

خشونت خانگی

همسر آزاری

تعاریف

- **خشونت خانگی** یک الگوی آزار جسمی، جنسی، روانی و هیجانی است که توسط یکی از اعضای خانواده برای اعمال کنترل و قدرت، نسبت به سایر اعضای خانواده صورت می گیرد.
- خشونت بر علیه زنان یا همسرآزاری، الگویی از بدرفتاری است که به منظور کنترل و تسلط بر زنان صورت می گیرد. خشونت بر علیه زنان انواع مختلفی داشته و فقط شامل خشونت جسمی نیست و شامل انواع آزار روانی / هیجانی، جنسی، اجتماعی، اقتصادی نیز می شود

انواع همسر آزاری

۱. خشونت جسمی - انواع رفتارهایی که موجب آسیب جسمی می شود:

- هل دادن، پرت کردن، سیلی زدن، کشیدن مو، لگد زدن، مشت زدن، چنگ زدن
- استفاده از کمربند، ترکه، سیخ یا میله ی فلزی و چاقو، سیگار، آهن و یا مایعات داغ
- پرت کردن اشیا تیز و برنده و یا سخت و سنگین
- جلوگیری از مراجعه به پزشک و درمان بیمار یها

انواع همسر آزاری

۲. خشونت یا آزار جنسی : هر رفتار یا عمل جنسی که بدون رضایت و موافقت همسر صورت می گیرد:

- مجبور کردن همسر به رابطه جنسی با یا بدون توسل به خشونت جسمی
- مجبور کردن همسر به عمل جنسی که وی آن را دوست ندارد یا با آن راحت نیست
- مجبور کردن همسر به عمل جنسی که تحقیر کننده و دردناک است
- مجبور کردن همسر به رابطه جنسی وقتی او بیمار است و یا پس از اینکه با او بدرفتاری کرده است

انواع همسر آزاری

۳. خشونت روانی / هیجانی

خشونت روانی / هیجانی هر رفتاری است که اعتماد و عزت نفس زن را کاهش می دهد و یا باعث می شود با ترس و وحشت زندگی کند:

- فحاشی، دست انداختن و مسخره کردن زن در خلوت خانه یا در حضور اقوام و دوستان
- توهین و اهانت به خانواده، اقوام و دوستان همسر
- ایراد گرفتن مداوم از هر عقیده و یا کار همسر
- سرزنش کردن و مقصر دانستن همسر برای هر مشکلی که در خانواده پیش می آید
- متهم کردن همسر به خیانت یا رفتار اغواگرانه
- بی توجهی و فاصله گرفتن از همسر
- تهدید به خشونت فیزیکی یا استفاده از سلاح مثل چاقو
- تهدید به صدمه زدن به خود، بچه ها و همسر در صورتی که او را ترک کند
- تهدید به ندادن بچه ها به او در صورتی که او را ترک کند

انواع همسر آزاری

۴. خشونت اجتماعی

هر رفتاری که روابط و فعالیت های اجتماعی زن را محدود می کند و باعث منزوی شدن وی می شود:

- محدود کردن و یا جلوگیری از تماس تلفنی و رفت و آمد با پدر و مادر و اقوام و آشنایان
- جلوگیری از فعالیت های اجتماعی مانند شرکت در جلسات مذهبی، کارهایی خیریه ، فرهنگسراها و غیره
- جلوگیری از ادامه تحصیل و یا سر کار رفتن
- جلوگیری از تنها بیرون رفتن

انواع همسر آزاری

۵. خشونت مالی یا اقتصادی

هر رفتاری که زن را از نظر مالی تحت فشار قرار می دهد:

- ندادن پول کافی برای خرید مایحتاج روزانه
- حساب کشیدن برای هر ریالی که زن خرج می کند
- ندادن پول برای مصرف شخصی همسر
- مجبور کردن همسر به امضای چک، سفته و یا اسناد مالی که وی که با آن موافق نیست
- سر کار نرفتن و مجبور کردن همسر به زندگی با حداقل ها
- سوء استفاده از اموال و دارایی های همسر

همسر آزاری و باورهای غلط

- خشونت بر علیه زنان مختص طبقات اقتصادی اجتماعی پایین جامعه است
- مردان وقتی مست و یا تحت تاثیر مواد هستند، اقدام به خشونت می کنند
- این یک موضوع کاملا شخصی - خانوادگی است
- مرد رئیس خانواده است و حق دارد زن و بچه اش را تنبیه کند
- حتما زن یک کاری می کند که موجب عصبانیت شوهرش می شود

عوامل موثر در همسرآزاری

الف-عوامل موثر بر ارتکاب خشونت بر علیه همسر:

- اعتماد به نفس پایین،
- بیکاری یا درآمد کم،
- تحصیلات پایین،
- سابقه بزهکاری و پرخاشگری در نوجوانی،
- تجربه خشونت در کودکی یا دیدن رفتارهای پرخاشگرانه پدر
- انزوای اجتماعی
- مصرف الکل و مواد

عوامل موثر در همسرآزاری

ب- عوامل موثر بر قربانی شدن

- جوان بودن و یا پایین بودن سن زن در هنگام ازدواج،
- تحصیلات پایین،
- شاغل نبودن و نداشتن استقلال مالی،
- باردار بودن،
- تعداد بیشتر بچه ها،
- بیماری یا معلولیت
- و شاهد خشونت خانگی بودن در کودکی

آثار همسرآزاری

- **اثرات جسمی** - انواع شکستگی ها و ضرب دیدگی های قسمت های مختلف بدن ، کبودی ها، زخم ها و خراشیدگی، عفونت ها (واژینال و مقعدی) ، دردهای عضلانی، سوختگی های سطحی و عمیق و صدمه دیدن اندام های داخلی بدن شامل کلیه، طحال ریه، مجاری ادرار و دستگاه تناسلی، سقط جنین و زایمان زودرس
- **اثرات روانی** - اضطراب، ترس، خشم و نفرت، ناامیدی و افسردگی، احساس حقارت ، درماندگی و عدم اعتماد بنفس و احساس تنهایی و در موارد شدید اختلال پس از سانحه و دردهای روان تنی مانند سردردهای مزمن، مشکلات گوارشی، مشکلات تنفسی

چرا زنان در یک ازدواج خشونت بار می مانند؟

- علاقه به همسر و امید به تغییر
- اعتماد بنفس پایین به دلیل تجربه بدرفتاری
- انکار و حداقل سازی
- وابستگی مالی
- باورهای فرهنگی و اجتماعی
- آرامش و امنیت بچه ها
- احساس خطر برای خود، فرزندان یا خانواده
- نداشتن جایی برای رفتن و عدم دسترسی به حمایت های اجتماعی

اصول کار در حیطه خشونت خانگی

- تضمین امنیت قربانی باید همیشه در اولویت قرار داشته باشد و اگر وضعیت بحرانی وجود دارد مداخله در بحران صورت گیرد
- قربانی هرگز نباید برای مورد خشونت قرار گرفتن سرزنش شود
- مشاور باید اطلاعات کافی در مورد حقوق مراجع و نیز حمایت های قانونی و روانی اجتماعی موجود در جامعه را در اختیار قربانی قرار داده و یا وی را به مراجع ذی صلاح ارجاع دهد
- وقتی نگرانی هایی در مورد امنیت کودکان و نوجوانان وجود دارد این موارد باید مستند شود و البته حفظ امنیت آنها نیز مورد توجه اساسی قرار بگیرد
- تشویق مراجع برای جدایی و طلاق وظیفه کارکنان مراکز بهداشتی نیست
- هدف باید توانمندسازی قربانی باشد

راهنمای مداخله اولیه در همسر آزاری

• اهم اقدامات:

- (۱) ارزیابی اولیه و غربالگری تکمیلی خشونت بر علیه زنان و تعیین سطح خطر
- (۲) افزایش آگاهی زنان در مورد خشونت خانگی، انواع و پیامدهای آن
- (۳) برنامه ریزی برای انجام اقداماتی جهت پیشگیری از بروز خشونت و تامین امنیت مراجع و فرزندان هنگام بروز خشونت احتمالی آتی
- (۴) ارائه اطلاعاتی در مورد مراکز اورژانس اجتماعی و مداخله در بحران و نحوه تماس و یا مراجعه به این مراکز در مواقع مورد نیاز
- (۵) ارائه اطلاعات در مورد سازمان های حمایت روانی اجتماعی و قانونی و ارجاع فعال
- (۶) ارجاع به مراکز تخصصی برای مشکلات جسمی و روان پزشکی و نیز مشاوره های تخصصی در زمینه خشونت خانگی
- (۷) توانمندسازی زنان در معرض خشونت و یا قربانی خشونت

جلسه اول

اهداف:

۱. برقراری ارتباط و غربالگری تکمیلی خشونت بر علیه زنان
۲. آموزش روانی اجتماعی خشونت خانگی
۳. ارزیابی سطح خطر و طراحی برنامه امنیت برای مراجع (و فرزندان)
۴. ارجاع مناسب

برقراری ارتباط

- مشاوره را در یک محیط امن و خصوصی انجام دهید.
- اصل اخلاقی رازداری و البته محدودیت های آن را برای مراجع توضیح داده و رعایت کنید
- اگر لازم است با همسر قربانی خشونت نیز مشاوره انجام شود این کار باید در مرکز دیگری صورت گیرد
- با مراجع تنها صحبت کنید مگر اینکه خود مراجع تمایل داشته باشد فرد دیگری از اعضای خانواده نیز حضور داشته باشند و حضور وی مانع از ارزیابی دقیق سطح خطری که مراجع را تهدید می کند، نشود
- به بیمار نشان دهید که به حرف های او گوش می دهید و آن را باور دارید
- از سرزنش کردن آشکار یا ضمنی قربانی خشونت برای ماندن در یک رابطه توأم با خشونت اجتناب کنید چون این کار به ایجاد رابطه درمانی صدمه می زند..
- درک و همدلی خود را با شرایط بیمار نشان دهید

برقراری ارتباط

- پیام های مهم زیر را منتقل کنید:

✓ تو مقصر چیزی که اتفاق می افتد نیستی، تو مسئول کارها و رفتار خودت هستی. او ممکن است همیشه بهانه ای برای رفتار خود پیدا کند ولی تو نباید مسئولیت کارهای او را قبول کنی. او تنها کسی است که می تواند رفتارش را تغییر دهد و این مسئولیت توست.

✓ تو مستحق این رفتار نیستی تو زن شجاعی هستی که این قدم بزرگ را برداشتی و به مرکز آمدی این نشان می دهد که تو می خواهی به خودت و بچه هایت کمک کنی

✓ تو تنها نیستی، من اینجا همیشه برای کمک به تو هستم و صرف نظر از اینکه با او بمانی و یا او را ترک کنی همیشه از تو حمایت می کنم

ارزیابی احتمال همسرآزاری

- ارزیابی را با این جمله شروع کنید " چون خشونت بر علیه زنان نسبتا شایع است ما این سوال را از همه زنان می پرسیم"
- این سوال عمومی و تقریبا غیر مستقیم را بپرسید:
 - ✓ آیا در خانه احساس امنیت می کنی؟
 - ✓ آیا کسی در منزل هست که از او بترسی؟
 - ✓ آیا کسی در خانه هست که به تو صدمه بزند و یا تو را تهدید کند؟
- سپس پرسشنامه غربالگری را اجرا کنید

غربالگری تکمیلی خشونت خانگی

هدف غربالگری تکمیلی روشن شدن نوع و فراوانی خشونت و تعیین نیازها و خدمات مورد نیاز است. این ابزار به روشن شدن موارد زیر کمک می کند:

- ماهیت خشونتی را که مراجع و فرزندانش در معرض آن قرار دارد
- میزان برخورداری وی از حمایت های روانی اجتماعی

از آنجایی که در اغلب موارد همسر آزاری با کودک آزاری همبستگی بالایی دارد توصیه می شود پرسشنامه غربالگری بدرفتاری با فرزندان نیز اجرا شود تا در صورت وجود بدرفتاری با کودکان، آن را شناسایی و اقدامات ضروری را انجام دهید.

ارزیابی علائم خشونت احتمالی

الف - جسمی

- جای زخم، سوختگی، کبودی و ... روی صورت، بینی و یا لب ها
- جای سوختگی با سیگار، شکستگی بینی، فک یا دست و پا
- طفره رفتن از از توضیح در مورد علت صدمات و آسیب های جسمی، و یا پاسخ های ضد و نقیض و یا پاسخ های نامناسب مانند از پله افتادم، صورتم به در خورد، سرم گیج رفت و افتادم و ..."
- سقط جنین بی دلیل یا زایمان زودرس در یک بارداری طبیعی و بدون سابقه مشکلات قبلی
- امتناع از مراجعه به پزشک برای درمان آسیب ها و صدمات جسمی و یا به تاخیر انداختن مکرر آن
- مراجعه مکرر به مرکز برای آسیب ها و صدمات مختلف جسمی

ارزیابی علائم خشونت احتمالی

ب- روانی

- شکایت از سردرد، کمردرد، مشکلات خواب، کاهش تمرکز و حافظه، کاهش اشتها و خستگی مزمن که دلیل طبی خاصی برای آن وجود ندارد
- شکایت از اضطراب و علائم آن مثل تپش قلب و تنگی نفس و حملات اضطرابی
- افسردگی، افکار خودکشی و یا سابقه اقدام به خودکشی
- مصرف مواد
- شکایت از مشکلات زناشویی مانند جرو بحث های مکرر، خیانت، مشکل در رابطه جنسی یا مشکل با خانواده همسر

ارزیابی علائم خشونت احتمالی

- اجرای پرسشنامه غربالگری یا

۱) پرسیدن سوالات مستقیم در مورد انواع غیرجسمی خشونت

- آیا همسرت جلو رفت و آمد تو را با خانواده و اقوامت می گیرد؟
- آیا تابحال شده تو را جلوی دیگران دست بیندازد و مسخره می کند؟
- آیا تابحال شده که به زور تو را وادار به رابطه جنسی کرده باشد؟
- آیا تابحال تو را تهدید به کتک زدن کرده؟
- آیا تو را تهدید به طلاق دادن و گرفتن بچه ها کرده؟

۲) پرسش مستقیم از خشونت جسمی

- آیا تابحال به تو صدمه زده است

۳) سوال در مورد نوع، شدت و فراوانی خشونت

- بیشتر چگونه با تو بدرفتاری می کند؟
- آخرین بار کی با تو بدرفتاری کرد؟ چگونه؟
- بدترین شکلی که با تو بدرفتاری کرد چه بود؟

آموزش روانی اجتماعی

اهداف:

۱. افزایش آگاهی از حقوق خود به عنوان یک انسان
۲. افزایش آگاهی در مورد انواع، علل و پیامدهای خشونت
۳. افزایش اطلاعات در مورد سازمان ها و منابع قانونی و حمایت های اجتماعی

افزایش آگاهی از حقوق

آگاهی از حقوق خود به عنوان یک انسان در ایجاد انگیزه برای تغییر و حتی افشای خشونت خانگی نقش مهمی دارد:

- حق دارم با من با احترام رفتار شود
- هیچ کس حق ندارد با من بدرفتای کند
- حق دارم احساسات و افکار خودم را داشته باشم
- حق دارم توانایی ها و استعدادهایم را رشد دهم و دنبال کنم
- حق دارم امور مالی ام را کنترل کنم
- حق دارم از نظر جنسی مورد بدرفتاری قرار نگیرم
- حق دارم بر جنبه های مختلف زندگیم کنترل داشته باشم
- حق دارم تصمیم بگیرم وضعیتم را تغییر دهم
- حق دارم بخاطر آزار و خشونت از مراکز بهداشتی وقانونی کمک بگیرم

آگاهی در مورد انواع، علل و پیامدهای خشونت

هدف: افزایش دانش و اصلاح باورهای نادرست در مورد همسرآزاری بویژه این باور که خشونت در روابط زناشویی، طبیعی است. ارائه اطلاعات درست، تغییرات زیر را در باورها و نگرش زنان ایجاد می کند:

- عدم پذیرش بهانه های همسر مبنی بر اینکه مریض است، مشکلات روان شناختی دارد، معتاد است، بیکار است و یا تحت فشار و استرس زیادی قرار دارد
- تغییر نگرش زنان مبنی بر اینکه او مقصر است مثلاً زن بدی است یا همسرش را تحریک و عصبانی می کند
- تغییر این باور که اگر زن خوبی باشد و طبق میل او رفتار کند، خشونت دیگر اتفاق نمی افتد
- کاهش تمایل برای پنهان کردن خشونت و یا کوچک و بی اهمیت جلوه دادن آن
- تغییر این باور که اگر همسرش را ترک کند بچه هایش بدبخت خواهند شد
- تغییر و اصلاح این باور که همسرش خود به خود خوب خواهد شد
- ایجاد انگیزه برای فکرکردن به حق انتخاب هایی که برای تغییر موقعیتش دارد

اطلاعات در مورد افراد و سازمان های حمایت کننده

هدف: آشنایی زنان با منابع حمایتی موجود بویژه در مواقع اورژانسی تا از قبل بداند در صورت نیاز به کمک و حمایت کجا و پیش چه کسانی می تواند برود. این منابع می تواند شامل موارد زیر باشد:

- خانواده، دوستان، همسایه ها
- روحانی یا فرد معتمد محله
- مشاوران، روان شناسان و مددکاران اجتماعی
- مشاور حقوقی (منادیان عدالت)
- پزشک خانواده و رابطین بهداشت
- جمعیت ها و انجمن های مبارزه با خشونت بر علیه زنان و کودک آزاری
- مراکز مداخله در بحران بهزیستی و شهرداری
- خانه های سلامت شهرداری
- کلانتری محل
- پزشکی قانونی

ارزیابی سطح خطر و طراحی برنامه تامین امنیت

گام اول- ارزیابی میزان خطر

- (۱) آیا الآن برای رفتن به خانه احساس امنیت می کنی؟
- (۲) آیا دفعات و شدت خشونت افزایش یافته است؟
- (۳) آیا همسرت به شما شک دارد؟
- (۴) آیا شما را با اسلحه تهدید کرده است؟
- (۵) آیا مرد در خانه اسلحه دارد؟
- (۶) آیا به دلیل خشونت به بیمارستان رفته است؟
- (۷) چقدر احساس امنیت می کنید؟
- (۸) فکر می کنید بچه هایتان چقدر امنیت دارند؟
- (۹) برای اینکه احساس امنیت کنید به چه نیاز دارید؟

ارزیابی سطح خطر و طرح تامین امنیت

گام دوم - تعیین اقدام مناسب

الف- وقتی مراجع (یا فرزندانش) در خطر فوری و بالایی قرار دارد باید یک اقدام اورژانسی برای تامین امنیت مراجع و فرزندانش انجام شود. این طرح امنیت فوری می تواند شامل اقدامات زیر باشد:

- سعی کنید از بیمار رضایت بگیرید تا موضوع را به پلیس گزارش بدهید.
- تضمین کنید مراجع در صورت نیاز به خدمات ۲۴ ساعته دسترسی دارد.
- اگر بیمار به هر دلیلی مانند ترس و وحشت رضایت نمی دهد، محدودیت رازداری را بار دیگر توضیح داده و برای تامین امنیت مراجع و فرزندانش با پلیس تماس بگیرید.
- بخاطر داشته باشید این کار نقض اصل اخلاقی رازداری نیست و این موقعیت شبیه موقعیتی است که بیمار مشکل شناختی دارد و قادر به تصمیم گیری منطقی نیست.
- وقتی قربانی صدمات جدی مثل شکستگی استخوان، زخم های ناشی از سوختن نواحی مختلف بدن و یا چاقو خوردن و بریدگی را نشان می دهد، موضوع را باید به پلیس اطلاع دهید و یا وی را به پزشکی قانونی ارجاع دهید.

ارزیابی سطح خطر و طرح تامین امنیت

ب- وقتی خطر فوری مراجع را تهدید نمی کند، طرح تامین امنیت را برای موقعیت های مختلف تهیه کنید :

- یک طرح خوب، طرحی است که با موقعیت و شرایط مراجع تناسب داشته باشد و قابل اجرا باشد.
- با استفاده از اطلاعات مربوط به نوع و شدت خشونت و موقعیت های پرخطر برای خشونت و نیز افراد و سازمان های حمایت کننده ، برنامه ای را طراحی کنید که برای موقعیت مراجع مناسب بوده و بتواند امنیت وی را تامین کند.
- برای تهیه چنین طرحی ، همکاری مراجع ضروری است.

طرح تامین امنیت قبل از بروز خشونت

الف- ملاحظات مربوط به مکان و موقعیت

- مکان هایی را در منزلتان مشخص کنید که احتمال خطر در آنها کمتر است و بتوانید در مواقع ضروری به این مکانهای امن بروید مثلاً جاهایی که فرار از آن راحت تر است و یا در آنجا چاقو، آچار، چکش و یا سایر اشیاء خطرناک وجود ندارد.
- چاقو و سایر وسایل تیز و برنده و یا اشیاء شکستنی را از جلو چشم و دسترس همسرتان دور کنید
- در این " مکان های امن " باید گوشی تلفن باشد و یا گوشی همراه خود در جایی بگذارید که راحت بتوانید آن را بردارید
- یک فهرست از کسانی که می توانید در مواقع ضروری از آنها کمک بگیرید، تهیه کنید و در مکان امن دم دست داشته باشید و یا در گوشی موبایلتان با اسم رمز ذخیره کنید مانند تلفن پلیس، اورژانس اجتماعی و فهرستی از افراد قابل اعتماد
- بهانه یا راهی را پیدا کنید تا اگر رفتار همسرتان خطرناک شد بتوانید به سرعت موقعیت را ترک کنید
- از قبل برنامه ریزی کنید که اگر مجبور شدید فوری از خانه بیرون بروید، کجا بروید تا در کوچه و خیابان سرگردان نباشید. سعی کنید جاهایی را انتخاب کنید که نزدیک منزلتان باشد مثل خانه همسایه و یا یک قوم و خویش و دوست خانوادگی
- مکان ها و افرادی را که در صورت لزوم می توانید برای مدتی پیش آنها بمانید و یا حداقل بچه ها را برای مدتی پیش آنها بفرستید، شناسایی کنید

طرح تامین امنیت قبل از بروز خشونت

ب- آمادگی ها برای خروج از منزل

- از قبل یک حساب پس انداز برای خود باز کنید و آن را مخفی کنید
- در یک کیف دستی چیزهای ضروری مانند مقداری پول، کارت ملی خود و بچه ها، کلیدهای اضافی خانه، عابر بانک، دفترچه بیمه، کارت مترو، کارت و شارژ تلفن، دفترچه حاوی تلفن ها و آدرس ها و داروهای ضروری خود و بچه ها را قرار داده و در دسترس بگذارید تا اگر مجبور شدید خانه را فوراً ترک کنید سریعاً آن را بردارید و از خانه خارج شوید
- با یک وکیل صحبت کنید و مشاوره حقوقی بگیرید تا ببینید در صورت لزوم چه اقدامات قانونی می توانید انجام دهید در یک ساک کپی اسناد مهم مانند سند ازدواج و یا اسناد مالکیت، شناسنامه های خود و بچه ها، دفترچه حساب بانکی، پرونده های پزشکی، گواهی های پزشکی و عکس های رادیولوژی را که ثابت می کند همسران قبلاً به شما صدمه جسمی زده است قرار دهید و پیش خانواده و یا یک دوست قابل اعتماد بگذارید

طرح تامین امنیت قبل از بروز خشونت

ج- آمادگی برای کمک گرفتن

- به همسایه های قابل اعتماد خود بگویید اگر سروصدای مشکوکی از منزل شما شنیدند، و یا علامت خاصی به آنها دادید (مثل روشن و خاموش کردن چراغ ها، بلند کردن صدای تلویزیون و یا تلفن زدن و قطع کردن آن) به کمک شما بیایند ، به خانواده تان اطلاع بدهند و یا به پلیس ۱۱۰ زنگ بزنند.
- به بچه ها آموزش دهید تا در صورتی که علامت خاصی دادید و یا کلمه خاصی گفتید، از دیگران کمک بگیرند
- به بچه ها شماره تلفن هایی را که می توانند هنگام بروز خشونت همسران با آن تماس بگیرند و درخواست کمک کنند، یاد بدهید و تاکید کنید از گوشی تلفنی که جلوی چشم همسران است استفاده نکنند چون ممکن است او متوجه شود و اوضاع بدتر شود
- به بچه ها یاد بدهید از یک همسایه کمک بگیرند و یا به او تلفن بزنند و یا اگر در خانه نمی توانند تلفن بزنند از خانه بیرون بروند و از بیرون تماس بگیرند و یا همسایه ها را خبردار کنند.
- به بچه ها یاد بدهید تا در مواقع لزوم چطور خشونت را گزارش دهند و چه بگویند مثلاً " اسم من....است. مامان من صدمه دیده است. آدرس مااست.
- با بچه ها فرایند درخواست کمک را تمرین کنید

طرح امنیت در طی خشونت

- از اتاق یا مکانی که امکان خروج از آن سخت است یا امکان دسترسی به چاقو و وسایل خطرناک وجود دارد، خارج شوید.
- اگر موقعیت خطرناک است و امکان دارد صدمه ببینید، کاری را که همسرتان می خواهد انجام دهید خودتان را کم کم به تلفن نزدیک کنید تا بتوانید در صورت لزوم تلفن بزنید
- چادر یا مانتو و روسری خود را دم دست بگذارید تا در صورت لزوم بتوانید سریع خانه را ترک کنید
- در صورت لزوم، در فرصت مناسب به یک فرد قابل اعتماد، اورژانس اجتماعی ۱۲۳ یا پلیس ۱۱۰ تلفن بزنید . بعد از تماس، گوشی تلفن را سرجایش نگذارید تا پلیس متوجه وخامت اوضاع بشود
- در صورت لزوم به بچه ها علامت بدهید که از همسایه ها کمک بخواهند و یا به شماره ای که قبلا به آنها یاد داده اید، زنگ بزنند.
- تاجای ممکن سروصدا کنید تا همسایه ها متوجه شوند و به پلیس تلفن بزنند
- اگر موقعیت دارد خطرناک می شود و ممکن است صدمه ببینید، خانه را ترک کنید
- موقع ترک منزل حتما بچه ها را با خود ببرید
- اگر صلاح دیدید به محض اینکه از خانه بیرون آمدید به پلیس زنگ بزنید و حادثه را گزارش دهید. اگر مکانی برای ماندن نداشته باشید پلیس و بهزیستی می تواند یک مکان موقتی برای شما و بچه ها در نظر بگیرد

طرح امنیت پس از ترک خانه

- سعی کنید جایی بروید که همسرتان نمی تواند حدس بزند و یا آدرس آن را بلد نیست و یا جرات ورود به آنجا را ندارد
- اگر اسنادی در خانه است و می خواهید به خانه برگردید تا آنها را بردارید تنها نروید. از کسی بخواهید شما را همراهی کند. امنیت خود را بخاطر برداشتن اسناد و وسایلتان به خطر نیندازید
- اگر مورد ضرب و شتم قرار گرفته اید حتما پیش پزشک بروید تا شما را معاینه کند و از او گواهی بگیرید که مورد خشونت قرار گرفته اید
- تا جای ممکن تا قبل از اینکه همسرتان تعهد قانونی مبنی بر عدم خشونت نداده است، به منزل برنگردید

ارجاع و خاتمه جلسه

- ارجاع های لازم را برای مشاوره قانونی، پزشکی قانونی و یا خدمات طبی، روان پزشکی و روان درمانی و ... انجام دهید.
- از قبل فهرستی از سازمان هایی را که خدمات مورد نظر را انجام می دهند داشته باشید تا بتوانید در مواقع ضروری ارجاع های لازم را انجام دهید.
- ارجاع فعال انجام دهید:
 - ✓ در حضور مراجع با مرکز مورد نظر تماس بگیرید و قراری را هماهنگ کنید
 - ✓ زمان، مکان، مسیر رفتن به آنجا و نام شخصی را که باید پیش او برود، بنویسید و به او بدهید
 - ✓ برای مراجع توضیح دهید از سازمان مورد نظر انتظار چه کمک هایی می تواند داشته باشد

جلسه دوم

اهداف:

۱. شناخت موقعیت های پرخطر
۲. طراحی استراتژی هایی برای مقابله با موقعیت های پرخطر
۳. آموزش مهارت مقابله با خشم همسر
۴. آموزش ارتقاء کیفیت زندگی

جلسه دوم

اقدامات:

۱. بررسی وضعیت ارجاع
۲. ارزیابی خطر و تعیین اقدامات ضروری
۳. شناسایی موقعیت های پرخطر برای خشونت
۴. مقابله با موقعیت های پرخطر
۵. مقابله با خشم همسر
۶. توصیه هایی برای بهبود وضعیت سلامت روان
۷. خاتمه و پی گیری

مقابله با خشم همسر

• نکات مهم در مقابله با خشم همسر

- ✓ به حرف های همسر گوش دهید و به او نشان دهید که در حال گوش دادن هستید
- ✓ سعی کنید علت عصبانیت او را درک کنید. برای این منظور سعی کنید توهین و تهدیدی را که در حرف های او وجود دارد موقتا نادیده بگیرید تا متوجه دلیل عصبانیت او بشوید
- ✓ جمله ای بگویید که نشان می دهد علت عصبانیت او را فهمیده اید
- ✓ مسئولیت نسبی خود را بپذیرید- البته اگر واقعا اگر نقشی در عصبانیت او دارید- و آن را بیان کنید
- ✓ بخاطر نقش و مسئولیت خود در مشکل معذرت خواهی کنید

بهبود سلامت روان

- اگر احساس ترس، تنهایی و غمگینی می کنید با کسی با او راحت هستید صحبت کنید
- اگر شدت اضطراب و غمگینی زیاد است به یک متخصص مراجعه کنید
- در انجمن ها و سازمان های مقابله با خشونت عضو شوید و فعالیت کنید
- در فعالیت های اجتماعی بیشتر شرکت کنید تا کمتر احساس تنهایی کنید
- اگر می توانید یک کار نیمه وقت پیدا کنید تا هم پولی به دست آورید و هم با افراد جدید دوست شوید
- در یک آموزشگاه ثبت نام کنید تا حرفه و مهارتی را یاد بگیرید مثل خیاطی، آشپزی، و ...
- در گروه های زنان خشونت دیده شرکت کنید تا هم حمایت شوید و هم حمایت به دست آورید
- مراقب خواب و تغذیه خود باشید. خواب و تغذیه خوب در مقابله با استرس نقش مهمی دارد
- هر کاری را که از آن لذت می برید و به آن علاقه دارید انجام دهید مانند ورزش، موسیقی، مطالعه
- با کسانی که به معاشرت با آنها علاقه دارید و احساس خوبی در شما ایجاد می کند قرار بگذارید و همدیگر را ببینید و یا یک سری فعالیت های جمعی انجام دهید
- اگر می توانید در یک باشگاه ورزشی ثبت نام کنید و هفته ای یکی دو بار به آنجا بروید

خاتمه و پی گیری

- در انتهای جلسه دوم موفقیت ها و پیشرفت های حاصله را با بیمار مرور کنید و وی را برای این پیشرفت ها تشویق کنید.
- با همکاری مراجع برنامه ای را برای پی گیری، برنامه ریزی کنید.
- پی گیری می تواند در صورتی که خطری او را تهدید نمی کند تلفنی و یا حضوری باشد.
- تاکید کنید شما همیشه برای کمک به او در دسترس هستید و هر زمان نیاز به کمک و مشورت داشت، از او استقبال خواهید کرد