

چگونه از خود و فرزندانمان در برابر خشونت خانگی محافظت کنیم؟

عکس: افکار نیوز



خارج شدن از یک رابطه خشونت آمیز ساده نیست. شاید شما فکر می کنید ممکن است همه چیز تغییر کند و یا از رفتار شریک زندگیتان پس از اینکه او را ترک کردید می هراسید. هر دلیلی که داشته باشید احتمالاً "شما احساس می کنید توی تله افتادید و کمکی ندارید.

اینجا منابع زیادی برای زنی که خشونت دیده و تحقیر شده وجود دارد و علاوه آن خطهای تلفنی که می توانید با آنها تماس بگیرید و پناهگاه ها و حتی کارآموزی، خدمات حقوقی، و مهد کودک .

شما مستحقید که بدون ترس زندگی کنید . برای این منظور کمک بطلبید.

از یک رابطه خشونت آمیز خارج شوید

چرا او را ترک نمی کند؟ این سوالی است که بسیاری از مردم می پرسند زمانی که می بیند زنی مورد خشونت و تحقیر قرار گرفته است. اما اگر شما در یک رابطه خشونت آمیز قرار داشته باشید میدانید که به این سادگیها هم نیست. پایان یک رابطه با اهمیت هرگز آسان نیست. این حتی مشکلتر است به ویژه زمانی که در انزوا از دوستان و خانواده تان قرار داشته اید؛ از نظر روحی زمین خورده اید، از نظر مالی تحت کنترل هستید و از نظر جسمی تهدید شده اید.

اگر دارید تصمیم می گیرد بمانید و یا ترکش کنیدف شما ممکن است احساس گیجی کنید، نامعین، تهدید شدن، داغان شدن. در یک لحظه ممکن است بخواهید نامیدانه فرار کنید در مرحله بعد، شما ممکن است بخواهید در رابطه بمانید؛ ممکن است خودتان را سرزنش کنید برای خشونت و احساس ضعیفی کنید و احساس خجالت زدگی کنید چونکه خود کرده را تدبیر نیست مراقب باشید در تله سردرگمی ، احساس گناه، یا سرزنش خود نیفتید. تنها چیزی که اهمیت دارد امنیت خودتان است.

اگر مورد خشونت قرار گرفتید بخاطر داشته باشید:

- شما سرزنش نمی شوید بخاطر اینکه صدمه دیده و یا دشنام شنیده اید
- شما عامل رفتار خشونت آمیز شریک زندگیتان نیستید
- که با احترام با شما رفتار شود شما مستحقید
- شما مستحق یک زندگی امن و شاد هستید
- فرزندان شما مستحق امنیت و زندگی شاد هستند
- شما تنها نیستید، کسانی برای کمک به شما آماده اند

کمک به زنی که مورد خشونت و صدمه دیده است:

تصمیم بگیرید که ترکش کنید

همانطور که باید تصمیم بگیرید که به یک رابطه خشونت آمیز پایان داده و یا برای حفظ آن تلاش کنید اینها در خاطرتان نگهدارید:

اگر امیدوارید که شریک زندگی خشونت گر شما تغییر کند ... خشونت احتمالاً "دوباره رخ می دهد. او عمیقاً "مشکل روحی و روانی دارد . با وجودیکه تغییر غیر ممکن نیستف اما ساده و سریع هم اتفاق نمی افتد. و این تغییر تنها زمانی رخ می دهد که شریک زندگی خشونت گر شما مسئولیت تمام کارهایی که می کند بر عهده بگیرد دنبال معالجه حرفه ای باشد و از زندگی دوران کودکی ناخوشایندش، استرس، کار، نوشیدنی و عصبانیتش؛ سرزنش کردن شما دست بردارد.

اگر معتقدید که می‌توانید به کسی که شما را مورد خشونت قرار می‌دهد کمک کنی ... این تنها طبیعت شماست که می‌خواهید به شریک زندگیتان کمک کنید. شاید تصور کنید که شما تنها کسی هستید که او را درک می‌کنید و این باعث احساس مسئولیت شما برای حل مشکلات می‌شود. اما واقعیت اینست که با ایستادن و اجازه دادن به اینکه خشونت دوباره تکرار شود شما باعث تقویت و محیا نمودن رفتار خشونت‌گرای او می‌شوید بجای اینکه به فرد خشونت‌گر که مشکلش را برای همیشه حل کند.

اگر شریک زندگی شما قول داد که به رفتار خشونت‌بارش پایان دهد... وقتی با دست آوردهای خود مواجه می‌شود

خشونت‌گر اغلب در جستجوی شانس دیگری است، التماس می‌کند برای اینکه بخشیده شود، و قول می‌دهد که تغییر کند.

حتی ممکن است آنچه را در آن لحظه می‌گویند جدی باشد. اما هدف واقعی آنها اینست که کنترل‌کننده باشند و مانع ترک شما شوند. اما بیشتر اوقات آنها سریعاً "به رفتارهای خشونت‌گرایانه خود بر می‌گردند وقتی که آنها بخشیده شوند دیگر نگران اینکه شما او را ترک خواهید کرد نیستند

اگر شریک زندگی شما در حال مشاوره و یا برنامه‌هایی برای صدمه زدن است ... حتی اگر شریک زندگی شما در حال مشاوره است با این وجود هیچ تضمینی وجود ندارد که او تغییر کرده‌باشد. تعداد زیادی از افراد خشونت‌گر در حالیکه برای مشاوره می‌روند اما به خشونت، سوءاستفاده و کنترل کردن ادامه می‌دهند. اگر شریک زندگی شما قدر مسائل کوچک را میدانند یا بهانه می‌آورد، این نشانه خوبی است. اما شما هنوز بر مبنای اینکه حالا او چه کسی است تصمیم بگیرید نه آن مردی که شما آرزو دارید باشد.

اگر شما در باره اینکه وقتی او را ترک می‌کنید چه اتفاقی خواهد افتاد نگران هستید ... شما ممکن است نگران این باشید که شریک زندگی خشونت‌گر شما چه کاری انجام خواهد داد، شما کجا خواهید رفت، یا چگونه می‌توانید از خودتان و فرزندانتان نگهداری کنید. اما اجازه ندهید چیزهای ناشناخته شما را در معرض خطر یا وضعیت نا سالمی قرار دهند

نشانه‌های عدم تغییر خشونت‌گر:

- جدی بوده است می‌شود "خشونتش را کوچک جلوه می‌دهد و منکر اینکه چقدر خشونت واقعا
- او به سرزنش کردن دیگران بخاطر رفتار خودش ادامه می‌دهد
- او ادعا می‌کند شما کسی هستید که خشونت کرده اید
- به شما فشار می‌رود که برای چند جلسه مشاوره بروید
- به شما می‌گوید شما برای شانس دیگری که به شما داده به او مدیون هستید
- شما باید به او برای ادامه مداوایش فشار بیاورید
- می‌گوید نمی‌تواند تغییر کند مگر اینکه شما با او بمانید و از او حمایت کنید
- او سعی می‌کند احساس همدردی شما را، فرزندانتان و یا خانواده و دوستانتان را جلب کند
- او از شما انتظار دارد برای اینکه کمک گرفته در مقابل باید چیزی به او بدهید
- به شما فشار می‌آورد که تصمیمتان را در رابطه ارتباطت به او بگیرید

کمک به زن خشونت و صدمه دیده: برنامه‌های امنیتی

در صورتی که شما آماده باشید یا نباشید برای ترک کردن خشونت‌گر، کارهایی است که برای حفاظت از خودتان می‌توانید انجام دهید. این برنامه‌های امنیتی می‌تواند بین جراحت شدید و یا کشته شدن و فرار با زندگی خودتان متفاوت باشد.

فراهم نمودن مایحتاج

پرچم قرمز خشونت‌گر را بشناسید گوش به زنگ علائم و نشانه‌ها بی‌ی که خشونت‌گر دلخور شده و ممکن است

انفجارش را در عصبانیت و یا خشونت نشان دهد باشید. چندین دلیل قانع‌کننده برای اینکه بتوانید خانه را ترک کنید آماده داشته باشید. (در شب و روز هر دو) اگر احساس می‌کنید در جوش و خروش بدی قرار گرفته اید.

محل‌های امن خانه را شناسایی کنید

بدانید کجا می‌خواهید بروید اگر فرد خشونت‌گر حمله یا جر و بحث را شروع کرد. از رفتن به جاهای کوچک‌جایی که راه خروج و فرار ندارند (مانند کمد لباس یا دستشویی و حمام) یا اتاق‌هایی با سلاح (مانند آشپزخانه) اجتناب کنید. در صورت امکان به اتاق‌هایی که در آنها تلفن و یک در یا پنجره خروجی دارند پناه ببرید.

کلمه رمزی در نظر بگیرید

کلمه ، یا اصطلاح یا علامتی بسازید که فرزندان، دوستان، همسایه ها و یا همکارانتان متوجه شوند شما در خطر هستید و باید به پلیس اطلاع دهند.

یک نقشه فرار بریزید

برای ترک در اولین لحظه احساس خطرآمدگی داشته باشید. باک بنزین ماشینتان را پر کنید و در پارکینگ را قفل نکنید. سویچ یدک ماشین را در جایی که سریعاً "بتوانید آنرا پیدا کنید پنهان کنید. به اندازه کافی پول نقد، لباس، شماره تلفن های مهم و اسناد در یک جای مطمئن ذخیره کنید (بعناوان مثال در منزل دوستانتان)

برای فرار سریع و امن تمرین کنید. تمرین فرار سریع باعث می شود شما دقیقاً "هنگام حمله فرد خشونت گر آنچه را که باید انجام دهید. اگر فرزندان یا دارند آنها را نیز برای نقشه فرار تمرین دهید.

لیستی از تماسهای فوری درست کرده و بخاطر بسپارید از افراد مورد اعتمادتان بطور جداگانه بخواهید در صورتی که به آنها برای رساندن شما ، مکانی برای اقامت و یا کمک برای تماس با پلیس نیاز دارید شماره رابط های فوری ، پناه گاهای محلی، و شماره تلفن مرکزخشونت خانگی را بخاطر بسپاری.

اگر بمانید...

اگر شما تصمیم گرفتید با شریک زندگی خشونت گرتان بمانید برای بهتر شدن وضعیت و محافظت از خودتان و فرزندان کارهایی هست که می توانید انجام دهید.

با برنامه های خشونت خانگی / خشونت جنسی در محل زندگی خود تماس بگیرید

آنها می توانند به شما حمایت های روحی بدهند، مشاوره دوستانه بدهند، مکان امن فوری در اختیارتان بگذارند، اطلاعات ، و خدمات دیگر مادامی که شما در رابطه تان قرار دارید، همچنین اگر تصمیم به ترک داشته باشید.

سیستم حمایتی قدرتمندی درست کنید تا حدی که شریک زندگی شما اجازه می دهد.

در صورت امکان مردم و فعالان خارج از منزل را در جریان بگذارید و فرزندان را هم همچنین تشویق به اینکار کنید.

با خودتان مهربان باشید.

به خودتان مثبت نگاه کنید و آنرا توسعه ببخشید با خودتان حرف بزنید و آنرا بیشتر کنید. روی پاسخ های منفی فرد خشونت گرحساب کنید، برای انجام دادن کارهایی که برایتان لذت بخش است زمان بدهید.

ترجمه: ویدا بالیخانی

منبع:

Source: *Breaking the Silence: a Handbook for Victims of Violence in Nebraska*

www.helpguide.org/mental/domestic_violence_abuse_help_treatment_prevention.htm