

# Bạo lực gia đình (thông tin và dịch vụ hỗ trợ)

# Karahasan sa Tahanan (impormasyon at mga serbisyong pansuporta)



## LÀM THẾ NÀO ĐỂ NHẬN BIẾT BẠO LỰC GIA ĐÌNH

**Bạo lực gia đình tồn tại ở nhiều dạng thức như lạm dụng thể xác, lời nói, cảm xúc, tâm lý, tình dục, tài chính và tinh thần.** Bạo lực gia đình có thể xảy ra trong

tất cả các mối quan hệ như quan hệ hôn nhân trong hiện tại và cuộc hôn nhân trước, quan hệ sống chung như vợ chồng và hẹn hò với người khác, các mối quan hệ đa dạng về giới tính và ở mọi lứa tuổi - từ thanh niên đến người già. Nạn nhân có thể bị cô lập, quấy rối, sỉ nhục, hăm dọa, đe dọa, bạo lực thể xác và tình dục, và tổn thương dựa trên tình cảm. Trẻ em cũng là đối tượng dễ bị tổn thương của nạn bạo lực gia đình. Trẻ có thể trực tiếp bị lạm dụng hoặc tiếp xúc với những hành vi bạo lực xảy ra trong gia đình, điều này ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe thể chất và tinh thần của trẻ bây giờ và sau này trong cuộc sống.



## PAANO KO MAKIKILALA ANG ISANG KARAHASAN SA TAHANAN

**Maraming anyo ang karahasan sa tahanan (domestic violence) gaya ng pisikal, berbal, emosyonal, sikolohikal, sekswal, pinansyal at espirital na pang-aabuso.** Puwede itong mangyari

sa lahat ng uri ng relasyon, mula sa kasalukuyan at dating mag-asawa, nagsasama at nasa isang romantikong relasyon, mga relasyong iba-iba ang kasarian at sa anumang edad – mula sa mga nasa mas nakababatang edad hanggang sa mga nasa katandaan. Ang mga biktima ay maaaring inihihwalay at ikinukulong, nakakaranas ng panliligalig, pagpapahiya, pananakot, mga pagbabanta, pisikal at sekswal na karahasan, at emosyonal na pamba-blackmail. Maaari ring maging biktima ang mga bata. Maaaring direkta silang nakakaranas ng pang-aabuso o nalalantad sa karahasan sa kanilang tahanan na negatibong nakakaapekto sa kanilang mental at pisikal na kalusugan sa ngayon at sa pagtanda nila.

## CÁCH TÌM KIẾM TRỢ GIÚP



### NẠN NHÂN

**Nếu bạn đang là nạn nhân hoặc nghĩ rằng mình có thể là nạn nhân của nạn bạo lực gia đình, luôn có những người quan tâm và sẵn sàng lắng nghe bạn, ngay cả**

**trong thời gian xảy ra đại dịch này. Nếu bạn và/hoặc con bạn hiện đang gặp nguy hiểm, hãy gọi 9-1-1.**

- Bạn có thể liên hệ với nơi trú ẩn địa phương, dịch vụ bảo vệ nạn nhân bạo lực gia đình, nơi trú ẩn an toàn hoặc đường dây nóng khủng hoảng. Nhấp vào liên kết sau để biết thông tin về các dịch vụ: [Dịch vụ hỗ trợ dành cho nạn nhân bị lạm dụng.](#)
- Cảnh sát có thể trợ giúp bạn ngay cả khi đó không phải là trường hợp khẩn cấp.
- Có những công cụ có thể giúp bạn an toàn hơn cho dù bạn đang chuẩn bị rời khỏi hoặc vẫn đang sống trong một mối quan hệ bạo lực. Những công cụ này là miễn phí. Vui lòng nhấp vào đây [www.legal-info-legale.nb.ca/en/safety-planning](#). Bạn cũng có thể gọi cho một trong những nhà cung cấp dịch vụ có thể giúp bạn lập kế hoạch cho sự an toàn của bạn qua điện thoại.
- **Bạn có thể rời khỏi nhà nếu đó là điều an toàn nhất cho bạn. Nếu nhà là nơi nguy hiểm, bạn không nên cô lập bản thân ở nhà.**
- Nếu bạn cần thêm trợ giúp để tăng cường an toàn cho bản thân, bạn có thể nộp đơn xin cấp Lệnh Can thiệp Khẩn cấp của tòa án trong các tình huống khẩn cấp và nghiêm trọng. Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập [www.legal-info-legale.nb.ca/en/emergency\\_intervention\\_orders](#).



### TRẺ EM

**Nếu bạn là trẻ em hoặc thiếu niên sống trong một ngôi nhà có bạo lực gia đình, cuộc sống ở nhà có thể bất ổn, khó khăn hoặc thậm chí đáng sợ. Chúng tôi lo ngại về sự an toàn và hạnh phúc của bạn. Luôn có những người quan tâm và sẵn sàng lắng nghe bạn.**

- Nếu bạn và/hoặc thành viên khác trong gia đình hiện đang gặp nguy hiểm, hãy gọi 9-1-1.
- Hỗ trợ luôn sẵn có dành cho bạn. **Gọi điện, nhắn tin hoặc trò chuyện trực tiếp với Đường dây Điện thoại Trợ giúp Trẻ em theo số 1-800-668-6868 hoặc truy cập trang web (<https://kidshelpphone.ca/>) hoặc gọi điện/truy cập CHIMO ([www.chimohelpline.ca/](http://www.chimohelpline.ca/)), 1-800-667-5005.**
- Nếu trong nhà bạn xảy ra đánh nhau hoặc hành động bạo lực, vui lòng tránh xa nơi xảy ra sự việc. **Tìm một nơi an toàn.**

## PAANO HINGI NG TULONG



### MGA BIKTIMA

**Kung ikaw ay, o sa palagay mo ikaw ay, biktima ng karahasan sa tahanan, may mga taong nagmamalasakit at handang makinig sa iyo, kahit pa sa panahong ito ng**

**pandemya. Kung ikaw at/o ang iyong mga anak ay nasa bingit ng panganib, tumawag sa 9-1-1.**

- Maaari kang makipag-ugnayan sa iyong lokal na transition house, domestic violence outreach, second stage housing o linya sa panahon ng krisis. Mag-click sa sumusunod na link para sa impormasyon tungkol sa mga serbisyo: [Mga Serbisyong Pansuporta para sa mga Biktima ng Pang-aabuso.](#)
- **Makakatulong ang pulisya kahit pa hindi ito isang emergency.**
- May mga tool na makakatulong sa iyong manatiling mas ligtas ikaw man ay lilisan o naninirahan sa isang marahas na relasyon. Libre ang mga tool na ito. Mag-click dito [www.legal-info-legale.nb.ca/en/safety-planning](#). Maaari ka ring tumawag sa isa sa mga service provider na makakatulong sa iyong magplano para sa kaligtasan mo sa pamamagitan ng telepono.
- **OK lang lisanin ang iyong tahanan kung iyan ang pinakaligtas na magagawa mo. Kung mapanganib na lugar iyon, hindi ka dapat maiwang mag-isa sa bahay.**
- Kung kailangan mo pa ng tulong para sa higit pang kaligtasan, ang Emergency Intervention Orders ay mga utos ng korte na maaaring hingin ng mga biktima para sa mga seryosong sitwasyon at nangangailangan ng agarang pansin. Para sa higit pang impormasyon, bisitahin ang [www.legal-info-legale.nb.ca/en/emergency\\_intervention\\_orders](#).



### MGA BATA

**Kung isa kang bata o kabataang nakatira sa isang tahanan kung saan may nangyayaring karahasan sa tahanan, maaaring walang katiyakan, mahirap o baka nakakatakot pa nga ang buhay sa loob ng tahanan. Nag-aalala kami sa iyong kaligtasan at kalagayan.**

**May mga taong nagmamalasakit at handang makinig sa iyo.**

- Kung ikaw at/o ang iba pang tao sa inyong tahanan ay nasa panganib, tumawag sa 9-1-1.
- May tutulong sa iyo. **Tumawag, mag-text o mag-live chat sa Kids Help Phone (Telepono sa Pagtulong sa mga Bata) sa 1-800-668-6868 o bumisita sa kanilang website sa (<https://jeunessejeecoute.ca/>) o tumawag o bumisita sa CHIMO (<http://fr.chimohelpline.ca/>), 1-800-667-5005.**
- Kung magkaroon ng away o karahasan sa inyong tahanan, umiwas at lumayo sa nangyayari. **Humanap ng ligtas na lugar.**



### NGƯỜI BÊN NGOÀI

Nếu bạn là thành viên trong gia đình, bạn bè, hàng xóm hoặc đồng nghiệp và bạn biết hoặc nghi ngờ ai đó là nạn nhân của bạo lực gia đình, sự hỗ trợ của bạn là rất quan trọng. **Hãy lắng nghe và không phán xét. Hãy để họ kể câu chuyện của họ ở tốc độ của riêng họ, bằng những từ ngữ của họ. Nói với nạn nhân rằng bạn tin tưởng họ.** Thành viên gia đình, bạn bè, hàng xóm hoặc đồng nghiệp của bạn có thể cảm thấy xấu hổ, nhục nhã và rất có thể là sợ hãi. **Thời gian và sự chú ý bạn dành cho họ có thể tạo nên sự khác biệt.**

- Nếu bạn hoặc thành viên gia đình, bạn bè, hàng xóm, đồng nghiệp của bạn hiện đang gặp nguy hiểm, hãy gọi 9-1-1. Cảnh sát có thể trợ giúp bạn ngay cả khi đó không phải là trường hợp khẩn cấp.
- **Bạn có thể liên hệ với nơi trú ẩn địa phương, dịch vụ bảo vệ nạn nhân bạo lực gia đình, nơi trú ẩn an toàn hoặc đường dây nóng khủng hoảng. Nhấn vào đây để biết thông tin về các dịch vụ [Dịch vụ hỗ trợ dành cho nạn nhân bị lạm dụng](#).**
- Để tìm hiểu thêm về bạo lực gia đình và cách trợ giúp nạn nhân, vui lòng truy cập Chiến dịch Love Shouldn't Hurt tại [www.gnb.ca/violence](http://www.gnb.ca/violence).
- Bấm vào đây để biết thêm thông tin về bạo lực gia đình, bạo lực bạn tình hoặc bạo lực tình dục. [www2.gnb.ca/content/dam/gnb/Departments/eco-bce/WEB-EDF/Violence/PDF/en/DIVFactSheet-EN.pdf](http://www2.gnb.ca/content/dam/gnb/Departments/eco-bce/WEB-EDF/Violence/PDF/en/DIVFactSheet-EN.pdf)



### MGA BY-STANDER

Kung isa kang miyembro ng pamilya, kaibigan, kapitbahay, o katrabaho at alam mo o naghihinala kang biktima ang isang tao ng karahasan sa tahanan, mahalaga ang iyong tulong. **Makinig nang hindi nanghuhusga. Hayaan silang magkuwento nang hindi sila minamadali, at sa sarili nilang pananalita. Sabihin sa biktima na pinaniniwalaan mo siya.** Ang kapamilya, kaibigan, kapitbahay, o katrabaho mo ay maaaring nakadarama ng panlilit, pagkapahiya, at kadalasan, ng takot. **Malaki ang magagawa ng iyong oras at pakikinig.**

- Kung ikaw o ang iyong kapamilya, kaibigan, kapitbahay, o katrabaho ay nasa bingit ng panganib, tumawag sa 9-1-1. Makakatulong ang pulisya kahit pa hindi ito isang emergency.
- **Maaari kang makipag-ugnayan sa iyong lokal na transition house, domestic violence outreach, second stage housing o linya sa panahon ng krisis. Mag-click dito para sa impormasyon tungkol sa mga serbisyo [Mga Serbisyong Pansuporta para sa mga Biktima ng Pang-aabuso](#).**
- Para matuto pa tungkol sa karahasan sa tahanan at kung paano makakatulong, bumisita sa Love Shouldn't Hurt Campaign sa [www.gnb.ca/violence](http://www.gnb.ca/violence).
- Mag-click dito para sa higit pang impormasyon tungkol sa karahasan sa tahanan, karahasan laban sa karelasyon o sekswal na karahasan [www2.gnb.ca/content/dam/gnb/Departments/eco-bce/WEB-EDF/Violence/PDF/en/DIVFactSheet-EN.pdf](http://www2.gnb.ca/content/dam/gnb/Departments/eco-bce/WEB-EDF/Violence/PDF/en/DIVFactSheet-EN.pdf)



### ĐỐI PHÓ VỚI CÁC HÀNH VI BẠO LỰC CỦA BẢN THÂN

Những người đã ngừng sử dụng bạo lực cho biết phần khó khăn nhất là thừa nhận họ cần trợ giúp để thay đổi hành vi của mình. **Thay đổi hành vi cần sự can đảm nhưng mang lại phần thưởng có giá trị suốt đời.**

- Nếu gia đình bạn sợ hãi bạn hoặc nếu mọi người nói với bạn rằng hành vi của bạn thật đáng sợ, bạn có thể cần phải xem xét thay đổi cách cư xử của mình.
- **Thay đổi là có thể; tuy nhiên, bạn cần can đảm, nỗ lực và quyết tâm để thay đổi. Các dịch vụ ở New Brunswick cung cấp các chương trình và hỗ trợ để bạn có thể học những cách cư xử phù hợp. Xem trang web của PLEIS-NB ([www.legal-info-legale.nb.ca/en/uploads/file/pdfs/Abusive\\_partners\\_Eng.pdf](http://www.legal-info-legale.nb.ca/en/uploads/file/pdfs/Abusive_partners_Eng.pdf))**



### PAGKONTROL SA IYONG SARILING MARARAHAS NA PAGGAWI

Ayon sa mga taong tumigil na sa paggamit ng karahasan, ang pinakamahirap na bahagi ay ang pag-aming kailangan nila ng tulong para baguhin ang kanilang paggawi. **Kailangan ng lakas ng loob para mabago ang iyong paggawi pero panghabambuhay naman ang mga gantimapala nito.**

- Kung takot sa iyo ang pamilya mo, o kung sinasabi sa iyo ng mga tao na nakakatakot ang paggawi mo, baka kailangan mo nang pag-isipang baguhin ang paggawi mo.
- **Posibleng magbago, kailangan lang nito ng lakas ng loob, pagsisikap at determinasyon. May mga serbisyo sa New Brunswick na nag-aalok ng mga programa at suporta para matuto ka ng mga bagong paraan ng paggawi. Tingnan ang website ng PLEIS-NB ([www.legal-info-legale.nb.ca/en/uploads/file/pdfs/Abusive\\_partners\\_Eng.pdf](http://www.legal-info-legale.nb.ca/en/uploads/file/pdfs/Abusive_partners_Eng.pdf)).**