

امنیت و سلامتی در روابط دارای تعارض ترک ایمن

تصمیم به ترک یک رابطه آسیب‌زا و توهین‌آمیز می‌تواند به دلایل زیادی چالش‌برانگیز باشد. بعضی از چالش‌های اصلی که ممکن است افراد هنگام تصمیم برای ترک این روابط تجربه کنند عبارتند از:

- ممکن است فرد نداند که کجا برود
- ترس از اقدام احتمالی پارتنر (شریک زندگی) علیه شما یا دیگران در صورت ترک خانه
- عدم وجود منابع مالی/ نداشتن راهی برای پشتیبانی مالی از خود و فرزندتان
- فقدان پشتیبانی‌های اجتماعی، کامیونیتی و شغلی

باید بدانید هنگامی که تصمیم به ترک شریک زندگی خود می‌گیرید، این احتمال وجود خواهد داشت که او تصمیم به افزایش توهین‌ها و تهدیدها بگیرد.

بמידا داشته باشید، پایه‌ی یک رابطه توهین‌آمیز و آسیب‌زا، بر قدرت و کنترل قرار گرفته است. هنگامی که شما رابطه یا خانه را ترک می‌کنید، شریک زندگی شما قدرت و کنترل خودش را بر روی شما از دست می‌دهد.

این، خطرناکترین زمان برای شما و فرزند شماست.
داشتن دانش، ابزار، و منابع برای کمک به شما به منظور ترک ایمن، بسیار مهم است.
حتی اگر شریک زندگی شما قبلا خشونت فیزیکی از خود نشان نداده باشد،
ممکن است شرایط با ترک شما تغییر کند.
برای ایمنی خود و فرزندانتان مهم است که تمام اقدامات احتیاطی را که می‌توانید اتخاذ کنید.

برای مشاهده منابعی که می‌توانند به ترک ایمن به شما کمک کنند، به برنامه ایمنی خود مراجعه کنید.

اگر برای برنامه‌ریزی خروجتان از رابطه زمان کافی دارید، بعضی از چیزهایی که می‌توانید مد نظر قرار دهید در این‌جا آورده شده‌اند:

برای رفتن به مکانی ایمن برای خود و فرزندتان برنامه‌ریزی کنید. این مکان میتواند نزد دوستان یا خانواده، یک خانه ایمن، یک ایربی‌ان‌بی، یک هتل، یا مکان‌های اقامت و اسکان دیگر باشد که امکان سازماندهی و برنامه‌ریزی برای رفتن به آن‌جا را از قبل داشته باشید.

- اگر برنامه شما اقامت با دوستان یا خانواده است، از آن‌ها پرسید که آیا امکان اسکان دادن ایمن به شما و فرزندتان به‌صورت ایمن را دارند یا نه و این‌که آیا می‌توانند در هر زمانی شما را راه بدهند یا نه. در صورتی که فرد آزارگر شما به خانه آن‌ها بیاید، آن‌ها از قبل چه تدابیر ایمنی برای محافظت از خودشان، شما و فرزندتان اتخاذ کرده‌اند؟

- اگر برنامه شما دستیابی به خانه امن باشد، ابتدا با خانه‌های امن تماس بگیرید، محل آن‌ها را بدانید، و برای دسترسی به آن‌جا برنامه‌ریزی کنید. اگر پر باشند چه خواهید کرد؟
- اگر برنامه شما استفاده از یک ای‌ری‌ان‌بی یا هتل است، مطمئن شوید که پول کافی و در دسترس برای پرداخت هزینه‌های آن‌ها را دارید. روش رزرو سریع و دسترسی به این مکان‌ها را یاد بگیرید. تلاش کنید از پول نقد یا حساب بانکی استفاده کنید که فرد آزارگر شما به آن دسترسی نداشته باشد. در صورتی که بدانند شما در کجا اقامت دارید، ایمنی شما می‌تواند به‌سادگی در خطر قرار گیرد.
- در صورتی که امکان این را دارید که هنگامی که همه چیز در آرامش (نه در زمانی که رویداد آسیب‌زننده در حال وقوع است) است، و فرد آزارگر شما انتظار آن را ندارد، برای خروج برنامه‌ریزی کنید، خطر فوری کمتری ایمنی شما و فرزند شما را تهدید می‌کند.

در صورتی که برای برنامه‌ریزی وقت ندارید و فوراً باید خانه را ترک کنید:

به جایی بروید که شما و فرزندانتان بتوانید فوراً به آن پناه ببرید. سعی کنید به یک خانه امن یا خانه کسی که می‌شناسید فرار کنید. اگر نمی‌دانید کجا بروید، به یکی از آدرس‌های زیر بروید:

- ایستگاه پلیس یا RCMP
- یک مدرسه (بهترین انتخاب مدرسه فرزندتان است)
- یک بیمارستان

اگر نمی‌توانید به یک محل امن بروید، ولی امکان خروج از خانه را دارید، خود و فرزندتان را به یک مکان عمومی برسانید (خیابان نیز کافی است)، تا حد امکان توجه دیگران را به خود جلب کنید و با 911 تماس بگیرید.

اگر نمی‌توانید از خانه خارج شوید، خود و فرزندتان را به یک فضای امن در داخل خانه برسانید (یک اتاق با در قفل‌شده یا مسدود شده، بهترین انتخاب اتاقی است که دارای پنجره رو به بیرون یا خروجی دیگر باشد)، و سپس با 911 تماس بگیرید.

- مکان‌های امنی را در خانه خود در نظر بگیرید که شما و فرزندانتان می‌توانید در حین تماس با پلیس به آنها پناه ببرید. سعی کنید از گیر نکردن خود و فرزندانتان در فضایی که خروجی ندارد، جلوگیری کنید. همچنین از گیر افتادن در آشپزخانه یا هر قسمت دیگری از خانه که ممکن است اسلحه وجود داشته باشد، اجتناب کنید.
- در صورتی که دسترسی به تلفن ندارید و در خطر فوری هستید، تلاش کنید که پنجره‌های را شکسته و با صدای بلند داد بزنید، در این صورت شانس این وجود دارد که کسی در نزدیکی صدای شما را بشنود و با 911 تماس بگیرد.

در صورتی که برای آماده شده وقت دارید:

فرزند خود را یا همراه با خود و یا قبل از خود از خانه خارج کنید. اگر بتوانید هنگامی از خانه خارج شوید که آن‌ها در خانه نیستند، برای فرزندتان امن‌تر خواهد بود. در صورتی که چاره‌ای ندارید و باید همراه با فرزندتان خانه را ترک کنید، مطمئن شوید که آن‌ها را با خودتان می‌برید. در غیر این صورت، بعداً بدون داشتن حکم دادگاه، آوردن آن‌ها به پیش خودتان ممکن است که سخت باشد (احتمالاً برای این کار باید حکم دادگاه بگیرید).

برای همراه بردن اسناد حقوقی، کیفتان، و همچنین تلفنتان با خود برنامه‌ریزی کنید. با این‌که پلیس می‌تواند بعداً شما را در بازگشت به خانه برای برداشتن وسایلتان اسکورت کند، اگر شریک زندگیتان آن‌ها را از بین ببرد یا آن‌ها را قبل از اینکه شما امکان دسترسی به خانه داشته باشید به جای دیگری ببرد، بازگرداندن این چیزها ممکن است که خیلی سخت باشد.

اگر امکانش را داشته باشید، طوری برنامه‌ریزی کنید که هنگام ترک خانه شخص دیگری همراه شما باشد. این فرد می‌تواند به امنیت شما کمک کند، به شما در فکر کردن (که در اثر اوضاع استرس‌زا در شما مختل شده است) به چیزهای مختلف کمک کند، و همچنین این افراد می‌توانند شاهد همه چیزهایی باشند که در هنگام خروج شما گفته می‌شوند و یا انجام می‌گیرند.

یک کلمه رمز را از قبل آماده کنید تا بتوانید در صورت نیاز به ترک سریع آن را به افرادی که می‌توانند به شما کمک کنند، ارسال کنید. مطمئن شوید که آنها آن عبارت را متوجه می‌شوند و میدانند برای کمک به شما چکار باید انجام دهند.

در صورتی که قبل از ترک نیاز به مشاوره حقوقی داشته باشید، حق‌الزحمه وکیل را با کارت بانکی که فرد آزارگر شما به آن دسترسی دارد، پرداخت نکنید. این مسئله می‌تواند به فرد آزارگر شما این هشدار را بدهد که شما در حال پنهان کردن چیزی از او هستید.

نام کاربری و کلمه عبور حساب‌های کاربری که نمی‌خواهید فرد آزارگر شما به آن‌ها دسترسی داشته باشد را تغییر دهید. این کار می‌تواند به فرد آزارگر شما این هشدار را بدهد که شما در حال پنهان کردن چیزی از او هستید.

برای خود تلفن همراهی بخرید که در طرح نیست (تلفن دست دوم مشکلی ندارد)، سیم کارت اعتباری/پیش پرداختی بخرید. تلفن را در مکانی امن و مخفی (احتمالاً خارج از خانه) نگه دارید، برای مواقعی که باید تلفن قدیمی خود را کنار بگذارید، آن را شارژ شده و آماده نگه دارید.

جستجوی مکان اقامت را یا در یک رایانه عمومی انجام دهید و یا از شخصی که به او اعتماد دارید بخواهید تا جستجو برای گزینه‌های اقامت و اسکان را برای شما انجام دهد. پارت‌های آزارگر معمولاً تاریخچه جستجوهای اینترنتی را چک می‌کنند. کتابخانه‌های عمومی، مراکز تجاری و مراکز کامیونیتی ممکن است دسترسی اینترنتی داشته باشند که شما بتوانید از آن استفاده کنید.

در حین خروج:

در صورتی که باید بین خودتان و فرزندانان و اسناد حقوقی یکی را انتخاب کنید، اسناد را رها کنید. برگرداندن این‌ها بعداً ممکن است بسیار سخت باشد، ولی بهتر از این است که خودتان یا فرزندان آسیب ببینید.

در صورتی که باید فرزندان را ترک کنید (بعلیل اینکه بردن آن‌ها همراه با خودتان غیرایمن است)، خودتان محل را ترک کنید و به محض خروج از محل با 911 برای دریافت کمک تماس بگیرید.

برای کسب اطلاعات در مورد خانه‌های امن، به ماژول ایجاد یک برنامه ایمنی مراجعه کنید

شما همچنین ممکن است انتخاب‌های زیر را داشته باشید:

- موبایل خود را کنار بگذارید چرا که احتمال این وجود دارد که فرد آزارگر شما را ردیابی کند. اپلیکیشن‌هایی در تلفن‌های هوشمند وجود دارند که فرد آزارگر می‌تواند با استفاده از آنها به مکالمات شما گوش دهد، پیام‌های متنی شما را بخواند، مصرف اینترنت شما را پایش کند، یا محل شما را ردیابی کند. در نظر داشته باشید زمانی که از آن استفاده نمی‌کنید آن را خاموش کنید یا هنگام فرار از فرد آزارگر خود آن را رها کنید.
- هزینه اسکان خود را یا به صورت نقدی پرداخت کنید یا از حساب بانکی پرداخت کنید که فرد آزارگر شما نتواند به آن دسترسی داشته باشد، در نتیجه نمی‌تواند از محل اقامت شما مطلع شود.