



Năm 1985, một nhóm bạn bè hàng xóm đã mở cửa đón chào và chia sẻ những gì họ có để xây dựng một cộng đồng an toàn hơn cho các gia đình – và đó là sự khởi đầu của Trung tâm Dịch vụ Phụ nữ Clackamas (Clackamas Women’s Services). Đến nay, ngoài dịch vụ tạm trú, trung tâm này còn cung cấp nhiều dịch vụ hỗ trợ khác cho các nạn nhân bạo lực gia đình và tình dục, từ ứng phó với khủng hoảng đầu tiên cho đến phục hồi lâu dài.

Chúng tôi làm việc với các cộng sự trong cộng đồng, cơ quan đối tác, cơ quan thực thi pháp luật và các bên liên quan khác nhằm xây dựng một cộng đồng mang tính hỗ trợ và nâng đỡ cho các nạn nhân sau khi họ trải qua cảnh bạo lực gia đình và tình dục đau thương.

Chúng tôi luôn sẵn sàng hỗ trợ bạn.

Đường dây hỗ trợ và chống khủng hoảng 24 giờ
(503) 654-2288 hoặc (888) 654-2288

Nhắn tin bí mật & Đường dây trò chuyện
[rc.chat/cws](https://www.cwsor.org/rc.chat/cws) hoặc (503) 461-2888
Thứ Hai - Thứ Sáu 9:30 sáng - 4:00 chiều

Clackamas Women’s Services
tại A Safe Place Family Justice Center
256 Warner Milne Rd
Oregon City, OR 97045

Điện thoại: (503) 655-8600
Trang web: www.cwsor.org
Email: info@cwsor.org



Phá vỡ Rào cản cho Nạn nhân Bạo lực Gia đình và Tình dục

Đảm bảo an toàn và mang lại cho nạn nhân một cuộc sống an lành mà họ xứng đáng được có

Trung tâm Dịch vụ Phụ nữ Clackamas chuyên giúp đỡ các nạn nhân, các gia đình mà đã từng trải qua và đang hồi phục từ bạo lực gia đình, bạo lực tình dục, lạm dụng trẻ em và người già, rình rập, bạo lực hèn hờ và buồn người. Chúng tôi làm việc với nạn nhân của bạo lực và giúp họ lập kế hoạch tìm đến an toàn, đồng thời cũng hỗ trợ họ hồi phục khỏi các chấn thương trong quá khứ. Các chương trình và dịch vụ của chúng tôi đều miễn phí, được bảo mật, đa ngôn ngữ, và đi kèm với tất cả những hỗ trợ cần thiết. Chúng tôi luôn sẵn sàng giúp đỡ tất cả nạn nhân mà không phân biệt về bản sắc giới tính, khuynh hướng tình dục, tuổi tác hoặc tình trạng nhập cư, nhằm đảm bảo tất cả những ai đang cố gắng thoát khỏi nạn bạo lực cũng đều có thể tiếp cận được các nguồn hỗ trợ mà họ xứng đáng được nhận. Chúng tôi tôn trọng bản chất sâu sắc và đa dạng của trải nghiệm sống của mỗi người trong cộng đồng chúng ta. Nếu bạn hoặc một người quen của bạn đang chịu cảnh bạo lực gia đình hoặc tình dục, hãy gọi Đường dây Hỗ trợ và Khủng hoảng 24/24 của chúng tôi theo số (503) 654-2288 hoặc (888) 654-2288.

Chương trình và Dịch vụ

Hỗ trợ cá nhân hóa

Biện hộ và quản lý trường hợp, bao gồm:

- Hỗ trợ tinh thần
- Kế hoạch giữ an toàn
- Giúp nộp đơn xin lệnh bảo vệ
- Giúp tìm các nguồn hỗ trợ trong cộng đồng và điều hướng hệ thống cơ quan chính phủ
- Hỗ trợ về quản lý tiền và ngân sách

Bạn có thể nhận trợ giúp tại Trung tâm Tư pháp Gia đình A Safe Place (A Safe Place Family Justice Center), các văn phòng DHS Quận Clackamas, các Trung tâm Sức khỏe Cộng đồng và Hành vi ở Quận Clackamas và trong các cộng đồng nông thôn, thông qua các ứng viên lưu động và Chương trình Promotoras của chúng tôi.

Đường dây hỗ trợ và chống khủng hoảng 24 giờ

Hỗ trợ tinh thần và lập kế hoạch an toàn cho nạn nhân. Dịch vụ tư vấn và trợ giúp cũng có sẵn cho gia đình, bạn bè và các bên cung cấp dịch vụ khác.

Nơi tạm trú và nhà ở

Kết nối nạn nhân với cộng đồng, mang lại cho họ không gian để xây dựng lại cuộc sống với dịch vụ tạm trú khẩn cấp, nhà ở ngắn hạn và dài hạn, và dịch vụ hỗ trợ và quản lý trường hợp liên tục.

Tư vấn & Các nhóm hỗ trợ

Tư vấn cá nhân hóa và nhiều hình thức hỗ trợ theo nhóm, bao gồm tư vấn cho trẻ em và gia đình.

Dịch vụ dành cho trẻ em và thanh thiếu niên

Hỗ trợ bảo mật theo dạng cá nhân, gia đình và nhóm dành cho trẻ em và thanh thiếu niên là nạn nhân của bạo lực trong gia đình, tình dục hoặc hèn hờ.

Giáo dục cộng đồng & Phòng ngừa

Giáo dục về cách ngăn chặn bạo lực trong gia đình, hèn hờ và tình dục, bao gồm cả chương trình phòng chống bạo lực học đường cho học sinh lớp từ mẫu giáo đến lớp 12 tại các trường công lập.



“Tôi đã được đối xử với sự tử tế và tôn trọng. Nhân viên ai cũng ủng hộ tôi trong quá trình phục hồi của tôi... Thành thật mà nói, tôi đã không nghĩ rằng tôi sẽ có thể tìm được trợ giúp. Tôi đã quá quen với hoàn cảnh bị bỏ lại đằng sau, và tìm kiếm sự giúp đỡ là điều làm cho tôi rất lo sợ, vì tôi nghĩ rằng sẽ không có cánh cửa nào mở ra cho tôi. Trải nghiệm thực tế của tôi hoàn toàn ngược lại và tôi chỉ có thể bày tỏ lòng biết ơn sâu sắc của mình.

“Mary”



Làm thế nào để biết liệu bạn hoặc ai đó bạn biết có đang bị ngược đãi trong quan hệ hay không?

Dưới đây là những hành vi mà những kẻ ngược đãi thường sử dụng. Chúng có thể giúp bạn nhận ra liệu bạn hoặc ai đó bạn biết có đang bị ngược đãi hay không.

Cô lập

Ngăn cản hoặc làm khó bạn khi bạn muốn gặp bạn bè hay gia đình, theo dõi các cuộc điện thoại, nói xấu bạn bè hoặc gia đình của bạn, kiểm soát việc đi lại của bạn.

Lạm dụng lòng tin

Nói dối, giấu giếm thông tin, gian lận, ghen tuông thái quá, yêu cầu mật khẩu của bạn và theo dõi mạng xã hội, email hoặc điện thoại của bạn.

Thất hứa với bạn

Không tôn trọng các thỏa thuận, không chia sẻ trách nhiệm một cách công bằng và không giúp đỡ trong việc chăm sóc con cái hoặc việc nhà.

Không tôn trọng

Ngắt lời, thay đổi chủ đề, không lắng nghe hoặc trả lời, nói trái những gì bạn nói, hạ thấp bạn trước mặt người khác và không tôn trọng cảm xúc, quyền, ý kiến hoặc trải nghiệm của bạn.

Quấy rối

Đến nhà hoặc gọi điện khi không được bạn mời hoặc mong muốn, theo dõi bạn, kiểm tra bạn, làm bạn xấu hổ ở nơi công cộng và từ chối rời



đi khi được yêu cầu.

Lạm dụng quyền lực

Luôn khẳng định mình đúng (nhấn mạnh những lời nói của họ là “sự thật”), sai bảo bạn, đưa ra tất cả các quyết định lớn và sử dụng logic sai lầm.

Kiểm soát tài chính

Gây khó khăn cho bạn khi bạn đi làm hoặc đi học, cản trở công việc của bạn, lấy hoặc không cho bạn tiền, khiến bạn cảm thấy tội lỗi nếu không đưa tiền cho họ, kiểm soát tài chính và lấy chìa khóa xe hoặc không cho bạn sử dụng xe của mình.

Coi thường, từ chối và đổ lỗi

Coi thường hành vi lạm dụng và không coi trọng lo ngại của bạn về hành vi của họ, chối rằng họ đã không ngược đãi bạn, đổ lỗi cho bạn bằng cách biện minh rằng họ đã có hành vi đó là do lỗi của bạn, lợi dụng những lỗi hổng trong trí nhớ của bạn hoặc bác bỏ trải nghiệm của bạn (châm ngòi/tao túng).

Hăm dọa

Hăm dọa tự tử hoặc các hình thức tự làm hại bản thân khác, hăm dọa sẽ báo cáo bạn với cơ quan phúc lợi trẻ em, ICE hoặc các cơ quan dịch vụ xã hội khác, hăm dọa sẽ gây tổn thương hoặc không cho bạn gặp con/cháu của bạn, hăm dọa sẽ làm hại thú nuôi và hành hung bạn.



Lập kế hoạch để đảm bảo an toàn cho bạn

Những người chịu cảnh bạo lực trong quan hệ vốn rất giỏi về kỹ năng lập kế hoạch để đảm bảo an toàn cho bản thân họ (và những người thân yêu của họ). Để được hỗ trợ trong việc lập kế hoạch, vui lòng gọi Đường dây Hỗ trợ và Chống Khủng hoảng 24/24 của chúng tôi theo số (503) 654-2288 hoặc (888) 654-2288.

Những dấu hiệu cảnh báo này là gì?

Bạn để ý thấy người bạo hành thường thể hiện những dấu hiệu nào trước khi hành vi bạo hành của họ leo thang?

- Điều gì có thể cho biết họ sẽ hành động theo cách đó?
- Họ đã lạnh lùng với bạn?
- Đưa bạn vào một tình huống không thể thắng được?
- Hành vi của họ leo thang trong những ngày lễ hoặc khi bạn có nhiều tiền hoặc nhiều hỗ trợ hơn?

Đây là những điều cần lưu ý để bạn biết khi nào nên tiến hành kế hoạch an toàn của mình trong tương lai.

Những phương án nào đã có hiệu quả trong quá khứ?

Điều gì xảy ra khi tình hình trở nên tồi tệ? Bạn đã phản ứng như thế nào mỗi khi họ làm tổn thương bạn trong quá khứ? Xác định những biện pháp có hiệu quả và những biện pháp không hiệu quả.

- Chống lại họ có giúp ích được gì hay không?
- Gọi cảnh sát có giúp bạn được hay không?
- Bảo bạn trẻ sang nhà hàng xóm có tốt cho bạn hay không?
- Bạn đã đi đâu để họ không thể quấy rối bạn?
- Đề nghị họ đi chơi với bạn bè có giúp ích được gì không?

Điều gì có khả năng xảy ra?

Nghĩ về những tình huống có thể xảy ra với kẻ bạo hành mà khiến cho bạn cảm thấy lo lắng nhất. Lập kế hoạch để biết cách phản ứng trước mỗi tình huống. Có khả năng người này sẽ:

- Cố gắng gây gỗ với bạn?
- La hét hay lăng mạ bạn?
- Đến gặp bạn ở trường học hoặc nơi làm việc?
- Cố gắng tìm bạn trên mạng xã hội?
- Hỏi bạn bè hoặc người thân của bạn về cách tìm hoặc gửi tin nhắn cho bạn?

- Đi cùng một tuyến xe buýt hay tìm xe của bạn?

Ai an toàn cho bạn?

Hãy nghĩ về những người mà bạn có thể nhờ để giúp bạn tạo kế hoạch an toàn:

- Bạn bè hoặc gia đình (cân nhắc những người mà bạn đã lâu không liên lạc)
- Nhà thờ của bạn hoặc các thành viên cộng đồng
- Hàng xóm

Bạn nên tránh chia sẻ những thông tin an toàn quan trọng với những người gần gũi với kẻ bạo hành.

Bạn nên xem xét những thủ đoạn nào của họ khi lập kế hoạch an toàn?

- Họ có theo dõi các cuộc gọi, kiểm tra nhật ký cuộc gọi hoặc tin nhắn của bạn không?
- Họ có xem email, mạng xã hội hoặc lịch sử sử dụng internet của bạn không?
- Họ có giám sát việc chi tiêu của bạn hay không cho phép bạn giữ tiền không?

Những vật dụng quan trọng nào bạn nên giữ?

Nếu bạn muốn bỏ đi, bạn cần mang theo những món đồ nào cho bản thân và con của bạn:

- Giấy tờ tùy thân, thẻ ghi nợ/thẻ tín dụng, thẻ An sinh xã hội, giấy khai sinh và giấy tờ nhập cư
- Hồ sơ bệnh án và trường học
- Thuốc
- Bản sao các lệnh ly hôn, lệnh giao quyền nuôi con, lệnh bảo vệ
- Danh sách các số điện thoại quan trọng
- Tiền và thông tin ngân hàng/tài sản
- Ảnh hoặc đồ kỷ niệm

Trong khi bạn có thể hành động để giữ an toàn cho bản thân mình, bạn KHÔNG BAO GIỜ phải chịu trách nhiệm về hành vi ngược đãi hoặc kiểm soát của người khác.

Phỏng theo “Bộ Công cụ Hành động/Take Action Kit” từ “Phòng chống Bạo lực Gia đình/Family Violence Prevention Fun” và “Sự thật: Bạo lực Gia đình/Domestic Violence: The Facts” từ “An lành Tại gia/Peace at Home”.