

Lấy Miễn Phí – Tập Hướng Dẫn cho các Phụ Nữ Khuyết Tật

Khi tôi kết hôn, anh ấy muốn kiểm soát mọi thứ ... Tôi cảm thấy tôi là một tù nhân ngay tại nhà riêng của mình (Isabella)

Có phải quý vị là một phụ nữ khuyết tật hiện đang lo lắng về cách thức mình đang bị đối xử tại nhà?

Nếu vậy, quý vị không phải chỉ có một mình. Tập hướng dẫn này được dựa trên những kinh nghiệm thực sự của các phụ nữ khuyết tật. Những phụ nữ này kể các câu chuyện của họ với hy vọng có thể giúp những người khác đối phó với nạn hành hạ.

Tập hướng dẫn này giúp quý vị nhận diện những dấu hiệu báo trước của sự hành hạ của một người bạn đời, một người thân trong gia đình, một người chăm sóc hoặc một người nào khác. Tập hướng dẫn cho biết những tác động của tình trạng bạo hành trong nhà hoặc trong gia đình đối với quý vị, và những điều quý vị có thể làm nếu có ai đó đang gây tổn thương cho mình. Quý vị có thể tìm cố vấn từ những phụ nữ khuyết tật khác, và đọc qua những kinh nghiệm của họ trong việc vượt qua thảm trạng bị hành hạ.

Hành hạ là gì?

Hành hạ tại nhà còn được gọi là bạo hành trong nhà hay trong gia đình. Tình trạng này xảy ra khi một người nào đó gây tổn thương cho quý vị hoặc đối xử với quý vị một cách thậm tệ. Người gây tổn thương cho quý vị có thể là chồng hoặc bạn đời của quý vị, cha mẹ hoặc con cái của quý vị hay một người thân khác trong gia đình. Kể hành hạ cũng có thể là người chăm sóc của quý vị hoặc một người nào đó đang ở chung nhà với quý vị. Bất kỳ phụ nữ nào ở bất kỳ lứa tuổi nào cũng đều có thể rơi vào thảm trạng bị hành hạ.

Việc hành hạ không phải lúc nào cũng dưới hình thức thể xác. Quý vị có thể bị gây tổn thương bằng những cách khác. Có những hình thức hành hạ khác nhau:

Hình thức **hành hạ cảm xúc** có thể gây tổn thương tới tâm trí và cảm giác của quý vị.

Tình trạng này bao gồm trường hợp khi một người nào đó:

- liên tục nói với quý vị rằng quý vị không thể làm được điều gì đúng, rằng quý vị thật ngu dại.
- nói với quý vị rằng không còn ai khác trên thế giới này có thể yêu thương quý vị.
- nói với quý vị rằng sẽ không có ai để cho quý vị giữ con nếu quý vị bỏ đi.

Thoạt tiên anh ta nấu nướng và giả vờ rằng anh ta rất tử tế. Sau cùng tôi đã tin rằng tôi không thể tự nấu nướng cho mình bởi vì tôi sẽ ‘nhồi nhét lung tung’.

Anh ta làm cho tôi có cảm giác là tôi chỉ là một người ở trọ, con trai của chúng tôi chỉ là một người ở trọ vì trong bằng khoán nhà không có tên tôi. Chúng tôi không được làm những điều mình muốn. Chúng tôi không được phép có nệm trên ghế, chúng tôi phải xin phép.

Hình thức **hành hạ xã hội** có thể làm tổn thương tất cả các mối quan hệ của quý vị.

Tình trạng này bao gồm trường hợp khi một người nào đó:

- ngăn chặn không cho quý vị gặp gỡ bạn bè, gia đình và các nhân viên hỗ trợ
- làm cho quý vị cảm thấy có tội khi đi làm hay gia nhập một câu lạc bộ nào đó
- lúc nào cũng đòi hỏi phải biết quý vị đang ở đâu

Khi chúng tôi ở với nhau, anh ta rất nghiêm khắc về việc tôi đi với một người nào đó. Tôi không thể đi ra ngoài dễ dàng với những người khác, bất kể nam hay nữ, tôi không có cuộc sống riêng. Tôi cảm thấy tôi là một tù nhân ngay tại nhà riêng của mình.

Hình thức hành hạ xã hội còn bao gồm việc gây khó khăn cho quý vị trong việc nói chuyện với những người khác.

Chúng tôi có tiện nghi TTY tại nhà trong 10 năm nhưng đường dây này chưa bao giờ được câu nói. Những người chăm sóc của tôi không có những kỹ năng giao tiếp cần thiết – họ không thể ký tên. Chồng của tôi muốn rằng anh ta là người duy nhất có thể giao tiếp với những người chăm sóc.

Hình thức **hành hạ tài chính** xảy ra khi một người nào đó kiểm soát vấn đề tiền bạc của quý vị trong lúc quý vị không muốn, hoặc ngăn chặn không cho quý vị có bất kỳ đồng nào.

Chồng của tôi chăm sóc tôi. Anh ta nắm giữ hết tiền bạc, anh ta kiểm soát vấn đề tiền bạc. Tôi thấy lo lắng về việc anh ta kiểm soát vấn đề tiền bạc.

Chồng của tôi sở hữu căn nhà riêng của anh ta. Căn nhà chỉ có anh ta đứng tên. Anh ta muốn như vậy để có quyền kiểm soát.

Hình thức **hành hạ sinh lý** xảy ra khi một người nào đó khiến quý vị phải làm những hành động sinh lý mà quý vị không muốn. Việc ép buộc quý vị giao hợp là một hành động tội phạm, ngay cả trong trường hợp quý vị đã kết hôn,

Trọng tâm duy nhất của chồng tôi là sinh lý, và đó là một vấn đề lớn của tôi. Tôi có thể đã ngủ nhưng anh ta vẫn nhảy chồm lên người tôi. Tôi chưa bao giờ có thể nói cho anh ta biết về những cảm giác của mình, anh ta chỉ việc bắt đầu hành hạ tôi, anh

ta làm cho tôi bẽ mặt. Lúc đó tôi là người rất im lặng, tôi là người “Nhát” như cáy. Tôi là con rói của anh ta.

Hình thức **hành hạ thể xác** bao gồm việc xô đẩy, đánh đập, quăng đồ đạc, hoặc hăm dọa gây tổn thương cho quý vị, con cái, gia đình, thú cưng hoặc chó dẫn đường của quý vị.

Chồng của tôi có thái độ bạo lực với con chó, và đó là điều gây tổn thương cho tôi vì tôi là người yêu thương thú vật hơn hầu hết những người mà tôi nghĩ tới.

Anh ta hăm dọa tôi bằng một khẩu súng, nhưng điều nặng nề ngoài sức chịu đựng nhất là khi anh ta nắm cổ tôi.

Có phải tôi đang bị hành hạ không? CÂU HỎI VỀ NHỮNG DẤU HIỆU BÁO TRƯỚC

Có thể điều này đang xảy ra cho tôi phải không? Đây là câu hỏi mà nhiều phụ nữ tự hỏi mình.

Đôi khi rất khó cho quý vị tự tin tưởng rằng mình đang bị hành hạ. Việc tự nhận mình đang bị hành hạ là một điều khó khăn bởi vì người gây tổn thương cho quý vị không phải lúc nào cũng hành động như vậy – đôi khi họ có thể rất âu yếm và tử tế.

Việc tự nhận mình đang bị hành hạ có thể là một điều khó khăn bởi vì quý vị yêu thương và phụ thuộc vào người này, và có lẽ quý vị sợ rằng không biết cuộc đời của mình sẽ ra sao nếu không có họ.

Ả hưng nếu quý vị thường cảm thấy lo sợ gây bực mình cho người này, và rồi quý vị thay đổi những điều mình làm để chắc chắn rằng họ không giận dữ với quý vị, đây chính là dấu hiệu của việc quý vị đang bị hành hạ.

CÂU HỎI VỀ NHỮNG DẤU HIỆU BÁO TRƯỚC

Có phải quý vị đang cảm thấy lo ngại về mối quan hệ của mình nhưng không biết chắc rằng trong đó có vấn đề hành hạ hay không? Hãy dành ra một vài phút để trả lời những câu hỏi dưới đây.

Có phải người bạn đời, bạn trai hay bạn gái, bạn bè thường, người chăm sóc hoặc một người thân trong gia đình của quý vị:

- làm cho quý vị cảm thấy không được thoải mái hoặc e sợ?
- thường làm quý vị bẽ mặt, chế giễu quý vị, hoặc khiến cho quý vị cảm thấy mình là người vô giá trị?
- luôn kiểm tra xem quý vị đang làm gì hoặc đang đi đâu?
- tìm cách ngăn chặn không cho quý vị gặp bạn bè riêng hoặc gia đình của mình?
- làm cho quý vị cảm thấy rằng sẽ không có ai tin nếu quý vị nói rằng quý vị không được vui vẻ?

- ngăn chặn không cho quý vị có tiền riêng hoặc bảo ban những điều quý vị có thể và không thể xài tiền?
- từ chối giúp đỡ về những nhu cầu hỗ trợ cá nhân của quý vị khi quý vị yêu cầu?
- làm cho quý vị cảm thấy e sợ khi bất đồng ý kiến hoặc nói “không” với họ?
- nói với những người khác rằng quý vị đừng đứng nên mọi chuyện và rất dễ bị lẫn lộn?
- hù dọa hoặc gây tổn thương cho quý vị bằng thái độ bạo lực (chẳng hạn như đánh đập, làm nghẹt thở, đập phá đồ đạc, bẻ gãy hoặc tháo gỡ các dụng cụ trợ giúp người khuyết tật, nhốt quý vị, lái xe một cách nguy hiểm để làm cho quý vị sợ hãi)
- gây áp lực, cưỡng bức hoặc đánh lừa để quý vị phải làm những hành động tình dục mà quý vị không muốn?
- luôn nhất định đòi phải đi gặp bác sĩ với quý vị?
- hăm dọa về việc quý vị sẽ mất con?
- hăm dọa rằng sẽ không có ai giúp đỡ quý vị nếu quý vị rời bỏ mối quan hệ này?
- hăm dọa rằng quý vị sẽ bị mang vào một dịch vụ chỗ ở nội trú?
- hăm dọa gây tổn thương cho quý vị nếu quý vị nói rằng mình muốn chấm dứt mối quan hệ?
- làm cho con cái của quý vị nghe hoặc nhìn thấy những điều này, hoặc gây tổn thương cho các em?

Ấu ếu quý vị trả lời “có” đối với bất kỳ câu hỏi nào trên đây, đó là những dấu hiệu quý vị hiện không được đối xử đúng đắn, hoặc rằng quý vị đang bị hành hạ. Ấu ếu quý vị không cảm thấy được an toàn, được tôn trọng hoặc được lưu tâm chăm sóc, vậy thì có điều gì đó hiện không được ổn.

Hãy nhớ rằng, nếu quý vị đang bị hành hạ, đó không phải là lỗi của quý vị. Việc một người nào đó đối xử thậm tệ với quý vị không có nghĩa là quý vị có điều gì đó sai trái. Họ mới chính là người đã làm điều sai trái. Quý vị không thể bị đổ lỗi cho sự hành hạ này.

Quý vị có quyền được cảm thấy an toàn và được sống một cuộc sống không có sự sợ hãi.

Giờ đây tôi mới biết, sau khi thoát khỏi tình trạng đã quá quen thuộc với việc bị hành hạ được gần 10 năm nay, lúc đó tôi đã chỉ biết chấp nhận điều đó như một việc tôi đáng phải chịu.

Việc Hành Hạ Ảnh Hưởng Tôi Ra Sao?

Tất cả mọi hình thức hành hạ đều có thể ảnh hưởng đến cách thức quý vị cảm nhận về chính mình. Con cái của quý vị cũng có thể bị ảnh hưởng.

Ấu ếu ở trong một mối quan hệ có sự hành hạ, quý vị có thể cảm thấy:

- e ngại nói cho bất kỳ người nào biết
- lo sợ đó là lỗi của quý vị

- u uất và cô đơn
- bối rối
- e ngại về việc không có ai giúp đỡ nếu quý vị rời bỏ mối quan hệ này
- e ngại rằng không có ai tin quý vị
- e ngại bị mất con cái
- e ngại rằng quý vị sẽ bị mang vào một dịch vụ chỗ ở nội trú

Việc cảm thấy e ngại, lo sợ và bối rối là điều có thể hiểu được.

**** Nếu quý vị đã từng bị hành hạ, việc đó ảnh hưởng tới quý vị ra sao – các cảm giác của quý vị, những mối quan hệ của quý vị, cuộc sống của quý vị? Việc đó có thể ảnh hưởng ra sao đối với con cái của quý vị?**

Cảm nhận tốt hơn về chính quý vị

Ấy ầu một người nào đó hiện đang đối xử tệ bạc với quý vị, việc đó có thể làm suy sụp lòng tự tin của quý vị. Có thể quý vị sẽ bắt đầu nghĩ rằng mình đáng bị hành hạ, hoặc rằng quý vị là một người xấu. Ấ hưng xin nhớ rằng, họ mới chính là người đã làm điều sai trái, không phải quý vị.

Và mặc dầu tình trạng khuyết tật của quý vị có thể có nghĩa là quý vị làm những điều khác biệt hay giao tiếp một cách khác biệt với những người khác, quý vị vẫn có cùng những quyền hạn như bất kỳ một người nào khác.

Ấ hưng lời của một người phụ nữ mà chúng tôi tiếp xúc đã nói: *“Quý vị cần phải để vào trong đầu những điều tích cực mới bởi vì sự hành hạ là một điều rất tiêu cực – quý vị cần có được những điều tốt trong cuộc sống của mình”.*

Việc nghĩ tới những điều sau đây có thể hữu dụng:

- Tôi có một số đức tính tốt nào?
- Tôi thấy hãnh diện về một số điều nào?
- Tôi đã đạt được một số điều nào trong cuộc đời của mình?
- Tôi muốn gì từ cuộc sống của mình?
- Tôi muốn làm gì trong tương lai?

Tôi Có Thể Làm Gì?

Quý vị không phải suy tính việc này một mình. Việc nói chuyện với một người nào đó có thể giúp quý vị quyết định mình nên làm gì. Hãy nói chuyện với một người thân, bạn bè, hàng xóm hoặc một nhân viên hỗ trợ mà quý vị tin tưởng về cảm giác không vui của quý vị tại nhà.

Gia đình và bạn bè có thể là nguồn hỗ trợ, nhưng cũng như quý vị, họ có thể không biết phải làm gì. Vì vậy, hãy liên lạc với một dịch vụ trợ giúp các trường hợp bạo hành trong gia đình hoặc sử dụng các trang mạng như trang mạng này để tìm thông tin và suy tính về những điều quý vị có thể làm. Ắt ẽ kẻ hành hạ quý vị gây khó khăn không cho quý vị sử dụng điện thoại, quý vị có thể phải nhờ một người tin cậy lấy thông tin dùm quý vị.

Những Điều các Phụ Nữ Khuyết Tật Khác Muốn Quý Vị Biết

- Đó không phải là lỗi của quý vị
- Quý vị có quyền được cảm thấy an toàn
- Quý vị có quyền được hưởng sự an toàn
- Ắt ẽ nói chuyện với những người khác
- Tìm giúp đỡ
- Tin tưởng vào chính mình

Lời khuyên của tôi đối với các phụ nữ khác đó là hãy quay sang gia đình và bạn bè. Nếu quý vị không có gia đình để có thể nhờ cậy, hãy tìm một người nào đó mà quý vị tin tưởng để tâm sự. Ghé tới một dịch vụ phụ nữ - họ là những người thông hiểu và luôn ở đó để giúp quý vị.

Trong lúc ở bệnh viện, tôi đã phát triển một mối quan hệ tin tưởng mạnh mẽ với một nhân viên xã hội. Sau nhiều giờ nói chuyện với cô, tôi dần dần bắt đầu nhận ra rằng người đàn ông này có thái độ kiểm soát ra sao, và có lẽ tôi không đáng để bị đối xử như vậy.

Tôi Có Thể Bảo Vệ Chính Mình Ra Sao?

SỰ ẮT TO ẮT CỦA QUÍ VỊ LÀ ĐIỀU QU ẮT T ẮT G.

Quý vị có quyền được cảm thấy an toàn, và được hưởng sự an toàn.

Ắt ẽ trong gia đình của quý vị có tình trạng hành hạ, điều quan trọng là hãy suy nghĩ c Ắt thận về vấn đề an toàn của quý vị. Quý vị cần tự chu Ắt bị sẵn sàng trong trường hợp quý vị và con cái của quý vị bị đặt trong tình trạng nguy hiểm đến thể xác.

Ị ếu quý vị gặp nguy cơ trước mắt, hoặc nếu quý vị bị tấn công về mặt thể xác và tình dục hay bị hăm dọa, quý vị có thể gọi cho cảnh sát – Số điện thoại 000.

Ị ếu muốn được giúp đỡ để suy tính về cách thức quý vị có thể cải thiện tình trạng an toàn của mình, hãy liên lạc với một Ị hân Viên Giúp Đỡ Tận Ị oi về các trường hợp Bạo Hành Trong Gia Đình (Domestic Violence Outreach Worker). Ị ếu quý vị không thể hay không muốn rời bỏ mối quan hệ trong lúc đó, có một số phương cách quý vị có thể gia tăng tình trạng an toàn của mình. Ị hân Viên Giúp Đỡ Tận Ị oi về các trường hợp Bạo Hành Trong Gia Đình có thể hỗ trợ và cung cấp thông tin để giúp quý vị được an toàn không bị hành hạ thêm.

Tôi ghé tới một dịch vụ và họ đã cho tôi một tập sách mỏng về dịch vụ giúp đỡ tận nơi về các trường hợp bạo hành trong gia đình tại địa phương. Việc có được các thông tin đó đã rất hữu dụng. Tôi đã thảo luận với gia đình về các thông tin trong tập sách mỏng, và rồi với sự hỗ trợ của họ, tôi đã quyết định gọi số điện thoại trong đó để liên lạc với dịch vụ giúp đỡ tận nơi về các trường hợp bạo hành trong gia đình. Việc nói chuyện với các nhân viên tại dịch vụ giúp đỡ tận nơi là điều hữu ích nhất. Họ đã cho tôi những lời khuyên hay, và nếu không có họ, tôi đã không thể vượt qua được tất cả những điều này.

Ị ếu quý vị cần phải ở một nơi an toàn nào đó, hãy liên lạc với dịch vụ giúp đỡ về các trường hợp bạo hành trong nhà / gia đình tại địa phương để tìm hiểu về dịch vụ lánh nạn cho phụ nữ (women's refuge). Ị ếu đó là trường hợp khẩn cấp, hãy liên lạc với Dịch Vụ Khẩn Cấp cho Phụ Ị ữ về vấn nạn Bạo Hành Trong Gia Đình (Women's Domestic Violence Crisis Service). Ị hững nơi lánh nạn cho phụ nữ là những nơi an toàn và quý vị cũng như con cái của quý vị có thể tạm ở một vài ngày, vài tuần hoặc vài tháng, tùy thuộc vào nơi lánh nạn. Họ sẽ hỗ trợ quý vị và cố vấn về tài chánh và luật pháp.

Tôi biết tôi không thể tiếp tục sống như vậy. Tôi đã gọi điện thoại cho một vài nơi. Họ đã cho tôi các thông tin và nói “Khi chị sẵn sàng”. Tôi đáp “Bây giờ tôi đã sẵn sàng. Nếu không làm bây giờ, tôi sẽ không bao giờ làm được”.

Không phải tất cả những nơi lánh nạn đều tiếp nhận người khuyết tật, vì vậy, tùy thuộc vào loại khuyết tật của quý vị, việc tìm được một chỗ trống có thể phải mất thời gian, nhưng xin nhớ rằng nhiều phụ nữ khuyết tật đã từng được các dịch vụ lánh nạn giúp đỡ.

Suy tính về việc tới một nơi lánh nạn, tôi nghĩ tôi có thể đương đầu, nhưng tôi không chắc về đứa con trai của tôi. Vì vậy, thật là một điều tuyệt vời khi nghe rằng tôi có thể tới nơi lánh nạn với một mình tôi và đứa con trai của tôi. Thật là một điều tuyệt hay. Tôi ước là tôi đã có thể làm việc này từ trước. Lúc trước, tôi không biết là họ có nhà ở cho người khuyết tật. Nhưng họ có.

Ị ếu là một thành viên trong một cộng đồng không nói tiếng Anh, quý vị có thể lo sợ là dịch vụ giúp đỡ các trường hợp bạo hành trong gia đình tại địa phương không thông hiểu khi một người nào đó trong cộng đồng của quý vị đề cập đến vấn đề hành hạ trong gia đình. Dịch Vụ Giúp Đỡ các trường hợp Bạo Hành Trong Gia Đình cho Phụ Ị ữ Di Dân (Immigrant Women's Domestic Violence Service) là một dịch vụ

chuyên biệt trên khắp tiểu bang hiện làm việc với các phụ nữ và trẻ em thuộc những nguồn gốc văn hóa khác nhau và hiện trải qua tình trạng bị bạo hành trong gia đình.

Tôi Có Thể Tìm Giúp Đỡ Ở Đâu?

Thực hiện bước đầu tiên đó và liên lạc với một dịch vụ giúp đỡ các trường hợp bạo hành trong gia đình có thể là một việc khó khăn, nhưng xin nhớ rằng các nhân viên luôn có mặt ở đó để hỗ trợ quý vị với những quyết định của quý vị.

Tôi đã bắt đầu dự tính tới một cuộc sống bên ngoài cuộc hôn nhân này. Tôi đã phải nói chuyện rất nhiều và đau khổ rất nhiều trước khi có một quyết định chung cuộc đó là bỏ đi, vì tôi vô cùng lo sợ là mình sẽ không thể chăm sóc nổi đứa con trai 3 tuổi của chúng tôi. Những lời nói cứ đập vào tai tôi đó là tôi không có khả năng chăm lo cho đứa con trai của chúng tôi, và tôi đã tin vào điều đó. Hầu hết những cuộc nói chuyện của tôi về vấn đề bỏ đi là với đường dây giúp đỡ về vấn nạn bạo hành trong gia đình hoặc với người nhân viên xã hội của bệnh viện.

Khi Liên Lạc với Dịch Vụ Giúp Đỡ các trường hợp Bạo Hành trong Gia Đình, Quý Vị Có Thể Trông Đợi

- Được người khác tin
- Được đối xử với sự tôn trọng
- Được người khác lắng nghe
- Rằng vấn đề hành hạ này sẽ được lưu tâm một cách nghiêm túc
- Các lựa chọn của quý vị được tôn trọng, bao gồm quyết định của quý vị trong việc bỏ đi hay ở lại với người hành hạ quý vị

Tôi chưa bao giờ nói lời cảm ơn với những phụ nữ ở đầu dây bên kia trên đường dây giúp đỡ về vấn nạn bạo hành trong gia đình, nhưng nếu có dịp, tôi sẽ nói ngay bây giờ. Tôi nhớ lại là mình đã khóc nhiều lần trên điện thoại và đã tự hỏi “tại sao tôi lại quá yếu đuối trong việc bỏ đi?”

****Hãy suy nghĩ xem có những bước nào khác quý vị có thể thực hiện để tránh khỏi việc bị hành hạ. Có một người nào đó để quý vị có thể nói chuyện không? Quý vị có cần được giúp đỡ để bảo vệ chính mình hay không?**

Lời Khuyên từ Những Phụ Nữ Khác

Các thông tin sau đây được dựa trên những cuộc phỏng vấn với những phụ nữ khuyết tật đã từng bị hành hạ. Họ chia sẻ những kinh nghiệm của mình với hy vọng rằng điều đó có thể giúp ích cho những người khác hiện cũng đang bị hành hạ.

I hững điều quý vị có thể làm về vấn đề hành hạ sẽ tùy thuộc vào hoàn cảnh riêng của quý vị. Các thông tin này có thể cho quý vị một vài ý kiến về những điều quý vị có thể làm.

Đương Đầu với Sự Hành Hạ

Tất cả chúng ta đều tìm những cách riêng của mình để đương đầu với những việc xảy ra trong cuộc sống của chúng ta. I hững phụ nữ khuyết tật mà chúng tôi tiếp xúc đã chia sẻ với chúng tôi những cách thức họ đương đầu trong lúc sống trong một mối quan hệ có sự hành hạ. Sống với sự hành hạ không phải là điều dễ dàng. Có thể cách thức đương đầu của quý vị cũng giống như những phụ nữ mà chúng tôi tiếp xúc, hoặc quý vị có thể có cách xử lý riêng của mình.

Khi mọi việc trở nên tồi tệ, tôi xử lý và đương đầu ngày này qua ngày khác bằng cách cố làm lơ anh ta. Tôi đã làm những việc riêng của mình ở nhà, tìm cách làm lơ anh ta. Nếu anh ta bắt đầu cần nhân tôi hoặc có thái độ này nọ, tôi chỉ ngồi vào xe hơi để lái đi hay ghé thăm chỗ mẹ tôi hoặc bạn bè để tránh mặt anh ta.

Điều giúp tôi đương đầu trong lúc tôi sống với chồng của mình đó là việc để ý nhận biết; đi trước anh ta ba bước... Nếu tôi có thể làm cho con trai của chúng tôi vui vẻ và bận rộn, điều đó giúp ích rất nhiều với tâm tính của chồng tôi.

Tôi đương đầu với sự hành hạ bằng cách né tránh mối quan hệ. Tôi có thể thức trắng suốt đêm.

Có một người bạn, quý vị phải có vài người bạn.

Tôi cứ phải tiếp tục vì các con của tôi. Tôi đã học cách lên tiếng nói và đặt câu hỏi về sự đối xử mà tôi nhận được.

Tôi đã viết lên câu chuyện về cuộc đời của mình như một cách lấy ra những tư tưởng trong đầu của tôi và đưa vào trang giấy. Đó là một cách truyền đạt tư tưởng của tôi về những điều đã xảy ra và suy nghĩ vấn đề một cách khôn ngoan và hợp lý. Đó là một cách để tránh cho đầu óc không trở nên điên dại, tâm can không trở nên điên dại.

Tôi đương đầu bằng cách đi ra ngoài và uống một ly cappuccino. Ô, có được một ly cappuccino thật là tuyệt vời. Trời ơi! Thật là hay. Bánh ngọt và kem là những thứ tôi muốn nếu tôi có một ngày tệ hại.

**** Hãy nghĩ tới những điều quý vị đã làm để đương đầu với sự hành hạ từ trước đến nay. Hãy tự nhắc nhở chính mình rằng quý vị đã can trường để vượt qua tình trạng bị hành hạ đó.**

Thay Đổi Hoàn Cảnh

Tất cả những phụ nữ mà chúng tôi tiếp xúc đều đã vượt qua tình trạng bị hành hạ và cuối cùng đã thay đổi những hoàn cảnh của họ. Một số người đã gặp một nhân viên cố vấn hay một nhân viên hỗ trợ, hoặc đã nói chuyện với bạn bè hay một người thân trong gia đình, và điều đó đã giúp họ hiểu rằng những chuyện đang xảy ra cho họ là không thể chấp nhận được. I hững người khác đã bắt đầu đi học hoặc tìm việc làm.

Điều đó đã mang lại cho họ một sự độc lập và một ít thời gian để suy nghĩ về những điều họ muốn trong cuộc sống.

Đưa ra những sự thay đổi không phải là một việc dễ dàng, vì quý vị có thể cảm thấy sợ hãi hoặc mệt mỏi do bị hành hạ. Đây là một số điều mà những phụ nữ tiếp xúc với chúng tôi đã có thể làm.

Những điều làm thay đổi tôi trong mối quan hệ đó là tôi đã tìm ra được chính mình. Tôi đã có được sự tự tin. Tôi muốn học lái xe và đã có thể tự lái xe đi đây đi đó. Tôi đã tìm được việc làm. Tôi nghĩ rằng đó là điều tuyệt vời vì tôi có thể đi làm và về nhà, tôi có thể gặp gỡ xã giao với mọi người và có được một cuộc sống cho chính TÔI. Mặc dầu tôi đã có được một ít tự tin, anh ta vẫn tìm cách chèn ép tôi.

Tôi đã bắt đầu tới gặp một chuyên gia tâm lý vào năm lớp 11, và sự hỗ trợ của ông đã tác động lớn lao tới tôi.

Điều đã giúp tôi quyết định bỏ đi và làm lại từ đầu đó là có được một người bạn để tâm sự, một người bạn hỗ trợ mình.

Cơ Quan Bảo Vệ Trẻ Em hỏi tôi rằng tôi sẽ làm gì về việc chồng tôi đối xử với đứa con trai của chúng tôi. Tôi trả lời rằng tôi sẽ bỏ đi, và họ cho biết đó là một ý tưởng hay. Vì vậy, họ cho biết họ sẽ ngưng việc tách riêng đứa con trai của chúng tôi khỏi sự chăm sóc của tôi nếu tôi rời bỏ cha của cháu.

****Hãy nghĩ về những điều quý vị có thể làm để thay đổi hoàn cảnh – ngay cả việc thực hiện một bước nhỏ cũng có thể giúp ích. Có một người nào đó để quý vị nói chuyện không? Quý vị có thể liên lạc với một dịch vụ để tìm giúp đỡ không?**

Cách Thức các Dịch Vụ, Người Chăm Sóc, Cảnh Sát và những Người Khác Giúp Đỡ

Một số phụ nữ đã có những kinh nghiệm hay khi nói chuyện với những người chăm sóc, dịch vụ hỗ trợ, dịch vụ trợ giúp các trường hợp bạo hành trong gia đình, hoặc các chuyên gia khác. Đây là một số điều mà họ đã nói:

Tôi có một người chăm sóc và họ là một nguồn hỗ trợ rất tốt đối với tôi. Tôi cảm thấy an toàn với chị ấy. Việc có được một người mà quý vị có thể tin cậy và cảm thấy an toàn với họ là điều hữu ích. Tôi tin tưởng chị ấy khi nói về những vấn đề của tôi với chồng tôi.

Hãy tìm giúp đỡ và nguồn hỗ trợ. Dành thời gian để suy nghĩ về những điều phải làm kế tiếp. Một nhân viên hỗ trợ giỏi nhìn thấy vấn đề qua cặp mắt của người phụ nữ. Việc có được một người nào đó trông chừng các con trẻ một chút sẽ giúp quý vị có được khoảng trống để suy nghĩ.

Từ nơi lánh nạn, tôi đã tới một dịch vụ hỗ trợ chỗ ở cho phụ nữ. Đây là nơi tôi tìm được sự giúp đỡ thực sự lần đầu tiên. Có cảm giác của sự chấp nhận. Có cảm giác mạnh mẽ về một khoảng trống của phụ nữ. Là một đứa trẻ được người ngoài chăm sóc, tôi đã được những nhân viên nam làm việc giúp đỡ - tôi đã không có sự lựa chọn.

Tôi thật sự đánh giá cao cơ hội được một dịch vụ phụ nữ hỗ trợ và được liên kết quan hệ như một người phụ nữ.

Việc sử dụng số tiền Bồi Thường Nạn Nhân Tội Phạm (Crimes Compensation) của tôi để đi gặp một chuyên gia tâm lý là một điều vô cùng hữu ích. Vị chuyên gia tâm lý của tôi là phao cứu mạng của tôi. Tôi biết vị bác sĩ tâm thần của tôi đã làm vai trò của ông vì tôi phải cần đến thuốc men, nhưng giờ đây tôi luôn thích gặp một chuyên gia tâm lý hơn là một bác sĩ tâm thần.

Với sự hỗ trợ của dịch vụ giúp đỡ tận nơi về các trường hợp bạo hành trong gia đình, tôi đã xin được một Án Lệnh Can Thiệp (Intervention Order) và yêu cầu chồng tôi phải dọn ra ngoài. Giờ đây hoàn cảnh đã thay đổi cho tôi. Thật là hay, thật là tuyệt. Tôi cảm thấy như tôi đã có tự do. Tôi có thể đi ra ngoài chơi vui vẻ và trở về trong một căn nhà yên bình.

****Hãy nghĩ về những điều có thể giúp quý vị đối phó với sự hành hạ. Có những dịch vụ có thể giúp, hoặc quý vị có thể nộp đơn xin một Án Lệnh Can Thiệp tại tòa án.**

Những Điều các Phụ Nữ Khuyết Tật Khác Muốn Quý Vị Nhớ:

I hững phụ nữ mà chúng tôi tiếp xúc đã có những lời nhắn gửi tới các phụ nữ bị hành hạ khác:

Hãy tin tưởng vào chính quý vị

Điều quan trọng là quý vị phải được người khác lắng nghe

Quý vị cần phải để vào đầu những điều tích cực vì sự hành hạ là một điều vô cùng tiêu cực. Quý vị cần có được những điều tốt trong cuộc sống của mình.

Nếu quý vị đang ở trong một mối quan hệ có sự hành hạ, hãy hiểu rằng đó là điều không đáng, bất kể là anh ta có thể mang tới cho quý vị một niềm vui nào trong một ngày đẹp trời nào đó.

Hãy vinh danh chính mình vì quý vị đã bị tình trạng bạo hành trong gia đình quấy nhiễu.

Việc hồi phục lại từ tình trạng bị hành hạ là một hành trình không bao giờ chấm dứt.

Tìm người nói chuyện. Nếu không hài lòng với những điều quý vị đã nghe, hãy đi tìm một ý kiến thứ hai hoặc thứ ba.

Nếu có con trẻ, quý vị có thể nghĩ rằng mình đang làm điều đúng đắn bằng cách giữ các con ở đó – nhưng thực sự nếu chúng cũng đang trải qua sự đau khổ, điều đó thật không công bằng đối với chúng. Nếu quý vị được an bình, các con trẻ sẽ được thoải mái hơn vì chúng thấy mẹ được thoải mái, và chúng sẽ nghĩ: “các con không phải bảo vệ Mẹ”.

Phải có niềm hy vọng vì đôi khi đó là điều duy nhất còn lại mà quý vị trông chờ, chắc chắn phải có một ngày mai tốt đẹp hơn.

Các thông tin tham khảo:

Women's Domestic Violence Crisis Service Victoria

Cố vấn qua điện thoại và giới thiệu tới chỗ ở (nơi lánh nạn) an toàn

Điện thoại: (03) 9373 0123 hoặc số gọi Miễn Phí: 1800 015 188 24 giờ

Domestic Violence Outreach Services

Hỗ trợ, thông tin và giúp đỡ thực tiễn

Điện thoại cho DVRC qua số (03) 9486 9866 – thứ Hai tới thứ Sáu – 9g tới 5g để xin số điện thoại của Dịch Vụ Giúp Đỡ Tận Íc tại địa phương của quý vị

Immigrant Women's Domestic Violence Service

Hỗ trợ & thông tin cho các phụ nữ di dân bằng ngôn ngữ của họ

Điện thoại: (03) 8413 6800 – thứ Hai tới thứ Sáu – 9.30g to 5.30g

Elizabeth Hoffman House Aboriginal Women's Family Violence Service

Hỗ trợ, chỗ ở & thông tin có các phụ nữ thổ dân và người phối ngẫu của các nam thổ dân

Điện thoại: 0438 528 525 – thứ Hai tới thứ Sáu – 9g to 5g hoặc 1800 015 188 – 24 giờ