

# Nói KHÔNG với bạo lực

Nạn bạo lực là một vấn đề đa chiều, thường xuất hiện một cách âm thầm và biểu hiện dưới nhiều hình thức khó nhận biết. Bạo lực có nhiều hình thức khác nhau và chúng thường đan xen vào nhau. Bằng cách sử dụng bạo lực thể chất hay áp lực tinh thần, bạo lực gây ra nhiều tổn thương và thương tích cho người khác hoặc một nhóm người. Ngay cả người gây ra bạo lực cũng có thể không nhận thức được hành vi của mình.

**HÌNH THỨC BẠO LỰC** Nguồn: SIMI



<b>Bạo lực gia đình</b>	bao gồm hành vi bạo lực hoặc bất kỳ hành vi nào khác giữa các thành viên trong gia đình, những người thân thiết, bạn tình cũ hay trong hộ gia đình nhằm mục đích duy trì quyền lực và kiểm soát người khác;
<b>Bạo lực thể chất</b>	sử dụng bất kỳ sức mạnh nào với mục đích gây tổn thương, thương tích và đau đớn cho người khác hay kiểm soát người khác;
<b>Bạo lực tâm lý (tinh thần)</b>	sử dụng lời nói tấn công, hành vi không phù hợp hay thao túng nhằm mục đích gây tổn thương tâm lý và tinh thần cho nạn nhân, làm nạn nhân sợ hãi và đau khổ;
<b>Bạo lực kinh tế</b>	hạn chế hay kiểm soát các nguồn tài chính và phương tiện sẵn có của người khác nhằm mục đích hạn chế sự độc lập về tài chính của họ;
<b>Bạo lực vật chất</b>	cố ý làm hư hỏng/phá hủy vật chất nhằm mục đích gây ra nỗi sợ hãi, tổn hại hoặc làm nhục người khác;
<b>Bạo lực xã hội</b>	kiểm soát/hạn chế các mối quan hệ và tương tác xã hội dẫn đến việc cố ý cô lập người khác khỏi gia đình, bạn bè, cộng đồng hay các nguồn động viên khác;
<b>Bạo lực trên mạng</b>	hành vi gây hại cho người khác qua các phương tiện truyền thông điện tử (mạng xã hội, mạng internet...)
<b>Bạo lực sản khoa</b>	bạo lực thể chất và tinh thần, cùng với việc đối xử không phù hợp với phụ nữ và trẻ em trong quá trình mang thai, khi sinh con và sau sinh;
<b>Bạo lực tình dục:</b>	bất cứ hoạt động hay hành vi tình dục nào thực hiện mà không có sự đồng ý tự nguyện của người khác;

**Bạn hãy xem “bậc thang đo bạo lực” để xác định cường độ của hành vi bạo lực:**

Nguồn: <https://www.ipn.mx/genero/inicio/violentometro-banner.pdf>

# Vùng xám

**Khi bạn bị người khác hay nhóm người khác:**

- nói dối
- không xem trọng
- chế giễu gây tổn thương
- trêu chọc, coi thường
- ghen tuông thái quá
- theo dõi
- vu khống
- cười nhạo
- xúc phạm
- làm nhục trước đám đông
- tống tiền
- đe dọa

**Bạn hãy thận trọng, tình hình bạo lực gia tăng.**

# Vùng da cam

**Khi bạn bị người khác hay nhóm người khác:**

- hăm dọa
- kiểm soát và cấm kỵ điều gì đó (gia đình a bạn bè, tài chính, việc đi lại, ngoại hình, thời gian rảnh rỗi, điện thoại, mạng xã hội)
- làm hỏng/phá hủy đồ cá nhân
- sàm sỡ mà chưa được cho phép
- đánh, đập “cho vui”
- cấu, cào
- đẩy, kéo
- tát

**Bạn không dung túng cho bạo lực, hãy tìm sự hỗ trợ.**

# Vùng đỏ

**Khi bạn bị người khác hay nhóm người khác:**

- đá
- nhốt, cô lập
- đe dọa bằng vật dụng, vũ khí
- công khai nội dung nhạy cảm của người khác trên mạng mà không có sự đồng ý
- kiểm soát sức khỏe sinh sản (cấm sử dụng biện pháp ngừa thai, từ chối các biện pháp bảo vệ khác)
- ép buộc có thai
- ép buộc bạn tham gia vào các hoạt động tình dục mà bạn không cảm thấy thoải mái
- ép buộc bạn quan hệ tình dục
- lạm dụng tình dục
- hiếp dâm
- dọa chết
- cố gắng giết bạn

**Hãy quyết định ngay, bạn cần sự hỗ trợ của chuyên gia!**

## **BẠN ĐỪNG BAO GIỜ XEM NHẸ BẤT CỨ HÌNH THỨC BẠO LỰC NÀO!**

**Bạo lực** gây ra những hậu quả nghiêm trọng cho xã hội, về thể chất và tinh thần cho nạn nhân và những người sống sót. Trước hết nó có thể dẫn đến những chấn thương tâm lý lâu dài hoặc rối loạn căng thẳng sau chấn thương. Việc phòng ngừa và chống lại bạo lực rất quan trọng để bảo vệ nhân quyền và nâng cao chất lượng cuộc sống của cá nhân và toàn xã hội.

### **NÊN TỰ HỎI BẢN THÂN ĐIỀU GÌ?**

- Có ai trong môi trường xung quanh tôi đang đe dọa tôi về mặt thể chất, gây ra cho tôi đau đớn và làm tôi bị thương không?
- Có ai trong môi trường xung quanh tôi đang điều khiển cảm xúc và suy nghĩ của tôi không?
- Có ai trong môi trường xung quanh tôi đang liên tục hạ thấp, sỉ nhục và chế nhạo tôi không?
- Có ai trong môi trường xung quanh tôi đang liên tục tấn công tôi bằng lời nói hoặc đe dọa tôi không?
- Có ai trong môi trường xung quanh tôi đang lợi dụng tình cảm của tôi hoặc gây tổn thương tinh thần cho tôi không?
- Có ai trong môi trường xung quanh tôi đang hạn chế nguồn tài chính của tôi hoặc không cho phép tôi sử dụng tiền của mình không?
- Có ai trong môi trường xung quanh tôi đang cố ý phá hoại tài sản của tôi để đe dọa hoặc hạ thấp tôi không?
- Có ai trong môi trường xung quanh tôi đang cấm tôi liên lạc với gia đình và bạn bè tôi không?
- Có ai trong môi trường xung quanh tôi đang hạn chế các mối quan hệ xã hội của tôi không?
- Có ai trong môi trường xung quanh tôi đang kiểm soát máy điện thoại của tôi, cách ăn mặc hay thời gian rảnh rỗi của tôi không?
- Có ai trong môi trường xung quanh tôi đang theo dõi hay rình rập tôi không?
- Có ai trong môi trường xung quanh tôi đang làm phiền tôi qua các phương tiện truyền thông điện tử như mạng xã hội hay mạng internet không?
- Có ai trong môi trường xung quanh tôi đã đăng công khai nội dung nhạy cảm mà chưa có sự đồng ý của tôi không?
- Có ai trong môi trường xung quanh tôi đã/đang ép tôi làm bất kỳ hành vi tình dục nào mà tôi không muốn không?

**Nếu bạn trả lời “có” ít nhất một hay nhiều câu hỏi trên, bạn hãy tìm sự trợ giúp!**



## SIMI HỖ TRỢ NẠN NHÂN BỊ BẠO HÀNH

- tư vấn pháp lý (giải quyết các vấn đề cư trú/luật hôn nhân và gia đình)
- tư vấn xã hội và hỗ trợ tâm lý
- nhân viên liên văn hóa (cung cấp phiên dịch và hỗ trợ đi cùng)
- liên hệ với các ban ngành hay cơ quan nhà nước theo thỏa thuận (Cơ quan bảo vệ xã hội và quyền lợi trẻ em OSPOD, cảnh sát v.v.)
- các buổi hội thảo theo chủ đề

## LIÊN HỆ VỚI TỔ CHỨC SIMI

Email: poradna@migrace.com

VP tư vấn pháp lý và xã hội: +420 224 224 379

VP tư vấn tâm lý: +420 602 200 985

**Nếu gặp nguy hiểm, hãy gọi ngay: Cảnh sát CH Séc – số tổng đài 158**

## ĐƯỜNG DÂY HỖ TRỢ 24/7

Bíly kruh bezpečí Vòng tròn an toàn màu trắng (+420) 116 006

Acorus (+420) 283 892 772

ROSA centrum pro ženy – trung tâm dành cho phụ nữ (+420) 800 60 50 80

## CÁC TÀI LIỆU THEO CHỦ ĐỀ

Tờ rơi Đừng làm nạn nhân



Danh sách các dịch vụ hỗ trợ và đường dây trợ giúp dành cho nạn nhân bạo lực



SDRUŽENÍ ASSOCIATION  
PRO INTEGRACI FOR INTEGRATION  
A MIGRACI AND MIGRATION

