

# Xóm Giềng, Bạn Bè và Gia Đình

## Hoạch Định Kế Hoạch An Toàn Dành Cho Các Phụ Nữ Bị Ngược Đãi



Xóm Giềng, Bạn Bè và Gia Đình

*Bạn đang bị chồng ngược đãi, nhưng không biết chắc phải làm thế nào để tự bảo vệ mình hay làm thế nào để ra đi?*

*Người đưa cho bạn tập tài liệu này quan tâm đến sự an toàn của bạn và có thể đã nhận thấy có một vài dấu hiệu của vấn đề ngược đãi. Họ muốn bạn biết là họ hỗ trợ cho bạn và, tuy bạn không thể kiểm chế được sự hung bạo của người chồng, nhưng bạn có thể tăng cường sự an toàn cho chính bản thân mình và cho các con của bạn.*

*Tài liệu này chỉ dẫn những việc mà bạn có thể làm để bảo vệ cho sự an toàn của mình và của các con, đồng thời chỉ dẫn cho bạn biết cách làm thế nào để vạch ra một kế hoạch bỏ nhà ra đi.*

*Xóm Giềng, Bạn Bè và Gia Đình là một chiến dịch nhằm nâng cao ý thức để nhận biết các dấu hiệu của việc ngược đãi phụ nữ để những ai có nguy cơ bị ngược đãi tìm được sự giúp đỡ mà họ cần.*

*Mọi người trong cộng đồng đều có trách nhiệm trong việc giúp ngăn ngừa vấn đề ngược đãi phụ nữ. Bạn có thể tìm đến các cơ quan trong cộng đồng của mình để nhờ hỗ trợ.*

*Chiến dịch này là một sự hợp tác giữa chính quyền Ontario, Cơ Quan Đặc Trách về Phụ Nữ của Ontario và Nhóm Các Chuyên Viên về Xóm Giềng, Bạn Bè và Gia Đình, qua Trung Tâm Nghiên Cứu và Giáo Dục về Vấn đề Bạo Hành Đối Với Phụ Nữ và Trẻ Em.*

## Hãy lập kế hoạch an toàn

Hoạch định kế hoạch để được an toàn là ưu tiên hàng đầu, cho dù là bạn chọn ở lại hay ra đi. Lập một kế hoạch an toàn liên quan đến việc xác định những công việc cần thực hiện để gia tăng sự an toàn của bạn và của các con bạn.

Dưới đây là một số các đề nghị có thể hữu ích cho bạn. Hãy thực hiện từng việc một và bắt đầu với việc dễ nhất và an toàn nhất cho bạn.

### ***Hãy tự bảo vệ mình trong thời gian đang sống với người ngược đãi bạn:***

- Nói cho một người mà bạn tin tưởng biết về sự ngược đãi.
- Hãy nghĩ đến việc chồng bạn đã sử dụng đến vũ lực và mức độ của vũ lực dùng trong quá khứ. Điều này giúp bạn tiên đoán được sự nguy hiểm mà bạn và các con của bạn đang phải đối mặt và lúc nào thì nên ra đi.
- Hãy nói cho các con của bạn biết rằng sự ngược đãi luôn luôn là điều sai trái, ngay cả khi người có hành vi ngược đãi chính là người mà chúng yêu thương. Nói cho các con biết sự ngược đãi xảy ra không phải do lỗi của bạn hay của chúng; chúng không là nguyên nhân gây nên sự ngược đãi, và bạn cũng vậy. Hãy dạy cho các con biết điều quan trọng là giữ mình an toàn khi có sự ngược đãi.
- Hãy có kế hoạch để biết là phải đi đâu trong trường hợp khẩn cấp. Dạy cho các con biết làm thế nào để cầu cứu. Nói cho các con biết là không được chen vào giữa bạn và chồng của bạn khi đang có sự bạo hành. Hãy lập ra một ký hiệu để ra dấu cho nhau biết là đúng lúc phải cầu cứu hay rời khỏi nhà.
- Đừng bỏ chạy đến nơi mà các con của bạn hiện đang có mặt ở chỗ đó, vì chồng của bạn cũng có thể làm tổn thương các con.
- Hãy lập kế hoạch để thoát ly khỏi nhà một cách an toàn và thực tập điều đó với các con của bạn.
- Hãy nhờ xóm giềng, bạn bè và gia đình gọi cho cảnh sát nếu họ nghe thấy âm thanh của sự hành hung hay ngược đãi và nhờ họ chăm sóc cho các con của bạn trong trường hợp khẩn cấp.
- Nếu đang cãi nhau, hãy di chuyển đến một nơi mà bạn có thể thoát ra ngoài một cách dễ dàng. Đừng đi vào phòng nơi có khả năng sử dụng các vật có trong đó để làm vũ khí (ví dụ nhà bếp, phòng làm việc, phòng tắm).
- Nếu bạn bị đánh, hãy bảo vệ mặt mình bằng cách dùng các cánh tay với các ngón tay đan chéo vào nhau để che hai bên đầu của mình lại. Đừng mang khăn choàng cổ hay nữ trang loại dài.
- Hãy đậu xe bằng cách lui dít vào trong và nhớ luôn đổ đầy bình xăng xe.
- Hãy giấu các chìa khóa, điện thoại cầm tay và một ít tiền gần lộ trình thoát hiểm của bạn.
- Hãy lập một danh sách các số điện thoại để gọi nhờ giúp đỡ. Gọi cảnh sát trong trường hợp khẩn cấp. Nhà tạm trú tại địa phương hay cảnh sát có thể trang bị cho bạn một nút bấm kêu cứu khẩn cấp/điện thoại cầm tay.
- Hãy chắc chắn là phải giấu tất cả các vũ khí và đạn dược hay đem chúng ra khỏi nhà của bạn.

## Sẵn sàng để thoát ly

**Khi bạn hoạch định kế hoạch thoát ly, đây là một số các đề nghị:**

- Hãy liên lạc với cảnh sát hay nhà tạm trú dành cho phụ nữ tại địa phương. Nói cho nhân viên biết là bạn có ý định thoát ly khỏi cảnh bị ngược đãi và nhờ họ hỗ trợ vạch kế hoạch an toàn. Hãy nhờ một viên chức chuyên về các trường hợp ngược đãi phụ nữ (cung cấp tin tức cho cảnh sát có thể đưa đến việc truy tố kẻ ngược đãi).
- Nếu bạn bị thương, hãy đi khám bác sĩ hay đến phòng cấp cứu và báo cáo những gì đã xảy ra với bạn. Hãy yêu cầu họ ghi vào hồ sơ việc bạn đến gặp họ.
- Gom các tài liệu quan trọng: chứng minh thư, các thẻ ngân hàng, các giấy tờ liên quan đến tài sản gia đình, Hồ Sơ Khai Thuế Lợi Tức Canada mới nhất, các chìa khóa, thuốc men, các tấm hình của kẻ ngược đãi và của các con bạn, các sổ thông hành, các thẻ bảo hiểm y tế, sổ ghi số điện thoại/địa chỉ, điện thoại cầm tay, và các giấy tờ pháp lý (ví dụ như hồ sơ di trú, bằng khoán nhà đất/hợp đồng thuê nhà, các án lệnh quản chế/các cam kết không phá rối trị an).

## Hãy Sẵn Sàng Để Ra Đi

- Nếu bạn không thể cất giữ các vật này trong nhà của mình vì sợ chồng bạn sẽ tìm thấy chúng, hãy nghĩ đến việc làm các bản sao và giao chúng cho một người nào mà bạn tin tưởng. Nhà tạm trú dành cho phụ nữ tại địa phương cũng sẽ giữ gìn cho bạn.
- Hãy tham khảo với luật sư. Giữ bất cứ chứng cứ nào về vấn đề hành hung thể xác (ví dụ các hình ảnh). Lưu nhật ký tất cả những vụ hành hung, ghi xuống ngày tháng năm xảy ra, các sự kiện, và những điều đe dọa cũng như bất cứ các nhân chứng.
- Để các bức ảnh có giá trị, tư trang và những vật dụng mang giá trị tình cảm, chung với nhau, cũng như các món đồ chơi và những vật dụng giúp cho con của bạn được khuây khỏa.
- Hãy thu xếp nhờ người tạm thời chăm sóc cho thú nuôi trong nhà của bạn, cho đến khi bạn đã ổn định. Nhà tạm trú có thể giúp bạn thu xếp việc này.
- Hãy nhớ xóa số điện thoại bạn gọi lần sau chót khỏi bộ nhớ của máy để tránh trường hợp ông ấy gọi lại số đó bằng phương pháp bấm nút tự động quay lại số vừa gọi (redial).

## Hãy Bỏ Kê Ngược Đãi

**Đây là một số các đề nghị cho sự an toàn của cá nhân bạn khi ra đi:**

- Nhờ cảnh sát hộ tống hay nhờ một người bạn, hàng xóm hay người thân trong gia đình đi kèm cùng bạn khi bạn ra đi.
- Liên lạc với nhà tạm trú dành cho phụ nữ tại địa phương bạn. Tạm thời ở đây có thể an toàn hơn là đi đến một nơi mà chồng bạn biết.
- Đừng nói cho chồng bạn biết là bạn ra đi. Hãy ra đi một cách nhanh chóng.
- Hãy có một kế hoạch dự phòng nếu chồng của bạn biết được nơi bạn sẽ đến.

## Sau Khi Thoát Ly

**Đây là một số các việc mà bạn nên làm sau khi bạn hay chồng của bạn đã không còn ở với nhau nữa:**

- Hãy đến đồn cảnh sát gần nhất và xin được nói chuyện với một viên chức chuyên về các vụ ngược đãi phụ nữ.
- Hãy nghĩ đến việc xin một án lệnh hạn chế sự tự do (ngăn cấm không được tiếp xúc hoặc lại gần) hay giấy cam kết không gây rối trị an để chồng bạn không được quyền đến gần bạn và các con của bạn. Lúc nào cũng phải giữ giấy này trong mình.
- Cung cấp cho cảnh sát một bản sao của bất cứ án lệnh pháp lý nào mà bạn có.
- Hãy tham khảo cùng luật sư hay một văn phòng trợ giúp pháp lý về các biện pháp để bảo vệ chính bạn và cho các con của bạn. Báo cho luật sư của bạn biết nếu có bất cứ các thủ tục truy tố nào ở Toà Hình Sự hay không.
- Hãy nghĩ đến việc đổi bất cứ cơ sở cung cấp dịch vụ nào mà bạn sử dụng chung với chồng cũ của mình.
- Hãy xin một số điện thoại không có phổ biến trong niên giám, xin dịch vụ hiện số người gọi và chặn không cho hiện số của bạn khi bạn gọi đi.
- Hãy chắc chắn là nhà trường hay nơi giữ trẻ của các con bạn biết rõ tình huống và có bản sao của tất cả các giấy tờ có liên hệ.

- Mang theo tấm ảnh của kẻ ngược đãi và ảnh của các con bạn trong mình.
- Hãy nhờ hàng xóm láng giềng trông nom các con của bạn trong trường hợp khẩn cấp và gọi cho cảnh sát nếu như họ nhìn thấy kẻ ngược đãi bạn.
- Hãy có thêm các biện pháp đề phòng tại sở làm, tại nhà và trong cộng đồng. Hãy nghĩ đến việc nói cho giám đốc của bạn tại sở làm biết về hoàn cảnh của bạn.
- Hãy nghĩ đến những nơi và các thói quen mà chồng cũ của bạn sẽ có thể đoán được và cố gắng thay đổi chúng. Ví dụ, hãy nghĩ đổi địa điểm bạn đi chợ hay đi lễ chùa, nhà thờ đến một nơi khác.
- Nếu bạn cảm thấy không an toàn khi đi bộ một mình, hãy nhờ một người hàng xóm, bạn bè hay người nhà đi kèm cùng bạn.
- Đừng quay về nhà, trừ khi có cảnh sát đi cùng với bạn. Đừng bao giờ đối đầu với kẻ ngược đãi.

Đường Dây Trợ Giúp Phụ Nữ Bị Hành Hung số **1-866-863-0511** và số điện thoại dành cho người điếc **1-866-863-7868** làm việc 24/24. Đây là đường dây điện thoại khẩn cấp dành cho phụ nữ bị ngược đãi tại Ontario. Dịch vụ không tiết lộ danh tính người gọi và hoàn toàn được bảo mật. Số điện thoại miễn phí sẽ không hiện trên hóa đơn điện thoại của bạn. Dịch vụ được cung cấp bằng khoảng 154 thứ tiếng.

Các nhân viên của đường dây trợ giúp phụ nữ có thể hỗ trợ cho bạn để lập thêm kế hoạch an toàn, tìm chỗ cho bạn tại một nhà tạm trú dành cho phụ nữ, hay nối kết bạn với các dịch vụ khác trong cộng đồng nơi bạn cư ngụ.

Để biết thêm chi tiết về các dịch vụ của Đường Dây Trợ Giúp Phụ Nữ Bị Hành Hung, xin viếng mạng điểm:

**[www.awhl.org](http://www.awhl.org)**

Nếu bạn hiện đang lo sợ cho sự an toàn của mình, hãy gọi cảnh sát.

*Hầu hết các cư dân của Ontario cảm thấy có trách nhiệm cá nhân trong việc giảm bớt vấn đề ngược đãi phụ nữ ... và nhận thức ra vấn đề là bước đầu tiên. Xin đừng xem thường các dấu hiệu báo nguy. Để biết thêm chi tiết, xin viếng mạng điểm:*

**[www.neighboursfriendsandfamilies.on.ca](http://www.neighboursfriendsandfamilies.on.ca)**

Để được phục vụ bằng tiếng Pháp, xin vui lòng gọi Femaide ở số 1 877 336-2433 (số miễn phí). Đường dây trợ giúp dành cho các phụ nữ bị điếc hay bị lãng tai là 1 866 860-7082. Cả hai đường dây điện thoại đều được bảo mật.

Để biết thêm chi tiết về các dịch vụ do Femaide cung cấp, xin viếng mạng điểm: **[www.briserlesilence.ca](http://www.briserlesilence.ca)**