

Hỗ trợ cho người bị Bạo hành trong nhà



BIẾT CÁCH GIÚP NGƯỜI TA CÓ THỂ THAY ĐỔI ĐỜI HỌ

Supporting someone who experiences domestic violence – VIETNAMESE



LÀM SAO ĐỂ BIẾT NGƯỜI BẠN HOẶC NGƯỜI THÂN TRONG NHÀ BỊ BẠO HÀNH

Đã bao giờ có người bạn nào hoặc người thân trong nhà tâm sự với quý vị rằng họ bị bạo hành? Quý vị có biết ai gần gũi với quý vị bị bạo hành mà quý vị muốn giúp đỡ? Quý vị có nghi ngờ rằng có người bạn hoặc người thân trong nhà bị bạo hành mà quý vị không biết phải làm sao đây?

Tờ thông tin này sẽ có câu trả lời cho những điều quý vị đang hỏi.

Dưới đây có thể là một số biểu hiện cho thấy người đó bị bạo hành trong nhà. Người bạn hoặc người thân của quý vị có thể:

- có vẻ rất sợ người bạn đời hoặc có vẻ như lúc nào cũng lo lắng làm vừa lòng người đó
- không muốn gặp bạn bè hay gia đình
- ngay lập tức ngắt điện thoại khi người bạn đời của cô ta bước vào phòng
- tâm sự rằng người bạn đời liên tục điện thoại hoặc gửi tin nhắn khi cô ta ra ngoài
- tâm sự rằng người bạn đời của cô là người hay “ghen” và “gia trưởng” và cứ hay nghĩ là cô ta tình tự với những người đàn ông khác
- trở nên lo lắng hồi hộp hoặc trầm uất, trở nên ít nói và có vẻ như không còn tự tin
- thấy trên người cô ta có vết bầm tím, vết xước hoặc vết cắt
- tâm sự rằng người bạn đời không cho giữ tiền hoặc là phải khai rõ từng xu chi tiêu vào việc gì
- tâm sự rằng người bạn đời muốn cô ta thôi không đi làm nữa.



LÀM SAO GẦN GŨI ĐƯỢC VỚI NGƯỜI BẠN HOẶC NGƯỜI THÂN TRONG NHÀ

Cách quý vị đến gần giúp đỡ họ sẽ vô cùng quan trọng và có thể làm thay đổi rất nhiều cho họ. Nếu quý vị hỗ trợ và khuyến khích người bạn hoặc người nhà mình tâm sự được về chuyện xảy ra sao thì cô ấy có thể cảm thấy vững tâm hơn và bắt đầu suy nghĩ để chọn cách giải quyết tình hình.

Khi đến gần người bạn hoặc người nhà để muốn họ tâm sự về chuyện bị bạo hành, quý vị nên lưu ý những điểm hữu ích như sau:

- cô đó chỉ có một mình và an toàn để chuyện trò
- quý vị đến gần vấn đề đó một cách tế nhị. Ví dụ như khi bắt đầu câu chuyện thì quý vị nói cách như là: “Tôi lo cho chị vì tôi thấy...”
- quý vị tôn trọng quyết định của bạn hoặc của người nhà nếu cô ấy không muốn kể về chuyện bạo hành trong nhà. Cô ấy có thể chưa sẵn sàng nói về chuyện đó. Cô ấy có thể cảm thấy sợ hãi hoặc cảm thấy hổ thẹn khi nói về việc đó. Cô ấy có thể cần có thêm thời gian mới có thể cảm thấy thoải mái và an tâm để nói ra được chuyện bạo hành trong nhà.

Những người có hình in trong tài liệu này chỉ là người mẫu để chụp hình chứ không phải là những người cần được sự giúp đỡ vì bị bạo hành.

Một số cộng đồng người thổ dân và xứ đảo Torres Strait cảm thấy buồn hoặc đau đớn khi thấy hình ảnh, phim, sách hoặc nghe tiếng nói qua băng ghi âm của người đã mất, hoặc trong một số trường hợp, họ có thể tức giận vì phong tục tập quán của họ bị vi phạm. Bộ Cộng đồng xin cáo lỗi nếu có tư liệu gì của bộ có mang hình ảnh của người đã mất.

KHI NGƯỜI BẠN HOẶC NGƯỜI NHÀ SẴN SÀNG GIẢI BÀY CÂU CHUYỆN, ĐIỀU QUAN TRỌNG LÀ PHẢI LẮNG NGHE CÔ ẤY NÓI VÀ COI ĐÓ LÀ CHUYỆN NGHIÊM TRỌNG.

Khi người bạn hoặc người nhà sẵn sàng giải bày câu chuyện, điều quan trọng là phải lắng nghe cô ấy nói và coi đó là chuyện nghiêm trọng.

Phải tin những điều cô ấy kể cho quý vị biết.

Quý vị có thể nghĩ rằng “Người bạn đời của cô ấy có vẻ là người rất đàng hoàng”. Tuy nhiên, có rất nhiều người có hành động vũ phu có thể trông bề ngoài thì có vẻ chu đáo và dễ thương cho nên bề ngoài không phải là cách để biết người đó ra sao lúc không ai hay. Nhiều người đàn ông chỉ vũ phu với người bạn đời mà thôi.

Để ý xem tình cảm của cô ấy ra sao và cách cô ấy chịu đựng hoàn cảnh bị bạo hành trong nhà.

Ví dụ như hỏi những câu như là: “Bấy lâu nay chị làm thế nào? Chuyện đó ảnh hưởng tới chị ra sao?”

Nói cho cô ấy biết việc bạo hành trong nhà không phải là lỗi của cô ấy.

Nói với cô ấy rằng việc bạo hành là không xứng với cô ấy. Nói những câu như là: “Cách mà anh ta xử sự với chị như vậy là sai, vì đó là bạo hành” hoặc là “Anh ta có thể nổi cáu nhưng anh ta có lựa chọn để có thái độ cư xử trong hoàn cảnh này. Anh ta có thể bỏ ra ngoài đi vào phòng khác.” Việc cáu giận không phải là biện minh cho hành động bạo hành trong nhà.

Để ý tới sự an toàn của cô ấy và các con cô ấy.

Nói cho cô ấy biết là quý vị lo lắng cho sự an toàn của bản thân cô ấy và các con cô ấy. Nói những câu như là: “Tôi thật sự lo lắng không biết chị có được an toàn hay không.”

Nói cho cô ấy biết là quý vị sẵn sàng giúp đỡ cô ấy (nếu điều này không đặt quý vị vào tình trạng không còn an toàn và có thể bị nguy hiểm).

Hỏi cô ấy: “Tôi có thể làm gì giúp chị được?”

Nói cho cô ấy biết có đường dây giúp đỡ khi bị bạo hành trong nhà.

Những người cố vấn tâm lý qua đường dây giúp đỡ khi bị bạo hành trong nhà sẽ nói chuyện với người bạn hoặc người nhà của quý vị và cả quý vị nữa 24 giờ trong ngày, 7 ngày trong tuần nếu cần thiết. Có thể gọi miễn phí số 1800 65 64 63 (có người thông dịch).

ĐIỀU CẦN TRÁNH KHI NÓI CHUYỆN VỚI NGƯỜI BẠN HOẶC NGƯỜI THÂN

Khi nói chuyện với người bạn hoặc người thân về việc này cần phải để ý tránh một số điều để cô ấy không cảm thấy bị đánh giá hoặc bị phê phán. Cô ấy có thể cảm thấy quá sợ hãi hoặc hổ thẹn và không dám nói gì về chuyện bị bạo hành nữa.

Tránh không được quy kết là người bạn hoặc người nhà mình có lỗi.

Có thể chính người bạn quý vị đã tự cho là cô ấy có lỗi nên mới bị hành hạ như thế, cô ấy có thể nói là: “Đó là lỗi của tôi”. Điều quan trọng là không nên đồng ý với cách nghĩ đó bởi vì không ai đáng bị bạo hành cả, dù đó có bất cứ nguyên nhân gì. Bạo hành là phạm tội.

Nếu cho rằng cô ấy đã làm điều gì sai trái nên mới gây ra tình trạng bị bạo hành là không có giúp đỡ được gì cho cô ấy cả. Bởi vậy không nên hỏi: “Chị làm gì để anh ta đối xử với chị như vậy?” Người bạn đời của cô ấy chọn cách đối xử vũ phu với cô ấy là để duy trì quyền lực và trấn áp mối quan hệ của hai người.

Tránh không đổ tại rượu, các loại thuốc hoặc tình trạng bệnh tâm thần là nguyên nhân để người đó vũ phu.

Rượu, các loại thuốc và tình trạng bệnh tâm thần không phải là nguyên nhân bạo hành, anh ta cần có quyền lực để trấn áp mới chính là nguyên nhân. Nhiều người cũng uống rượu và dùng các loại thuốc nhưng không bag gờ vũ phu với người bạn đời của họ.

Tránh không nên bảo cô ấy phải làm gì.

Khi quý vị thông cảm quan tâm tới bạn và muốn bạn mình được an toàn, điều dễ hiểu là quý vị có thể muốn khuyên bạn nên làm gì. Thế nhưng người bạn hoặc người nhà quý vị có thể đã mất tinh thần, không còn tự tin vào bản thân và không còn khả năng định đoạt do phải chịu đựng hành động vũ phu và trấn áp.

Để giúp cô ấy có thể tự định đoạt, cô ấy cần phải có khả năng tìm hiểu các phương cách và tự quyết định chọn cách nào. Có như vậy mới giúp cô ấy lấy lại tự tin. Cho cô ấy biết các thông tin chỉ dẫn về bạo hành trong nhà mà không bảo cô ấy phải làm gì có thể sẽ giúp cô ấy tự lựa chọn cách xử sự và tự định đoạt.

Tránh không đả động chuyện bạo hành với người vũ phu.

Đối mặt với người vũ phu về hành động bạo hành của người này có thể đặt quý vị, người bạn hoặc người nhà quý vị vào tình trạng nguy hiểm.

Tránh không nói xấu người bạn đời của cô ấy.

Có thể hiểu được là người bạn hoặc người nhà quý vị cảm thấy giận dữ, khinh bỉ, hoặc căm thù kẻ vũ phu. Tuy nhiên, nếu quý vị cũng lại nói lời nói xấu người kia thì có thể làm cho cô ấy lại cảm thấy muốn bảo vệ anh ta và lại muốn biện hộ cho anh ta. Nói về anh ta là không giúp ích được gì. Chỉ giúp ích được khi quý vị lưu tâm tới tình cảm và sự an toàn của cô ấy.

Để được giúp đỡ và chỉ dẫn thêm hãy gọi điện cho đường dây giúp đỡ khi bị bạo hành của Bộ Dịch vụ cộng đồng tiểu bang NSW số **1800 65 64 63**.

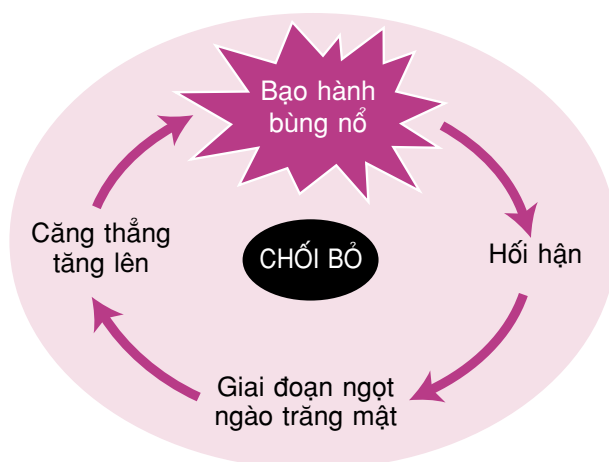
Không nên cho rằng người bạn hoặc người nhà mình sẽ bỏ người kia.

Có thể quý vị cảm thấy rất bức mình khi biết người mà mình thương bị chuyện bạo hành trong nhà. Lẽ tự nhiên quý vị sẽ nghĩ: "Tôi muốn cô ấy bỏ anh ta", "Sao lại không bỏ anh ta luôn cho rồi?" và "Làm sao mà cô ấy vẫn có thể nói là cô ấy yêu anh ta được nhỉ"

Thế nhưng việc cắt đứt tình cảm là việc rất khó. Cắt đứt quan hệ vợ chồng hoặc yêu đương chỉ vì người đó vũ phu là một việc vô cùng khó khăn.

Có nhiều nguyên nhân làm cho cô ấy cảm thấy khó khăn khi muốn bỏ người kia:

- Có thể cô ấy bị người kia dọa dẫm. Anh ta có thể nói là anh ta sẽ làm hại cô ấy, tự làm hại mình, làm hại gia đình cô ấy hoặc làm hại các con nếu cô ấy bỏ anh ta.
- Cô ấy có thể hi vọng rằng anh ta sẽ thay đổi và trở lại thành người như là lúc hai người mới bắt đầu tình cảm với nhau.
- Cô ấy có thể nghĩ rằng cô ấy có lỗi nên anh ta mới vũ phu và nếu cô ấy thay đổi thì anh ấy sẽ không như thế nữa.
- Cô ấy có thể là người không muốn cắt đứt quan hệ với anh ta hoặc cho rằng một khi đã lấy nhau là sẽ phải ở với nhau trọn đời.
- Cô ấy có thể là người cho rằng con cái cần phải có cả cha lẫn mẹ.
- Cô ấy có thể cảm thấy bị áp lực từ gia đình hoặc sợ bị xã hội đánh giá nên phải chấp nhận không bỏ anh ta.
- Cô ấy có thể lo lắng không biết sẽ ở đâu và làm thế nào để có tiền để sống.
- Cô ấy có thể sợ hãi khi nghĩ tới việc phải tự lo cho mình.



Vòng luẩn quẩn của bạo hành trong nhà

Để được giúp đỡ, gọi đường dây giúp đỡ bị bạo hành số **1800 65 64 63**
 Dịch vụ toàn tiểu bang. 24 giờ mỗi ngày. 7 ngày mỗi tuần.
 Có thông dịch.