ Lành Mạnh

Công Bằng

- Tìm kiếm giải pháp hợp lý trong tranh chấp cho cả hai bên
- Chấp nhận thay đổi
- Có thiện ý thỏa hiệp
- Nói chuyện điềm tĩnh với bạn
- Xử sự làm bạn cảm thấy an toàn
- Làm bạn cảm thấy thoải mái bày tỏ và làm việc.

Sự Tôn Trọng

- Lắng nghe bạn một cách khách quan
- Quả quyết một cách hợp tình
- Có sự hiểu biết
- Coi trọng ý kiến

Tin Cậy và Hỗ Trợ

- Hỗ trợ những mục tiêu trong cuộc sống của bạn
- Tôn trọng quyền cá nhân của bạn về cảm xúc, bạn bè, các sinh hoạt, và ý kiến.

Tính Trung Thực và Tinh Thần Trách Nhiệm

- Tự chịu trách nhiệm về chính mình
- Nhận thức được hành động bạo hành trong quá khứ
- Chấp nhận sai lầm
- Giao tiếp một cách cởi mở và trung thực

Chia Sẻ Trách Nhiệm

- Nhất trí chia sẻ công việc một cách công bằng
- Cùng đưa ra các quyết định trong gia đình
- Chia sẻ những trách nhiệm làm cha mẹ

Sự Cộng Tác về Mặt Kinh Tế

- Cùng chia sẻ các quyết định về tài chánh
- Đảm bảo hai bên đều hưởng lợi từ những thỏa thuận về tài chánh

Ai Là Người Ngược Đãi?

Người ngược đãi xuất phát từ mọi chủng tộc, mọi tuổi tác, mọi giới tính, mọi khuynh hướng tình dục, mọi tầng lớp kinh tế xã hội, mọi tổ chức tôn giáo, mọi nghề nghiệp, và mọi trình độ học vấn.

Các cá nhân ngược đãi có thể biểu hiện một hay nhiều cá tính sau:

- Ghen tuông và hành động tử ý chiếm hữu
- Bạo hành hoặc đe dọa để đạt được và duy trì quyền kiểm soát
- Gán cho người khác về việc bạo hành của mình—không nhận trách nhiệm về hành động của mình
- Kiểm soát hay theo dõi người mà nạn nhân gặp, hay nơi nạn nhân đi đến, ngay cả chỗ làm

Người ngược đãi thường trải qua hay chứng kiến sự ngược đãi khi lớn lên hay đã từng ngược đãi các người hôn phối trước đây

Người ngược đãi chưa từng trải qua một mối quan hệ mà không có bạo hành, và có sự tôn trọng

Người Ngược Đãi Chịu Trách Nhiệm cho Sự Ngược Đãi

- Có các chương trình chữa trị được tiểu bang chứng nhận. Trong hầu hết các trường hợp, người ngược đãi cần được tòa án chỉ định để chữa trị nếu có sự thay đổi. Quá trình thay đổi có thể tốn nhiều thời gian và đòi hỏi có sự cam kết thực hiện của người ngược đãi. Một số người ngược đãi, cho dù có chữa trị, cũng có thể không bao giờ được coi là an toàn.
- Người ngược đãi trở nên hối hận sau khi hành động ngược đãi là rất thông thường, nhưng điều đó không có nghĩa là anh ta chấm dứt việc bạo hành. Thật ra, đa số người ngược đãi có một chu kỳ lặp lại với một giai đoạn tăng cường tính hung bạo, kế đó là một sự kiện bạo hành, và tiếp theo là giai đoạn hối hận và cố gắng để đền bù.
- Anh ta có thể hứa hẹn và hối lỗi nhằm thuyết phục bạn cho anh ta quay trở lại, bãi bỏ luật bảo vệ, hoặc không hợp tác với công tố viên. Giai đoạn ăn năn này chỉ là một mưu mô của việc ngược đãi và kiểm soát, và sẽ không dẫn đến những sự thay đổi lâu dài nào.
- Đối với nạn nhân, sự căng thẳng và sợ hãi sẽ tồn tại trong một thời gian dài sau khi giai đoạn ngược đãi chấm dứt. Nạn nhân triển khai những phương án thích nghi và những phương pháp sinh tồn nhằm tránh bớt sự hăm hại và thương tổn.