

## Bạo lực gia đình

Bạo lực gia đình là một dạng hành vi cưỡng bức, khống chế có thể bao gồm hành hạ thể xác, hành hạ tâm lý hay tình cảm, hành hạ tình dục hoặc hành hạ về tài chính (sử dụng tiền bạc và phương tiện tài chính để khống chế).

- cứ trong 4 phụ nữ thì sẽ có 1 người gặp phải nạn bạo lực gia đình trong đời họ
- cứ mỗi 44 phút tại Arizona thì có ít nhất một trẻ em phải chứng kiến nạn bạo lực gia đình
- Chứng kiến cảnh bạo lực khi còn nhỏ là yếu tố nguy hiểm mạnh nhất trong việc truyền tải hành vi bạo lực sang thế hệ tiếp theo



## Dự Tính cho Sự An Toàn

Điều quan trọng là bạn phải hiểu biết về cách chuẩn bị để giữ an toàn nếu bạn cảm thấy mình đang mắc trong tình trạng bạo lực gia đình.

Bạn có thể gọi đến Arizona South Asians For Safe Families (ASAFSF) qua đường dây hỗ trợ miễn phí ở số 1-877-723-3711, <http://www.asafsf.org/>. Một trong những cố vấn về bạo lực gia đình sẽ gọi trả lời bạn trong vòng 24 giờ. Xin hãy để lại số điện thoại an toàn và giờ giấc an toàn để chúng tôi có thể gọi lại. Cuộc gọi và bất kỳ lời đối thoại nào của bạn cũng sẽ được hoàn toàn BẢO MẬT.

Xin vào xem chi tiết tại: City of Phoenix Domestic Violence Safety Plan ([www.phoenix.gov/citzasst/domestic.html](http://www.phoenix.gov/citzasst/domestic.html))  
Arizona Coalition Against Domestic Violence Safety Plan tại [www.AzCADV.org](http://www.AzCADV.org) National Coalition Against Domestic Violence ([www.ncdv.org/protectyourself/SafetyPlan.php](http://www.ncdv.org/protectyourself/SafetyPlan.php))

Bạn có những chọn lựa như trên. Xin hãy chọn những nơi mà bạn cảm thấy tốt nhất cho mình.

## Nạn Buôn Người

Những điều kiện sống và làm việc thường gặp phải:

- không được tự do rời khỏi hay đi lại như mong muốn
- thuộc trong ngành thương mại tình dục và có người dẫn dắt
- không được trả lương, được trả rất ít, hoặc chỉ được trả bằng tiền tặng
- làm việc lâu quá mức và/hoặc giờ giấc bất thường
- không được phép nghỉ giải lao hoặc phải chịu đựng những giới hạn bất thường nơi làm việc
- mắc một khoản nợ lớn và không thể trả dứt
- được tuyển qua lời hứa hảo về tính chất và điều kiện của công việc
- địa điểm sinh hoạt và/hoặc làm việc bị kiểm soát chặt chẽ (ví dụ, cửa sổ mờ, cửa sổ bị lắp, cửa sổ chắn song, dây thép gai, máy thu hình kiểm soát, v.v...)

Nếu bạn thấy rằng mình là nạn nhân của nạn buôn người hoặc có tin tức về tình trạng buôn người có thể xảy ra, xin liên lạc đường dây khẩn cấp 24-HR National Human Trafficking Hotline. Hãy gọi số (888) 373-7888 hoặc nhắn tin về BeFree (233733) Nếu bạn hoặc người quen biết đang gặp nguy hiểm, xin hãy gọi 911.



602-265-4598

[www.apcaaz.org](http://www.apcaaz.org)

# Phụ Nữ Mạnh Mẽ, Gia Đình Lành Mạnh



Những dấu hiệu bạn có thể đang mắc trong mối quan hệ bị ngược đãi

Nội Tâm và Cảm Giác của Bạn

Bạn có:

nhều lúc cảm thấy sợ người bạn đời của mình?  
lãng tránh vấn đề nào đó vì sợ người bạn đời nổi giận?  
cảm thấy mình không thể nào làm vừa lòng bạn đời?  
cho rằng mình đáng bị tổn thương hoặc ngược đãi?  
tự hỏi có phải mình mới là người bị điên?  
cả m thấy bất lực hoặc cảm xúc bị tê dại?

Hành Vi Khinh Thường của Người Bạn Đời

Người bạn đời của bạn có:

nhục mạ hoặc la hét bạn?

phê bình và hạ thấp bạn?

đổi xử tệ với bạn đến nỗi bạn xấu hổ không muốn cho bạn bè hoặc người thân biết được?

gạt bỏ hoặc xem thường ý kiến hay tài năng của bạn?

đổ lỗi cho bạn về hành vi ngược đãi của chính họ?

xem bạn như vật sở hữu hay công cụ tình dục hơn là một con người?

Hành Vi hoặc Đe Dọa Bạo Lực của Người Bạn Đời

Người bạn đời của bạn có:

tính khí nóng nảy và không đoán trước được?

xúc phạm bạn, hoặc dọa sẽ tổn thương hay giết bạn?

dọa sẽ bắt hoặc hãm hại con của bạn?

dọa sẽ tự tử nếu bạn bỏ đi?

cưỡng ép bạn giao cấu?

hủy hoại của riêng của bạn?

Hành Vi Khống Chế của Người Bạn Đời

Người bạn đời của bạn có:

hành động ghen tuông và chiếm hữu quá mức?

kiểm soát bạn đi đâu hoặc làm gì?

ngăn cản bạn gặp gỡ bạn bè hoặc người thân?

hạn chế bạn sử dụng tiền bạc, điện thoại, hoặc xe cộ?

thường xuyên kiểm soát bạn?

Hãy lắng nghe. Hãy giúp đỡ. Để cho người bạn mình biết rằng bạn quan tâm và sẵn sàng lắng nghe sẽ có thể là sự giúp đỡ tốt nhất bạn có thể trao ra. Hãy nhắc nhở họ rằng mọi người đều đáng được hưởng mối quan hệ an toàn và lành mạnh và rằng bạn quan tâm đến hạnh phúc của họ. Đừng nói xấu kẻ ngược đãi; họ có thể muốn ngăn chặn hành vi ngược đãi nhưng họ có thể vẫn muốn giữ mối quan hệ đó. Đừng bao giờ đổ lỗi cho họ về những việc xảy ra và đừng bao giờ cho rằng bạn biết phải xử sao là tốt cho họ.

## Làm thế nào để giúp đỡ người đang gặp phải tình trạng bạo lực gia đình

Nên thận trọng: Chia sẻ niềm an ủi rất quan trọng, nhưng hãy nhớ rằng người bạn của mình có thể gặp nguy hiểm nghiêm trọng. Trước khi làm bất cứ điều gì, hãy tiếp xúc với chương trình ngăn ngừa bạo lực gia đình tại địa phương để có giải pháp tốt nhất cho hoàn cảnh đó.

Nâng cao sự an toàn. Khuyến khích người bạn của mình gọi đến đường dây cứu nguy tại Domestic Violence Resource Center (số miễn phí 1.866.469.8600 hoặc số địa phương 503.469.8620). Các cố vấn nơi đây có thể giúp bạn mình sắp xếp để được an toàn và giúp định ra những điều kiện chọn lựa cho họ.



Đường Dây Khẩn Cấp (gọi sự giúp đỡ lập tức):

24-hr National Domestic Violence Hotline:

(800) 799-SAFE (7233) TTY (800) 787-3224 24-HR

Arizona Coalition Against Domestic Violence Hotline:

602-279-2900 or 1-800-782-6400

Chrysalis 24-hr hotline: 602-944-4999

Arizona South Asians for Safe Families: 1-877-723-3711

Nhà Lưu Trú Địa Phương (nếu bạn cần chỗ đến):

Centralized Shelter Screening (480) 890-3039, Nhà lưu trú chấp nhận giới phụ nữ, trẻ em, đàn ông, và người chuyển giới.

Các cơ sở khác tại Phoenix:

Phoenix Family Advocacy Center Tel: 602-534-2120

Hỗ Trợ Pháp Lý:

Nếu bạn mang hộ chiếu H1 và đã tiến hành nộp đơn xin Thẻ Xanh, xin hiểu rằng tình trạng là nạn nhân bạo lực gia đình và yêu cầu giúp đỡ sẽ không gây hại đến tình trạng nhập cư hoặc công việc của bạn. Bất kỳ cơ sở giúp đỡ bạo lực gia đình nào mà bạn gọi đến cũng sẽ bảo mật tối đa theo luật pháp.

Dịch Vụ Pháp Lý Cộng Đồng: 602-258-3434

Nguồn:

<http://www.dvrc-or.org/understanding-dv/>

<http://www.traffickingresourcecenter.org/>

<http://www.helpguide.org/articles/abuse/domestic-violence-and-abuse.htm>

<http://www.azdhs.gov/phs/owch/women/domestic-violence/>

