

克拉卡马斯郡妇女服务帮助遭受家庭暴力和性暴力、儿童和老年人受虐待、跟踪缠扰、约会暴力和人口贩运并从中康复的个人和家庭。我们与现在正在遭受暴力的幸存者合作，为他们的安全做出规划，帮助他们从过去的创伤中康复。我们以多种语言提供免费和保密的计划和服務，并提供所需的任何便利安排。我们向任何暴力幸存者伸出援手，而不论其性别身份、性取向、年龄和移民身份如何，以确保他们都能获得应得的资源。我们看重整个社区有深度和多元化的生活体验。

 如果您或您认识的人正在遭受家庭暴力或性暴力，请拨打我们的 24 小时危机和帮助热线 (503) 654-2288 或 (888) 654-2288。

## 计划和服务

### 个性化服务

维权和个案管理，包括：

- 情感上的帮助
- 安全规划
- 帮助申请保护令
- 帮助获得社区资源和使用公共系统
- 协助做出预算和资金管理

安全场所家庭司法中心、克拉卡马斯郡公众服务部办公室、克拉卡马斯郡公共和行为健康中心以及农村社区(通过我们的移动维权者和 Promotoras 计划)均可提供服务。

### 24 小时危机和帮助热线

为幸存者提供情感上的帮助和安全规划。也可以咨询家人、朋友及其他服务提供者的意见，并向他们寻求帮助。

### 居所和住房

通过紧急居所、短期和更长期住房解决方案以及持续的个案管理和帮助，让幸存者找到互帮互助的社区和重建生活的场所。

### 咨询和帮助团体

个人咨询和各种帮助团体，包括青少年和家庭咨询。

### 儿童和青少年服务

为遭受家庭暴力、性暴力或约会暴力的儿童和青少年提供保密的个人、家庭和团体支持。

### 社区教育和预防

提供关于如何预防家庭暴力、约会暴力和性暴力的教育，包括针对 K-12 年级公立学校学生的预防学校暴力计划。

### 拉丁裔服务

为拉丁裔社区提供特定文化的服务，同时为拉丁裔幸存者和工作人员提供领导力发展机会。



“我得到的只有善意和尊重。在我走出困境，逐渐恢复的过程中，工作人员一直非常支持我……老实讲，我没想到自己能获得帮助。我习惯了总是被置之不理，我很可怕寻求帮助，因为我认为这又是一扇向我关上的门。但我的经历却恰恰相反，对此，我只有深深的感激。感谢所有帮助过我的人，我永生不忘。”

“Mary”



1985 年，邻居们敞开家门，分享了为家人建立更安全的社区所需采取的对策——这是克拉卡马斯郡妇女服务 (Clackamas Women's Services) 的开端。我们的服务已经不止提供居所，我们还为任何遭受家庭暴力和性暴力的人提供从最初危机处理到长期康复的广泛资源。

我们与社区成员、合作伙伴机构、执法部门及其他基于系统的合作伙伴开展合作，建立一个帮助和扶持家庭暴力和性暴力幸存者的社区。

## 我们乐意帮助您



24 小时危机和帮助热线 (503) 654-2288 或 (888) 654-2288



保密短信和聊天专线  
rc.chat/cws 或 (503) 461-2888  
办公时间为周一至周五上午 9:30 至下午 4:00

克拉卡马斯郡妇女服务  
位于安全场所家庭司法中心  
256 Warner Milne Rd  
Oregon City, OR 97045

电话: (503) 655-8600  
网站: [www.cwsor.org](http://www.cwsor.org)  
电子邮件: [info@cwsor.org](mailto:info@cwsor.org)



## 打破家庭暴力和性暴力幸存者的孤立状态

让幸存者重新获得他们应得的安全和福祉全和福祉



## 您怎么辨别您或您认识的人是否处于虐待关系中？

以下是施虐者经常采用的行为。这些可能帮助您鉴别您或您认识的人是否处于虐待关系中。

### 孤立

不让您见到或让您很难见到朋友或亲戚，监听电话，说您的朋友或家人的坏话，控制您可以去哪里和不能去哪里。



### 滥用信任

撒谎、隐瞒信息、欺骗、嫉妒心强、索取密码、监控社交媒体、电子邮件或监听电话。

### 违背承诺

不遵守协定，不承担应尽的责任，拒绝帮助照顾孩子或做家务。

### 不尊重人

打断别人的话，改变话题，不倾听或不回应，歪曲您说的话，在别人面前贬低您，不尊重您的感受、权利、观点或经历。

### 骚扰

不请自来或不受欢迎的到访或来电，跟踪您，监视您，在公共场合让您难堪，并在被要求离开时拒绝离开。

### 滥用权限

总是声称自己是对的（坚称他们的陈述是“真理”），告诉您该做什么，做出所有重大决定，运用错误的逻辑。

### 财务控制

让您很难工作或上学，干扰您的工作，拿走您的钱或拒绝给您钱，让您有负疚感以致给他们钱，控制您的财务状况，拿走您的车钥匙或不让您开车。

### 贬低、否认和指责

对虐待行为轻描淡写，不认真对待您的担忧，谎称没有发生虐待，推卸施虐行为的责任并反咬一口说这都是您的错，利用您记忆中的空白，或不尊重您的经历（煤气灯效应）。

### 威胁

威胁要自杀或进行其他形式的自残，威胁要向儿童福利署、ICE 或其他社会服务机构举报您，威胁要伤害您或让您远离您的孩子/孙辈，威胁要伤害宠物，以及进行身体恐吓。



## 为您的安全做好规划

遭受家庭暴力和性暴力的人已经非常擅于为他们（及其亲人）的安全做出规划。如需帮助做出部分谋划，请拨打我们的 24 小时危机和帮助热线 (503) 654-2288 或 (888) 654-2288。

### 预警征兆是什么？

在伤害您的人升级施虐行为之前，您会注意到哪些征兆？

- 有什么暗示可以判断他们会那样做？
- 他们有没有采取不理不睬的态度？
- 设置令人左右为难的情境？
- 在临近假期或当您有更多钱或资源时升级施虐行为？

这些征兆都需要好好留意，以便您知道将来何时执行部分安全计划。

### 过去有过什么有效的方法？

当事情变得糟糕时，会发生什么？当他们过去伤害您时，您如何回应？想想什么方法有效，什么方法无效。

- 反击有帮助吗？
- 报警有帮助吗？
- 是否叫孩子们去寻求邻居的帮助？
- 您去过哪里而他们并没有骚扰您？
- 建议您的伴侣和朋友出去玩会不会有帮助？

### 可能会发生什么？

想一想伤害您的人有可能对待您的情形，哪种情形最让您感到紧张。针对如何应对每种情形做好规划。这个人有没有可能：

- 试图故意对您挑起争端？
- 对您大喊大叫或咒骂您？
- 在学校或工作中接近您？
- 试图通过社交媒体找到您？
- 询问您的朋友或亲戚如何找到您或给您留言？
- 乘坐相同的公交车路线或寻找您的车？

### 谁是安全的人？

想想您可能让他参与您的安全计划的人：

- 朋友或家人（考虑您有一段时间没有与他说过话的人）
- 您的教会或社区成员
- 邻居

您可能希望避免与伤害您的人关系密切的人分享重要的安全信息。

### 在做好您的安全规划时，您应该考虑他们的哪些策略？

- 他们是否监听您的电话，或查看过您的通话记录或短信？
- 他们是否查看您的电子邮件、社交媒体或互联网历史记录？
- 他们是否监控您的开支或不允许您存钱？

### 您应该在身边保留哪些重要物品？

如果您正在考虑离开，可以为您和您的孩子打包的有用物品是：

- 身份证、借记卡/信用卡、社会保障卡、出生证明和移民文件
- 学校和医疗记录
- 药物
- 离婚、监护或保护令的副本
- 重要电话号码列表
- 金钱和银行/财产信息
- 照片或有情感意义的物品

您可以采取一些措施来保护自己的安全，而他人选择虐待或控制您，这绝不是您的错。