

## خشونت خانگی - شناسایی و مداخله اولیه مختصر

خشونت خانگی یک آسیب اجتماعی است که به سلامت جسمی و روانی قربانی و کل خانواده صدمه می‌زند و اثرات آن می‌تواند سال‌ها حتی پس از توقف خشونت ادامه داشته باشد. همچنین، خشونت روی سلامت و رشد ذهنی، اجتماعی و هیجانی کودکان و نوجوانانی که شاهد و یا قربانی خشونت خانگی هستند تأثیر گذاشته و می‌تواند یک عامل خطر برای سوء مصرف مواد و الکل، پرخاشگری و خشونت و بزهکاری و انواع مشکلات روان شناختی در بزرگسالی باشد.

شناسایی و مداخله اولیه در زمینه خشونت خانگی می‌تواند اثرات آسیب‌های وارده را بطور قابل ملاحظه‌ای کاهش داده و یا از وقوع مجدد آن پیشگیری کند. این مداخله نه تنها برای آسایش قربانی بلکه برای رفاه و آسایش بچه‌ها و کل خانواده اهمیت دارد. مراکز مراقبت اولیه ممکن است اولین نقطه تماس قربانیان خشونت خانگی با کارکنان مراکز بهداشتی باشند. بنابراین، افزایش دانش و مهارت کارکنان این مراکز برای شناسایی و انجام مداخلات اولیه روانی اجتماعی اهمیت زیادی دارد.

اگرچه خشونت ممکن است نسبت به هر یک از اعضای خانواده شامل همسر، فرزندان، فرزند خوانده‌ها، افراد مسن خانواده، مستخدمین خانه و ... صورت گیرد ولی راهنمای حاضر روی خشونت نسبت به زنان و کودکان تمرکز داشته و در انتها به خشونت نسبت به سالمندان اشاره می‌شود زیرا آمارها حاکی از آن است که این افراد بیشتر از سایر اعضای خانواده در معرض خطر خشونت خانگی قرار دارند.

در راهنمای حاضر ابتدا کلیات نظری مربوط به خشونت خانگی ارائه شده و در بخش دوم راهنمای شناسایی و مداخله مختصر توضیح داده می‌شود.

## خشونت بر علیه زنان

### مقدمه

خشونت بر علیه زنان شایع ترین شکل خشونت خانگی است که در سراسر دنیا وجود دارد و در تمام طبقات اقتصادی اجتماعی و فرهنگی و اقتصادی و مذهبی دیده می‌شود. خشونت معمولاً در سال اول زندگی مشترک و گاهی وقتی زن حامله است اتفاق می‌افتد و سپس سیکل خشونت شروع شده و ممکن است سال‌ها طول بکشد. چون خشونت در خلوت خانه اتفاق می‌افتد و بسیاری از زنان ممکن است آن را به عنوان یک چیز طبیعی در زندگی زناشویی بپذیرند و در مورد آن صحبت نکنند، این مشکل ممکن است مخفی و پنهان باقی مانده و لذا زنان قربانی، کمک و حمایت لازم را به دست نیاورند. ولی خشونت بر علیه زنان یک مشکل اجتماعی است و نه صرفاً خانوادگی و اولین قدم برای مقابله با آن شکستن سکوت زنان است. بنابراین کارکنان مراکز بهداشتی بویژه پزشکان و روان شناسان باید نسبت به علائم و نشانه‌های بالینی اثرات جسمی و روانی بدرفتاری هوشیار

بوده و در صورت مشاهده این موارد، بدرفتاری را مورد ارزیابی قرار داده و خدمات حمایتی و روانی اجتماعی لازم را ارائه دهند.

## بخش اول - کلیات نظری

عریف خشونت بر علیه زنان و انواع آن تعریف خشونت بر علیه زنان و انواع تعریف خشونت بر علیه زنان و انواع آن

خشونت خانگی یک الگوی بدرفتاری جسمی، جنسی، روانی و هیجانی است که توسط یکی از اعضای خانواده برای اعمال کنترل و قدرت نسبت به سایر اعضای خانواده صورت می‌گیرد. اصطلاح یک الگوی رفتاری اشاره به رفتاری دارد که بطور مکرر اتفاق می‌افتد و لذا حادثه‌ای که فقط یک بار، برای مثال به دلیل یک استرس حاد و موقتی، در خانواده اتفاق می‌افتد، بد رفتاری محسوب نمی‌شود.

خشونت بر علیه زنان یا همسر آزاری، الگویی از بدرفتاری است که به منظور کنترل و تسلط بر زنان صورت می‌گیرد. خشونت بر علیه زنان انواع مختلفی داشته و فقط شامل خشونت جسمی نیست و شامل انواع بدرفتاری روانی/هیجانی، جنسی، اجتماعی، اقتصادی نیز می‌شود که در زیر به نمونه‌های خاص این موارد در مورد زنان اشاره می‌شود.

### • بدرفتاری جسمی

بدرفتاری جسمی شامل انواع رفتارهایی است که موجب آسیب جسمی می‌شود:

- ✓ هل دادن، پرت کردن، سیلی زدن، کشیدن مو، لگد زدن، مشت زدن، چنگ زدن
- ✓ استفاده از کمر بند، ترکه، سیخ یا میله‌ی 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 بیماری‌ها

### • بدرفتاری جنسی

بدرفتاری جنسی هر رفتار یا عمل جنسی است که بدون رضایت و موافقت همسر صورت می‌گیرد.

- ✓ مجبور کردن همسر به رابطه جنسی با یا بدون توسل به خشونت جسمی
- ✓ مجبور کردن همسر به عمل جنسی که 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 بیمار است و یا پس از اینکه با او بد رفتاری کرده است

#### • بد رفتاری روانی / هیجانی

خشونت روانی / هیجانی هر رفتاری است که اعتماد بنفس و عزت نفس زن را کاهش می‌دهد و یا باعث می‌شود 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 می‌آید

✓ 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، بچه‌ها و همسر در صورتی که او را ترک کند

✓ تهدید به ندادن بچه‌ها به همسر در صورتی که او را ترک کند

#### • بد رفتاری اجتماعی

هر رفتاری که روابط و فعالیت‌های اجتماعی زن را محدود می‌کند و باعث منزوی شدن وی می‌شود:

✓ محدود کردن و یا جلوگیری از تماس تلفنی و رفت و آمد با پدر و مادر و اقوام و آشنایان

✓ جلوگیری از فعالیت‌های 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

#### • بد رفتاری مالی یا اقتصادی

بد رفتاری مالی، رفتاری است که زن را از نظر مالی تحت فشار قرار می‌دهد:

✓ ندادن پول کافی برای خرید مایحتاج روزانه

✓ حساب کشیدن برای هر ریالی که زن خرج می‌کند

✓ ندادن پول برای مصرف شخصی همسر

✓ مجبور کردن همسر به امضای چک، سفته و یا اسناد مالی

- ✓ سر کار نرفتن و مجبور کردن همسر به زندگی کردن با حداقل‌ها
- ✓ سوء استفاده از اموال و دارایی‌های همسر

## باورهای غلط و واقعیت‌ها در مورد خشونت بر علیه زنان

یک سری باورهای غلط در مورد خشونت بر علیه زنان وجود دارد که ممکن است موجب ادامه خشونت شده یا مانع از انجام اقداماتی برای جلوگیری از آن شود. در زیر به برخی از این موارد اشاره شده است:

**باور غلط:** خشونت بر علیه زنان مختص طبقات اقتصادی اجتماعی پایین جامعه است  
**واقعیت:** خشونت بر علیه زنان محدود به یک طبقه اقتصادی اجتماعی نبوده و ممکن است در هر خانواده‌ای و با هر سطح تحصیلات و یا درآمدی اتفاق بیفتد. علاوه بر این، منحصر به قوم و نژاد خاصی هم نیست و در همه جای دنیا اتفاق می‌افتد  
**باور غلط:** مردان وقتی مست و یا تحت تأثیر مواد هستند، اقدام به خشونت می‌کنند  
**واقعیت:** درست است که برخی مواد بویژه الکل ممکن است احتمال پرخاشگری و خشونت را افزایش دهند ولی همه‌ی معتادان پرخاشگر نیستند و همه‌ی افراد خشن نیز مواد مصرف نمی‌کنند. همچنین ترک مواد نیز الزاماً با کاهش یا برطرف شدن خشونت همراه نیست. بنابراین، افراد تحت هر شرایطی که باشند مسوول رفتارهایشان هستند.

**باور غلط:** این یک موضوع شخصی - خانوادگی است و نه اجتماعی  
**واقعیت:** این باور غلط مبتنی بر این باور سنتی است، زن باید مطیع شوهرش باشد و زن خوب کسی است که مشکلات خانوادگی اش را به دیگران نمی‌گوید و آن را مثل یک راز حفظ می‌کند. ولی واقعیت این است که زن و مرد در تمام جنبه‌ها برابر هستند، هیچ تبعیض و خشونتی قابل پذیرش نیست و وقتی مسئله امنیت جسمی و روانی مطرح است هیچ موضوع شخصی وجود ندارد. زنان باید برای تامین امنیت خود و بچه‌هایشان از افراد مورد اعتماد و ذی صلاح کمک بگیرند. یکی از حقوق اساسی هر انسانی این است که در امنیت و بدون ترس زندگی کنند و قانون باید حافظ این حق انسان‌ها باشد. خشونت خانگی جرم است و ربطی به نسبت افراد با هم ندارد.

**باور غلط:** مرد رئیس خانواده است و حق دارد زن و بچه‌اش را تنبیه کند  
**واقعیت:** این یک باور سنتی در برخی اقوام و خرده فرهنگ هاست که مرد می‌تواند برای مدیریت رفتار زن و بچه اش حتی آنها را کتک بزند. اما هیچ کس حق خشونت و بدرفتاری با دیگران را نداشته و هر انسانی حق دارد بدون ترس و با احساس امنیت زندگی کند.

**باور غلط:** حتما زن یک کاری می‌کند که موجب عصبانیت شوهرش می‌شود  
**واقعیت:** درست است که بعضی حرف‌ها و یا کارها ممکن است موجب عصبانیت شود ولی عصبانیت یک موضوع است و خشونت موضوعی دیگر. درحالی که عصبانیت

یک هیجان طبیعی است ولی خشونت و پرخاشگری اصلاً طبیعی نیست و هیچ کس حق ندارد به صرف عصبانی بودن به دیگران صدمه بزند. مشکلات در هر ارتباطی وجود دارد و هیچ کس حق ندارد از آن به عنوان عذر و بهانه‌ای برای خشونت استفاده کند.

**باور غلط:** بعضی آدم‌ها وقتی عصبانی می‌شوند نمی‌توانند خود را کنترل کنند  
**واقعیت:** افرادی که مرتکب خشونت می‌شوند معمولاً آگاهانه انتخاب می‌کنند که با قربانی بد رفتاری کنند و به همین دلیل است که بیشتر اوقات، وقتی این کار را انجام می‌دهند که شاهدی وجود ندارد. از طرف دیگر، معمولاً این افراد با کسانی که زیر دست وی هستند و یا روی آنها کنترل دارند مثل زن و بچه، بد رفتاری می‌کند و نه با دوستان، همکاران و یا رئیسش. این واقعیت نشان می‌دهد که آنها روی بد رفتاری و شدت و نوع آن کنترل دارد.

## سیکل خشونت در زندگی زناشویی

معمولاً خشونت در زندگی زناشویی به تدریج و طی مراحل اتفاق می‌افتد. این مراحل در زیر توضیح داده شده است.

### ۱. ماه عسل

در آغاز زندگی مشترک اکثر زن و شوهرها رفتار خیلی خوبی با هم دارند. مرد عاشق و علاقمند به نظر می‌رسد و زن از این توجه و علاقه لذت می‌برد.

### ۲. شروع اختلاف‌ها و بروز تنش

با گذشت زمان ممکن است کم‌کم روابط زناشویی دچار تنش شود. مرد ممکن است بدخلق و تحریک‌پذیر شود و سر هر چیز کوچکی از قیافه، حرف زدن، رفتار یا خانه داری همسرش ایراد بگیرد. زن کم‌کم نگران می‌شود و احساس می‌کند که شوهرش هر آن ممکن است منفجر شود. در این مرحله، مرد ممکن است انفجارهای خفیف خشم بصورت پرخاشگری کلامی یا جسمی خفیف (هل دادن ملایم یا سیلی زدن) را نشان دهد.

### ۳. خشونت جدی

در این مرحله خشونت تشدید می‌شود به طوری که موجب صدمه دیدن جدی زن می‌شود. این صدمات ممکن است به صورت شکستگی‌ها، ضرب دیدگی‌ها و جراحات‌های سطحی یا عمیق باشد. اگر بچه‌ای هم وجود داشته باشد معمولاً مورد غفلت یا بد رفتاری قرار می‌گیرد.

### ۴. ماه عسل دوباره

مرد به خاطر خشونت و پرخاشگری اش احساس گناه می‌کند، معذرت خواهی می‌کند و قول می‌دهد که دیگر هرگز این کار را تکرار نکند. دوباره مثل اوایل ارتباط رفتار می‌کند، ابراز علاقه می‌کند، می‌گوید او را خیلی دوست دارد و بدون او نمی‌تواند زندگی کند. زن

سعی می‌کند باور کند که همسرش تغییر کرده و دیگر به او صدمه نمی‌زند. اما معمولاً این ماه غسل چندان طول نمی‌کشد و دوباره مرحله بروز تنش و خشونت تکرار می‌شود. این سیکل ممکن است در زندگی زناشویی یک مرد و زن، بارها و بارها تکرار شود و معمولاً نیز با هربار تکرار، هم سرعت انتقال از یک مرحله به مرحله دیگر بیش‌تر می‌شود و هم شدت خشونت افزایش می‌یابد.

## علل و عوامل مؤثر بر خشونت

خشونت خانگی مثل سایر مشکلات روانی اجتماعی، علت واحدی نداشته و محصول تعامل پیچیده یک سری عوامل است که هرچه تعداد این عوامل بیشتر باشد احتمال بروز خشونت نیز افزایش می‌یابد. در زیر مهم‌ترین عواملی که احتمال ارتکاب خشونت و یا قربانی خشونت بودن را در خانواده‌ها افزایش می‌دهد آمده است:

### چه عواملی احتمال ارتکاب خشونت را افزایش می‌دهد؟

عوامل مختلفی ممکن است در خشونت و بدرفتاری مردان نقش داشته باشد. نیاز شدید به اعمال قدرت و کنترل دیگران، مشکلات و بیماری‌های روانی، سابقه قبلی درگیری و زد و خوردهای زیاد، فقر، منزوی بودن و مصرف الکل و مواد از مهم‌ترین این عوامل است. نتیجه تحقیقی که در ایراندر مورد خشونت خانگی انجام شد نشان داد 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 و انزوای اجتماعی از عواملی است که احتمال خشونت در مردان را افزایش می‌دهد. همچنین نتیجه این تحقیق نشان داد که رابطه قوی بین مصرف الکل و مواد و خشونت در خانواده وجود دارد. در واقع آمارها نشان می‌دهد که ۵۰-۲۵ درصد مردانی که مرتکب خشونت نسبت به همسرانشان می‌شوند سوء مصرف الکل و مواد دارند و شدت خشونت در آنها بیشتر از مردانی است که مواد مصرف نمی‌کنند. در جدول زیر مهم‌ترین عواملی که موجب خشونت در مردان می‌شود، آمده است.

## الف- عوامل فردی

عزت نفس پایین و عدم اعتماد به دیگران عدم پذیرش مسئولیت اشتباهات خودنیز شدید به اعمال قدرت و کنترل در روابط

- ✓ احساس مالکیت نسبت به همسر
- ✓ اعتقاد به باورهای سنتی مبنی بر مطیع و فرمانبردار بودن زنان
- ✓ نوسانات خلقی شدید
- ✓ تحمل پایین استرس

- ✓ فقدان مهارت مقابله سالم با استرس
- ✓ عدم کنترل هیجان‌هایی مانند خشم و عصبانیت
- ✓ اعتقاد به برتری مردان نسبت به زنان
- ✓ سابقه قبلی خشونت و پرخاشگری
- ✓ ویژگی‌های شخصیت ضداجتماعی مثل قانون شکنی، دعوا و درگیری‌های زیاد و...
- ✓ سوءمصرف الکل و مواد

### ب- عوامل اجتماعی و محیطی

- ✓ وجود سوءمصرف مواد و خشونت در خانواده اصلی
- ✓ شاهد یا قربانی خشونت خانگی بودن در کودکی
- ✓ مشکلات جسمی و روانی در خانواده
- ✓ تعارض‌ها و اختلافات شدید خانوادگی
- ✓ فقر و بیکاری
- ✓ استرس در محیط کار و خانواده
- ✓ انزوای اجتماعی
- ✓ هنجارهای اجتماعی که برتری و اعمال کنترل مردان بر زنان را تایید می‌کند
- ✓ هنجارهای اجتماعی که بصورت ضمنی خشونت مردان نسبت به زنان را تایید می‌کند

### چه افرادی بیشتر ممکن است در معرض خشونت قرار گیرند؟

زنان و کودکان و نیز سالمندان در هر موقعیت اقتصادی و اجتماعی ممکن است قربانی خشونت و بدرفتاری شوند ولی یک سری عوامل این احتمال را افزایش می‌دهد. برای مثال نتیجه تحقیقی که در ایران انجام شد نشان داد جوان بودن و یا پایین بودن سن زن در هنگام ازدواج، تحصیلات پایین، شاغل نبودن و نداشتن استقلال مالی، باردار بودن، تعداد بیشتر بچه‌ها، بیماری یا معلولیت و شاهد خشونت خانگی بودن از جمله مهمترین این عوامل است.

### الف - عوامل خطر فردی

- ✓ جوان بودن
- ✓ عدم استقلال مالی
- ✓ عزت نفس پایین
- ✓ احساس شرم، گناه و درماندگی

- ✓ افسردگی
- ✓ فقدان مهارت‌های ارتباطی کافی
- ✓ معلولیت جسمی یا ذهنی فرزندان
- ✓ وابستگی به الکل و مواد
- ✓ بارداری

### ب - عوامل خطر اجتماعی و محیطی

- ✓ فقدان حمایت از سوی خانواده
- ✓ فقدان حمایت‌های قانونی
- ✓ فشارهای اجتماعی و فرهنگی برای حفظ زندگی زناشویی
- ✓ انزوای اجتماعی خانواده

توجه داشته باشید که اعتیاد، فقر، بیکاری و انزوای اجتماعی و یا وجود یک فرد معلول و یا بیمار در خانواده احتمال خشونت خانگی را افزایش می‌دهد. بنابراین، وقتی با این خانواده‌ها کار میکنید باید احتمال وجود خشونت خانگی را ارزیابی کرده و به افراد آسیب‌پذیر، روش‌های مقابله و مدیریت این وضعیت را بیاموزید.

### آثار خشونت خانگی

خشونت خانگی روی همه افراد خانواده اثر می‌گذارد و گاهی آسیب‌های ناشی از آن بقدری جدی و عمیق است که اثرات آن تا آخر عمر با فرد باقی می‌ماند. برای مثال همانطور که در بالا گفتیم مردانی که در دوران کودکی مورد خشونت پدر خود قرار گرفته‌اند و یا شاهد وجود خشونت و پرخاشگری در خانواده خود بوده‌اند بیشتر امکان دارد که در بزرگسالی تبدیل به افراد پرخاشگر و خشن شوند. از طرف دیگر زنانی که در کودکی مورد بد رفتاری قرار گرفته‌اند و یا شاهد بد رفتاری پدر با مادرشان بوده‌اند بیشتر امکان دارد که در بزرگسالی قربانی خشونت شوند و در مورد آن سکوت کنند. در مجموع، مورد خشونت و بد رفتاری قرار گرفتن تجربه بسیار دردناکی است. کتک خوردن، تحقیر شدن و توهین شنیدن از هر کسی بخصوص از کسی که از او انتظار حمایت و محبت و عاطفه وجود دارد، خیلی دردناک است. نتیجه تحقیقی که در ایران روی زنانی که مورد خشونت همسرانشان قرار گرفته بودند نشان داد که مشکلات اعصاب و روان در آنها زیاد دیده می‌شود و این حاکی از آن است که خشونت روی سلامت روان زنان تأثیر زیادی می‌گذارد. به طور کلی اثرات خشونت بر علیه زنان را می‌توان به دو دسته کلی جسمی و روانی تقسیم کرد:

۱ - **اثرات جسمی** - انواع شکستگی‌ها و ضرب دیدگی‌های قسمت‌های مختلف بدن، کبودی‌ها، زخم‌ها و خراشیدگی، عفونت‌ها (واژینال و مقعدی)، دردهای عضلانی، سوختگی‌های سطحی و عمیق و صدمه دیدن اندام‌های داخلی بدن شامل کلیه، طحال، ریه، مجاری ادرار و دستگاه تناسلی، سقط جنین و زایمان زودرس

۲ - **اثرات روانی** - عوارض روانی خشونت بسیار متعدد و متفاوت بوده و شامل انواع مختلفی از مشکلات مانند اضطراب، ترس، خشم و نفرت، ناامیدی و افسردگی، احساس حقارت، درماندگی و عدم اعتماد بنفس و احساس تنهایی بوده و در موارد شدید حتی ممکن است منجر به اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) شود. همچنین از دیگر اثرات خشونت، می‌توان به انواع مختلف دردهای روان تنی مانند سردردهای مزمن، مشکلات گوارشی، مشکلات تنفسی و یا سایر بیماری‌هایی اشاره کرد که هیچ علت پزشکی ندارند و پزشکان این جمله معروف را به بیماران می‌گویند «از اعصابتان است».

### چرا زنان در یک ازدواج خشونت بار می‌مانند؟

گاهی این سوال برای افراد پیش می‌آید که چرا یک زن در رابطه‌ای که در آن خشونت و بدرفتاری وجود دارد باقی می‌ماند. تصمیم‌گیری برای جداشدن و طلاق برای هیچ زنی از جمله زنانی که مورد خشونت قرار می‌گیرند کار آسانی نیست. زنان به دلایل متعددی ممکن است به زندگی با یک مردی که خشونت دارد، ادامه دهند که برخی از آنها در زیر آمده است.

- **علاقه به همسر و امید به تغییر** - گاهی زن ممکن است به رغم خشونتی که تجربه می‌کند، همسرش - و نه خشونت او را - دوست داشته باشد و یا ممکن است نگران باشد اگر او را ترک کند، آسیب ببیند. برخی نیز خوش‌بینی بی‌دلیلی دارند که اوضاع در آینده بهتر خواهد شد و کوچک‌ترین نشانه‌ای در رفتار همسر را حاکی از آن می‌دانند.
- **کاهش اعتماد بنفس به دلیل تجربه بدرفتاری** - گاهی بدرفتاری هیجانی و روانی، که اصولاً با هدف از بین بردن اعتماد و عزت نفس طرف مقابل صورت می‌گیرد منجر به این باور در زنان می‌شود که «علت خشونت من هستم و من مستحق این رفتار هستم» و یا «بدون او نمی‌توانم از پس زندگی خودم و بچه‌هایم برآیم».
- **انکار و حداقل‌سازی** - گاهی وقتی افراد در موقعیت‌های دردناک قرار دارند و فکر می‌کنند قادر به تغییر آن نیستند ممکن است متوسل به مکانیزم‌های دفاعی شوند تا بتوانند راحت‌تر آن را تحمل کنند. دو تا از مهمترین این مکانیزم‌ها، انکار و یا حداقل‌سازی بدرفتاری است. مثلاً زن ممکن است بگوید همه زن و شوهرها دعوا می‌کنند و تو دعوا هم که حلوا خیر نمی‌کنند! یا رفتار وی آنقدرها هم بد نیست.

- **وابستگی مالی** - وقتی زنان شغلی ندارند و کاری هم بلد نیستند و از هیچ حمایت مالی برخوردار نیستند، احتمال جدایی کمتر می‌شود. مجموعه این شرایط ممکن است موجب شود زن به این نتیجه برسد که ترک همسر موجب یک زندگی همراه با فقر برای خود و بچه‌هایش می‌شود و بنابراین ترجیح می‌دهد در رابطه بماند.
- **رفاه و امنیت بچه‌ها** - برخی از زنان ممکن است معتقد باشند که اگرچه همسرشان با او بد رفتاری می‌کند ولی پدر نسبتاً خوبی برای بچه‌هایش هست و بنابراین بهتر است بخاطر بچه‌ها و رفاه و آسایش آنها هم که شده به زندگی با او ادامه دهد. از طرف دیگر مردان بد رفتار اغلب تهدید می‌کنند در صورت طلاق، بچه‌ها را از مادر می‌گیرند و یا اجازه ملاقات به او را نمی‌دهند و این ممکن است موجب ادامه زندگی شود.
- **باورهای فرهنگی و اجتماعی** - فرهنگ یک مجموعه از نگرش‌ها، ارزش‌ها و باورهای اجتماعی است که رفتارها و نقش‌های خانوادگی و اجتماعی را تعیین می‌کند. برخی از ارزش‌ها و نگرش‌ها ممکن است خشونت را تقویت کنند. زنانی که در فرهنگی زندگی می‌کنند که خشونت مردان را مجاز شمرده و این باور را در آنها تقویت می‌کند که هر رنج و دردی را باید تحمل کنند (با لباس سفید به خانه شوهر بروند و با لباس سفید بیرون بیایند) ممکن است کار سختی برای ترک کردن رابطه داشته باشند.
- **نداشتن جایی برای رفتن و عدم دسترسی به حمایت‌های اجتماعی** - گاهی زنان اصلاً قوم و خویش و دوستی ندارند و یا اگر هم داشته باشند ممکن است از تصمیم او برای جدایی حمایت نکنند. گاهی هم منابع اجتماعی حمایت‌کننده در محیط زندگی وی وجود ندارد و یا او از آن اطلاع ندارد. بنابراین، این نداشتن سرپناه و احساس بی پشت و پناهی ممکن است باعث شود در رابطه بمانند.
- **احساس خطر برای خود، فرزندان یا خانواده** - گاهی همسر تهدید می‌کند در صورت جدایی بلایی سر او، بچه‌ها و یا خانواده‌اش می‌آورد و در حقیقت نیز احتمال خشونت مردان معمولاً در هنگام جدایی افزایش می‌یابد. بنابراین تهدیدها و یا حوادث واقعی که در گذشته اتفاق افتاده، ممکن است باعث شود زن تصمیم بگیرد در رابطه زناشویی بماند.

## بخش دوم - راهنمای شناسایی و مداخله اولیه در خشونت بر علیه زنان

در این قسمت راهنمای عملی انجام مداخله مختصر در موارد خشونت بر علیه زنان آمده است. هدف اولیه مداخله، شناسایی و ارزیابی سطح خطر خشونت، تامین امنیت مراجع و فرزندان، شناسایی نیازهای مراجع در زمینه‌های مختلف و ارجاع است. هدف

بعدی، توانمندسازی است تا بتواند در مورد زندگی خود تصمیم آگاهانه‌ای بگیرد و سلامت جسمی و روانی خود و فرزندانش را بهبود بخشد. بنابراین هدف مداخله در خشونت خانگی کمک به افراد در معرض خشونت، برای حفظ امنیت خود و فرزندان و توانمند سازی آنها برای بیرون آمدن از نقش قربانی و کسب قدرت درونی برای مقاومت در برابر قربانی شدن است اگرچه تامین امنیت آنها و فرزندانشان و کمک به آنها برای استفاده از سایر منابع حمایتی و اجتماعی موجود در جامعه، برای این توانمند سازی لازم است.

بنابراین، اهم اقداماتی که شما به عنوان کارشناس سلامت روانی اجتماعی برای انجام یک مداخله مختصر در خشونت خانگی باید انجام دهید شامل موارد زیر است:

- ۱ - غربالگری تکمیلی خشونت بر علیه زنان
- ۲ - افزایش آگاهی زنان در مورد خشونت خانگی، انواع و پیامدهای آن
- ۳ - تعیین سطح خطر و برنامه ریزی برای انجام اقداماتی جهت پیشگیری از بروز خشونت و تامین امنیت خود 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 سازمان‌های حمایت روانی اجتماعی و قانونی و ارجاع زنان به این موسسات
- ۶ - ارجاع زنان به مراکز تخصصی برای درمان مشکلات جسمی و روان پزشکی و نیز مشاوره‌های تخصصی در زمینه خشونت خانگی
- ۷ - توانمندسازی زنان در معرض خشونت و یا قربانی خشونت

- در کار با قربانیان خشونت شش اصل اساسی وجود دارد که باید مورد توجه قرار گیرد:
- تامین امنیت قربانی باید همیشه در اولویت قرار داشته باشد و اگر وضعیت بحرانی وجود دارد مداخله در بحران صورت گیرد
  - هدفمداخله باید توانمندسازی قربانی باشد
  - قربانی هرگز نباید برای مورد خشونت قرار گرفتن سرزنش شود
  - مداخله باید اطلاعات کافی در مورد حقوق مراجع و نیز حمایت‌های قانونی و روانی اجتماعی موجود در جامعه را در اختیار قربانی قرار داده و یا وی را به مراجع ذی صلاح ارجاع دهد.
  - وقتی نگرانی‌هایی در مورد امنیت کودکان و نوجوانان وجود دارد این موارد باید مستند شود و البته تامین امنیت آنها نیز مورد توجه قرار گیرد
  - تشویق مراجع برای جدایی و طلاق کار کارکنان مراکز بهداشتی نیست.

### 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

### مروری بر جلسه اول

در این جلسه ابتدا با برقراری ارتباط مناسب، غربالگری تکمیلی خشونت انجام شده و پس از آن اطلاعاتی در مورد حقوق مراجع و انواع و آثار خشونت در اختیار وی قرار داده می‌شود. سپس سطح خطری که مراجع را تهدید می‌کند، ارزیابی شده و براساس آن برنامه‌ای برای تضمین امنیت وی و نیز فرزندان طراحی می‌شود. در انتهای جلسه، ارجاعات مناسب برای رفع سایر نیازهای مراجع انجام می‌گیرد.

### ۱ - برقراری ارتباط

پیش شرط انجام هر مداخله‌ای، برقراری ارتباط مناسب با مراجع است و چنین ارتباطی در مداخله خشونت خانگی اهمیت ویژه‌ای دارد. انجام مداخله در خشونت خانگی شامل فراهم آوردن فرصت مناسبی برای ارزیابی خشونت و انجام اقداماتی برای تامین امنیت و رفاه و آسایش زنان و فرزندانشان است. برای این منظور ابتدا باید بتوانید ارتباط مناسبی را با مراجع برقرار کنید. در کار روی خشونت خانگی باید علاوه بر استفاده از مهارت‌های عمومی (پیوست را ملاحظه کنید)، به یک سری ملاحظات اختصاصی نیز توجه داشته باشید، زیرا بسیاری از قربانیان خشونت خانگی علی‌رغم نیاز زیادی که به مشاوره دارند ممکن است به دلایل مختلف مانند ترس از همسر، مورد سرزنش قرار گرفتن و یا تجربه جدی گرفته نشدن، تمایلی به صحبت در مورد این موضوع نداشته باشند. بنابراین شما باید محیطی آرام و امن و راحت فراهم کنید تا مراجع بتواند بدون نگرانی در مورد مسائلش صحبت کند.

برای ایجاد چنین ارتباطی توجه به نکات زیر ضروری است:

- مداخله را در یک محیط امن و خصوصی انجام دهید. باید اتاق جداگانه‌ای به این امر اختصاص داده شود تا مراجع مطمئن شود صحبت‌هایش شنیده نمی‌شود. همچنین سعی کنید هم سطح با مراجع بنشینید تا بتواند با شما احساس راحتی بیشتری کند، برای مثال بهتر است پشت میز ننشینید.

- اصل اخلاقی رازداری و البته محدودیت‌های آن را برای مراجع توضیح داده و به وی اطمینان بدهید که رازداری حتما حفظ خواهد شد.
- اگر مشاوره با همسر قربانی خشونت نیز ضروری است این کار باید در مرکز دیگری صورت گیرد. اگر این کار در یک مرکز انجام شود امنیت قربانی به خطر می‌افتد چون ممکن است فرد خشن اتفاقی بیمار را ببیند و یا مراجع، نگران انتقال صحبت هایش به همسرش باشد.
- با مراجع تنها صحبت کنید مگر اینکه خود وی تمایل داشته باشد فرد دیگری از اعضای خانواده نیز حضور داشته باشد و حضور وی مانع از ارزیابی دقیق سطح خطری که مراجع را تهدید می‌کند، نشود
- به مراجع نشان دهید که به حرف‌های او گوش می‌دهید و آن را باور دارید
- از سرزنش کردن آشکار یا ضمنی مراجع برای ماندن در یک رابطه توأم با خشونت اجتناب کنید چون این کار به ایجاد رابطه درمانی صدمه می‌زند.
- درک و همدلی خود را با شرایط وی نشان دهید و پیام‌های مهم زیر را به او بدهید:
  - ✓ «تو مقصر چیزی که اتفاق می‌افتد نیستی، تو مسئول کارها و رفتار خودت هستی. او ممکن است همیشه بهانه‌ای برای رفتار خود پیدا کند ولی تو نباید مسئولیت کارهای او را قبول کنی. او تنها کسی است که می‌تواند رفتارش را تغییر دهد و این مسئولیت تو نیست.»
  - ✓ «تو مستحق چنین رفتاری نیستی»
  - ✓ «تو زن شجاعی هستی که این قدم بزرگ را برداشتی و به مرکز آمدی. این کار تو نشان می‌دهد که می‌خواهی به خودت و بچه‌هایت کمک کنی»
  - ✓ «تو تنها نیستی، من اینجا همیشه برای کمک به تو آماده‌ام و صرف نظر از اینکه با او بمانی و یا او را ترک کنی، همیشه از تو حمایت می‌کنم»

## ۲ - غربالگری تکمیلی خشونت خانگی

پس از برقراری ارتباط، باید یک ارزیابی تکمیلی را برای زنانی که در غربالگری اولیه خشونت خانگی، مثبت شده‌اند، انجام دهید. برای این کار می‌توانید از پرسش‌های ارزیابی تکمیلی خشونت برعلیه زنان استفاده کنید. این پرسشنامه علاوه بر اینکه به شما کمک می‌کند تا ماهیت خشونت را که مراجع و فرزندانش در معرض آن قرار دارند، بهتر بشناسید، میزان برخورداری وی را از حمایت‌های روانی اجتماعی نیز مشخص می‌کند. در واقع، هدف این ارزیابی تکمیلی، روشن شدن نوع و فراوانی خشونت و تعیین نیازها و خدمات مورد نیاز است.

ارزیابی خشونت خانگی در زنانی که جواب غربالگری اولیه آنان منفی بوده است چون زنان قربانی خشونت ممکن است در غربالگری اولیه، وجود خشونت را انکار کنند، بنابراین باید به شاخص‌های مورد خشونت قرار گرفتن توجه داشته باشید تا بتوانید

به زنانی که به هر دلیلی ترجیح می‌دهند در این مورد حرف نزنند، کمک کنید. در زیر علائم و نشانه‌های وجود خشونت احتمالی آمده است:

### • صدمات جسمی

شما باید به خشونت خانگی فکر کنید اگر:

- ✓ زنی را می‌بینید که جای زخم، سوختگی، کبودی و ... روی صورت، بینی و یا لب‌هایش وجود دارد. همچنین ممکن است شکستگی بینی، فک یا دست و پا را در او مشاهده کنید
- ✓ زنی را می‌بینید که از توضیح علت صدمات و آسیب‌های جسمی، طفره می‌رود، پاسخ‌های ضد و نقیض می‌دهد و یا برای توجیه این موارد می‌گوید «از پله افتادم، صورتم به در خورد، سرم گیج رفت و افتادم و ...»
- ✓ زنی را می‌بینید که سقط جنین بی دلیل یا زایمان زودرس داشته در حالی که تابحال بارداری وی طبیعی بوده و سایقه مشکلات قبلی در این زمینه نداشته است
- ✓ زنی را می‌بینید که از مراجعه به پزشک برای درمان آسیب‌ها و صدمات جسمی‌اش امتناع کرده و یا مرتب آن را به تأخیر می‌اندازد.
- ✓ زنی را می‌بینید که بطور مکرر بخاطر آسیب‌ها و صدمات مختلف به مرکز مراجعه می‌کند

### • صدمات روان شناختی

شما باید به خشونت خانگی فکر کنید اگر:

- ✓ زنی را می‌بینید که از سردرد، کمردرد، مشکلات خواب، کاهش تمرکز و حافظه، کاهش اشتها و خستگی مزمن شکایت می‌کند و دلیل طبی خاصی برای آن وجود ندارد
  - ✓ زنی را می‌بینید که از اضطراب و علائم آن مثل تپش قلب و تنگی نفس و حملات اضطرابی شکایت می‌کند.
  - ✓ زنی را می‌بینید که افسرده است، اعتماد بنفس پایینی دارد، به خودکشی فکر می‌کند و یا قبلاً اقدام به خودکشی کرده و یا شروع به مصرف مواد کرده است
  - ✓ زنی که از مشکلات زناشویی مانند جرو بحث‌های مکرر، خیانت، مشکل در رابطه جنسی یا مشکل با خانواده همسر شکایت می‌کند.
- در چنین مواردی پس از ایجاد ارتباط توأم با اعتماد با مراجع و توضیح اصل رازداری، ابتدا با چند سوال، وجود خشونت خانگی را ارزیابی کنید و سپس غربالگری تکمیلی را انجام دهید. برای مثال ارزیابی را با این جمله شروع کنید که «چون خشونت بر علیه زنان نسبتاً شایع است ما این سوال را از همه زنان می‌پرسیم». سپس این سوال عمومی و تقریباً غیر مستقیم را بپرسید:
- «آیا در خانه احساس امنیت می‌کنی؟ آیا کسی در خانه هست که از او بترسی؟» و یا «آیا کسی در خانه هست که به تو صدمه می‌زند و یا تو را تهدید کند؟»

سپس می‌توانید پرسشنامه غربالگری را اجرا کنید. ولی اگر احساس می‌کنید مراجع با تردید پاسخ می‌دهد و هنوز بقدر کافی احساس امنیت و اعتماد نمی‌کند می‌توانید پرسشنامه غربالگری را موقتاً کنار گذاشته و سؤالات شفاهی زیر را با رعایت توالی آن بپرسید:

- ۱ - پرسیدن سؤالات مستقیم در مورد انواع غیر جسمی خشونت
  - ✓ آیا همسرت جلو رفت و آمد تو را با خانواده و اقوامت می‌گیرد؟
  - ✓ آیا تا بحال شده تو را جلوی دیگران دست بیندازد و مسخره می‌کند؟
  - ✓ آیا تا بحال تو را به زور وادار به رابطه جنسی کرده؟ آیا تابحال تو را تهدید به کتک زدن کرده؟
  - ✓ آیا تو را تهدید به طلاق دادن و گرفتن بچه‌ها کرده؟
- ۲- پرسش مستقیم از خشونت جسمی
  - ✓ آیا تابحال به تو صدمه زده است؟
- ۳- سوال در مورد نوع، شدت و فراوانی خشونت
  - ✓ بیشتر چطور با تو بد رفتاری می‌کند؟
  - ✓ آخرین بار کی با تو بد رفتاری کرد؟ چطور؟
  - ✓ بدترین شکلی که با تو بد رفتاری کرد چه بود؟
- ۴ - آموزش روانی اجتماعی

آموزش روانی اجتماعی زنان قربانی و یا در معرض خشونت شامل موارد زیر است:

- ۱) افزایش آگاهی از حقوق خود به عنوان یک انسان
- ۲) افزایش آگاهی در مورد انواع، علل و پیامدهای خشونت
- ۳) افزایش آگاهی در مورد سازمان‌ها و منابع حمایت‌های اجتماعی و قانونی موجود

## گام اول- افزایش آگاهی مراجع از حقوق خود

آگاهی مراجع از حقوق خود به عنوان یک انسان در ایجاد انگیزه برای تغییر و حتی افشای روشن‌تر خشونت خانگی نقش مهمی دارد. بنابراین، در این قسمت حقوق مراجع را برای وی توضیح دهید:

- ✓ حق دارم با احترام با من رفتار شود
- ✓ هیچ کس حق ندارد با من بد رفتاری کند
- ✓ حق دارم احساسات و افکار خودم را داشته باشم
- ✓ حق دارم توانایی‌ها و استعدادهایم را رشد دهم و دنبال کنم
- ✓ حق دارم امور مالی‌ام را کنترل کنم
- ✓ حق دارم از لحاظ جنسی مورد بد رفتاری قرار نگیرم
- ✓ حق دارم بر جنبه‌های مختلف زندگی‌م کنترل داشته باشم
- ✓ حق دارم تصمیم بگیرم موقعی‌تم را تغییر دهم
- ✓ حق دارم بخاطر بد رفتاری و خشونت از مراکز بهداشتی و موسسات قانونی و

## گام دوم- افزایش آگاهی در مورد انواع، علل و پیامدهای خشونت

در این قسمت یک سری اطلاعات اساسی در مورد انواع، علل و پیامدهای خشونت به مراجع داده می‌شود تا علاوه بر افزایش دانش و اطلاعات، باورهای نادرست آنها در مورد خشونت برعلیه زنان اصلاح شود و متوجه شوند خشونت و بدرفتاری تحت هیچ شرایطی قابل پذیرش نیست و مراجع باید برای بیرون آمدن از این شرایط و یا کاهش اثرات منفی آن روی خود و فرزندانش کاری انجام دهد. برای این منظور می‌توانید از مطالبی که در قسمت کلیات نظری آمده است، استفاده کنید. همچنین پیشنهاد می‌شود یک کپی از این قسمت را تهیه کنید و در آخر جلسه در اختیار مراجع قرار دهید. توجه داشته باشید که بهتر است مراجع را در جلسه اول، با اطلاعات زیاد بمباران نکنید. می‌توانید یک سری اطلاعات را به صورت کتبی به او بدهید تا در منزل مطالعه کند.

یکی از مهمترین کارهایی که باید در این قسمت انجام دهید آن است که این باور زنان را که خشونت در روابط زناشویی، طبیعی است، اصلاح کنید. تغییر این باور، بویژه در مورد زنانی که شاهد خشونت پدرشان نسبت به مادرشان بوده اند، دشوارتر است. به طور کلی شما باید بتوانید با ارائه اطلاعات درست در مورد خشونت، تغییرات زیر را در باورها و نگرش زنان ایجاد کنید:

- ✓ عدم پذیرش بهانه‌های 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 مراجع مبنی بر اینکه او مقصر است مثلاً زن بدی است و یا همسرش را تحریک و عصبانی می‌کند
- ✓ تغییر این باور که اگر زن خوبی باشد و طبق میل او رفتار کند، خشونت دیگر اتفاق نمی‌افتد
- ✓ 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 خودبه خود خوب خواهد شد
- ✓ ایجاد انگیزه برای فکر کردن به حق انتخاب‌هایی که برای تغییر موقعیتش دارد

«همه انواع خشونت خانگی غیر قابل پذیرش هستند. برخی از آنها مثل خشونت جسمی، جرم محسوب میشود»

## گام سوم- افزایش اطلاعات در مورد افراد و سازمان‌های حمایت‌کننده

در این قسمت به مراجع کمک کنید تا منابع حمایتی خود را شناسایی کند تا در موقعیت‌هایی که خطر فوری وجود دارد بتواند از آنها استفاده کند. علاوه بر این، در مورد سازمان‌های حمایتی موجود در جامعه نیز اطلاعات لازم (شامل شماره تلفن و آدرس) را در اختیار وی قرار دهید. به این ترتیب مراجع از قبل می‌داند که در صورت نیاز به کمک و حمایت، کجا و پیش چه کسانی می‌تواند برود. این منابع می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- ✓ خانواده، دوستان، همسایه‌ها
- ✓ یک روحانی یا فرد معتمد محله
- ✓ مشاوران، روان شناسان و مددکاران اجتماعی
- ✓ مشاور حقوقی
- ✓ پزشک خانواده و رابطین بهداشت
- ✓ جمعیت‌ها و انجمن‌های مبارزه با خشونت بر علیه زنان و بدرفتاری با کودک
- ✓ مراکز مداخله در بحران بهزیستی و شهرداری
- ✓ خانه سلامت شهرداری
- ✓ کلانتری محل
- ✓ پزشکی قانونی

### ۱- ارزیابی سطح خطر و طراحی برنامه یا نقشه تأمین امنیت

در این قسمت باید با استفاده از یک سری سوالات، میزان خطری که مراجع را تهدید می‌کند، ارزیابی کنید تا براساس آن بتوانید مناسب‌ترین اقدام را برای تأمین امنیت وی و فرزندانش انجام دهید. به طور کلی اگر مراجع در خطر فوری قرار دارد، باید یک اقدام فوری را برای تأمین امنیت وی انجام دهید. ولی اگر خطر، فوری و شدید نیست همراه با مراجع برنامه تأمین امنیت را طراحی کنید تا به حفظ امنیت وی و بچه‌ها و یا کاهش آسیب خشونت‌های احتمالی بعدی کمک کنید.

در جلسه اول، تعیین میزان خطری که مراجع و یا فرزندانش را تهدید میکند و طراحی یک برنامه تأمین امنیت، مهمترین کاری است که باید انجام شود

## گام اول- ارزیابی میزان خطر

شیوه ارزیابی میزان خطری که مراجع را تهدید می‌کند باید ساختار یافته بوده و شامل ارزیابی خود مراجع از خطری که وی را تهدید می‌کند، وجود شاخص‌های خطر (پیوست را ملاحظه کنید) و قضاوت بالینی خود شما باشد. سؤالاتی که برای ارزیابی

میزان خطر مورد استفاده قرار می‌گیرد در زیر آمده است:

- ۱) آیا امروز برای رفتن به خانه احساس امنیت می‌کنی؟
- 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 همسرت در خانه اسلحه دارد؟
- ۶) آیا به دلیل خشونت به بیمارستان رفته است؟
- ۷) چقدر احساس امنیت می‌کنید؟
- ۸) فکر می‌کنید بچه‌هایتان چقدر امنیت دارند؟
- ۹) برای اینکه احساس امنیت کنید به چه نیاز دارید؟

## گام دوم - تعیین اقدام مناسب

اگر مراجع برای رفتن به خانه احساس امنیت نمی‌کند و خطر فوری وجود دارد، باید طراحی یک برنامه تامین امنیت فوری و ارجاع به خدمات مداخله در بحران در الویت قرار گیرد. ولی اگر خطر فوری او را تهدید نمی‌کند و مراجع در آرامش نسبی است، می‌توانید با هم طرح‌های امنیت را برنامه‌ریزی کنید.

### ۱ - وقتی مراجع (یا فرزندانش) در خطر فوری و بالایی قرار دارد:

وقتی کاملاً روشن است که مراجع (و یا فرزندانش) در خطر آسیب فوری قرار دارند، به این معنی است که وی در بحران قرار داشته و نیاز به یک اقدام اورژانسی برای تامین امنیت خود و فرزندانش دارد. کاری که شما در چنین شرایطی انجام می‌دهید می‌تواند زندگی یک زن و فرزندانش را نجات دهد. بنابراین، در موقعیت بحران، باید یک طرح امنیت فوری را بریزید. بهترین کار در چنین شرایطی این است که سعی کنید از مراجع رضایت بگیرید تا موضوع را به پلیس گزارش بدهید. علاوه بر این، باید تضمین کنید که مراجع به خدمات ۲۴ ساعته دسترسی دارد. اگر مراجع به هر دلیلی مانند ترس و وحشت رضایت نمی‌دهد، لازم است محدودیت رازداری را بار دیگر توضیح داده و برای تامین امنیت وی 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 تصمیم‌گیری منطقی نیست.

علاوه بر این، وقتی در قربانی، صدمات جدی مثل شکستگی استخوان، زخم‌های ناشی از سوختگی نواحی مختلف بدن و یا چاقو خوردن و بریدگی را مشاهده می‌کنید، باید موضوع را به پلیس اطلاع دهید و یا وی را به پزشکی قانونی ارجاع دهید.

### ۲ - وقتی خطر فوری مراجع را تهدید نمی‌کند

وقتی خطر فوری مراجع را تهدید نمی‌کند، باید با مشارکت وی یک طرح تامین امنیت

را برای موقعیت‌های مختلف تهیه کنید. بخاطر داشته باشید یک طرح خوب، طرحی است که با موقعیت و شرایط مراجع تناسب داشته باشد و قابل اجرا باشد. بنابراین با استفاده از اطلاعاتی که در مراحل قبل یعنی نوع و شدت خشونت و موقعیت‌های پرخطر برای خشونت و نیز افراد و سازمان‌های حمایت‌کننده، به دست آورده‌اید، برنامه‌ای را طراحی کنید که برای موقعیت مراجع مناسب بوده و بتواند امنیت وی را تأمین کند. بدیهی است که برای تهیه چنین طرحی، همکاری مراجع ضروری است. در پیوست برگه طراحی برنامه امنیت آمده است. علاوه بر این، در زیر نمونه طرح‌های امنیت برای موقعیت‌های مختلف آمده است که می‌توانید برای طراحی برنامه امنیت از آنها استفاده کنید.

#### • تأمین امنیت قبل از بروز خشونت

- ✓ مکان‌هایی 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 راحت‌تر 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
- ✓ یکی از بهترین روش‌ها برای کمک گرفتن، تلفن زدن است. بنابراین، ترتیبی بدهید تا در این «مکان‌های امن» گوشی تلفن وجود داشته باشد و یا گوشی همراه خود را در جایی بگذارید که راحت بتوانید آن را بردارید
- ✓ یک فهرست از کسانی که می‌توانید در مواقع ضروری از آنها کمک بگیرید، تهیه کنید و دم دست داشته باشید و یا در گوشی همراه‌تان با اسم رمز ذخیره کنید مانند تلفن کلانتری محل، اورژانس اجتماعی، خط تلفن بحران، و فهرستی از افراد قابل اعتمادی که می‌توانند به شما کمک کنند
- ✓ بهانه یا راهی را پیدا کنید تا اگر رفتار همسرتان خطرناک شد، بتوانید به سرعت موقعیت را ترک کنید
- ✓ از قبل برنامه‌ریزی 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
- ✓ مکان‌ها و افرادی را که در صورت لزوم می‌توانید برای مدتی پیش آنها بمانید و یا حداقل بچه‌ها را برای مدتی پیش آنها بفرستید، شناسایی کنید
- ✓ از قبل یک حساب پس‌انداز برای خود باز کنید و آن را مخفی کنید
- ✓ در یک کیف دستی چیزهای ضروری مانند مقداری پول، کارت ملی خود و بچه‌ها، کلیدهای اضافی خانه، عابر بانک، دفترچه بیمه، کارت مترو و اتوبوس، کارت و شارژ تلفن، دفترچه حاوی تلفن‌ها و آدرس‌های ضروری و داروهای ضروری خود و بچه‌ها 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 می‌توانید انجام دهید
  - ✓ در یک ساک کیبی اسناد مهم مانند سند ازدواج و یا اسناد مالکیت، شناسنامه‌های خود و بچه‌ها، دفترچه حساب بانکی، داروهای ضروری خود و بچه‌ها، پرونده‌های پزشکی، مقداری لباس و گواهی‌های پزشکی و عکس‌های رادیولوژی را که ثابت می‌کند همسرتان قبلاً به شما صدمه زده است قرار دهید و پیش خانواده و یا یک دوست قابل اعتماد بگذارید تا از آن نگهداری کند.
  - ✓ به همسایه‌های قابل اعتماد خود بگویید تا در صورتی که سروصدای مشکوکی از منزل شما شنیدند، و یا علامت خاصی به آنها دادید (مثل روشن و خاموش شدن چراغ‌ها، بلند شدن صدای تلویزیون و یا تلفن زدن و قطع کردن آن) به کمک شما بیایند، به خانواده‌تان اطلاع بدهند و یا به پلیس ۱۱۰ زنگ بزنند.
  - ✓ به بچه‌هایتان آموزش دهید تا در صورتی که به آنها علامت خاصی دادید و یا کلمه خاصی گفتید، از دیگران کمک بگیرند
  - ✓ تاکید کنید از گوشی تلفنی که جلوی چشم همسرتان است استفاده نکنند چون ممکن است متوجه شود و اوضاع بدتر شود
  - ✓ به بچه‌ها شماره تلفن‌هایی را که می‌توانند هنگام بروز خشونت همسرتان با آن تماس بگیرند و درخواست کمک کنند، یاد بدهید
  - ✓ به بچه‌ها یاد بدهید از یک همسایه کمک بگیرند و یا به او تلفن بزنند و یا اگر در خانه نمی‌توانند تلفن بزنند از خانه بیرون بروند و از بیرون تماس بگیرند و یا به همسایه‌ها خبر بدهند
  - ✓ به بچه‌ها یاد بدهید اگر از تلفن خانه استفاده می‌کنند، گوشی را سرچایش نگذارند چون پلیس ممکن است برای اطمینان دوباره زنگ بزند و پدرشان متوجه شود که آنها به پلیس زنگ زده‌اند و اوضاع بدتر شود
  - ✓ به بچه‌ها یاد بدهید تا در مواقع لزوم چطور خشونت را گزارش دهند و چه بگویند مثلاً اسم من... است. ماما من صدمه دیده است. آدرس ما ... است.
  - ✓ با بچه‌ها فرایند درخواست کمک را تمرین کنید

### • طرح امنیت در طی خشونت

- وقتی در موقعیتی قرار می‌گیرید که در آن امکان خشونت جسمی وجود دارد هر کاری را که می‌توانید انجام دهید تا از صدمه دیدن پیشگیری کنید. این ممکن است شامل انجام کارهای زیر باشد:
- ✓ آرامش خود را حفظ کنید و به خودتان یادآوری کنید که شما برای چنین موقعیت‌هایی یک طرح عملیاتی دارید و می‌دانید چه کار کنید
  - ✓ از اتاق یا مکانی که امکان خروج از آن سخت است یا امکان دسترسی به

چاقو و وسایل خطرناک وجود دارد، خارج شوید. برای مثال از مشاجره در مکان‌هایی مثل حمام، آشپزخانه و پارکینگ اجتناب کنید و یا فوری از آنجا بیرون بیایید

- ✓ اگر موقعیت خطرناک است و امکان دارد صدمه ببینید، کاری را که همسرتان می‌خواهد انجام بدهید و یا اگر چیزی می‌خواهد به او بدهید تا آرام شود
- ✓ خودتان را کم کم به تلفن نزدیک کنید تا بتوانید در صورت لزوم تماس بگیرید
- ✓ چادر یا مانتو و روسری و کیف دستی خود را دم دست نگه دارید تا در صورتی که خواستید خانه را ترک کنید بتوانید سریع این کار را انجام دهید
- ✓ در صورت لزوم، در یک فرصت مناسب بدون اینکه همسرتان متوجه شود به یک فرد قابل اعتماد، اورژانس اجتماعی ۱۲۳ یا پلیس ۱۱۰ تلفن بزنید. بعد از تماس، گوشی تلفن را سر جایش نگذارید تا پلیس متوجه وخامت اوضاع بشود
- ✓ در صورت لزوم در یک فرصت مناسب و بدون اینکه همسرتان متوجه شود به بچه‌ها علامت بدهید که از همسایه‌ها کمک بخواهند و یا به شماره‌ای که قبلاً به آنها یاد داده‌اید، زنگ بزنند.
- ✓ تاجای ممکن سروصدا کنید تا همسایه‌ها متوجه شوند و به پلیس تلفن بزنند
- ✓ اگر موقعیت دارد خطرناک می‌شود و ممکن است صدمه ببینید، خانه را ترک کنید
- ✓ موقع ترک منزل حتماً بچه‌ها را با خود ببرید چون ممکن است پس از رفتن شما، صدمه ببینند و یا تنها بمانند و بترسند
- ✓ 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 می‌تواند یک مکان موقتی برای شما و بچه‌ها در نظر بگیرد.

#### • طرح امنیت پس از ترک خانه

برای مراجع توضیح دهید ترک خانه به این معنی نیست که کاملاً در امنیت قرار دارید. حتی گاهی وقتی خانه را ترک می‌کنید احتمال خشونت بیشتر هم می‌شود. پس هنوز هم ممکن است در خطر قرار داشته باشید و لذا باید باز هم مراقب امنیت خود و بچه‌ها باشید:

- ✓ سعی کنید جایی بروید که همسرتان نمی‌تواند حدس بزند و یا آدرس آن را بلد نیست و یا جرأت ورود به آنجا را ندارد
- ✓ اگر اسنادی در خانه هست و می‌خواهید 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 گرفته‌اید حتماً پیش پزشک بروید تا شما را معاینه کند و از او گواهی بگیرید که مورد خشونت قرار گرفته‌اید
- ✓ تا جای ممکن، قبل از اینکه همسرتان تعهد قانونی مبنی بر عدم خشونت

خطرناکترین زمان برای زنان قربانی خشونت وقتی است که تصمیم میگیرید همسرش را ترک کنید. بنابراین طراحی یک طرح تأمین امنیت برای چنین مواقعی اهمیت زیادی دارد

### ۳- ارجاع و خاتمه جلسه

از آنجایی که در اغلب مراکز مراقبت‌های اولیه، مداخله‌های مختصر - گاه یک جلسه‌ای - صورت می‌گیرد، ارجاع به مراکز حمایتی و تخصصی یکی از مهمترین اقداماتی است که باید انجام دهید. بنابراین، براساس شناخت نیازهای مراجع، ارجاع‌های لازم را برای مشاوره قانونی، شغلی و یا خدمات طبی، روان پزشکی و روان درمانی و ... انجام دهید. شما باید از قبل فهرستی از سازمان‌هایی را که خدمات مورد نظر را انجام می‌دهند داشته باشید تا بتوانید در مواقع ضروری ارجاع‌های لازم را انجام دهید.

یکی از موارد مهم، ارجاع برای درمان صدمات و جراحات و درمان روان پزشکی برای مشکلات روان شناختی است. شما باید در صورت وجود صدمات جسمی مانند جراحات، شکستگی‌ها، عفونت‌های دستگاه تناسلی و ... مراجع را برای مداوا به پزشک ارجاع داده و پزشک با فراهم آوردن مستندات قانونی او را به پزشک قانونی ارجاع دهد تا در صورت لزوم مدارک معتبر برای ارائه به دادگاه را در اختیار داشته باشد. علاوه بر این، از آنجایی که اضطراب، افسردگی و اختلال پس از سانحه (PTSD) در قربانیان خشونت خانگی شایع است آنها را برای دارو درمانی به پزشک ارجاع داده و در صورت شدت بیماری، برای دریافت خدمات روان درمانی، به مراکز تخصصی ارجاع دهید.

نکته مهم دیگر آن است که وقتی مراجع را برای دریافت کمک و حمایت به سازمان‌های دیگری ارجاع می‌دهید اطمینان پیدا کنید که به آن سازمان مراجعه می‌کند. شما می‌توانید کارهایی انجام دهید تا مراجع به توصیه شما عمل کند و احتمال مراجعه وی به سازمان‌های مربوطه بیشتر شود. برای مثال می‌توانید:

- ✓ خودتان در حضور مراجع با مرکز مورد نظر تماس بگیرید و قراری را هماهنگ کنید
- ✓ زمان، مکان، مسیر رفتن به محل مورد نظر و نام شخصی را که باید پیش او برود، بنویسید و به او بدهید
- ✓ کاملاً برای او توضیح دهید از سازمان مورد نظر انتظار چه کمک‌هایی می‌تواند داشته باشد

همچنین اگر مراجع برای رفتن به سازمان‌های مورد نظر، مشکلات مختلفی را بیان می‌کند به او کمک کنید تا با تکنیک‌های حل مسأله، موانع موجود را برطرف کند. این موانع ممکن است مشکلات ایاب و ذهاب، مراقبت از بچه‌ها، ترس از اینکه همسرش متوجه شود و غیره باشد. بنابراین، همیشه در پایان جلسه بررسی کنید آیا مراجع سوال و یا نگرانی‌هایی دارد و اطمینان پیدا کنید که همه چیز برای او روشن است.

ذکر این نکته مهم است که در مناطق روستایی و حاشیه شهر و یا در مواردی که امکانات تخصصی وجود ندارد و یا دسترسی مراجع به آن دشوار است و یا به هر دلیلی امکان مراجعه وی به متخصصان پایین است، تا جای ممکن خود شما، پزشک و یا سایر کارکنان مرکز خدمات مورد نیاز را ارائه دهند.

در خاتمه جلسه، برای جلسه بعد برنامه ریزی کنید و راه‌های تماس مطمئن با مراجع را بررسی کنید تا در صورت عدم امکان شرکت در جلسه مقرر، بتوانید ترتیب جلسه دیگری را بدهید. در هر حال، به وی اطمینان دهید که خدمات همیشه وجود دارد و هر وقت نیاز به کمک داشت می‌تواند دوباره مراجعه کند.

## جلسه دوم

### اهداف

- ۱ - شناخت موقعیت‌های پرخطر
- ۲ - طراحی استراتژی‌هایی برای مقابله با موقعیت‌های پرخطر
- ۳ - آموزش مهارت مقابله با خشم همسر
- ۴ - آموزش کاهش نگرانی و استرس فرزندان

### مروری بر جلسه

در این جلسه، ابتدا ارجاع‌های جلسه قبل مورد بررسی قرار می‌گیرد و سپس یک بار دیگر ارزیابی میزان خطر انجام شده و براساس آن توصیه‌ها و اقدامات ضروری انجام می‌شود. در مرحله بعد، موقعیت‌هایی پرخطر برای وقوع خشونت همسر، شناسایی و راه‌های اجتناب یا مقابله با آن بررسی می‌شود. در انتها نیز راه کارهای کاهش تنش و استرس مرور شده و راه‌های مطمئن پی‌گیری وضعیت مراجع تعیین می‌شود.

### ۱ - بررسی وضعیت ارجاع

در ابتدای جلسه، بررسی کنید که آیا مراجع به سازمان‌ها و مراکز مورد نظر برای دریافت خدمات مراجعه کرده و خدمات مورد نیاز خود را دریافت کرده است. در صورتی که مراجعه صورت نگرفته، مشکلات و موانع را بررسی و با رویکرد حل مسأله، آنها را برطرف کنید.

### ۲ - ارزیابی خطر و تعیین اقدامات ضروری

بخاطر داشته باشید که ممکن است میزان خطری که مراجع را تهدید می‌کند از روزی به

روز دیگر متفاوت باشد. بنابراین، در هر جلسه باید سطح خطر را ارزیابی و براساس آن اقدامات ضروری را انجام دهید.

### ۳ - شناسایی موقعیت‌های پرخطر برای خشونت

در این قسمت از مراجع بخواهید تا خوب فکر کند و تشخیص دهد که همسرش معمولاً در چه موقعیت‌ها و شرایطی و به خاطر چه موضوعاتی خشونت و بد رفتاری می‌کند. به این ترتیب می‌توانید برای چنین موقعیت‌هایی از قبل برنامه‌ریزی کنید تا حتی‌الامکان از بروز یک موقعیت خشونت پیشگیری کنید و یا احتمال صدمه دیدن مراجع و بچه‌ها را کم کنید.

### ۴ - مقابله با موقعیت‌های پرخطر

به مراجع آموزش دهید تا جای ممکن سعی کند از شرایط پرخطر اجتناب کند و یا وارد بحث در مورد موضوعاتی نشود که ممکن است به درگیری و خشونت، ختم شود. البته، این کار دشواری است ولی بخاطر داشته باشید جر و بحث با فردی که بشدت عصبانی است و یا تحت تأثیر الکل و مواد است کار بی‌فایده‌ای است. در چنین شرایطی آنها نمی‌توانند خوب فکر کنند و ممکن است حرف‌های شما را اشتباه برداشت کنند و واکنش شدیدی نشان دهند. اصولاً چرا باید با کسی که در وضعیتی است که قادر به فهمیدن حرف‌ها، احساسات و ناراحتی‌های شما نیست، بحث کنید؟

همچنین اضافه کنید حتی اگر همسرتان می‌خواهد شما را تحریک کند تا با او جر و بحث کنید بهانه به دست او ندهید و در تله بحث و مشاجره نیفتید. در چنین شرایطی بهترین کار این است که به نحوی از موقعیت بیرون بروید. برای مثال خود را با کارهای خانه سرگرم کنید و یا زود به رختخواب بروید. اگر دنبال‌تان می‌آید تا شما را وادار به بحث و مشاجره کند سعی کنید او را متقاعد کنید که فردا در مورد آن موضوع با هم صحبت می‌کنید. البته یادتان باشد به او نگویید «تو مستی، نشه‌ای و یا دیوانه‌ای و من با تو بحث نمی‌کنم» چون این جملات احتمال خشونت را افزایش می‌دهد. در عوض بگویید «من الان خیلی خسته‌ام و نمی‌توانم در مورد این موضوع فکر و صحبت کنم». اگر باز هم ادامه داد محکم سر حرف خودتان بایستید، احتمالاً بالاخره دست از سر شما برمی‌دارد و شما را تنها می‌گذارد.

### ۵ - مقابله با خشم همسر

اجتناب و ترک موقعیت همیشه آسان نیست و گاهی طرف مقابل اصرار دارد که حرف‌هایش را بزند. در چنین شرایطی، مهم است که به مراجع آموزش دهید آرام بماند و با استفاده از مهارت‌های مقابله با خشم همسر، از بروز خشونت و بد رفتاری جلوگیری کند.

قبل از آموزش مهارت مقابله با خشم همسر، تاکید کنید که آرام ماندن در شرایطی که ممکن است مرتب توهین و تحقیر بشنوند کار سختی است. ما معمولاً در چنین شرایطی خیلی ناراحت می‌شویم و یا سعی می‌کنیم از خودمان دفاع کنیم یعنی می‌خواهیم به او ثابت کنیم حرف‌ها و نظراتش درست نیست و یا به طرف مقابل حمله می‌کنیم و حرف‌های او را تلافی می‌کنیم. سپس سؤال کنید فکر می‌کنید نتیجه این دو کار با همسری که سابقه خشونت جسمی دارد چیست؟ یک دعوی تمام عیار و خشونت.

همچنین اضافه کنید اگرچه مسئولیت رفتار همسران به عهده خود اوست ولی شما می‌توانید در چنین موقعیت‌هایی از بروز خشونت جسمی جلوگیری کنید. بنابراین بهتر است در این موقعیت‌ها آرام بمانید و از مهارت مقابله با خشم همسر استفاده کنید:

۱. سعی کنید به حرف‌هایش گوش دهید و به او نشان دهید که در حال گوش دادن هستید
۲. سعی کنید علت عصبانیت او را درک کنید مثلاً اگر همسران از دیر رسیدن شما به خانه عصبانی است و به شما می‌گوید «تا حالا کدوم گوری بودی؟ این دفعه نمی‌ذارم پات را از خونه بیرون بذاری؟» سعی کنید توهین و تهدیدی را که در این جملات وجود دارد موقتاً نادیده بگیرید تا متوجه دلیل عصبانیت او بشوید
۳. جمله‌ای بگویید که نشان می‌دهد علت عصبانیت او را فهمیده‌اید: «آره، قرار بود ساعت ۷ برگردم ولی دیر رسیدم و تو دلواپس شدی»
۴. مسئولیت نسبی خود را بپذیرید- البته اگر واقعاً نقشی در عصبانیت او دارید- و آن را بیان کنید: «آره من باید زودتر پا می‌شدم و می‌اومدم تا به ترافیک برنخورم»
۵. بخاطر نقش و مسئولیت خود در ایجاد مشکل معذرت‌خواهی کنید

## ۶ - توصیه‌هایی برای بهبود وضعیت سلامت روان

مورد خشونت قرار گرفتن تجربه بسیار دردناک و ناراحت کننده‌ای است. زندگی در چنین شرایطی و تاب آوردن، شهادت و انرژی زیادی می‌خواهد. بنابراین برای مراجع توضیح دهید علاوه بر اینکه باید به فکر تامین امنیت جسمی خود و فرزندانشان باشد باید برای سلامت روانی خود هم برنامه‌ریزی کند. برای این منظور به مراجع پیشنهاد کنید کارهای زیر را امتحان کند:

- ✓ اگر احساس تنهایی، ترس، و غمگینی می‌کنید به کسی که به او اعتماد دارید و با او راحت هستید زنگ بزنید و صحبت کنید
- ✓ اگر شدت ترس اضطراب و غمگینی شما زیاد است حتماً به یک متخصص مثل روان‌شناس و یا روان‌پزشک مراجعه کنید
- ✓ در انجمن‌ها و سازمان‌های مقابله با خشونت بر علیه زنان عضو شوید و فعالیت کنید

- ✓ در فعالیتهای اجتماعی بیشتر شرکت کنید تا کمتر احساس تنهایی کنید
- ✓ اگر می‌توانید یک کار نیمه وقت پیدا کنید تا هم پولی به دست آورید و هم روحیه‌تان بهتر شود و با افراد جدید دوست شوید
- ✓ در یک آموزشگاه ثبت نام کنید تا حرفه و مهارتی را یاد بگیرید مثل خیاطی، آشپزی، و ...
- ✓ در گروه‌های زنان خشونت دیده شرکت کنید تا هم حمایت لازم را به دست آورید و هم به دیگران کمک کنید
- ✓ مراقب خواب و تغذیه خود باشید. خواب و تغذیه خوب در مقابله با استرس نقش مهمی دارد
- ✓ هر کاری را که از آن لذت می‌برید و یا به آن علاقه دارید انجام دهید مانند ورزش، موسیقی، صحبت با اقوام و دوستان، خواندن کتاب‌های مورد علاقه
- ✓ با کسانی که به معاشرت با آنها علاقه دارید و احساس خوبی در شما ایجاد می‌کند قرار بگذارید و همدیگر را ببینید و یا یک سری فعالیتهای جمعی انجام دهید
- ✓ اگر می‌توانید در یک باشگاه ورزشی ثبت نام کنید و هفته‌ای یکی دو بار به آنجا بروید

نکته آخری که باید به آن توجه داشته باشید این است که مشاوره زناشویی برای موارد خشونت خانگی کار بسیار تخصصی است و شما به عنوان کارشناس سلامت روان، هرگز نباید آن را انجام دهید. علاوه براین، مشاوره زناشویی خیلی هم برای این قضیه مؤثر و کمک کننده نیست. در درمان زناشویی زن و شوهر باید بتوانند راحت و آزادانه درمورد افکار و احساساتشان صحبت کنند. یک محیط درمانی ممکن است به غلط این احساس را در مراجع ایجاد کند که در امنیت قرار دارد و لذا چیزهایی را که در شرایط معمول بخاطر ترس بیان نمی‌کرده، مطرح کند و این کار میتواند خطرناک باشد و باعث شود پس از جلسه، مورد تهدید و حمله از سوی همسرش قرار بگیرد. در مجموع، درمان زناشویی و یا خانواده درمانی وقتی مناسب است که خشونت متوقف شده و دیگر ترس از انتقام همسر وجود ندارد.

## ۷ - خاتمه و پی‌گیری

در انتهای جلسه دوم موفقیت‌ها و پیشرفت‌های حاصله را با بیمار مرور کنید و وی را برای این پیشرفت‌ها تشویق کنید. سپس با همکاری مراجع برنامه‌ای را برای پی‌گیری برنامه‌ریزی کنید. پی‌گیری می‌تواند در صورتی که خطری او را تهدید نمی‌کند تلفنی و یا حضوری باشد. در خاتمه دوباره تأکید کنید شما همیشه برای کمک به او در دسترس هستید و هر زمان نیاز به کمک و مشورت داشت، از او استقبال خواهید کرد.

الف- راهنمای عمومی مداخله مؤثر

۱. گوش دادن فعال- به مراجع فرصت دهید تا حرف هایش را بزند. صبور باشید و با توجه، به آنها گوش دهید. علاوه براین به وی کمک کنید تا احساسات و هیجان‌اتش را ابراز کند و همدلی و حمایت خود را نشان دهید
۲. سعی کنید موقعیت مراجع را از دیدگاه خود او بفهمید و خود را جای وی قرار دهید.
۳. با مراجع و خانواده اش با احترام رفتار کنید- افراد را همانطور که هستند، بپذیرید و از قضاوت‌های اخلاقی اجتناب کنید
۴. از پند و نصیحت اجتناب کنید و بیشتر به مراجع کمک کنید تا با مشارکت خود و کمک شما تصمیم منطقی بگیرد و مشکلات خود را حل کند
۵. روی نقاط قوت مراجع و جنبه‌هایی که میتواند در آن تغییرات مثبت ایجاد کند تمرکز کنید و از تمرکز روی مشکلاتی که فعلاً قابل حل به نظر نمی‌رسند اجتناب کنید. علاوه براین به آنها کمک کنید افرادی را که میتوانند روی آنها و کمکشان حساب کند، شناسایی کند
۶. خود را همه توان فرض نکنید و در مواقعی که مراجع نیاز به دریافت کمک‌های تخصصیتر دارد، ارجاع را انجام دهید
۷. مشکلات مراجع را کوچک وانمود ندهید- در مورد بزرگ یا کوچک بودن مشکلات قضاوت نکنید
۸. بپذیرید که مراجع بهترین متخصص در مورد زندگی‌اش است و بنابراین او را در تصمیم‌گیری و حل مساله، مشارکت دهید
۹. ابتدا اهداف کوتاه مدت را وضع کنید و سپس پیشرفت بیمار را ارزیابی کنید
۱۰. از تصمیم‌گیری برای فرد اجتناب کنید، هدف شما باید توانمند کردن فرد باشد تا خودش تصمیم بگیرد
۱۱. در زمان مشاوره انعطاف پذیر باشید و سعی کنید زمان خود را با مراجع هماهنگ کنید تا وی بتواند از کمک‌های مرکز استفاده کند
۱۲. سوپرویزن بگیرید

ب- ارزیابی تکمیلی

• ارزیابی عوامل خطر، نوع و شدت بدرفتاری

۱. آیا همسران اموال و یا چیزهای باارزش شما را تخریب می‌کند؟ اگر بله، توصیف کنید

۲. آیا همسران پول شما را کنترل می‌کند؟ آیا فعالیت‌ها و رفت و آمدهای شما را کنترل می‌کند و یا شما را تعقیب می‌کند؟ اگر بله، توصیف کنید
۳. آیا همسران تا بحال این کارها را کرده است؟
  - کتک زدن
  - مشت زدن
  - لگد زدن
  - فشار دادن گلویتان
  - سوزاندن یک قسمت از بدنتان
  - تهدید کردن شما با اسلحه (چاقو یا تفنگ)
  - حمله به شما با اسلحه و یا هر شی دیگر
  - تحت فشار قرار دادن شما برای رابطه جنسی
  - سایر موارد (لطفا توضیح دهید)
۴. آیا خشونت و بدرفتاری وی در ماه‌ها/ هفته‌های اخیر بیشتر و شدیدتر شده است؟
۵. آیا همسران، مواد یا الکل مصرف می‌کند؟
۶. آیا همسران، بیماری روان پزشکی دارد؟
۷. آیا همسران کاری دارد و شاغل است؟
۸. اگر باردار هستید؟ اگر بله، آیا بچه را می‌خواهید؟ همسران چطور؟

#### • منابع حمایتی موجود

۱. تا بحال برای محافظت از خود و فرزندانان در برابر خشونت همسران چه کارهایی انجام داده‌اید؟
۲. آیا تا بحال خانه را ترک کرده‌اید؟ اگر بله، کجا رفتید؟ آیا توانستید بچه‌ها را با خود ببرید؟ همسران چه واکنشی نشان داد؟
۳. آیا تا بحال از همسران خواسته‌اید خانه را ترک کند؟ اگر بله چه اتفاقی افتاد؟ اگر نه، فکر می‌کنید چه اتفاقی می‌افتد؟
۴. برای دریافت کمک روی چه کسانی می‌توانید حساب کنید؟ (خانواده، دوستان، مددکار، پلیس و ...)
۵. آیا برای مقابله با بدرفتاری همسران کاری کرده‌اید (برای مثال مراجعه به مشاور/ روان‌شناس برای خود یا بچه‌ها و یا مراجعه به پزشکی قانونی؟) اگر بله، چه کار کرده‌اید و نتیجه آن چه بوده است؟
۶. فکر می‌کنید بهترین کاری که می‌توان انجام داد، چیست؟ آیا طرح و برنامه مؤثری برای تأمین امنیت خود و بچه‌ها دارید؟
۷. آیا فکر می‌کنید به خدمات مشاوره‌ای، قانونی و یا سایر خدمات نیاز دارید؟ اگر بله لطفاً توصیف کنید و اگر نه چرا نه؟
۸. آیا در مورد ترک همسر و رفتن نزد خانواده‌تان، نگرانی‌های مالی دارید؟ اگر بله،

توضیح دهید؟

۹. اگر می‌خواهید پیش خانواده، دوستان و یا اقوام‌تان بروید، آیا نگران امنیت آنها هستید؟ اگر بله، توضیح دهید؟

### ج- غربالگری بد رفتاری بر علیه همسر در حین حاملگی

۱. آیا تابحال به لحاظ هیجانی یا جسمی مورد بد رفتاری همسر و یا یک فرد مهم زندگی‌تان قرار گرفته‌اید؟
  ۲. در سال گذشته، آیا به لحاظ جسمی بوسیله کسی سیلی یا لگد خورده‌اید یا به شیوه دیگری مورد آسیب جسمی قرار گرفته‌اید؟
  ۳. اگر بله، بوسیله چه کسی؟
  ۴. از وقتی که حامله شده‌اید، توسط کسی سیلی یا لگد خورده‌اید یا به شیوه دیگری مورد آسیب جسمی قرار گرفته‌اید؟
- اگر بله، توسط چه کسی؟

### د- شاخص‌های خطر خشونت

شاخص‌های وجود خطر خشونت خانگی شامل موارد زیر می‌شود:

- ✓ سابقه خشونت مرد در داخل و خارج از منزل
- ✓ دسترسی به اسلحه
- ✓ مصرف الکل و مواد بویژه مواد محرک
- ✓ جدایی و یا طلاق اخیر
- ✓ استرس‌هایی مانند بیکاری و یا از دست دادن اخیر شغل و یا یک فرد مهم
- ✓ سابقه شاهد یا قربانی خشونت خانگی بودن
- ✓ شواهدی دال بر وجود مشکلات روان پزشکی و اختلال شخصیت
- ✓ مقاومت در برابر تغییر و فقدان انگیزه برای درمان
- ✓ نگرش‌های حاکی از تأیید خشونت بر علیه زنان

### ه- برگه طراحی برنامه عملیاتی تأمین امنیت

در زیر رئوس طراحی یک برنامه عملیاتی آمده است. به مراجع کمک کنید تا جاهای خالی را پر کنند و اگر برخی اطلاعات لازم را ندارید حتما همین الان آن را بدست آورید:

۱ - شماره تلفن‌های مهم

پلیس:

اورژانس اجتماعی:

خط بحران:

روان شناس و یا مددکار:

مشاور حقوقی:

خانه سلامت شهرداری:

مرکز مداخله در بحران شهرداری:

۲ - من می‌توانم در مواقع اورژانسی به این افراد تلفن بزنم و کمک و حمایت بگیرم:

نام: تلفن:

نام: تلفن:

۳ - این همسایه‌ها می‌توانند در مواقع اورژانسی به کمک من بیایند و یا به پلیس

زنگ بزنند

نام: تلفن:

نام: تلفن:

۴. اگر مجبور شوم خانه را با ترک کنم می‌توانم به این مکان‌ها بروم

نام: تلفن:

آدرس: .....

نام: تلفن:

آدرس: .....

۵. اقلام زیر را در جای مطمئنی مخفی می‌کنم و یا به یک فرد مورد اعتماد می‌دهم

تا برایم نگه دارد

- چند دست لباس برای خودم و بچه‌ها
- کپی اسناد مهم مثل سند ازدواج و یا اسناد مالکیت
- دفترچه حساب پس‌انداز
- داروها و وسایل پزشکی ضروری مثل اسپری، سرنگ انسولین و ...
- پرونده پزشکی بچه‌ها
- شناسنامه‌ها و کارت ملی خودم و بچه‌ها
- دفترچه‌های بیمه
- دسته کلیدهای اضافی
- مقداری پول
- اسناد پزشکی قانونی و مستندات پزشکی مربوط به مورد خشونت قرار گرفتن

## و- آمادگی برای ترک خانه

شاید لازم باشد با عجله خانه را ترک کنید. از این اطلاعات استفاده کنید تا مطمئن

شوید هر کاری را که می‌توانید برای مراقبت از خود و بچه‌ها انجام داده‌اید:

## کارها انجام دادم

- ✓ آماده کردن کیف دستی که در آن چیزهای مورد نیاز خود را قرار داده‌اید
- ✓ تعیین یک کلمه رمز و یا علامت که به بچه‌ها یا همسایه‌ها نشان می‌دهد که در خطر قرار دارید و نیاز به کمک دارید
- ✓ مشخص کردن بهترین راه فرار از خانه

اگر می‌خواهید به سرعت از موقعیت خشونت خارج شوید، داشتن کیفی با لوازم زیر ضروری است. کنار هر کدام از مواردی که تهیه کرده‌اید و در کیف گذاشته‌اید علامت بزنید

- پول نقد، عابر بانک
- دفترچه حساب پس انداز خود و بچه‌ها
- اوراق شناسایی شامل شناسنامه‌ها و کارت ملی
- دفترچه بیمه خود و بچه‌ها
- پرونده‌ها و نسخه‌های پزشکی
- داروهای ضروری خود و بچه‌ها
- دفترچه‌ای شامل شماره تلفن‌ها و آدرس‌های مهم
- کلیدهای اضافی خانه

همچنین شاید لازم باشد طلا و جواهرات و یا سایر اشیاء گران قیمت را که متعلق به شما و یا بچه‌هاست، بردارید

## ز - نمونه یک طرح امنیت

طراحی یک طرح امنیت فوری و اورژانسی می‌تواند به سادگی تعیین جایی باشد که او خواهد رفت، جایی که کیف حاوی چیزهای بارزش و مستندات مهم را می‌گذارد و پنهان کردن کلیدها و پول باشد.

در جدول زیر یک سری رفتارهای امنیت هست که زنان در طرح امنیت اورژانسی خود باید به آن توجه کنند.

نمونه‌ای از یک طرح امنیتی برای قربانی

- ✓ از آشپزخانه دور شوید- چون امکان دسترسی به چاقو و سایر وسایل خطرناک وجود دارد
- ✓ از حمام، دستشویی و سایر فضاهای کوچک و در بسته که ممکن است در آنجا به تله بیفتید، دور شوید
- ✓ به اتاقی بروید که در یا پنجره ایی برای فرار وجود داشته باشد
- ✓ به اتاقی بروید که گوشی تلفن برای درخواست کمک وجود دارد و می‌توانید در را روی او