

برنامه ریزی امنیت

اگر با خسونت خانگی مواجه هستید یا معتقدید که در خطر خسونت قرار دارید، ایجاد یک برنامه امنیت از قبل می‌تواند هم به شما و هم به خانواده‌تان کمک کند تا حتی‌الامکان در امنیت باشید. داشتن چنین برنامه‌ای از قبل بسیار مهم است چون برنامه‌ریزی در وسط یک بحران یا وضعیت خسونت‌آمیز بسیار مشکل است.

اطلاعات موجود در این برگه به شما کمک می‌کند تا یک برنامه امنیتی ایجاد کنید که پاسخگوی نیازهایتان باشد و کودکان و دیگر افراد در معرض خطر در خانه را مدنظر قرار دهد. این برنامه را مرتب مرور کنید و آن را با فرزندان‌تان تمرین کنید تا بدانند در یک حادثه خسونت‌آمیز چه کارهایی باید انجام دهند.

شبکه‌ای از حمایت ایجاد کنید

به شبکه دوستان نزدیک، همسایه‌ها، خانواده و دیگران فکر کنید. کسانی را انتخاب کنید که **مورد اعتمادتان هستند** و می‌توانند **با اطمینان از شما حمایت کنند** و در مواقع یک رویداد خسونت‌آمیز فوراً به کمک شما بیایند.

- از یکی از این افراد مورد اعتماد بپرسید که آیا شما و دیگر افراد در منزل در صورت بروز یک رویداد خسونت‌آمیز می‌توانید به خانه آن‌ها بروید یا خیر.

- اگر خانه آن‌ها امن نباشد یا رفتن به آن جا ممکن است آن‌ها را نیز درگیر وضعیت خسونت کند، بپرسید آیا می‌توانند شما را به محلی امن انتقال دهند یا نه. مثلاً، آیا می‌توانند با نام خود اتاقی در هتل برای شما رزرو کنند؟

- یک کلمه یا عبارت رمزی انتخاب کنید که بتوانید آن را به فرد مورد اعتمادتان در این شبکه حمایتی بگویید، ایمیل بزنید یا پیامک کنید، و به آن‌ها درباره وضعیت خطر هشدار دهید. اگر فرد پرخاشگر تلفن و ایمیل شما را نگاه می‌کند، سعی کنید عبارتی بی‌خطر انتخاب کنید مانند «قیمت نان امروز بالا رفته».

- از یک «نشانه نگرانی» فیزیکی استفاده کنید تا به کسی در نزدیکی خانه‌تان و همچنین در میان حلقه افراد مورد اعتمادتان هشدار دهید که شما و دیگر افراد در منزل در خطر هستید. برای مثال، شیئی در لبه پنجره بگذارید تا همسایه‌تان بتواند آن را ببیند؛ یا پرده یکی از پنجره‌ها را باز و بسته کنید.

امنیت در خانه خودتان

یک برنامه امنیت را با فرزندان‌تان و دیگر افراد در معرض خطر در خانه بحث و تمرین کنید. برنامه را به‌طور مرتب مرور کنید.

- بهترین خروجی‌ها و راه‌های بیرون رفتن از خانه را تعیین کنید.

- اگر نمی‌توانید از خانه بیرون بروید، امن‌ترین اتاق‌هایی را که در مواقع بروز خسونت خانگی می‌توانید به آنجا بروید مشخص کنید. این اتاق باید چندین خروجی داشته باشد.

- از رفتن به آشپزخانه، که در آن سلاح‌های بالقوه‌ای وجود دارد؛ فضاهای کوچک و بسته مانند کمد که می‌تواند حرکت را محدود کند؛ و حمام اجتناب کنید.

- یک محل ملاقات جایگزین مانند کافی شاپ، مسجد، یا کتابخانه‌ای در آن نزدیکی انتخاب کنید که شما و فرزندان‌تان (یا هر کسی که در معرض خطر قرار دارد) اگر مجبور باشد فوراً و جداگانه خانه را ترک کند، بتوانید به آن جا بروید.

اطلاعات موجود در این برگه به شما کمک می‌کند تا یک برنامه امنیتی ایجاد کنید که پاسخگوی نیازهایتان باشد و کودکان و دیگر افراد در معرض خطر در خانه را مدنظر قرار دهد. این برنامه را مرتب مرور کنید و آن را با فرزندان‌تان تمرین کنید تا بدانند در یک حادثه خسونت‌آمیز چه باید بکنند.

فرزندان

اگر فکر می‌کنید شریک زندگی‌تان یا همسر سابقتان احتمالاً قصد دارد به شما یا فرزندانتان آسیب برساند، موارد زیر را در نظر داشته باشید:

- اگر بیرون از خانه کار می‌کنید، یک برنامه امنیت برای رفت و آمد خود به محل کارتان ایجاد کنید.
- از مسیرهای مختلف برای رفت و آمد استفاده کنید و از کسی که به نظرتان شخص قابل اعتمادی است بخواهید همراهی‌تان کند.
- به مغازه‌ها و فروشگاه‌های متفاوتی بروید. برای مثال، بجای فروشگاه مواد غذایی که همیشه می‌روید، به یک فروشگاه دیگر بروید.
- تمرین کنید که اگر بیرون از خانه اتفاقی افتاد چکار کنید.
- در برنامه‌تان مشخص کنید که اگر خانه نبودید چه کسی با فرزندان یا دیگر افراد دچار خطر در منزل تماس بگیرد.
- زمانی که به خانه برمی‌گردید، یک روال ایمنی ایجاد کنید: خانه و اموالتان را چک کنید. با شخصی تماس بگیرید و به وی بگویید که در امنیت هستید؛ حواستان باشد که «لوازم مواقع اضطراری» همیشه آماده باشد.

امنیت و سلامت

خشونت به هر شکلی می‌تواند خسارت سنگینی بر سلامت جسمی و عاطفی شما تحمیل کند، که هر یک به نوبه خود می‌تواند خشونت را وخیم‌تر کند. سعی کنید راه‌هایی برای مقابله با خشونت پیدا کنید، مخصوصاً برای کودکان.

- ورزش کنید، با حوصله استراحت کنید، محیط امن و زمان امن ایجاد کنید، کارهایی را انجام دهید که از آن‌ها لذت می‌برید، و تا جایی که می‌توانید حمایت به‌دست آورید.
- سراغ گروه‌های مشاوره‌ای و حمایتی بروید که مستقیماً تجربیات و نیازهای شما را مورد بحث قرار می‌دهند.

• به آن‌ها تأکید کنید که تنها کاری که باید بکنند این است که ایمن بمانند و سعی نکنند با دخالت کردن از شما محافظت کنند.

• به فرزندانتان بیاموزید که در صورت بروز خشونت خانگی چه زمان، چگونه و با چه کسی تماس بگیرند.

• اتاقی را معین کنید که هر زمان ترسیدند به آن جا بروند و چیزی را معین کنید که در زمان ترس به آن فکر کنند.

• یک کلمه رمز معین کنید که هر زمان در صورت بروز خشونت خانگی آن را به کار بردید، کودکان خانه را ترک کنند.

• اگر مجبور باشند بدون شما خانه را ترک کنند، به کودکان بزرگتر یاد بدهید که مراقب خواهر و برادر کوچکتر و افراد مسن‌تر باشند.

• یک جای امن جایگزین، در صورت امکان مکانی عمومی را معین کنید که اگر از هم جدا شدند (مخصوصاً برای کودکان کوچک) در آن جا جمع شوند.

به یاد داشته باشید که وقتی با کودک، برنامه‌ریزی امنیت را تمرین می‌کنید، ممکن است این اطلاعات، کلمات رمز، یا علامت‌ها را به شریک پرخاشگرتان بگویید. چنین چیزی می‌تواند شرایط را وخیم‌تر کند.

امنیت در جمع

گاهی، فرد پرخاشگر ممکن است غیرتی یا خشمگین شود تا جایی که سعی کند به شریکش در جمع آسیب برساند.

این مسئله معمولاً زمانی اتفاق می‌افتد که حکمی از طرف دادگاه یا وضعیت قانونی مشابهی به اجرا گذاشته شده باشد که تماس بین این دو فرد را منع می‌کند. اما هنجارهای اجتماعی ممکن است مانع از این شود که دیگران دخالت کنند، به‌ویژه چون فرد پرخاشگر (معمولاً مرد) باید «حفظ آبرو» کند و دخالت ممکن است باعث شود وی سختگیرتر و تهاجمی‌تر شود.

برنامه‌ریزی امنیت و کاهش خشونت

- بدانید که برای کمک گرفتن کجا می‌توانید بروید و به شبکه حمایتی خود بگویید که چکار می‌کنید.
 - پیش از ترک کردن، پول کنار بگذارید یا از دوستان و اعضای خانواده بخواهید پولتان را برایتان نگه دارند.
 - همیشه شماره تلفن‌های مهم، پول، کارت تلفن و یک گوشی موبایل برای تماس‌های اضطراری با خود داشته باشید.
- از سایت www.khanehamn.org بازدید کنید و فهرستی از خدماتی را ببینید که می‌تواند در کشور به شما کمک کند.

موارد مهمی که باید با خود ببرید

اگر می‌توانید، کپی مدارک مهم را داشته باشید، مانند مدارکی که در لیست زیر می‌بینید، آن‌ها را در کیف همراه خود بگذارید. می‌توانید همه این‌ها را از قبل جمع کنید و نزد یکی از افراد مورد اعتماد بگذارید تا در موقع لازم فوراً خانه را ترک کنید.

- شناسنامه خود و فرزندانتان
- سوابق تحصیلی و پزشکی
- پول نقد و کارت بانکی
- کلید (خانه، ماشین، و غیره)
- دارو
- عکس / جواهرات / لوازمی که ارزش عاطفی برای شما دارند
- مدارک شناسایی دیگر
- شماره تلفن افراد امن برای تماس با آنها
- اسباب بازی کودکان
- پتو
- لباس اضافی
- دفترچه آدرس

شما می‌توانید از طریق خط تلفن کمک‌رسانی ما (+۹۰۳۱۲۶۰۰-۸۵۳۱۲۶۰۰) (+۲۱ با مشاوران حقوقی ما تماس بگیرید و از راه‌های قانونی مطلع شوید.

• به فرزندانتان کمک کنید فهرستی از افرادی را تهیه کنند که با آن‌ها به راحتی صحبت می‌کنند و احساسات خود را بیان می‌کنند و آن‌ها را تشویق کنید که با شما و این افراد در محیطی امن درباره احساساتشان صحبت کنند.

• به خود یادآوری کنید که خشونت تقصیر شما نیست. به فرزندتان بگویید که آنچه اتفاق می‌افتد تقصیر آن‌ها هم نیست و آن‌ها مسبب آن نیستند. به آن‌ها بگویید که چقدر دوستشان دارید و از آن‌ها حمایت می‌کنید. به آن‌ها بگویید که می‌خواهید از آن‌ها مراقبت کنید و می‌خواهید همه در امنیت به سر ببرند، و برای همین برنامه‌ای ایجاد کرده‌اید تا در مواقع اضطراری از آن استفاده کنید.

• از خود و نیازهای فرزندانتان دفاع کنید. افراد و منابعی را پیدا کنید که با امنیت و شفافیت بتوانید با آن‌ها صحبت کرده و تقاضای کمک کنید. شما تنها نیستید و نیازی نیست همه این مسائل را به تنهایی تحمل کنید.

ترک کردن همیشگی خانه‌ای که در آن خشونت است

تصمیم به ترک کردن رابطه‌ای خشونت‌آمیز، بسیار مشکل است. اگر چنین رابطه‌ای را ترک کنید، پیامدهای خانوادگی، فرهنگی، مذهبی، و اقتصادی گوناگونی خواهد داشت.

خشونت‌ی که با آن مواجه هستید ممکن است ادامه داشته باشد و حتی به مرور زمان بدتر نیز شود. مطالعات نشان می‌دهند که چنین چیزی صحت دارد مخصوصاً زمانی که چنین رابطه‌ای را ترک می‌کنید و دوباره به آن بازمی‌گردید، یا فرد پرخاشگر پس از ترک رابطه شما را پیدا می‌کند.

پیش از آنکه تصمیم به ترک خانه بگیرید، درباره پیامدها و عواقب احتمالی آن با دوستی مورد اعتماد، یکی از اعضای خانواده، یا مشاور صحبت کنید. اگر تصمیم به ترک خانه گرفته‌اید، چند نکته کلیدی را به خاطر بسپارید:

- برنامه خروج خود را مرور و تمرین کنید.

برنامه ریزی امنیت و کاهش خشونت

مدیریت بحران: در اوج بحران

- برای خنثی کردن وضعیت خطرناک، به فرد پرخاشگر هر چه می‌خواهد بدهید.
- حرف‌های فرد پرخاشگر را قبول کنید. برای مثال: اگر فرد پرخاشگر به شما ناسزا می‌گوید و از شما می‌خواهد که پاسخ دهید، با لحنی کاملاً خنثی موافقت کنید.
- بحث نکنید، سعی نکنید فرد پرخاشگر را «متقاعد» کنید یا نظرش را عوض کنید. چنین عملی ممکن است باعث شود فرد پرخاشگر خشن‌تر و شرایط وخیم‌تر شود یا می‌تواند موجب واکنشی تند شود.
- در محلی بمانید که چندین راه خروج داشته باشد؛ به اتاق‌هایی که در آن‌ها سلاح‌های بالقوه وجود دارد مانند آشپزخانه (چاقو، اجاق داغ، ظروف داغ) یا حمام (خفه کردن در آب) **نروید**.
- در صورت امکان، خانه را ترک کنید و کودکان و افراد در معرض خطر را با خود ببرید.
- به صورت فیزیکی مبارزه نکنید، مگر اینکه واقعاً لازم باشد: مثلاً در شرایط مرگ و زندگی برای شما، فرزندان، یا افراد مسن.
- برای اطلاعات بیشتر به بروشور دفاع شخصی مراجعه کنید.
- برای اطلاعات بیشتر به پرسش‌های رایج مراجعه کنید.

آماده کردن خود برای نحوه برخورد با یک رویداد خشونت‌آمیز به همان اندازه مهم است که برنامه‌ای داشته باشید و بدانید به‌طور کلی باید چه کار بکنید.

پیش از آنکه اتفاق دیگری رخ دهد، خشونت‌های دفعات قبل را به یاد آورید. آیا چیزهای خاصی مانند کلمه، لباس، رفتار، و زمان‌هایی از ماه یا سال وجود دارد که «عامل به وجود آمدن» رویداد خشونت‌آمیز می‌شود؟ این چیزها را یادداشت کنید و به دنبال راه‌هایی باشید که تا حد ممکن از شدت آن‌ها بکاهد؛ توصیه‌هایی در بخش بعدی بیان شده است.

برنامه امنیتی خود را آماده و تمرین کنید. بدانید که اگر از این اتفاق فرار کردید کجا باید بروید و آمادگی داشته باشید که چگونه به سرعت از هر قسمت از خانه فرار کنید.

زمانی که لحظه بحران فرا رسید، یادتان باشد که به گزینه و قضاوت‌های خود اعتماد کنید و اینکه هدف، پیشگیری از برخورد فیزیکی است. اگر خشونت افزایش یافت، نباید به سمت کودکان بدوید چون ممکن است شریک زندگی شما به آن‌ها هم آسیب برساند.

توصیه‌های بیشتر در زمان بروز خشونت:

- تمام توجه خود را به فرد پرخاشگر معطوف کنید اگر از لحاظ فرهنگی مناسب است، به چشمانش نگاه کنید.
- قضاوت نکنید: این بدان معنی است که از کلام و زبان بدن خنثی و بی‌طرفانه استفاده کنید، و تا جایی که ممکن است رفتارتان آرام باشد.