

HIỂU VỀ BẠO LỰC GIA ĐÌNH

TRONG CỘNG ĐỒNG

LGBTQ+



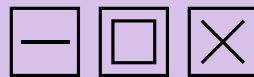
Cẩm nang này đóng vai trò như một hướng dẫn giao thoa, cung cấp thông tin về chấn thương do người sống sót định nghĩa, được tạo nên bởi cộng đồng và dành cho cộng đồng. Người đọc sẽ có được kiến thức về bạo lực gia đình, hiểu được cộng đồng LGBTQ+ bị ảnh hưởng đặc biệt như thế nào, và nắm bắt được các nguồn lực sẵn có nhằm giúp họ lập kế hoạch an toàn cũng như tìm sự trợ giúp. Mục tiêu của hướng dẫn này là giúp cộng đồng chúng ta có được những công cụ cần thiết để tự bảo vệ mình và hỗ trợ những người sống sót trong cộng đồng.



National LGBTQ Institute on Intimate Partner Violence

A PROJECT OF THE LOS ANGELES LGBT CENTER

In partnership with the National Coalition of Anti-Violence Programs and In Our Own Voices, Inc.

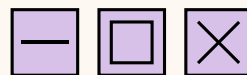


CẢNH BÁO NỘI DUNG NHẠY CẢM

Cẩm nang này chứa đầy những thông tin hữu ích về bạo lực gia đình, tấn công tình dục và các định kiến chống lại cộng đồng LGBTQ+.

Nội dung này có thể gợi lên những cảm xúc, ký ức hoặc hồi tưởng về sang chấn mà quý vị từng trải qua, dù là trực tiếp hay gián tiếp, với tư cách là bạn bè hoặc người thân của nạn nhân. Quý vị được khuyến khích tạm dừng, thực hiện các động tác giúp giữ bình tĩnh, chú ý đến hơi thở của mình hoặc làm bất cứ điều gì cần thiết để cảm thấy an toàn.

ĐỊNH NGHĨA



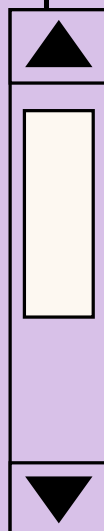
BẠO LỰC GIA ĐÌNH



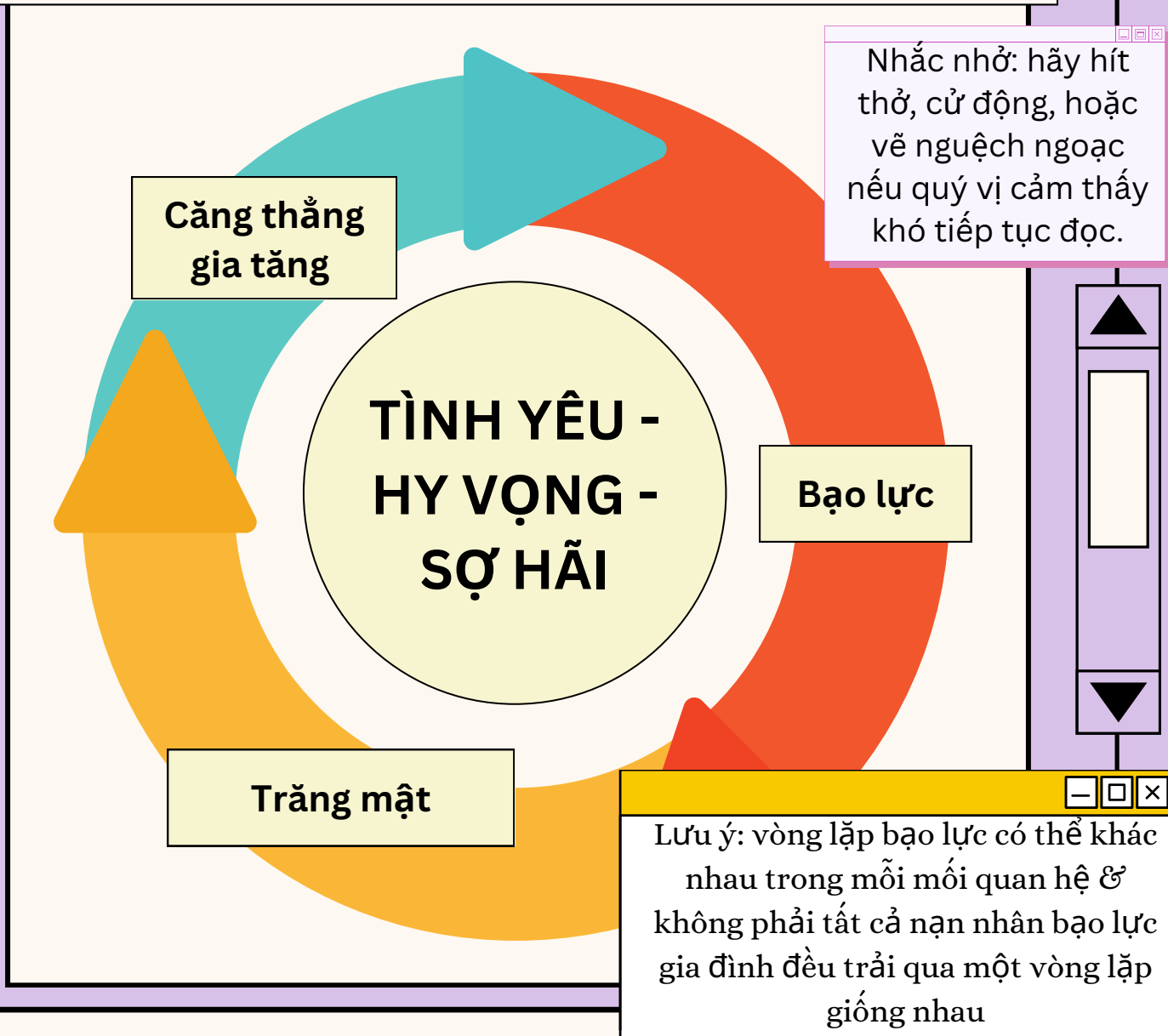
Bạo lực gia đình (Domestic violence, hoặc DV) là một kiểu hành vi trong mối quan hệ gia đình hoặc tình cảm, được một người sử dụng để giành lấy hoặc duy trì quyền lực và sự kiểm soát đối với người kia.

BẠO LỰC TRONG MỐI QUAN HỆ THÂN MẬT

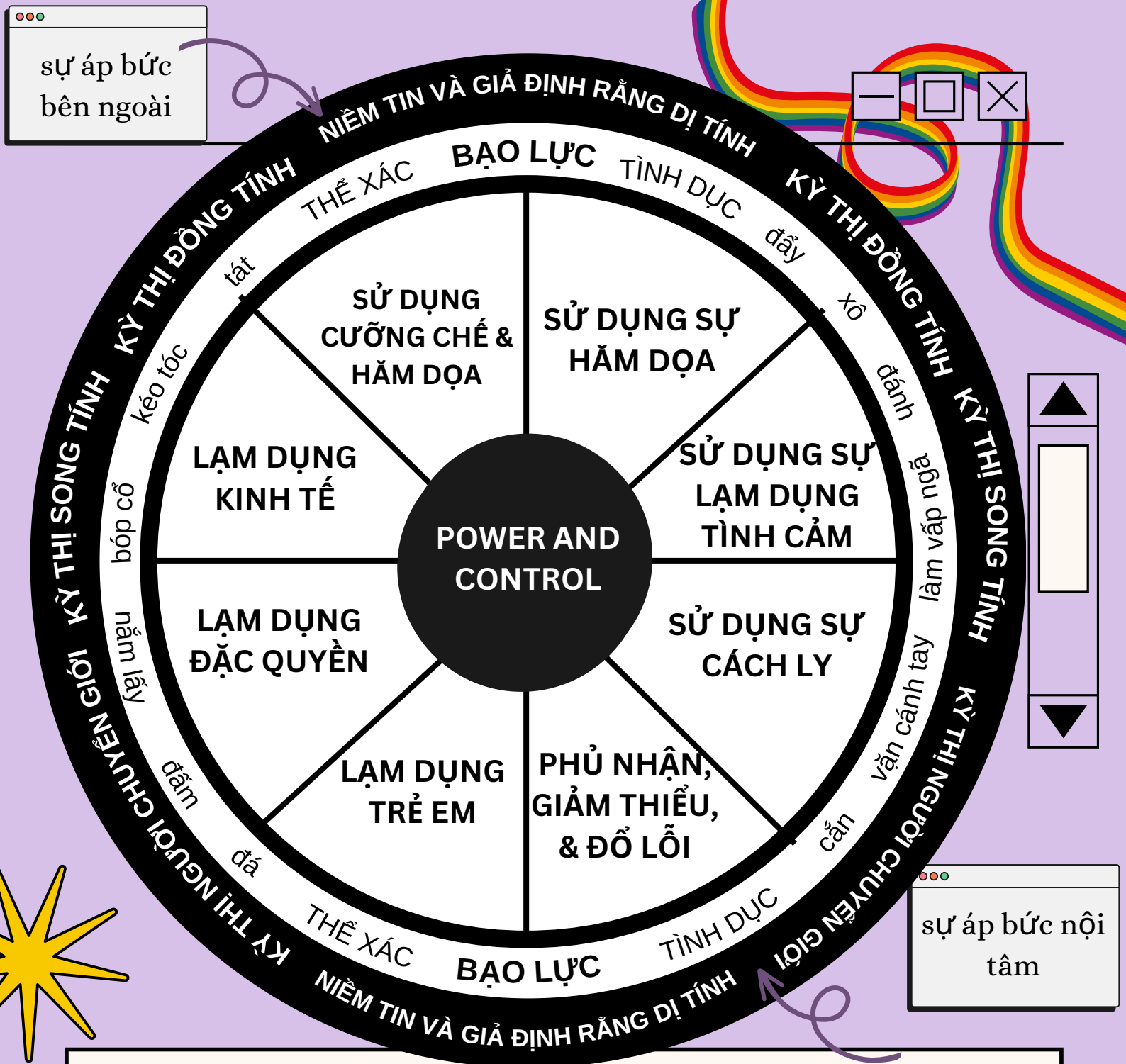
Bạo lực gia đình xảy ra cụ thể trong mối quan hệ tình dục hoặc tình cảm. Bất kỳ ai cũng có thể là nạn nhân/người sống sót của bạo lực gia đình (IV) hoặc bạo lực trong mối quan hệ thân mật (Intimate partner violence, hoặc IPV), bất kể tuổi tác, chủng tộc, giới tính, khuynh hướng tình dục, tình trạng nhập cư, tín ngưỡng hay giai cấp.



VÒNG LẶP BẠO LỰC



- **Căng thẳng gia tăng:** Ở giai đoạn này, kẻ ngược đãi có thể dễ dàng nổi giận. Nạn nhân có thể cảm thấy cần phải giữ cho kẻ ngược đãi bình tĩnh. Giai đoạn này đôi khi được gọi là giai đoạn “đi trên vỏ trứng” (chỉ việc hành động hoặc lời nói cực kỳ cẩn trọng để tránh làm người khác tức giận), vì nạn nhân có thể cảm thấy như bất kỳ lúc nào, chỉ cần một lý do nhỏ, sự việc cũng có thể xảy ra.
- **Bạo lực:** Bất kỳ hình thức ngược đãi nào xảy ra (thể chất, tình dục, tình cảm, v.v.).
- **Trăng mật:** Kẻ ngược đãi có thể xin lỗi vì hành vi ngược đãi hoặc hứa sẽ không bao giờ làm điều đó nữa. Những lời hứa đưa ra họ có thể tạm thời thực hiện. Kẻ ngược đãi có thể tặng quà cho nạn nhân hoặc thể hiện tình cảm với họ.
- **Vòng lặp bạo lực lại bắt đầu.**



BÁNH XE QUYỀN LỰC & ĐIỀU KHIỂN

Đây là một công cụ có thể hữu ích để khái niệm hóa bạo lực gia đình. Bạo lực gia đình không chỉ là một hành động mang tính bạo lực hoặc tàn ác. Đây là một kiểu hành vi phối hợp với nhau để đạt được hoặc duy trì quyền lực và kiểm soát đối với người khác. Khi xem xét bạo lực gia đình trong các mối quan hệ LGBTQ, sẽ hữu ích nếu chúng ta nhìn nhận sự áp bức từ bên ngoài, như những yếu tố nằm ngoài “bánh xe” nhưng tạo áp lực đẩy vào, khiến người trong cuộc cảm thấy bị mắc kẹt trong mối quan hệ đó. Điều này có thể thể hiện qua những rào cản trong việc làm, sự cô lập xã hội, khó khăn về tài chính, thiếu ổn định về chỗ ở và nhiều yếu tố khác. Trong khi đó, sự áp bức nội tâm - bên trong “bánh xe” - là những động lực diễn ra trong mối quan hệ có ngược đãi: các chiến lược mà kẻ lạm dụng có thể sử dụng để làm nạn nhân suy yếu về mặt tình cảm và tâm lý, đồng thời làm tổn hại đến lòng tự trọng của họ, v.v.



CÁC HÌNH THỨC NGƯỢC ĐÃI

**Ngược đãi
bằng lời nói
hay cảm
xúc**

**Ngược đãi về
mặt tâm lý**

Cô lập

**Bạo hành
thể chất**

**Rình rập/
Rình rập
qua mạng**

**Ép buộc về
sức khỏe sinh
sản và tình
dục**

**Lạm dụng
kinh tế/tài
chính**

**Tình dục
Ngược đãi**

**nhắc nhở! hít
thở sâu khi
cần thiết**

Có rất nhiều hình thức ngược đãi/lạm dụng khác nhau ngoài bạo hành thể xác, nhưng bạo hành thể xác thường là hình thức duy nhất mà chúng ta nghĩ đến.

ĐIỂM GIAO THOA

Có rất nhiều điểm giao thoa giữa bạo lực gia đình và cộng đồng LGBTQ+. Điều quan trọng là phải quan tâm đến những người dễ bị bạo lực gia đình hơn và cách hỗ trợ họ tốt nhất.

Dưới đây là những nhóm giao thoa có tỷ lệ bạo lực gia đình cao hơn. Điều quan trọng là phải nhận thức rằng mỗi người có thể mang nhiều bản dạng hoặc danh tính giao thoa khác nhau, và điều đó có thể làm gia tăng các rủi ro cũng như rào cản mà họ phải đối mặt.



NGƯỜI SONG TÍNH

Người song tính có tỷ lệ mắc bạo lực gia đình cao hơn người đồng tính nữ, đồng tính nam hoặc dị tính. Điều này bắt nguồn từ sự kỳ thị, việc bị coi như đối tượng tình dục, và sự cô lập khỏi cộng đồng mà người song tính thường phải chịu. Ngoài ra còn có những nhóm giao thoa cần lưu ý, ví dụ như phụ nữ gốc Latinh song tính có tỷ lệ bạo lực gia đình cao hơn bình thường.

NGƯỜI DA MÀU

Người da màu có tỷ lệ mắc bạo lực gia đình cao hơn. Người Da đen, người gốc La-tinh và người thuộc cộng đồng LGBTQ+ bản địa đặc biệt dễ bị bạo lực. Sự không tin tưởng và sợ hãi có thể ngăn cản nhiều người da màu tìm kiếm sự giúp đỡ từ cơ quan thực thi pháp luật, vì họ lo sợ sẽ bị bạo hành, phân biệt đối xử hoặc quấy rối bởi cảnh sát.

Bản sắc chủng tộc của nạn nhân cũng tác động đến những rào cản mà họ phải đối mặt, quá trình lập kế hoạch an toàn, khả năng tiếp cận các nguồn lực phù hợp với văn hóa, v.v.

NGƯỜI KHÔNG CÓ GIẤY TỜ

Kẻ ngược đãi có thể sử dụng tình trạng giấy tờ của nạn nhân để chống lại họ và đe dọa sẽ gọi cảnh sát trục xuất họ. Đáng tiếc, đây là một chiến thuật phổ biến, vì vậy điều quan trọng là những nạn nhân không có giấy tờ hợp pháp cần biết rõ quyền của mình trong việc xin lệnh bảo vệ, ly thân hoặc ly hôn hợp pháp, cũng như khả năng được cấp thị thực U (U-VISA).

NGƯỜI CHUYỂN GIỚI

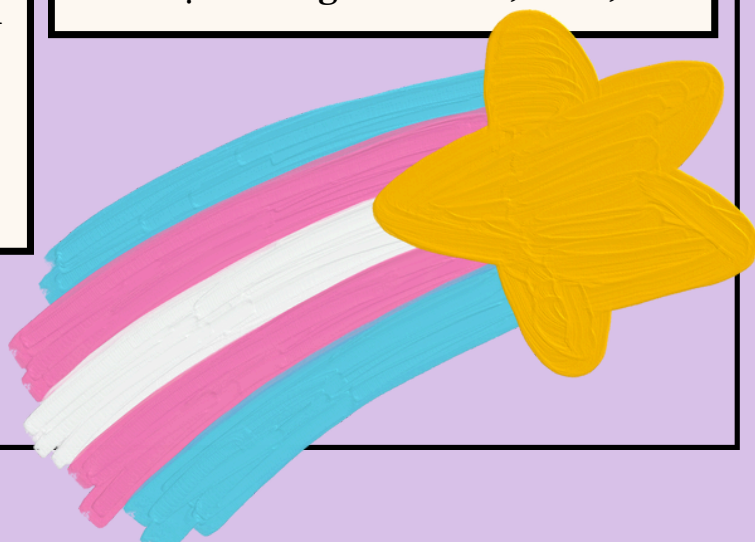
Tiếp cận các hệ thống hỗ trợ

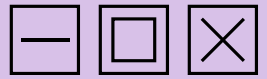
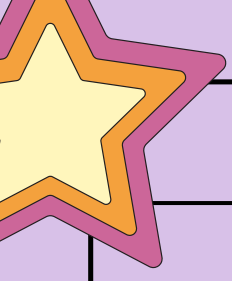
- Tìm kiếm các tổ chức và nơi tạm trú cho nạn nhân bạo lực gia đình. Có một hiểu lầm phổ biến cho rằng các tổ chức hỗ trợ nạn nhân bạo lực gia đình chỉ dành cho phụ nữ dị tính, nhưng trên thực tế, luật liên bang quy định rằng mọi tổ chức nhận tài trợ liên bang đều phải cung cấp dịch vụ hỗ trợ và nơi trú ẩn cho tất cả mọi người, bất kể bản dạng giới của họ là gì.
- Mọi người đều có quyền báo cáo bạo lực gia đình với cảnh sát, bất kể danh tính của họ là gì. Có thể hữu ích nếu quý vị mang theo một người hỗ trợ - có thể là người ủng hộ nạn nhân bạo lực gia đình - khi đi báo cáo. Nếu cảnh sát từ chối tiếp nhận báo cáo, quý vị có quyền lập đơn khiếu nại về hành vi sai trái.
- Mọi người đều có quyền làm đơn xin lệnh cấm. Lệnh cấm là văn bản ràng buộc về mặt pháp lý yêu cầu ai đó phải tránh xa quý vị, nhà của quý vị, cũng như trường học và/hoặc nơi làm việc của quý vị.

Các hình thức hỗ trợ

Có nhiều nguồn hỗ trợ hữu ích khác nhau mà quý vị có thể tiếp cận.

- Liệu pháp - tìm một chuyên gia trị liệu am hiểu về chấn thương & vấn đề chuyển giới có thể là điều khó khăn. Việc xác định rõ những lĩnh vực hoặc ưu tiên mà quý vị muốn chú trọng vào sẽ giúp ích rất nhiều.
- Liệu pháp cơ thể & năng lượng - Reiki, mát-xa, châm cứu
- Liệu pháp thay thế - hình dung có hướng dẫn, luyện tập hít thở
- Tự lực - đọc sách về chữa bệnh, viết nhật ký, nghệ thuật.
- Học hỏi lẫn nhau - trao đổi cá nhân hoặc tham gia nhóm hỗ trợ
- Vận động - yoga, Pilates, tự vệ, thể dục nhịp điệu, v.v.
- Thuốc - phải được bác sĩ kê đơn nhưng có thể giúp giảm các triệu chứng trầm cảm, lo âu, v.v.

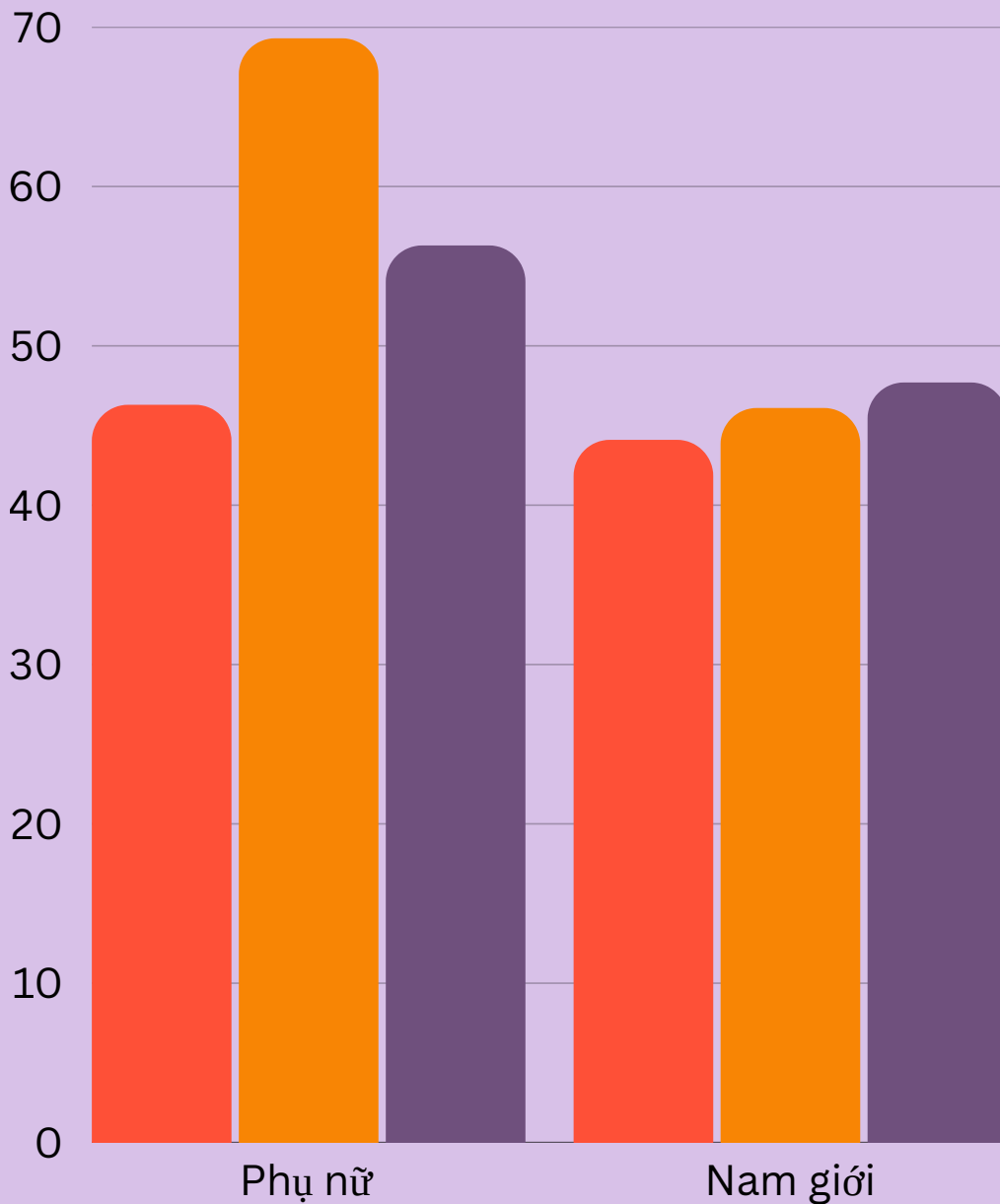




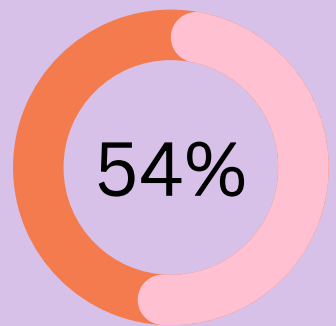
NGHIÊN CỨU

Tỷ lệ trải nghiệm bạo lực trong mối quan hệ thân mật suốt đời

● dị tính ● song tính
● đồng tính nam/đồng tính nữ

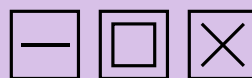
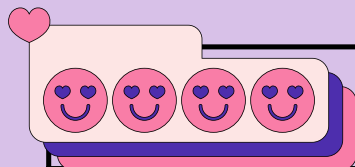


Nhắc nhở: hãy hít thở, cử động, hoặc vẽ nguệch ngoạc nếu quý vị cảm thấy khó tiếp tục đọc.

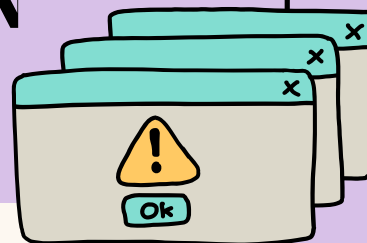


Tỷ lệ trải nghiệm bạo lực gia đình suốt đời ở người chuyển giới

Trong một nghiên cứu năm 2016–2017, Trung tâm Dự phòng và Kiểm soát bệnh tật Hoa Kỳ (CDC) phát hiện tỷ lệ trải nghiệm bạo lực trong mối quan hệ thân mật suốt đời - bao gồm hành hung thể xác, hiếp dâm hoặc theo dõi - như đã nêu ở trên.



DẤU HIỆU CỦA MỖI QUAN HỆ KHÔNG LÀNH MẠNH



Cờ xanh

- ✓ Quý vị cảm thấy thoải mái khi nói về cảm xúc, ranh giới tình dục và tài chính của mình
- ✓ (Các) Bạn tình của quý vị tôn trọng quý vị, sự độc lập & sự lựa chọn của quý vị
- ✓ Quý vị cảm thấy thoải mái khi dành thời gian cho bạn bè hoặc gia đình, do dù đối tác có tham gia hay không
- ✓ Bản dạng giới tính của quý vị, biểu hiện giới tính và khuynh hướng tình dục của quý vị được hỗ trợ bởi đối tác của quý vị
- ✓ Ranh giới của quý vị được tôn trọng
- ✓ Quý vị có thể chia sẻ trong thời điểm khó khăn mà không sợ hãi
- ✓ (Các) Bạn tình của quý vị ủng hộ mục tiêu của quý vị và làm những gì có thể để giúp quý vị đạt được chúng

Cờ đỏ

- ✗ (Các) Bạn tình của quý vị đe dọa tiết lộ bản dạng giới tính, khuynh hướng tình dục, tình trạng HIV hoặc tình trạng nhập cư của quý vị với bạn bè, gia đình hoặc tại nơi làm việc
- ✗ (Các) Bạn tình của quý vị từ chối công nhận tên, đại từ, danh tính hoặc ngôn ngữ của quý vị
- ✗ (Các) Bạn tình của quý vị kiểm soát tiền hoặc sự tự do chi tiêu của quý vị
- ✗ (Các) Bạn tình của quý vị chế giễu quý vị về ngoại hình của quý vị hoặc ép quý vị phải thay đổi ngoại hình
- ✗ (Các) Bạn tình của quý vị nói rằng sẽ không có ai yêu quý vị vì bản dạng tình dục hoặc giới tính của quý vị
- ✗ (Các) Bạn tình của quý vị hạn chế quyền sử dụng thuốc hoặc tiếp cận các dịch vụ chăm sóc khẳng định giới tính
- ✗ (Các) Bạn tình của quý vị đe dọa sẽ bắt đi hoặc làm hại con cái hoặc thú cưng của quý vị

LẬP KẾ HOẠCH AN TOÀN

KẾ HOẠCH AN TOÀN LÀ GÌ?

Lập kế hoạch an toàn là tìm ra những phương án nhằm đảm bảo an toàn, đồng thời có thể giúp giảm thiểu nguy cơ bị hãm hại trong tương lai. Điều này có thể bao gồm việc lên kế hoạch cho những tình huống khủng hoảng trong tương lai, xem xét các lựa chọn của quý vị và đưa ra quyết định về những bước tiếp theo. Không có phương pháp duy nhất nào phù hợp với tất cả mọi người khi lập kế hoạch an toàn.

CHIẾN LƯỢC LẬP KẾ HOẠCH AN TOÀN

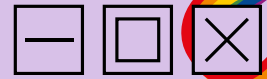
- Điều quan trọng là phải giữ bí mật về kế hoạch an toàn của quý vị với kẻ ngược đãi, vì việc rời đi là thời điểm nguy hiểm nhất trong một mối quan hệ có bạo hành
- Biện lý do để ra khỏi nhà thường xuyên.
- Nói chuyện với bạn bè, gia đình và hàng xóm về tình hình của quý vị và xây dựng các chiến lược hỗ trợ.
- Tìm hiểu về các nguồn hỗ trợ và nơi tạm trú hiện có
- Khi quý vị cảm thấy sắp xảy ra tranh cãi, hãy cố gắng di chuyển đến nơi có người khác có thể nghe thấy, hoặc đến nơi mà quý vị không có nguy cơ bị thương.
- Giữ bí mật địa chỉ và số điện thoại của quý vị.
- Cân nhắc việc xin lệnh cấm, luôn mang theo lệnh bên mình và cung cấp bản sao cho nơi làm việc, nhà trẻ, trường học, v.v.
- Luôn sạc đầy điện thoại và lưu sẵn các số điện thoại quan trọng giúp quý vị giữ an toàn
- Bảo vệ an toàn kỹ thuật số
- Chuẩn bị một túi đựng đồ mang đi bao gồm:
 - quần áo, thuốc men, giấy tờ tùy thân, các số điện thoại quan trọng, hồ sơ bệnh án, vật kỷ niệm

LƯU Ý QUAN TRỌNG

Xây dựng một cộng đồng vững mạnh là một phần quan trọng của kế hoạch an toàn. Việc có những người đáng tin cậy trong cộng đồng để quý vị có thể chia sẻ về các mối quan hệ tình cảm và tình dục là điều rất quý giá, giúp quý vị học hỏi những điều nên và không nên khi xây dựng và duy trì các mối quan hệ. Giao tiếp cởi mở với “gia đình do quý vị lựa chọn” là một cách hữu hiệu giúp quý vị tự bảo vệ mình trước những tình huống không an toàn.



KẾT LUẬN



NHỮNG ĐIỀU QUAN TRỌNG



- Hỗ trợ, tin tưởng và lắng nghe những người sống sót
- Hãy hiểu rằng rời đi không phải lúc nào cũng là lựa chọn khả thi ngay lúc đó, và đôi khi có thể không an toàn.
- Tạo điều kiện cho nạn nhân tìm hiểu và xác định điều gì khiến họ cảm thấy an toàn nhất cho bản thân.
- Nhận thức rằng những hình thức bạo lực gia đình ngoài hình thức thể chất cũng nghiêm trọng và gây tổn thương không kém.

Để tìm hiểu thêm về các nguồn hỗ trợ dành cho nạn nhân - hãy quét mã QR bên dưới!



CÁC NGUỒN HỖ TRỢ



- Dự án Chống Bạo lực (Anti-Violence Project) có một đường dây nóng mở cửa 24 giờ bằng tiếng Anh & tiếng Tây Ban Nha mà quý vị có thể gọi để được hỗ trợ miễn phí và bảo mật: **212-714-1141**
- FORGE cung cấp nhiều nguồn lực cho nạn nhân chuyển giới: trang mạng **forge-forward.org**
- Oasis Legal Services cung cấp các dịch vụ miễn phí và chi phí thấp cho người nhập cư LGBTQ+: **oasislegalservices.org**
- Để được hỗ trợ về sức khỏe tâm thần hoặc tìm các dịch vụ khác tại Los Angeles, quý vị có thể liên hệ với Chương trình Ngăn chặn Bạo lực (Stop Violence Program) của Trung tâm LGBT Los Angeles (Los Angeles LGBT Center): **stopviolence@lalgbtcenter.org**
- Để được hỗ trợ pháp lý, quý vị cũng có thể liên hệ với Chương trình Hỗ trợ Pháp lý dành cho Nạn nhân (Legal Advocacy Program) của Trung tâm LGBT Los Angeles: **laps@lalgbtcenter.org**
- In Our Own Voices là nguồn hỗ trợ dành cho nạn nhân là người thuộc cộng đồng LGBTQ+ BIPOC: **ioov.org**
- Đường dây nóng Bạo lực Gia đình Quốc gia (National DV Hotline) không chỉ dành riêng cho cộng đồng LGBTQ+ nhưng có duy trì một đường dây nóng ứng phó khủng hoảng qua cuộc gọi và tin nhắn 24/7 dành cho nạn nhân: nhắn tin với từ khóa “START” đến **88788** hoặc gọi **1-800-799-7233**



NGUỒN TRÍCH DẪN

Trang 7

FORGE. (2020). Let's Talk: A Therapist's Guide. Lấy từ <https://forge-forward.org/wp-content/uploads/2020/08/Lets-Talk-Therapist-Guide.pdf>

FORGE. (2020). Know Your Rights: VAWA Fact Sheet. Lấy từ <https://forge-forward.org/wp-content/uploads/2020/08/know-your-rights-VAWA-fact-sheet.pdf>

Trang 8

National LGBTQ Task Force. (2017, December 17). U.S. Transgender Survey: Report on the experiences of transgender people in the United States.

<https://transequality.org/sites/default/files/docs/usts/USTS-Full-Report-Dec17.pdf>

Centers for Disease Control and Prevention. (2013). 2010 National Intimate Partner and Sexual Violence Survey: Findings on Victimization by Sexual Orientation. Lấy từ www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/nisvs/nisvsReportonSexualIdentity.pdf

Trang 9

Futures Without Violence. (n.d.). Caring Relationships LGBTQ+ Safety Card. Lấy từ <https://store.futureswithoutviolence.org/product/caring-relationships-lgbq-safety-card/>

Cleveland Clinic. (n.d.). Signs of a Healthy Relationship. Lấy từ <https://health.clevelandclinic.org/signs-of-a-healthy-relationship/>

Choosing Therapy. (n.d.). How to Identify and Escape an Abusive Relationship. Retrieved from <https://www.choosingtherapy.com/abusive-relationship/>

Trang 10

FORGE. (2020). Safety Planning Tool. Lấy từ <https://forge-forward.org/wp-content/uploads/2020/08/safety-planning-tool.pdf>

<https://forge-forward.org/wp-content/uploads/2020/08/FAQ-01-2013-safety-planning.pdf>

FORGE. (2013). Frequently Asked Questions (FAQ) About Safety Planning. Lấy từ <https://forge-forward.org/wp-content/uploads/2020/08/FAQ-01-2013-safety-planning.pdf>

