



From
the People of Japan



CHẤM DỨT BẠO LỰC ĐỐI VỚI PHỤ NỮ VÀ TRẺ EM



**BẠN KHÔNG CÔ ĐƠN KHI
BỊ BẠO LỰC TRÊN CƠ SỞ GIỚI**

HÃY LÊN TIẾNG!





Bạo lực trên cơ sở giới là gì?

Bạo lực trên cơ sở giới là một hình thức phân biệt đối xử; bạo lực nhằm vào một phụ nữ vì người đó là phụ nữ hoặc gây ra sự mất công bằng đối với phụ nữ. Bạo lực giới bao gồm các hành động gây đau đớn về thể xác, tinh thần hay tình dục, bao gồm cả sự đe dọa thực hiện những hành động này, sự cưỡng bức hay tước đoạt tự do dưới các hình thức khác nhau (CEDAW, 1992).



Bạo lực thể chất bao gồm những hành vi nào?

- Tát hoặc ném vật gì đó vào người phụ nữ và gây ra tổn thương.
- Đẩy hoặc xô thứ gì vào người phụ nữ, kéo tóc.
- Đánh, đâm hoặc đánh bằng vật có thể làm tổn thương.
- Đá, kéo lê, đánh đập tàn nhẫn.
- Cố tình bóp cổ, làm nghẹt thở, làm bỏng.
- Đe dọa sử dụng súng, dao, hoặc các vũ khí khác làm hại đến thân thể người phụ nữ.
- Sử dụng súng, dao, hoặc các vũ khí khác làm hại đến thân thể người phụ nữ.





Bạo lực tình dục bao gồm những hành vi nào?

- Ép quan hệ tình dục khi người phụ nữ không muốn.
- Phải quan hệ tình dục dù người phụ nữ không mong muốn vì sợ nếu chối thì sẽ bị đánh.
- Phải làm những hành động kích dục mà người phụ nữ cảm thấy bị làm nhục hoặc bị hạ thấp.



Bạo lực tinh thần gồm những hành vi nào?

- Sĩ nhục/lãng mạ.
- Coi thường hoặc làm bẽ mặt người phụ nữ trước mặt những người khác. Đe dọa hay dọa nạt bằng bất cứ cách nào, ví dụ như quắc mắt, quát mắng, đập phá đồ đạc.
- Dọa đánh hoặc đánh người thân của người phụ nữ.
- Không cho người phụ nữ gặp gỡ bạn bè và người thân.
- Hạn chế người phụ nữ liên lạc với gia đình bố mẹ đẻ.
- Khăng khăng muốn biết người phụ nữ ở đâu vào bất cứ khi nào.
- Tức giận nếu người phụ nữ nói chuyện với người đàn ông khác.
- Luôn nghi ngờ người phụ nữ không chung thủy.
- Yêu cầu người phụ nữ phải có sự cho phép của anh ta khi muốn đi khám chữa bệnh.



Bạo lực kinh tế gồm những hành vi nào?

- Ngăn cản người phụ nữ tìm việc, đi làm, buôn bán, kiếm tiền hoặc tham gia vào những việc tạo ra thu nhập.
- Lấy tiền người phụ nữ kiếm được dù họ không đồng ý.
- Từ chối đưa tiền để chi trả cho sinh hoạt gia đình ngay cả khi anh ta có tiền chi tiêu cho các việc khác (như rượu và thuốc lá).
- Ép buộc nghĩa vụ tài chính với chồng/gia đình bên chồng.
- Nếu anh ta chưa cho phép thì người phụ nữ không được chi tiêu cho chính bản thân mình.



Ai có thể gây ra hành vi bạo lực với phụ nữ và trẻ em?

Chồng/bạn tình

Người yêu đang ở trong giai đoạn hẹn hò

Người khác gây ra (không phải chồng/bạn tình)





Tôi cần làm gì để phòng ngừa bạo lực do chồng/bạn tình gây ra?

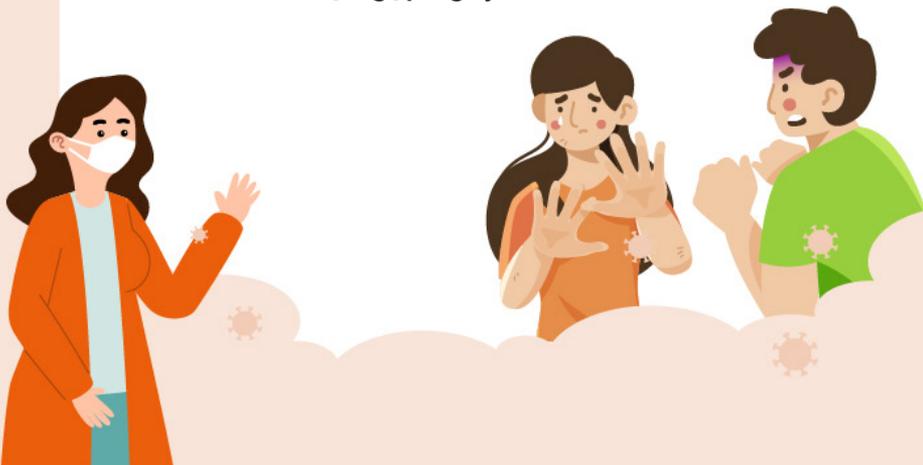
TRONG BỐI CẢNH THÔNG THƯỜNG:

- Hãy quan sát những dấu hiệu mà chồng/bạn tình đã làm trước khi gây bạo lực và ghi vào giấy để nhận diện, ví dụ: Tay nắm chặt, mắt trợn, giọng nói to hơn, răng nghiến lại, hoặc mặt lăm li không nói câu gì...
- Hãy chuẩn bị một túi an toàn bao gồm: các giấy tờ thiết yếu và quan trọng như chứng minh thư nhân dân hoặc căn cước công dân, thẻ bảo hiểm, một ít tiền mặt, vài bộ quần áo của mình và (các) con và gửi cho một người tin cậy.
- (Tùy thuộc vào độ tuổi của con trẻ), hãy tâm sự với con mình đang bị bạo lực và cùng thực hiện kế hoạch an toàn với con hằng ngày.
- Lưu các số điện thoại quan trọng để gọi điện giúp đỡ khi nghi ngờ bạo lực sắp diễn ra. Luôn cố gắng cầm theo điện thoại di động bên mình và cất ở nơi thuận tiện.
- Không đứng ở góc nhà hay bất cứ chỗ nào trong ngôi nhà mà không có lối thoát. Quan sát trước khi đứng, tránh gần các vật dụng có thể gây thương tích như dao, gậy, búa...
- Thay chìa khóa/ổ khóa một căn phòng mà bạn có thể tạm trốn nếu khó rời khỏi nhà trong khi đang bị bạo lực và thường xuyên mang theo chìa khóa.



TRONG BỐI CẢNH BỊ GIÃN CÁCH HOẶC PHONG TỎA DO COVID:

- **An toàn của bạn và các con là số 1**, vì vậy trong thời điểm này có thể phải chấp nhận lùi bước để bạn được sống sót qua giai đoạn này.
- Nếu người gây bạo lực bắt đầu có dấu hiệu căng thẳng như giọng nói to, mặt đỏ lên... **tuyệt đối không tranh cãi** thêm vào thời điểm đó, mà tìm cách làm dịu cuộc nói chuyện, hoặc nên rời khỏi chỗ đó ngay lập tức, hoặc có thể làm phân tán cuộc nói chuyện bằng cách giả vờ nghe điện thoại của một ai đó.
- Khi người gây bạo lực chửi bới kích động, hãy **tự làm giảm căng thẳng bản thân** bằng cách uống nước mát, đi bộ đếm nhịp chân hoặc nghĩ về một câu chuyện hài hước nào đó để bạn không bị cuốn theo mục đích của người kia.
- **Không thách thức lại người gây bạo lực**, điều đó có thể khiến bạn gặp nguy hiểm.





Khi bạo lực đang xảy ra, tôi cần làm gì?

TRONG BỐI CẢNH THÔNG THƯỜNG:

- Khi đang bị bạo lực, bạn hãy kêu to và phát tín hiệu cấp cứu để những người xung quanh biết.
- Nếu có nguy cơ bị bạo lực vào ban đêm và khi các cửa đã đóng kín và khóa chặt, hãy tìm cách trì hoãn như: giả vờ đi vệ sinh và có thể gọi được điện thoại để ứng cứu.

TRONG BỐI CẢNH KHÔNG ĐƯỢC RA KHỎI NHÀ HOẶC PHONG TỎA DO COVID:

- Nếu bị đánh bất ngờ, không chạy vào những nơi khó thoát thân như: tủ, phòng tắm, nhà bếp, và không gian nhỏ.
- Nếu không tránh khỏi việc bị đánh đột ngột và không thể kêu cứu, hãy ngồi hoặc nằm gập gối, hai tay ôm đầu, các ngón tay đan chặt vào nhau và chạy, và lăn ra khỏi chỗ người gây bạo lực càng nhanh càng tốt.
- Nếu bạn đang mang thai và đang ở trong một ngôi nhà có cầu thang, hãy cố gắng ở tầng một khi xảy ra xung đột, cúi người và bảo vệ bụng của bạn nếu có thể.
- Trong trường hợp phải rời nhà để tránh ngay sự nguy hiểm, hãy thông báo cho những người đang làm công tác phòng chống dịch về tình trạng bạo lực và đề nghị giúp đỡ cho bản thân và các con.

**CÁC DỊCH VỤ HỖ TRỢ
NGƯỜI BỊ BẠO LỰC
TRÊN CƠ SỞ GIỚI**



Nếu tôi muốn tìm đến các dịch vụ trợ giúp khi bị bạo lực, tôi cần tìm đến đâu?

Bạn có thể liên hệ các cơ quan như công an, tư pháp, cơ sở y tế, Hội Phụ nữ, chính quyền địa phương nơi gần nhất, hoặc Trung tâm Công tác xã hội tình để được phối hợp và tư vấn về bạo lực đối với phụ nữ và trẻ em. Bạn luôn luôn có thể liên hệ các dịch vụ hỗ trợ sau đây:

CÁC DỊCH VỤ HỖ TRỢ NGƯỜI BỊ BẠO LỰC GIỚI TRÊN TOÀN QUỐC

☎ Tổng đài quốc gia Bảo vệ trẻ em: 111 Thời gian làm việc: 24/7

Tư vấn qua điện thoại miễn phí toàn quốc:

- Tư vấn sâu về tâm lý, chính sách cho trẻ em, cha mẹ/người chăm sóc trẻ em, cán bộ xã hội và những người lớn quan tâm khác đến các vấn đề của trẻ em.
- Kết nối can thiệp, bảo vệ trẻ em.

Tham vấn trực tiếp và trị liệu tâm lý:

Tổng đài hỗ trợ miễn phí cho trẻ em bị khủng hoảng nặng về tâm lý do bị xâm hại tình dục, bạo lực, trẻ bị mua bán... và trẻ em bị các rối nhiễu về tâm lý thuộc hộ nghèo trong cả nước bao gồm: đánh giá, trị liệu tâm lý...



🏠 Trung tâm Nghiên cứu và Ứng dụng khoa học về Giới – Gia đình – Phụ nữ và Vị thành niên (CSAGA)

Điện thoại tư vấn và hỗ trợ miễn phí: 024 3333 55 99 - 0941409119

Thời gian làm việc: từ 8h - 21h hàng ngày

Địa chỉ: Số nhà 35, Ngõ 66 đường Dịch Vọng Hậu, Cầu Giấy, Hà Nội

Các dịch vụ cung cấp:

- Hỗ trợ tâm lý, tư vấn phòng ngừa và ứng phó với bạo lực giới, bạo lực gia đình.
- Tư vấn cho nam giới trong việc giải quyết mâu thuẫn gia đình.
- Kết nối với các địa chỉ, dịch vụ hỗ trợ: nhà tạm lánh, luật sư, truyền thông, chính quyền địa phương.
- Hỗ trợ theo kiện với một số trường hợp cụ thể.

🏠 Trung tâm Công tác xã hội tỉnh Quảng Ninh - Ngôi nhà Ánh Dương

Điện thoại tư vấn và hỗ trợ miễn phí toàn quốc: 1800 1769

Thời gian làm việc: 24/7

Các dịch vụ cung cấp:

- Cung cấp các dịch vụ xã hội thiết yếu: cung cấp thông tin, tư vấn - trị liệu tâm lý, chăm sóc sức khỏe ban đầu, kết nối chuyển tuyến điều trị chuyên sâu, hỗ trợ tư pháp.
- Kết nối các dịch vụ hỗ trợ khác dựa trên nhu cầu.
- Tạm lánh trong thời gian tối đa 30 ngày.

**TRUNG TÂM NGHIÊN CỨU VÀ ỨNG DỤNG KHOA HỌC
VỀ GIỚI – GIA ĐÌNH – PHỤ NỮ VÀ VỊ THÀNH NIÊN (CSAGA)**

Điện thoại tư vấn và hỗ trợ miễn phí: 024 3333 55 99 - 0941409 119

Địa chỉ: Số nhà 35, Ngõ 66 đường Dịch Vọng Hậu, Cầu Giấy, Hà Nội
