



CFSO 家和
Community Family Services of Ontario

☎ 416-979-8299
☎ 416-979-2743
✉ info@CFSO.care

f CFSO.CARE
CFSO_TO
www.CFSO.care

Kết nối văn hóa, Chữa lành cuộc sống

CẨM NANG THỰC HÀNH VỀ NHẬN THỨC, AN TOÀN VÀ HỖ TRỢ BẠO LỰC GIỚI



Women and Gender
Equality Canada

Femmes et Égalité
des genres Canada

Headquarters
總辦事處

Scarborough 士嘉堡
4051 Gordon Baker Rd, Unit A,
Scarborough, ON M1W 2P3



Satellite Locations
(By Appointment Only)
分區辦事處 (必先預約)

Markham 萬錦
5665 14th Ave,
Markham, ON L3S 3K5

Unionville 於人村
600 Village Pkwy,
Markham, ON L3R 6C2

Downtown 唐人街
77 First Ave,
Toronto, ON M4M 1W7

Mississauga 密西沙加
720 Burnhamthorpe Rd W, Unit 2,
Mississauga, ON L5C 3G1

MỤC LỤC

1. Dịch vụ của chúng tôi.....	3
2. Hiểu Về Bạo lực giới (GBV).....	6
3. Dấu hiệu của bạo hành	8
4. Dấu hiệu của bạo hành từ bạn đời.....	11
5. Lập & Thực hiện kế hoạch an toàn....	14
6. Kế hoạch an toàn cho trẻ em.....	18
7. An toàn Web và Điện thoại.....	21
8. Phá vỡ huyền thoại về GBV.....	24
9. Hành động: Chấm dứt bạo lực giới.....	27
10. Tài nguyên cộng đồng về GBV.....	29
11. Các nguồn tài nguyên khác.....	33

This handbook has been made possible by Women and Gender Equality Canada (WAGE) funding.

Our gratitude to Ashtyn Chau and our clients for their artwork featured in this handbook.

DỊCH VỤ CỦA CHÚNG TÔI

Tại CFSO, chúng tôi cam kết cung cấp **hỗ trợ phù hợp về mặt văn hóa và hiểu biết về chấn thương** cho những cá nhân bị ảnh hưởng bởi bạo lực giới (GBV). Chúng tôi hiểu rằng **quá trình phục hồi là một hành trình, đòi hỏi sự đồng hành và hỗ trợ liên tục**. Các dịch vụ của chúng tôi được thiết kế để **trao quyền cho những người chịu ảnh hưởng, khôi phục phẩm giá và đảm bảo quyền tiếp cận các dịch vụ chăm sóc toàn diện, lấy con người làm trung tâm**. Chúng tôi không chỉ tập trung vào việc đảm bảo an toàn tức thời mà còn hướng đến sự ổn định và phát triển bền vững về lâu dài.



Chương trình nhấn mạnh **tầm quan trọng của sự an toàn và bảo vệ phụ nữ**. Mục tiêu của chương trình là **trao quyền** cho phụ nữ, giúp họ tìm kiếm và duy trì một môi trường sống an toàn, ổn định, đồng thời **hỗ trợ** đưa ra những lựa chọn hướng đến một cuộc sống ý nghĩa và trọn vẹn hơn.

Các dịch vụ của chương trình bao gồm:

- **Tư vấn và hỗ trợ khủng hoảng** cho những người bị ảnh hưởng
- **Lập kế hoạch an toàn** cho gia đình và người phụ thuộc
- Cung cấp **thông tin và giới thiệu đến các dịch vụ phù hợp**
- Hỗ trợ nộp đơn xin **trợ cấp tạm thời và nhà ở khẩn cấp**
- **Các nhóm giáo dục tâm lý** nhằm hỗ trợ những người bị ảnh hưởng

Đối tượng của chương trình là những phụ nữ là nạn nhân hoặc người sống sót sau bạo lực giới (GBV). Bạo lực giới có thể xảy ra trong nhiều bối cảnh khác nhau, bao gồm:

- Phụ nữ bị bạo hành bởi các thành viên trong gia đình
- Phụ nữ là nạn nhân sau nạn buôn người
- Phụ nữ bị lạm dụng tại nơi làm việc
- Phụ nữ bị bạo hành trong môi trường thuê nhà
- Phụ nữ bị phân biệt đối xử dựa trên giới tính

DỊCH VỤ CỦA CHÚNG TÔI

Phương pháp tiếp cận: Mô hình Hỗ trợ toàn diện

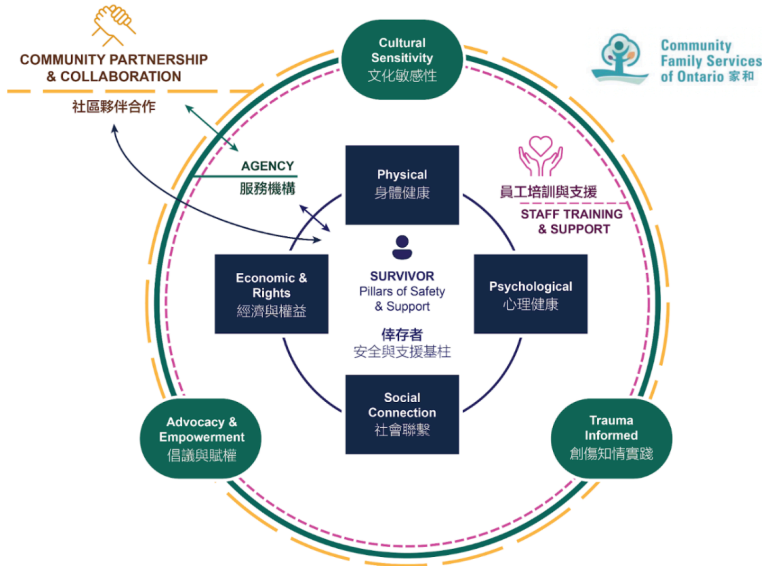
Tại CFSO, chúng tôi hiểu rằng những người bị ảnh hưởng bởi bạo lực giới phải đối mặt với nhiều **thách thức phức tạp, đòi hỏi sự hỗ trợ đa chiều**, không thể chỉ áp dụng một giải pháp chung. Vì vậy, chúng tôi đã phát triển **Mô Hình Hỗ Trợ Toàn Diện**, một khung dịch vụ tích hợp, đảm bảo rằng mỗi cá nhân nhận sự hỗ trợ **phù hợp với nhu cầu riêng của họ**.

Những đặc điểm chính của mô hình:

- ✓ **Hệ thống hỗ trợ toàn diện** – Chúng tôi kết nối người bị ảnh hưởng với **các dịch vụ tư vấn sức khỏe tâm thần, hỗ trợ pháp lý, nhà ở, việc làm và các dịch vụ xã hội** thông qua một quy trình hỗ trợ liền mạch.
- ✓ **Dịch vụ đa ngôn ngữ và tôn trọng văn hóa** – Chúng tôi cung cấp dịch vụ **bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau** và đảm bảo cách tiếp cận phù hợp với giá trị, truyền thống văn hóa của từng cá nhân.
- ✓ **Chăm sóc dựa trên hiểu biết về chấn thương và phát huy nội lực** – Các dịch vụ của chúng tôi tập trung vào quá trình **hồi phục, trao quyền và xây dựng khả năng phục hồi** mà không buộc người bị ảnh hưởng phải trải qua lại những tổn thương trong quá khứ.
- ✓ **Hỗ trợ linh hoạt, lấy người bị ảnh hưởng làm trung tâm** – Chúng tôi đồng hành theo nhu cầu và thời gian của mỗi cá nhân, giúp họ tự quyết định những hình thức hỗ trợ **phù hợp nhất với mình**.

DỊCH VỤ CỦA CHÚNG TÔI

Wrap-around Model of Care for Survivors of Gender-Based Violence (GBV) in the East-Asian Population
對東亞裔性別暴力倖存者的全方位支援模式



Bằng cách hỗ trợ toàn diện các khía cạnh **tâm lý, cảm xúc, pháp lý, tài chính và xã hội**, mô hình của chúng tôi **giúp những người bị ảnh hưởng bởi bạo lực giới có thể phục hồi bền vững và xây dựng cuộc sống độc lập**.

BẠN KHÔNG ĐƠN ĐỘC – CHÚNG TÔI LUÔN Ở ĐÂY ĐỂ GIÚP ĐỠ

Nếu bạn hoặc ai đó mà bạn biết đang gặp **rủi ro do bạo lực giới**, hãy liên hệ với chúng tôi ngay hôm nay. Cùng nhau, chúng ta có thể xây dựng **một tương lai không còn bạo lực**.

☎ Gọi cho chúng tôi: (416)-979-8299

✉ Email: info@cfso.care

HIỂU VỀ BẠO LỰC GIỚI (GBV)

Bạo lực giới (GBV) bao gồm **bất kỳ hành vi gây hại nào nhắm vào một người do giới tính của họ**. Hình thức bạo lực này có thể thể hiện qua bạo hành **thể chất, tình dục, tinh thần, lời nói và tâm lý**. GBV còn bao gồm các hành vi đe dọa, kiểm soát, hạn chế quyền tự do của một cá nhân. Bạo lực giới thường bắt nguồn từ sự mất cân bằng quyền lực giữa các giới và là một vấn đề phổ biến, **ảnh hưởng đến mọi lứa tuổi, tầng lớp và cộng đồng**.

Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), khoảng 1 trong 3 phụ nữ trên toàn thế giới từng trải qua bạo lực thể chất hoặc tình dục từ bạn đời hoặc người khác. Con số này cho thấy **mức độ nghiêm trọng của vấn đề và sự cần thiết cấp bách trong việc phòng ngừa cũng như hỗ trợ những người bị ảnh hưởng**.

Các Hình Thức Bạo Lực Giới

Bạo lực giới có thể biểu hiện theo nhiều cách khác nhau. Những hình thức phổ biến tại Canada bao gồm nhưng không giới hạn:

- **Bạo lực từ bạn đời (Intimate Partner Violence):** Hành vi lạm dụng từ vợ/chồng hoặc bạn đời.
- **Bạo lực gia đình (Domestic Violence):** Hành vi bạo hành xảy ra trong gia đình, không chỉ giới hạn ở mối quan hệ vợ chồng.
- **Quấy rối tại nơi làm việc (Workplace Harassment):** Hành vi gây tổn thương, không mong muốn tại môi trường làm việc.
- **Buôn người (Human Trafficking):** Lợi dụng con người thông qua vũ lực, lừa đảo hoặc cưỡng ép.

Trong một số trường hợp, bạo lực giới có thể dễ nhận biết, nhưng cũng có thể xuất hiện dưới những hình thức tinh vi hơn, như hành vi kiểm soát, thao túng cảm xúc hoặc liên tục hạ thấp giá trị của nạn nhân. Điều này khiến cho việc nâng cao nhận thức và giáo dục trở nên quan trọng để có thể nhận diện và ngăn chặn bạo lực ngay từ sớm.

HIỂU VỀ BẠO LỰC GIỚI (GBV)

Tác Động Của Bạo Lực Giới

Bạo lực giới ảnh hưởng đến cả cá nhân và toàn xã hội

Đối với người bị ảnh hưởng:

- **Ảnh hưởng thể chất:** Chấn thương như bầm tím, gãy xương, hoặc các vấn đề sức khỏe lâu dài như đau mãn tính, rối loạn giấc ngủ, hay vấn đề về sinh sản.
- **Ảnh hưởng tâm lý:** Nhiều người sống sót sau bạo lực phải đối mặt với trầm cảm, lo âu, rối loạn căng thẳng sau sang chấn (PTSD) và sự tự ti. Trong những trường hợp nghiêm trọng, điều này có thể dẫn đến ý nghĩ tự tử.

Đối với xã hội:

- GBV duy trì sự bất bình đẳng giới, gây áp lực lên hệ thống y tế và ảnh hưởng đến năng suất lao động cũng như sự an toàn của cộng đồng.

Giải Pháp và Hành Động

Giải quyết bạo lực giới đòi hỏi sự chung tay của cá nhân, cộng đồng và các hệ thống công. **Nâng cao nhận thức, Hỗ trợ người bị ảnh hưởng là những bước quan trọng hướng tới việc giảm thiểu GBV và tác động của nó.**

Vẫn luôn có hy vọng—những người bị ảnh hưởng có thể hồi phục, và cộng đồng có thể chung tay xây dựng một môi trường an toàn, hỗ trợ, nơi tất cả mọi người đều có cơ hội phát triển.



DẤU HIỆU CỦA BẠO HÀNH

Mối quan hệ có thể phức tạp, và đôi khi, **một số hành vi có thể là dấu hiệu cho thấy mối quan hệ đang trở nên không lành mạnh hoặc thậm chí gây hại.** Danh sách dưới đây không nhằm mục đích tạo ra sự sợ hãi, mà thay vào đó giúp **nâng cao nhận thức và khuyến khích sự tự phản ánh.** Nếu bạn cảm thấy những hành vi này quen thuộc với mình, hãy nhớ rằng bạn không đơn độc - sự hỗ trợ luôn sẵn có.

Trong khi đọc, bạn có thể trải qua nhiều cung bậc cảm xúc, và điều đó hoàn toàn bình thường. Việc thừa nhận cảm xúc của mình là một bước quan trọng để **hiểu rõ hơn về trải nghiệm cá nhân và đưa ra những lựa chọn sáng suốt nhằm bảo vệ sức khỏe tinh thần và thể chất của bạn.** Bạn xứng đáng được sống trong một mối quan hệ an toàn, tôn trọng và yêu thương.

Sự an toàn, quyền tự chủ và hạnh phúc của bạn rất quan trọng - và luôn có những người sẵn sàng lắng nghe, hỗ trợ và đồng hành cùng bạn.



Nhận Diện Các Mối quan hệ không lành mạnh

Bạo lực giới (GBV) là một vấn đề toàn cầu, và có thể xảy ra trong gia đình, nơi làm việc, hoặc các hoàn cảnh khác. Nó có thể bao gồm bạo hành thể chất, bạo hành cảm xúc, bạo hành kinh tế, bạo hành tình dục, và nhiều hình thức khác.

Các Hình Thức Bạo Hành

1. Bạo Hành Thể Chất

Đây là hình thức bạo lực dễ nhận thấy nhất, có thể gây thương tích nghiêm trọng hoặc thậm chí tử vong. Một số hành vi bạo hành thể chất bao gồm:

- ✓ Đấm, đánh, tát, đá
- ✓ Giật tóc, nhổ nước bọt, xô đẩy
- ✓ Cào, cắn, véo
- ✓ Bóp cổ, siết cổ
- ✓ Ném đồ vật vào người
- ✓ Sử dụng hoặc đe dọa sử dụng vũ khí

DẤU HIỆU CỦA BẠO HÀNH

2. Bạo Hành Tâm Lý và/hoặc Cảm Xúc

Đây là hình thức bạo lực khó nhận diện hơn, vì nó không chỉ bao gồm lời nói lăng mạ mà còn bao gồm các hành vi thao túng, gây tổn thương, sợ hãi, hoặc khiến bạn cảm thấy vô giá trị. Một số ví dụ bạo hành gồm:

- ✓ La hét, quát mắng
- ✓ Chế giễu, dùng lời lẽ xúc phạm, chỉ trích năng lực của bạn
- ✓ Giận dữ, im lặng hoặc lạnh nhạt để ép buộc bạn làm điều họ muốn
- ✓ Cô lập bạn khỏi gia đình, bạn bè
- ✓ Đe dọa giết hoặc làm hại bạn và/hoặc những người bạn quan tâm
- ✓ Đe dọa tự tử để kiểm soát bạn
- ✓ Khiến bạn tin rằng bạn xứng đáng bị bạo hành hoặc là nguyên nhân gây ra bạo lực

3. Bạo Hành Kinh Tế

Bạo hành kinh tế là hành vi kiểm soát, đe dọa và làm nhục liên quan đến tiền bạc và tài chính, nhằm tạo ra sự phụ thuộc và kiểm soát. Các ví dụ có thể bao gồm:

- ✓ Cấm bạn làm việc, học tập hoặc tham gia đào tạo
- ✓ Kiểm soát tuyệt đối thu nhập và các tài nguyên, dịch vụ thiết yếu (như thực phẩm, quần áo, giao thông)
- ✓ Để mọi tài sản và hợp đồng đứng tên họ
- ✓ Sử dụng thẻ tín dụng hoặc thẻ ghi nợ của bạn mà không có sự cho phép
- ✓ Xây dựng khoản nợ dưới tên bạn

4. Bạo Hành Tình Dục

Hình thức bạo hành này có thể xảy ra trong các mối quan hệ hoặc giữa các thành viên trong gia đình. Nếu bạn đồng ý làm điều gì đó vì sợ hãi hoặc bị ép buộc, thì đó không phải là sự đồng ý. Các ví dụ bạo hành gồm:

- ✓ Mọi hành vi tình dục không được sự đồng ý, bao gồm lời nói và cử chỉ kèm theo hành vi
- ✓ Chạm vào cơ thể bạn một cách không mong muốn, dù là từ người yêu hoặc bạn đời (ví dụ: hôn ép buộc, sờ mó hoặc xâm phạm)
- ✓ Quan hệ tình dục khi bạn không thể đồng ý (ví dụ: bị ảnh hưởng bởi ma túy hoặc rượu)
- ✓ Ép bạn trở thành gái mại dâm
- ✓ Quan hệ tình dục hoặc xem phim khiêu dâm trước mặt trẻ em
- ✓ Làm nhục bạn trong khi quan hệ tình dục (ví dụ: nhổ nước bọt, cắn, đâm hoặc làm tổn thương bạn)

DẤU HIỆU CỦA BẠO HÀNH

5. Bạo Hành Công Nghệ

Bạo hành công nghệ đang trở nên phổ biến hơn vì công nghệ ngày nay trở nên thông minh và dễ dàng bị sử dụng như công cụ để giám sát, quấy rối hoặc đe dọa bạn. Các ví dụ có thể bao gồm:

- ✓ Kiểm tra điện thoại của bạn mà không có sự cho phép
- ✓ Gửi tin nhắn quấy rối
- ✓ Sử dụng các thiết bị nhà thông minh để quấy rối bạn
- ✓ Quan sát bạn qua camera an ninh và phần mềm gián điệp mà không có sự đồng ý
- ✓ Theo dõi vị trí của bạn qua GPS mà không có sự cho phép
- ✓ Chia sẻ thông tin cá nhân của bạn trên mạng
- ✓ Không cho phép bạn tiếp cận công nghệ

6. Bạo Hành Người Khuyết Tật

Hình thức bạo hành này xảy ra khi người chăm sóc lợi dụng quyền lực đối với người khuyết tật hoặc những người có tình trạng sức khỏe mãn tính. Các ví dụ có thể bao gồm:

- ✓ Giữ lại, giấu diếm, phá hoại hoặc thao túng thiết bị y tế
- ✓ Cho quá liều hoặc thiếu liều thuốc, hoặc thay đổi thuốc mà không thông báo cho bạn
- ✓ Ẩn cấp phúc lợi hoặc các nguồn thu tài chính khác của bạn
- ✓ Sờ vào cơ thể bạn khi hỗ trợ bạn trong việc chăm sóc cá nhân, yêu cầu quan hệ tình dục để đổi lấy việc chăm sóc

Reference from:

1. CFSO Leaflet

<https://cfso.care/wp-content/uploads/BrochureVAW20211007-1-1.pdf>

2. Womensaid Website

<https://www.womensaid.org.uk/information-support/the-survivors-handbook/im-not-sure-if-my-relationship-is-healthy/>

DẤU HIỆU CỦA BẠO HÀNH TỪ BẠN ĐỜI

Mối quan hệ lành mạnh được xây dựng trên nền tảng **tôn trọng, tin tưởng và hỗ trợ lẫn nhau**. Tuy nhiên, khi quyền lực và sự kiểm soát thay thế sự bình đẳng, điều này có thể dẫn đến bạo hành từ bạn đời (IPV)—một hình thức bạo hành có thể không chỉ dừng lại ở bạo hành thể chất mà còn có thể biểu hiện dưới nhiều hình thức khác, bao gồm bạo hành cảm xúc, tài chính và tâm lý.

Bạo hành từ bạn đời có thể rất tinh vi, và không phải lúc nào cũng dễ nhận diện khi những hành vi nhất định trở nên có hại. Dưới đây là một danh sách kiểm tra giúp bạn **nhận ra các mô hình kiểm soát hoặc thao túng có thể ảnh hưởng đến sức khỏe và sự an toàn của bạn**.

Nếu bạn nhận thấy một số dấu hiệu này trong mối quan hệ của mình, hãy nhớ rằng **sức khỏe và hạnh phúc của bạn rất quan trọng. Bạn xứng đáng cảm thấy an toàn, được tôn trọng và trân trọng. Bạn không đơn độc, sự hỗ trợ luôn có sẵn, và có những người quan tâm và muốn giúp đỡ bạn**.

Công cụ này được thiết kế để **giúp bạn nâng cao nhận thức và tạo ra sự lựa chọn. Nếu bất kỳ điều gì trong danh sách này khiến bạn cảm thấy gần gũi, hoặc nếu bạn biết ai đó đang trải qua điều này, hãy xem xét việc tìm đến một người bạn đáng tin cậy, một chuyên gia, hoặc dịch vụ hỗ trợ**.



Retrieved from:

1. Family Service Toronto

<https://familyservicetoronto.org/our-services/programs-and-services/violence-against-women/>

DẤU HIỆU CỦA BẠO HÀNH TỪ BẠN ĐỜI

Bạn Có Cảm Thấy Không Thoải Mái Khi Bạn Đời Của Bạn:

1. Ra lệnh cho bạn phải làm gì hoặc không được làm gì, nhấn mạnh "những điều đúng đắn" hoặc "mong đợi" đối với vai trò của phụ nữ/nam giới trong gia đình.
2. Kiểm soát mối quan hệ của bạn với các thành viên trong gia đình và dùng lý do "tôn trọng người lớn tuổi" để can thiệp.
3. Chỉ trích sự lựa chọn trang phục, kiểu tóc hoặc trang điểm của bạn và cho rằng chúng ảnh hưởng đến danh tiếng của gia đình.
4. Dạy bạn cách hành xử để tránh "xấu hổ" gia đình hoặc cộng đồng.
5. Xác định người bạn nên giao du, đặc biệt là tránh những người bạn mà họ cho là "không phù hợp".
6. Muốn nhận được các thông tin cập nhật liên tục về vị trí của bạn, viện cớ là "lo lắng" hoặc "bảo vệ".
7. Gọi điện thường xuyên để kiểm tra xem bạn có đang ở nơi bạn đã nói hay không.
8. Quyết định thời gian giới nghiêm cho bạn về khi nào phải trở về nhà để duy trì "sự tôn trọng".
9. Xuất hiện bất ngờ và mong bạn phải tiếp đón họ.
10. Quyết định các vấn đề quan trọng trong gia đình hoặc hộ gia đình mà không tham khảo ý kiến của bạn.
11. Theo dõi bạn hoặc yêu cầu người khác giám sát các hoạt động của bạn.
12. Ép buộc bạn làm những điều bạn không muốn bằng cách sử dụng cảm giác tội lỗi, nghĩa vụ gia đình hoặc sợ hãi sự mất danh dự.
13. Không có điều nào trong số trên.

Bạn Đời Của Bạn Có Ngăn Cản Bạn Có Thời Gian Riêng Cho Bản Thân:

1. Xem qua đồ đạc cá nhân của bạn và cho rằng đó là "quyền" của họ như là bạn đời của bạn.
2. Lén nghe các cuộc gọi điện thoại của bạn hoặc yêu cầu biết bạn đang nói chuyện với ai.
3. Kiểm tra thư, email hoặc mạng xã hội của bạn mà không có sự cho phép.
4. Đọc nhật ký hoặc ghi chú cá nhân của bạn và không coi trọng nhu cầu riêng tư của bạn.
5. Muốn có một bản tường trình chi tiết về các cuộc trò chuyện bạn có với người khác.
6. Khăng khăng ở bên bạn mọi lúc hoặc gửi người thân đến theo dõi bạn.
7. Hỏi bạn bè hoặc gia đình chung để có thông tin cập nhật về bạn mà không báo trước.
8. Không có điều nào trong số trên.

DẤU HIỆU CỦA BẠO HÀNH TỪ BẠN ĐỜI

Bạn Đời Của Bạn Có Làm Tổn Thương Mỗi Quan Hệ Bạn Với Bạn Bè Không:

1. Lan truyền lời nói dối hoặc phóng đại về những gì bạn bè hoặc người thân đã nói về bạn.
2. Ngừng bạn gặp gỡ bạn bè hoặc gia đình dưới lý do "bảo vệ bạn".
3. Chỉ trích bạn bè của bạn hoặc làm họ cảm thấy không được chào đón, khuyến khích họ không đến thăm.
4. Bắt đầu tranh cãi hoặc tạo ra những yêu cầu cảm xúc trước khi bạn gặp bạn bè.
5. Xúc phạm hoặc chế nhạo bạn bè của bạn và ảnh hưởng của họ đối với bạn.
6. Khuyến bạn không tìm sự giúp đỡ từ cố vấn, nhà trị liệu hoặc cố vấn tôn giáo.
7. Từ chối giới thiệu bạn với bạn bè của họ, cho rằng điều đó không cần thiết.
8. Yêu cầu bạn chọn giữa mối quan hệ của bạn và bạn bè/gia đình.
9. Phớt lờ hoặc giấu tin nhắn hoặc cuộc gọi từ bạn bè hoặc gia đình của bạn.
10. Không có điều nào trong số trên.

Liệu Bạn Đời Của Bạn Có Muốn Bạn Phụ Thuộc Hoàn Toàn Vào Họ Không:

1. Kiểm soát tài chính và chỉ cấp cho bạn một khoản tiền hạn chế, biện minh vì lý do ngân sách.
2. Khuyến khích bạn không đi làm hoặc học để duy trì vai trò truyền thống trong gia đình.
3. Ngăn cản bạn mở tài khoản ngân hàng riêng hoặc có sự độc lập về tài chính.
4. Hạ thấp khả năng hoặc trí tuệ của bạn, nói rằng bạn "không thể tự lo liệu mọi thứ."
5. Khẳng định rằng không ai khác sẽ muốn bạn, khiến bạn cảm thấy bị mắc kẹt.
6. Đưa ra áp lực để bạn bỏ học hoặc từ bỏ các nỗ lực tự cải thiện bản thân.
7. Không có điều nào trong số trên.

Liệu Bạn Đời Của Bạn Có Biểu Lộ Những Dấu Hiệu Cảnh Báo Khác Không:

1. Nhấn mạnh quá mức tầm quan trọng của danh dự gia đình mà không quan tâm đến cảm xúc của bạn.
2. Thực hiện các bình luận hạ thấp làm tổn thương lòng tự trọng của bạn.
3. Đổ lỗi cho bạn, áp lực văn hóa, hoặc người khác về thất bại hoặc sự thất vọng cá nhân của họ.
4. Thể hiện cơn giận thường xuyên hoặc thay đổi tâm trạng bất ngờ.
5. Bỏ qua cảm xúc hoặc nhu cầu của người khác, chỉ tập trung vào kỳ vọng của riêng họ.
6. Hành động xa cách hoặc kiểm soát quá mức dưới vỏ bọc "quan tâm."
7. Trở nên sở hữu hoặc ghen tuông, cô lập bạn khỏi người khác.
8. Đòi hỏi sự chú ý liên tục và kiểm soát các hoạt động hàng ngày của bạn.
9. Cấm bạn rời nhà mà không có họ, lý do là để đảm bảo an toàn.
10. Khó khăn trong việc biểu lộ cảm xúc theo cách lành mạnh, dùng sự tức giận hoặc im lặng.
11. Phớt lờ bạn trong các cuộc thảo luận hoặc các cuộc trò chuyện quan trọng.
12. Không có điều nào trong số trên.



LẬP & THỰC HIỆN KẾ HOẠCH AN TOÀN

Kế hoạch an toàn cho Nạn nhân bạo lực gia đình

Kế hoạch an toàn này dành cho bất kỳ ai đang trải qua bạo lực gia đình, dù họ bị tổn thương bởi hoặc cảm thấy sợ hãi đối với chồng, bạn đời, bạn trai, bạn gái, con cái trưởng thành, hoặc thành viên trong gia đình. Mục đích là giúp bạn phát triển các công cụ trước để chuẩn bị cho những tình huống có thể nguy hiểm, cung cấp các chiến lược để giữ an toàn trong các hoàn cảnh khác nhau.

1. An Toàn Khi Chuẩn Bị Rời Khỏi Nhà

- **Mang theo một túi đồ đã chuẩn bị sẵn:** Giữ túi đồ ở một nơi bí mật và dễ dàng lấy ra để có thể rời đi nhanh chóng, hoặc cất túi ở nơi khác nếu người lạm dụng tìm kiếm trong nhà bạn.
- **Biết lộ trình thoát hiểm:** Tập luyện cách rời khỏi nhà một cách an toàn. Hình dung lộ trình thoát hiểm và các bước bạn sẽ thực hiện.
- **Xác định nơi trú ẩn an toàn:** Chọn một nơi an toàn để bạn và con cái có thể được bảo vệ.
- **Tạo ra một từ khóa hoặc tín hiệu an toàn bí mật:** Nếu cần, dạy cho con cái bạn cách gọi cảnh sát hoặc một người đáng tin cậy để thông báo nguy hiểm và xác định ai có quyền đón chúng.
- **Xác định những người bạn tin tưởng:** Để tiền bạc, chìa khóa phụ, bản sao các giấy tờ quan trọng và quần áo với họ trước, để bạn có thể rời đi nhanh chóng nếu cần.
- **Mở tài khoản tiết kiệm:** Mở tài khoản chỉ mang tên bạn để tăng tính độc lập. Xem xét việc chuyển khoản trực tiếp từ lương hoặc séc trợ cấp của bạn.
- **Xác định và kết nối với các chương trình hỗ trợ nạn nhân bạo lực gia đình:** Tìm hiểu các dịch vụ và nhà trú ẩn có sẵn. Luôn giữ địa chỉ và số điện thoại của họ gần bên bạn.
- **Quan tâm đến tình trạng nhập cư:** Bạn có thể đủ điều kiện theo Đạo luật Bạo lực đối với Phụ nữ. Hãy tham khảo ý kiến của chuyên gia về nhập cư hoặc chương trình hỗ trợ bạo lực gia đình địa phương để được hướng dẫn.
- **Liên hệ với đơn vị hỗ trợ người cao tuổi trong khu vực (nếu có):** Nếu bạn trên 60 tuổi, tìm hiểu về điều kiện đủ tiêu chuẩn nhận các phúc lợi công cộng và dịch vụ như bảo hiểm xã hội, lương hưu, nhà ở, phương tiện giao thông và bảo hiểm y tế.
- **Xem lại kế hoạch an toàn của bạn:** Học hỏi và cập nhật kế hoạch của bạn thường xuyên để đảm bảo bạn biết cách thoát khỏi người lạm dụng một cách an toàn.

LẬP & THỰC HIỆN KẾ HOẠCH AN TOÀN

Các món đồ cần có trong túi đồ đã chuẩn bị, bao gồm nhưng không giới hạn:

- Giấy chứng nhận kết hôn và bằng lái xe
- Giấy khai sinh (của bạn và con cái bạn)
- Tiền, séc, thẻ tín dụng, thẻ ATM, sách thanh toán vay mua nhà, giấy tờ xe
- Thẻ bảo hiểm xã hội, giấy phép làm việc, thẻ xanh, hộ chiếu
- Giấy tờ ly hôn, quyền nuôi con và lệnh cấm tiếp cận
- Giấy tờ bảo hiểm và hồ sơ y tế
- Hợp đồng thuê nhà, hợp đồng cho thuê và/hoặc giấy chứng nhận quyền sở hữu nhà
- Hồ sơ học tập và y tế
- Chìa khóa (ví dụ: nhà, xe, văn phòng)
- Thuốc, kính, máy trợ thính, v.v. cần thiết cho bạn và gia đình
- Vật dụng cá nhân (ví dụ: sổ địa chỉ, ảnh, đồ chơi)

2. An Toàn Trong Khi Xảy Ra Sự Cố Và Khi Rời Khỏi Nhà

- **Nói từ khóa hoặc tín hiệu an toàn:** Nói với con cái hoặc hàng xóm rằng bạn cần cảnh sát.
- **Đi đến khu vực có điện thoại và lối thoát:** Tránh nhà tắm (gần các bể mặt cứng), nhà bếp (có dao), hoặc các phòng có vũ khí. Gọi 911, hoặc gọi bạn bè hoặc hàng xóm để nhờ gọi cảnh sát, nếu có thể. Thông báo cho họ nếu có vũ khí trong nhà.
- **Theo lộ trình thoát hiểm cùng những món đồ quan trọng:** Rời khỏi nhà một cách an toàn, mang theo túi đồ nếu có thể.
- **Ở tại nơi an toàn:** Ở lại một nơi mà người lạ không thể tìm thấy bạn. Dành thời gian để xem lại kế hoạch an toàn và suy nghĩ về các bước tiếp theo.
- **Tin tưởng vào phán đoán của bạn:** Làm những gì bạn cảm thấy sẽ giữ an toàn cho bạn và con cái. Đôi khi việc bỏ chạy là lựa chọn tốt nhất, đôi khi làm dịu tình hình có thể là cần thiết. Sự an toàn của bạn và con cái là ưu tiên hàng đầu.

LẬP & THỰC HIỆN KẾ HOẠCH AN TOÀN

3. An Toàn Tại Nhà Của Bạn (Nếu Người Lạm Dụng Không Sống Cùng Bạn)

- **Cải tiến bảo mật:** Thay đổi ổ khóa cửa, cải thiện ánh sáng, và xem xét cài đặt hệ thống an ninh.
- **Thay đổi số điện thoại:** Sàng lọc cuộc gọi nếu bạn có máy trả lời tin nhắn hoặc hiển thị ID người gọi. Lưu lại bất kỳ tin nhắn đe dọa hoặc vi phạm nào làm bằng chứng. Liên hệ với công ty điện thoại để yêu cầu số điện thoại không công khai.
- **Thông báo cho hàng xóm và chủ nhà:** Thông báo cho họ rằng người lạm dụng không còn sống cùng bạn và yêu cầu họ gọi cảnh sát nếu thấy người lạm dụng gần nhà bạn.
- **Nhận sự hỗ trợ pháp lý:** Tham khảo ý kiến luật sư về quyền nuôi con hoặc lệnh cấm tiếp cận. Đồng thời, liên hệ với chương trình hỗ trợ bạo lực gia đình địa phương để nhận thêm tài nguyên.

4. An Toàn Cho Con Cái

- **Thông báo cho trường học và nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc trẻ:** Chia sẻ từ khóa an toàn của bạn và cung cấp danh sách những người có quyền đón con cái của bạn.
- **Sắp xếp trao đổi con cái an toàn:** Sắp xếp việc trao đổi con cái ở một môi trường bảo vệ. Một số cộng đồng có các địa điểm cụ thể cho mục đích này. Liên hệ với chương trình hỗ trợ bạo lực gia đình địa phương để biết thêm thông tin.

5. An Toàn Tại Nơi Làm Việc

- **Biện pháp phòng ngừa tại nơi làm việc:** Thông báo cho một đồng nghiệp đáng tin cậy hoặc người giám sát về tình huống của bạn. Sắp xếp các biện pháp bảo mật, chẳng hạn như sàng lọc cuộc gọi hoặc ngăn người lạm dụng vào nơi làm việc. Nếu bạn và người lạm dụng làm việc cùng một nơi, thảo luận về việc điều chỉnh lịch làm việc, biện pháp an toàn và các quyền lợi của nhân viên với người giám sát của bạn.
- **Lộ trình bảo mật tại nơi làm việc:** Yêu cầu một người hộ tống bạn đến và từ xe của bạn và thảo luận các lựa chọn an toàn bổ sung với người sử dụng lao động.

LẬP & THỰC HIỆN KẾ HOẠCH AN TOÀN

6. An Toàn Và Sức Khỏe Tinh Thần

- **Sức khỏe tinh thần:** Tập trung vào việc tự nói chuyện tích cực, tham gia các nhóm hỗ trợ, và tìm kiếm sự tư vấn để hiểu rõ hơn về các động lực trong mối quan hệ và chữa lành từ trải nghiệm này.
- **Giao tiếp an toàn:** Nếu cần liên lạc với người lạm dụng, hãy chọn các phương thức an toàn và có kiểm soát để giao tiếp, như điện thoại, email, hoặc một người đáng tin cậy để truyền đạt.

7. Các Thủ Tục Khẩn Cấp

- **Gọi 911:** Trong bất kỳ tình huống khẩn cấp nào, hãy ưu tiên sự an toàn của bạn và con cái bằng cách liên hệ ngay với cơ quan chức năng.

Sự an toàn và sức khỏe của bạn rất quan trọng.

Bạn không đơn độc, chúng tôi luôn ở đây để hỗ trợ bạn từng bước một. Nếu bạn cần thêm sự trợ giúp hoặc hướng dẫn, hãy liên hệ với chúng tôi.

Retrieved from:

1. Portland Community College

<https://www.pcc.edu/illumination/wp-content/uploads/sites/54/2018/05/safety-plan-for-victims.pdf>

17

KẾ HOẠCH AN TOÀN CHO TRẺ EM

Khi trẻ em phải đối mặt với bạo lực, có một kế hoạch an toàn là công cụ quan trọng để giúp giữ an toàn cho chúng trong trường hợp khẩn cấp. Là một phụ huynh hoặc người chăm sóc, điều quan trọng là phải giới thiệu kế hoạch này một cách bình tĩnh và an ủi để trẻ cảm thấy sẵn sàng thay vì sợ hãi.

Dưới đây là một số mẹo quan trọng khi thảo luận về kế hoạch an toàn với trẻ:

- Sử dụng **ngôn ngữ đơn giản, phù hợp với độ tuổi**. Đảm bảo rằng trẻ hiểu được kế hoạch mà không cảm thấy bị quá tải.
- **Nhấn mạnh rằng sự an toàn là ưu tiên hàng đầu**. Cho trẻ biết rằng kế hoạch này chỉ là phòng khi trẻ cảm thấy không an toàn và chúng có thể yêu cầu giúp đỡ.
- **Trấn an** trẻ rằng việc ngừng hành vi bạo lực không phải là trách nhiệm của chúng. **Nhiệm vụ của trẻ là giữ an toàn và tìm kiếm sự giúp đỡ**.
- **Tập luyện kế hoạch cùng nhau**. Đóng vai các tình huống khác nhau để trẻ cảm thấy thoải mái khi sử dụng từ khóa an toàn hoặc gọi giúp đỡ nếu cần.
- **Định kỳ xem lại và cập nhật kế hoạch**. Khi hoàn cảnh thay đổi, hãy đảm bảo kế hoạch an toàn vẫn thực tế và hữu ích.
- **Giữ kế hoạch này kín đáo và chỉ chia sẻ với những người tin cậy** trong mạng lưới hỗ trợ của trẻ, những người có thể giúp đỡ khi cần thiết.

Sự hỗ trợ và an ủi của bạn sẽ giúp trẻ cảm thấy an toàn và tự tin khi biết phải làm gì nếu chúng cần sự giúp đỡ.

Retrieved from:

1. family court and beyond

<https://familycourtandbeyond.ca/wp-content/uploads/2022/09/Childrens-Safety-Plan-Family-Court-and-Beyond-Lukes-Place.pdf>

18

KẾ HOẠCH AN TOÀN CHO TRẺ EM

Mẫu Kế Hoạch An Toàn Cho Trẻ Em

1. Từ khóa an toàn

Từ khóa an toàn bí mật mà bạn sẽ sử dụng với con cái để báo hiệu khi cần giúp đỡ là gì?

(Giữ từ khóa này bí mật giữa bạn và con cái)

Trả lời:

2. Những người hỗ trợ đáng tin cậy

Những người có thể hỗ trợ và bảo vệ bạn và con cái là ai?

(Liệt kê tên và vai trò của họ trong kế hoạch an toàn của bạn)

Trả lời:

3. Cách để tìm sự giúp đỡ

Làm thế nào con cái bạn có thể tìm sự giúp đỡ?

(Nếu chúng không thể rời khỏi nhà, xác định một phòng an toàn mà chúng có thể vào, lý tưởng có khóa và điện thoại)

Trả lời:

KẾ HOẠCH AN TOÀN CHO TRẺ EM

4. Gọi 911

Dạy con cái bạn cách gọi 911. Chúng sẽ cung cấp những chi tiết gì khi gọi?
Tình huống (Cần nói gì? Ví dụ: Điều gì đang xảy ra):

Địa chỉ và Vị trí:

Số điện thoại:

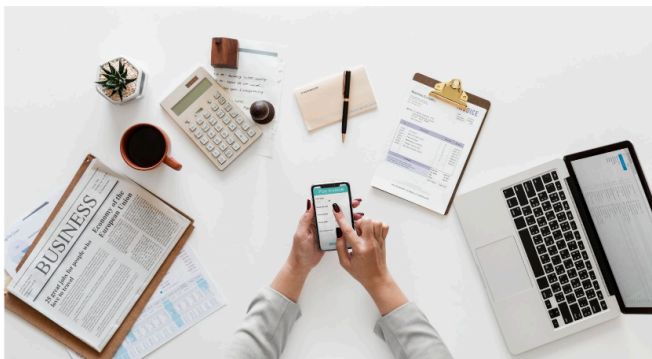
Tên:

Sự an toàn và sức khỏe của bạn rất quan trọng.

Bạn không đơn độc, chúng tôi luôn ở đây để hỗ trợ bạn từng bước một.

Nếu bạn cần thêm sự trợ giúp hoặc hướng dẫn, hãy liên hệ với chúng tôi.

AN TOÀN WEB VÀ ĐIỆN THOẠI



Công nghệ có thể là một công cụ mạnh mẽ để giữ kết nối và tiếp cận sự hỗ trợ, nhưng điều quan trọng là phải chú ý đến sự an toàn kỹ thuật số. Trong một số trường hợp, có thể có ai đó cố gắng theo dõi hoặc giám sát hoạt động trực tuyến của bạn mà bạn không biết.

Để bảo vệ quyền riêng tư và an ninh của mình, sử dụng thiết bị chỉ bạn có thể truy cập là lựa chọn an toàn nhất. Tuy nhiên, nếu điều đó không khả thi, đây là một số bước bạn có thể thực hiện để bảo vệ bản thân:

Các Bước Để Tăng Cường An Toàn Của Bạn:

1. Xóa Lịch Sử Trình Duyệt và Cookies

- Các trình duyệt (ví dụ: Chrome, Safari, Edge, Firefox) lưu trữ các bản ghi của các trang web bạn đã truy cập trong “bộ nhớ cache.”
- Nếu có thể, hãy xóa chỉ lịch sử hoặc cookies mà bạn không muốn người lạ dụng thấy.
- Tìm hiểu cách thực hiện điều này: [wikihow.com/Clear-Your-Browser's-Cache](https://www.wikihow.com/Clear-Your-Browser's-Cache).

AN TOÀN WEB VÀ ĐIỆN THOẠI

2. Quản Lý Tin Nhắn và Email

- Xóa tin nhắn hoặc tìm kiếm trực tuyến “cách xóa tin nhắn từ điện thoại của tôi.”
- Xóa email từ thư mục “gửi đi.”
- Hãy nhớ rằng nhà cung cấp dịch vụ Internet hoặc nhà cung cấp dịch vụ webmail của bạn có thể vẫn lưu trữ bản sao của email.

3. Cập Nhật Mật Khẩu

- Thay đổi tất cả mật khẩu tài khoản của bạn (ví dụ: ngân hàng, mạng xã hội, công việc) thành những mật khẩu mà người lạm dụng không thể đoán được.
- Tránh lưu mật khẩu trong trình duyệt.

4. Xử Lý Các Tài Khoản Chia Sẻ

Nếu bạn đã chia sẻ các tài khoản điện thoại, internet hoặc truyền hình cáp trước khi ly thân:

- Xóa tên của người lạm dụng khỏi tài khoản.
- Thay đổi mật khẩu.
- Nếu có thể, chuyển sang nhà cung cấp mới.

5. Điều Chỉnh Cài Đặt Quyền Riêng Tư

- Cập nhật cài đặt quyền riêng tư trên các tài khoản mạng xã hội và trình duyệt của bạn.
- Truy cập các tài nguyên như Tech Safety Website để được hướng dẫn chi tiết.

6. Khóa Thiết Bị và Đăng Xuất

- Khóa điện thoại của bạn và đăng xuất khỏi tất cả các tài khoản trên thiết bị của bạn.
- Điều chỉnh cài đặt tài khoản (ví dụ: Gmail) để đảm bảo chúng tự động đăng xuất sau khi sử dụng.
- Xóa các ứng dụng không cho phép đăng xuất thủ công.

7. Tăng Cường An Ninh Phần Cứng và Phần Mềm

- Thiết lập tường lửa và cài đặt phần mềm chống vi-rút và chống phần mềm gián điệp.
- Cập nhật phần mềm của bạn.
- Nếu cần, hãy nhờ bạn bè am hiểu công nghệ hoặc đến cửa hàng máy tính địa phương để được hỗ trợ.
- Xem xét mua máy tính hoặc điện thoại mới.

AN TOÀN WEB VÀ ĐIỆN THOẠI

8. Kiểm Tra Theo Dõi GPS Trên Điện Thoại

- Tắt GPS trên điện thoại của bạn để ngừng theo dõi, nhưng lưu ý rằng điều này có thể ảnh hưởng đến khả năng các dịch vụ khẩn cấp định vị bạn.
- Pin nhanh hết có thể là dấu hiệu cho thấy GPS hoặc phần mềm gián điệp đã được cài đặt.
- Hãy đến nhà cung cấp dịch vụ điện thoại hoặc đồn cảnh sát để kiểm tra phần mềm gián điệp. Ghi lại số thẻ cảnh sát và phản ứng của họ.

9 Cẩn Thận Với Giao Tiếp Trực Tuyến và Kỹ Thuật Số

- Tránh chia sẻ các kế hoạch nhạy cảm qua email, tin nhắn hoặc mạng xã hội.
- Người lạm dụng có thể sử dụng thông tin này chống lại bạn tại tòa.
- Hãy chú ý đến việc người khác chia sẻ các cập nhật mạng xã hội của bạn với người lạm dụng.

Chúng tôi hy vọng những gợi ý này có thể giúp bạn bảo vệ bản thân tốt hơn. Bạn không hề đơn độc, chúng tôi luôn sẵn sàng hỗ trợ bạn qua từng bước. Nếu bạn cần thêm sự trợ giúp hoặc hướng dẫn, hãy liên hệ với chúng tôi.

Reference from:

1. Google Account Help

<https://support.google.com/accounts/answer/46526?hl=en>

2. Tech Safety

<https://www.techsafety.org/resources-survivors>

XÓA BỎ RÀO CẢN: PHÁ VỢ CÁC HUYỀN THOẠI VỀ BẠO LỰC GIỚI (GBV)

Thông tin sai lệch về bạo lực dựa trên giới tính (GBV) có thể ngăn cản nạn nhân và người sống sót tìm kiếm sự giúp đỡ và khiến bạo lực tiếp tục không bị kiểm soát. Bằng cách thách thức những huyền thoại này, chúng ta có thể phá vỡ các rào cản, hỗ trợ những người sống sót và tạo ra những cộng đồng an toàn hơn.

Huyền thoại 1: Bạo lực giới tính chỉ là bạo lực thể xác.

Sự thật: GBV bao gồm nhiều hình thức bạo lực khác nhau, chẳng hạn như bạo lực tinh thần, tâm lý, tài chính và tình dục. Những hành vi kiểm soát, đe dọa và cô lập cũng là các hình thức bạo lực và có thể gây hại không kém.

Huyền thoại 2: Bạo lực giới tính chỉ xảy ra ở những cộng đồng nhất định.

Sự thật: GBV có thể ảnh hưởng đến bất kỳ ai, không phân biệt xuất thân, văn hóa, thu nhập hay trình độ học vấn. Không có cộng đồng nào miễn dịch. Việc thừa nhận điều này giúp đảm bảo rằng tất cả những người sống sót đều nhận được sự hỗ trợ cần thiết.

Huyền thoại 3: Bạo lực gia đình là vấn đề riêng tư của gia đình.

Sự thật: Bạo lực không bao giờ chỉ là "vấn đề gia đình." Nó ảnh hưởng đến cá nhân, gia đình và toàn cộng đồng. Giữ im lặng cho phép bạo lực tiếp tục. Tìm kiếm sự giúp đỡ là về việc đảm bảo sự an toàn và sức khỏe, không phải là sự thiếu tôn trọng các giá trị gia đình.

Huyền thoại 4: Báo cáo bạo lực sẽ phá vỡ gia đình.

Sự thật: Mỗi nguy hiểm thực sự đến từ bạo lực, không phải từ việc tìm kiếm sự giúp đỡ. Những người sống sót và con cái họ xứng đáng sống trong sự an toàn. Các dịch vụ hỗ trợ tập trung vào bảo vệ, chữa lành và trao quyền cho gia đình, không phải là phá vỡ chúng.

Huyền thoại 5: Trẻ em cần có cả hai cha mẹ, ngay cả khi một trong hai người là người bạo hành.

Sự thật: Lớn lên trong một gia đình bạo lực có thể có những tác động tiêu cực lâu dài đối với trẻ em. Một môi trường an toàn và đầy tình yêu thương quan trọng hơn việc duy trì một gia đình có cha mẹ đầy đủ.

XÓA BỎ RÀO CẢN: PHÁ VỢ CÁC HUYỀN THOẠI VỀ BẠO LỰC GIỚI (GBV)

Huyền thoại 6: Nạn nhân phải đã làm điều gì đó để kích động bạo lực.

Sự thật: Bạo lực không bao giờ là lỗi của nạn nhân. Không ai "xứng đáng" bị tổn thương, dù họ nói gì, làm gì hay mặc gì. Trách nhiệm luôn thuộc về kẻ bạo hành, không phải nạn nhân/người sống sót. Thay vì đặt câu hỏi về hành động của nạn nhân, chúng ta nên truy cứu trách nhiệm của thủ phạm và hỗ trợ những người bị ảnh hưởng.

Huyền thoại 7: Nếu tình huống thực sự tồi tệ, người sống sót sẽ rời bỏ hoặc làm điều gì đó.

Sự thật: Rời bỏ một tình huống bạo lực không phải lúc nào cũng đơn giản. Những người sống sót có thể sợ cho sự an toàn của mình, lo lắng về con cái hoặc phải đối mặt với các rào cản tài chính và xã hội. Thay vì hỏi, "Tại sao họ không bỏ đi?" chúng ta nên hỏi, "Làm thế nào để chúng ta hỗ trợ họ?"

Huyền thoại 8: Chịu đựng bạo lực là dấu hiệu của sức mạnh và khả năng chịu đựng.

Sự thật: Không ai nên phải chịu đựng trong im lặng. Sức mạnh không phải là việc chịu đựng bạo lực mà là nhận ra nó, tìm kiếm sự giúp đỡ và xây dựng một tương lai an toàn hơn.

Huyền thoại 9: Giúp đỡ một người sống sót là quá phức tạp—tốt hơn là nên tránh xa.

Sự thật: Những hành động nhỏ có thể tạo ra sự khác biệt lớn. Lắng nghe mà không phán xét, cung cấp tài nguyên hoặc khuyến khích sự giúp đỡ chuyên nghiệp có thể cứu sống. Bạn không cần phải biết điều gì là tốt nhất—chỉ cần ở bên cạnh họ đã có thể mạnh mẽ.

XÓA BỎ RÀO CẢN: PHÁ VỢ CÁC HUYỀN THOẠI VỀ BẠO LỰC GIỚI (GBV)

Bạn Có Thể Làm Gì

- **Tự giáo dục bản thân và những người khác** – Thách thức những huyền thoại không có ích và nâng cao nhận thức.
- **Tin tưởng vào những người sống sót** – Lắng nghe với lòng cảm thông và tránh đổ lỗi cho nạn nhân.
- **Chia sẻ tài nguyên** – Cho mọi người biết nơi có thể tìm sự giúp đỡ.
- **Lên tiếng** – Vận động cho các chính sách và chương trình hỗ trợ những người sống sót và ngăn ngừa bạo lực.

Bằng cách phá vỡ những huyền thoại này, chúng ta có thể tạo ra một xã hội nơi những người sống sót cảm thấy an toàn, được tin tưởng và nhận sự hỗ trợ. **Cùng nhau, chúng ta có thể tạo ra sự khác biệt.**

Hành Động Ngay Cùng CFSO!

☎ Gọi cho chúng tôi theo số (416)-979-8299

✉ Gửi email cho chúng tôi tại info@cfsocare.org



HÀNH ĐỘNG: CHẤM DỨT BẠO LỰC GIỚI

Bạo lực giới (GBV) là không thể chấp nhận được. **An toàn của bạn là ưu tiên hàng đầu.** Không ai xứng đáng phải chịu đựng bạo lực, và không ai nên đối mặt với điều đó một mình. Dù bạn là người sống sót hay một ai đó muốn giúp đỡ, bạn đều có quyền hành động.

Cùng nhau, chúng ta có thể tạo ra những cộng đồng an toàn hơn và hỗ trợ những người đang cần.

Nơi Để Nhận Sự Giúp Đỡ

Trong Tình Huống Khẩn Cấp: Liên Hệ Cảnh Sát

Nếu bạn hoặc ai đó mà bạn biết đang gặp nguy hiểm ngay lập tức, hãy gọi 911 hoặc liên hệ với đường dây trợ giúp khẩn cấp. Cảnh sát có thể giúp đảm bảo an toàn và cung cấp sự hỗ trợ ngay lập tức.

- **Đường Dây Trợ Giúp Phụ Nữ Bị Tán Công** (Có dịch vụ phiên dịch đa ngôn ngữ, 24/7)
- **Miễn phí:** 1-866-863-0511
- **TTY:** 1-866-863-7868
- **Số #SAFE (#7233)** trên các điện thoại di động Bell, Rogers, Fido, hoặc Telus
- **Tư vấn trực tuyến:** <https://www.awhl.org/online-chat>

Nhà Tạm Trú Cho Phụ Nữ

Nhà tạm trú cung cấp một nơi an toàn để ở, cùng với sự hỗ trợ 24/7, tư vấn và tài nguyên cho phụ nữ và con cái họ đang chạy trốn khỏi bạo lực. Một số nhà tạm trú ở khu vực Greater Toronto Area (GTA) có thể cung cấp dịch vụ phiên dịch/ dịch thuật để đảm bảo hỗ trợ nhạy cảm văn hóa. Bạn có thể tìm thêm thông tin trên trang Tài nguyên.

Sự Giúp Đỡ Chuyên Môn

Ngoài các nhà tạm trú, còn có các tổ chức và chuyên gia cung cấp tư vấn về chấn thương, lời khuyên pháp lý, lập kế hoạch an toàn và giới thiệu về chỗ ở. Việc tìm kiếm sự hỗ trợ từ các chuyên gia được đào tạo có thể giúp những người sống sót lấy lại quyền kiểm soát cuộc sống của mình và chữa lành từ chấn thương.

HÀNH ĐỘNG: CHẤM DỨT BẠO LỰC GIỚI

Cách Bạn Có Thể Hành Động

Nếu Bạn Là Nạn Nhân:

- **Hãy tìm sự giúp đỡ** – Bạn không cô đơn. Tìm sự hỗ trợ từ bạn bè, gia đình hoặc các chuyên gia đáng tin cậy.
- **Tạo một kế hoạch an toàn** – Lên kế hoạch rời đi một cách an toàn nếu bạn gặp nguy hiểm. Các nhà tạm lánh và dịch vụ khẩn cấp có thể giúp bạn xây dựng kế hoạch cá nhân hóa.
- **Biết quyền lợi của bạn** – Bạn có quyền sống mà không có bạo lực và có thể tìm kiếm sự bảo vệ pháp lý.
- **Chăm sóc bản thân** – Chữa lành là một quá trình. Tìm tư vấn chuyên nghiệp và thực hành tự chăm sóc.

Nếu Bạn Biết Ai Đang Gặp Phải GBV / Quan Tâm Đến GBV:

- **Lắng nghe mà không phán xét** – Tin tưởng những người sống sót khi họ chia sẻ và cung cấp sự hỗ trợ mà không ép buộc họ.
- **Cung cấp tài nguyên** – Giúp họ tiếp cận các nhà tạm lánh, dịch vụ pháp lý hoặc tư vấn.
- **Lên tiếng** – Nếu bạn chứng kiến bạo lực, hãy can thiệp một cách an toàn hoặc tìm sự trợ giúp.
- **Vận động thay đổi** – Hỗ trợ các chính sách và chương trình bảo vệ những người sống sót và ngăn ngừa bạo lực.

Cùng nhau, chúng ta có thể phá vỡ vòng lặp bạo lực và xây dựng một tương lai mà mọi người đều cảm thấy an toàn và được tôn trọng.

Hành Động Ngay Cùng CFSO!

☎ Gọi cho chúng tôi theo số (416)-979-8299

✉ Gửi email cho chúng tôi tại info@cfso.care



TÀI NGUYÊN CỘNG ĐỒNG VỀ GBV

Tìm kiếm sự hỗ trợ là một hành động mạnh mẽ, không phải yếu đuối. Dù bạn đang tìm kiếm sự an toàn, sự hỗ trợ pháp lý, hỗ trợ sức khỏe tâm thần, hay kết nối cộng đồng, có những tổ chức và dịch vụ dành riêng để giúp đỡ những người sống sót sau bạo lực dựa trên giới tính (GBV) trong hành trình phục hồi của họ.

Hỗ trợ có thể khác nhau đối với mỗi người. Bạn có thể đang tìm sự giúp đỡ khẩn cấp, tư vấn lâu dài, hoặc chỉ cần thông tin để hiểu rõ hơn về các lựa chọn của mình. Dù bạn có nhu cầu gì, **hướng dẫn tài nguyên này sẽ giúp bạn tìm ra sự hỗ trợ phù hợp vào thời điểm thích hợp. Bạn xứng đáng nhận được sự chăm sóc, phẩm giá và một con đường tiến về phía trước mà cảm thấy đúng đắn cho bạn.**



1. Đường Dây Trợ Giúp Khẩn Cấp

Gerstein Crisis Centre

- Tư vấn khủng hoảng nhạy cảm với văn hóa, thông tin và giới thiệu
- Có nhiều ngôn ngữ
- Liên hệ: 416-929-5200
- Website: <https://gersteincentre.org/>

Distress Centre of Greater Toronto

- Đường dây nóng khẩn cấp 24/7, hỗ trợ nạn nhân mất người thân vì tự sát / giết người, phòng ngừa tự sát
- Có nhiều ngôn ngữ
- Liên hệ: 416-408-4357
- Website: www.dcoct.com

Assaulted Women's Helpline

- Hỗ trợ khẩn cấp 24/7 cho phụ nữ bị bạo lực / lạm dụng
- Phiên dịch có thể có
- Liên hệ: 1-866-863-7868
- Website: www.awhl.org/contact-us

GBV COMMUNITY RESOURCES

2. Đường Dây Hỗ Trợ Nhà Tạm Trú Khẩn Cấp / Hỗ Trợ Nhà Ở và Di Dời:

Central Intake

- Đường dây nóng trung tâm 24/7 cho các nhà tạm lánh khẩn cấp ở Toronto
- Liên hệ: 416-338-4766
- Website: www.toronto.ca/community-people/housing-shelter/homeless-help/central-intake

Yellow Brick House

- Hỗ trợ nhà ở khẩn cấp 24/7 cho phụ nữ và gia đình gặp khủng hoảng
- Dịch vụ dành riêng cho các nền văn hóa đa dạng
- Liên hệ: 1-800-263-3247
- Website: www.yellowbrickhouse.org

Red Door Family Shelter

- Nhà tạm lánh khẩn cấp và hỗ trợ cho gia đình, người tị nạn, và phụ nữ đang chạy trốn khỏi bạo lực
- Dịch vụ dành riêng cho các nền văn hóa đa dạng
- Liên hệ: 416-397-5637
- Website: www.reddoorshelter.ca

3. Ngân Hàng Thực Phẩm:

Daily Bread Food Bank

- Cung cấp thực phẩm tươi và thực phẩm lưu trữ được cho hơn 200 chương trình trên khắp Toronto
- Liên hệ: 416-203-0050
- Website: www.dailybread.ca

Sistering Food Access Program

- Cung cấp bữa ăn lành mạnh, phù hợp văn hóa cho phụ nữ và những người thuộc cộng đồng giới tính đa dạng đối mặt với bất an thực phẩm, nghèo đói và vô gia cư
- Liên hệ: 416-926-9762
- Website: www.sistering.org

GBV COMMUNITY RESOURCES

4. Các Nhu Cầu Khác:

New Circles Community Services - GLOW Clothing Bank

- Cung cấp quần áo đã qua sử dụng miễn phí cho cá nhân và gia đình
- Liên hệ: 416-422-2591
- Website: www.newcircles.ca

Toronto Furniture Bank

- Cung cấp đồ đạc và vật dụng gia đình đã qua sử dụng miễn phí cho các cá nhân gặp khủng hoảng
- Liên hệ: 416-934-1229
- Website: www.furniturebank.org

5. Hỗ Trợ Tài Chính:

Ontario Works (OW)

- Hỗ trợ tài chính và việc làm cho những cá nhân có nhu cầu tài chính, cung cấp hỗ trợ thu nhập hàng tháng, phúc lợi sức khỏe và tài nguyên tìm kiếm việc làm
- Website: www.ontario.ca/page/ontario-works

Ontario Disability Support Program

- Hỗ trợ tài chính cho các cá nhân có khuyết tật
- Website: www.ontario.ca/page/ontario-disability-support-program

6. Hỗ Trợ Pháp Lý:

Legal Aid Ontario

- Cung cấp hỗ trợ pháp lý về luật gia đình, luật nhập cư và luật dân sự cho những cá nhân có thu nhập thấp, bao gồm cả nạn nhân của bạo lực
- Liên hệ: 416-979-1446
- Website: www.legalaid.on.ca

Chinese and South Asian Legal Clinic

- Dịch vụ pháp lý miễn phí và hỗ trợ cho các thành viên có thu nhập thấp của cộng đồng Trung Quốc, Việt Nam, Campuchia và Lào tại Ontario
- Có sẵn nhiều ngôn ngữ
- Liên hệ: 416-971-9674
- Website: www.csalc.ca

GBV COMMUNITY RESOURCES

7. Dịch Vụ Phiên Dịch/ Dịch Thuật:

Barbra Schlifer Commemorative Clinic

- Dịch vụ phiên dịch miễn phí cho các cá nhân trải qua bạo lực và lạm dụng
- Liên hệ: 416-323-9149
- Website: www.schliferclinic.com

MCIS Language Solutions

- Tổ chức phi lợi nhuận cung cấp một số dịch vụ miễn phí cho nạn nhân của bạo lực và người vô gia cư
- Liên hệ: 416-467-3097
- Website: www.mcislanguages.com

8. Hỗ Trợ Cộng Đồng:

Women's College Hospital - Sexual Assault / Domestic Violence Care Centre

- Dịch vụ toàn diện và cấp cứu cho các cá nhân mọi giới tính từ 16 tuổi trở lên là nạn nhân/sống sót sau tấn công tình dục và bạo lực gia đình / bạn đời thân mật
- Liên hệ: 416-323-6040
- Website: www.womenscollegehospital.ca/care-programs/sexual-assault-domestic-violence-care-centre

North York Women's Centre

- Tài nguyên và hỗ trợ cho phụ nữ, bao gồm hỗ trợ khẩn cấp 24/7 và kết nối với nhà tạm lánh và hỗ trợ nhà ở
- Liên hệ: 416-781-0479
- Website: www.nywc.org

211 Ontario

- Đường dây nóng miễn phí, bảo mật, hoạt động 24/7 kết nối cá nhân với các dịch vụ cộng đồng, xã hội, sức khỏe và chính phủ, bao gồm hỗ trợ cho những người đang gặp phải bạo lực dựa trên giới tính
- Có nhiều ngôn ngữ
- Liên hệ: 211
- Website: www.211ontario.ca

CÁC NGUỒN TÀI NGUYÊN KHÁC

Tiếp cận thông tin đáng tin cậy là bước quan trọng trong việc nhận diện, hiểu biết và giải quyết bạo lực dựa trên giới tính (GBV). Dù bạn đang tìm kiếm kiến thức cho bản thân, hỗ trợ ai đó, hay làm việc vì cộng đồng an toàn hơn, **những tài nguyên này có thể giúp bạn thực hiện hành động đúng đắn.**

Những liên kết được tuyển chọn dưới đây **cung cấp cái nhìn về GBV, tác động của nó, và các sự hỗ trợ có sẵn.** Hãy sử dụng những tài liệu này để làm sâu sắc thêm hiểu biết, tìm kiếm sự hướng dẫn và thực hiện hành động ý nghĩa.

Mọi người đều xứng đáng có sự an toàn, phẩm giá và sự tôn trọng. Những tài nguyên này nhằm hỗ trợ bạn—dù đó là nâng cao nhận thức, tìm kiếm sự giúp đỡ, hay trở thành người ủng hộ sự thay đổi.

Các Video Giáo Dục từ Dịch Vụ Cộng Đồng của Ontario (CFSO):

Về Lạm Dụng:

Phòng Ngừa Lạm Dụng (Tiếng Anh)

https://www.youtube.com/watch?v=US_v3ga6onY

Lập Kế Hoạch An Toàn Cho Phụ Nữ Bị Lạm Dụng (Tiếng Quan Thoại)

https://www.youtube.com/watch?v=eWV_KaytiDU

Trách Nhiệm Của Cộng Đồng Đối Với Bạo Lực Gia Đình Và Lạm Dụng Trẻ Em (Tiếng Quảng Đông)

<https://www.youtube.com/watch?v=PPRSwPmy4bU>

CFSO TV Tập 7: Lạm Dụng Trẻ Em (Tiếng Quảng Đông)

<https://www.youtube.com/watch?v=k9acZTHJh2k>

Khủng Hoảng Cyberbullying Tiềm Tàng Trong Metaverse (Tiếng Quảng Đông)

<https://www.youtube.com/watch?v=Y5vci-3mWcQ>

Cyberbullying (Tiếng Quảng Đông)

<https://www.youtube.com/watch?v=4-PTaIQkzXY>

CÁC NGUỒN TÀI NGUYÊN KHÁC

Tài Nguyên Pháp Lý:

Quy Trình Ly Hôn (Tiếng Quan Thoại)

<https://www.youtube.com/watch?v=Gc9UvWeWLO4>

Thỏa Thuận Luật Gia Đình (Tiếng Quan Thoại)

<https://www.youtube.com/watch?v=pVlJlRXcpIU>

Nhà Hôn Nhân (Tiếng Quan Thoại)

<https://www.youtube.com/watch?v=JNDTeGFsZ9c>

Những Tài Nguyên Khác Từ CLEO Connect:

Phần 1: Chuyển Đổi Vị Trí Với Trẻ Em Trong Quá Trình Ly Hôn (Tiếng Anh)

<https://cleoconnect.ca/resource/yourlegalrights/part-1-relocating-with-children-during-divorce-or-separation/>

Phần 2: Chuyển Đổi Vị Trí Với Trẻ Em Trong Quá Trình Ly Hôn (Tiếng Anh)

<https://cleoconnect.ca/resource/yourlegalrights/part-2-relocating-with-children-during-divorce-or-separation/>

Các Đơn Khẩn Cấp Trong Luật Gia Đình: Mục Đích Và Quy Trình (Tiếng Anh)

<https://cleoconnect.ca/resource/yourlegalrights/emergency-motions-in-family-law-understanding-the-purpose-and-process/>

Tài Chính Gia Đình Trong Ly Hôn Hoặc Chia Tay: Lộ Trình Hướng Dẫn Lập Kế Hoạch Tài Chính (Tiếng Anh)

<https://cleoconnect.ca/resource/yourlegalrights/family-finances-in-separation-or-divorce-a-guided-pathway-for-financial-planning/>

Giải Quyết Vấn Đề Ly Hôn Hoặc Chia Tay: Lộ Trình Hướng Dẫn Giúp Các Cặp Đôi Giải Quyết Mâu Thuẫn (Tiếng Anh)

<https://cleoconnect.ca/resource/yourlegalrights/dealing-with-separation-or-divorce-a-guided-pathway-to-help-couples-resolve-disputes/>

CÁC NGUỒN TÀI NGUYÊN KHÁC

Những Tài Nguyên Khác Từ Chính Phủ Ontario:

Bạo Lực Đối Với Phụ Nữ

<https://www.ontario.ca/document/mccss-service-objectives-community-services/violence-against-women>

Những Tài Nguyên Khác Từ Liên Hợp Quốc:

Ngày Quốc Tế Chấm Dứt Bạo Lực Đối Với Phụ Nữ - 25 Tháng 11 (Tiếng Anh)

<https://www.un.org/en/observances/ending-violence-against-women-day/background>





CFSO 家和
Community Family Services of Ontario



416-979-8299



416-979-2743



info@CFSO.care



CFSO.CARE



CFSO_TO

www.CFSO.care



CFSO là một tổ chức xã hội từ thiện và được cấp chứng nhận cung cấp dịch vụ xã hội cho người dân Ontario với các giá trị Đông Á, cung cấp các dịch vụ chuyên nghiệp để giải quyết các vấn đề liên quan đến định cư, gia đình, sức khỏe tâm thần, và khuyết tật & nhu cầu đặc biệt.



Headquarters
總辦事處

Scarborough 士嘉堡
4051 Gordon Baker Rd, Unit A,
Scarborough, ON M1W 2P3

Satellite Locations
(By Appointment Only)
分區辦事處 (必先預約)

Markham 萬錦
5665 14th Ave,
Markham, ON L3S 3K5



Unionville 於人村
600 Village Pkwy,
Markham, ON L3R 6C2

Women and Gender
Equality Canada



Downtown 唐人街
77 First Ave,
Toronto, ON M4M 1W7

Femmes et Égalité
des genres Canada



Mississauga 密西沙加
720 Burnhamthorpe Rd W, Unit 2,
Mississauga, ON L5C 3G1

