

获得自由—残疾妇女指南

结婚后，他什么都喜欢控制……在家中，我觉得自己像一个囚犯’

作为残疾妇女，您是否对自己在家中受到的对待感到担心？

如果是这样，您并非孤立无援。本指南根据一些残疾妇女的真实经历编制。这些妇女讲述自己的故事，希望帮助他人应对虐待。

本指南帮助您发现配偶、家人、照顾者或他人的虐待行为征兆，让您知道家庭暴力可对您造成什么影响，告诉您在遭受他人伤害时可以做什么。您可以读到其他残疾妇女的建议以及她们经受虐待行为的经历。

什么是虐待？

家庭虐待也称为家庭暴力，通常指某人伤害您或恶意对待您。伤害您的人可能是您的丈夫或配偶，也可能是您的父母、子女或其他家人。此外，虐待者也可能是您的照顾者或者与您同住的人。任何年龄的妇女都可能遭受虐待。

虐待并不一定指身体虐待。您可能受到其他形式的伤害。虐待有多种不同形式：

情感虐待可伤害您的心灵和感受。

情感虐待包括某人的以下情况：

- 总是说您很笨，说您什么事情都做不好
- 告诉您世界上没有其他人会喜欢您
- 告诉您如果您选择离开，没有人会让您把孩子带走

一开始时，他负责做饭，假装对我非常好。但最后，我却变得相信自己不会做饭，因为我会‘把东西搞得一团糟’。

他让我觉得因为自己的名字不在房产证上，我和儿子只是寄宿而已。我们不可以做自己想做的事情，坐在沙发上时我们不可以拿椅垫，必须先得到他同意。

社交虐待可伤害您的各种关系

社交虐待包括某人的以下情况：

- 阻止您去看亲友和支持工作人员
- 让您对出去工作或参加俱乐部感到愧疚
- 要求知道您的所有行踪

我们在一起时，他对我可以与谁外出控制得非常严。我不能随便与他人外出，不管对方是男的还是女的，我根本就没有自己的生活。在家中，我觉得自己像一个囚犯。

社交虐待还包括使您难以与他人交谈。

10年来，我们家一直有一部聋人（TTY）电话，但这个电话从未接通过。我的照顾者不具备必要的沟通技能—他们不会打手语。我丈夫只想让他自己成为能够与照顾者沟通的唯一人士。

经济虐待是指某人在违背您意愿的情况下控制您的钱或者让您没有钱。

我丈夫照顾我。他拿走了所有的钱，并且控制所有钱。我担心他控制所有钱。

我丈夫拥有自己的住房。那是在他一个人名下。他这样做就是为了得到控制权。

性虐待是指某人违背您的意愿迫使您进行性行为。即使为婚姻配偶，强迫您进行性行为仍属于犯罪行为。

我丈夫只想着性生活，这对我来说是个大问题。在我睡着后，他会跳到我身上要求过性生活。我从来都无法与他谈论自己的感受，这只会让他开始骂我。他会不停地贬低我。在那个时候，我总是很安静，非常羞怯，我只是他的玩偶。

身体虐待包括推搡、拳打脚踢、乱扔东西，威胁要伤害您、您的子女、家人、宠物或导盲犬。

我丈夫经常对狗施暴，这使我深受伤害，因为我爱动物超过了大多数人的想象。

他用枪威胁我，而最终令我无法忍受的是，他竟然拿枪抵住我的喉咙。

我是否受到虐待？征兆小测验

这种情况是否可能发生在我身上？许多女性经常问自己这个问题。

有时可能难以让自己相信受到了虐待。您可能难以承认自己受到了虐待，因为伤害您的人并不总是这样做—有时他们可能对您非常关爱和体贴。

您可能难以承认自己受到了虐待，因为您喜欢或者依赖这个人，您可能害怕，如果没有这个人，生活会变得什么样。

但是，如果您总是害怕自己会让这个人不高兴，为了不让他们对您生气而改变自己的做法，那么这就是您受到虐待的征兆。

虐待征兆小测验

您是否对自己的关系感到担心但又不确定是否受到虐待？请花几分钟完成以下小测验。

您的配偶、男朋友或女朋友、朋友、照顾者或家人是否：

- 让您感觉不自在或者害怕？
- 经常贬低您、取笑您、或者让您觉得自己毫不中用？
- 总是查问您在做什么或者要去哪里？
- 试图阻止您去看自己的亲友？
- 让您觉得如果您告诉别人说自己不高兴，他们根本不会相信您？
- 不让您自己有钱或者告诉您可以花钱买什么或者不可以买什么？
- 拒绝对您要求的个人支持需要提供帮助？
- 让您不敢表示不同意或者对他们说‘不’？
- 告诉别人说您喜欢胡编乱造并且容易变糊涂？
- 通过暴力行为来恐吓或伤害您(如拳打脚踢、掐脖子、砸东西、破坏或拿走助残辅助器材、把您锁在房中、通过危险驾车来吓您)
- 违背您的意愿，通过施压、强迫或欺骗方式让您进行性行为？
- 总是坚持要与您一起去看医生？
- 威胁说您再也看不到自己的孩子？
- 威胁说如果您脱离这种关系，没有人会帮助您？
- 威胁说会让您住进住宿服务机构？
- 威胁说如果您胆敢说希望结束这种关系，就会伤害您？
- 让您的子女听到或看到这些事情或者让子女受到伤害？

如果您对其中任何问题回答‘是’，那么就有征兆表明您未获得正确对待或者受到虐待。若感到不安全、未获得尊重和照顾，那么事情就有些不对头。

请记住，受到虐待，并不是您的过错。只因为某人恶意对待您，这并不意味着您做错了什么。他们才是做了错事的人。受到虐待并非您的过错。

您有权感到安全并且生活不用担惊受怕。

我脱离这种生活差不多已有 10 年时间。现在我知道，过去自己对受到虐待习以为常，以至于觉得自己理应受到虐待。

虐待对我有什么影响？

各种虐待都可能影响您的自我感觉。您的子女也可能受到影响。

如果您处在虐待关系中，就可能有以下感觉：

- 害怕告诉别人
- 担心这是自己的过错
- 感到抑郁和孤独
- 感到茫然
- 害怕自己若脱离这种关系，没有人可以帮助您
- 害怕没人会相信您
- 害怕失去孩子
- 害怕自己会住进住宿服务机构

您对此感到害怕、担心和茫然，这是可以理解的。

**** 如果您受到虐待，这对您的感受、关系和生活有什么影响？对孩子的影响可能是什么？**

改善自我感觉

如果某人恶意对待您，就可能让您丧失信心。您可能会开始认为自己理应受到虐待，或者认为自己是个坏人。但请记住，错在他们，而不在您。

尽管您患有残疾，行事方法或沟通方法与他人不同，但您仍然拥有与他人相同的权利。

正如我们访谈过的一位妇女所说：*‘您需要在自己的头脑中放一些正面的东西，虐待的负面影响很大，您的生活中需要有一些好的东西。’*

考虑以下各点可能会有帮助：

- 我有哪些优秀品质？
- 我对哪些事情感到自豪？

- 我在生活中取得了什么成就？
- 我想要从生活中获得什么？
- 我未来想要做什么？

我能做什么？

您不必独自承受这一切。找能够帮助您决定做什么的人谈谈。跟您信赖的亲友、邻居或支持工作者谈谈您在家多不开心。

家人和朋友可能富有支持，但他们也可能和您一样束手无策。因此，请与家庭暴力服务机构联系，或者使用与本网站类似的网站，了解信息，考虑自己能做什么。如果虐待您的人让您很难打电话，您可能就需要请自己信赖的人帮您获得有关信息。

其他残疾妇女希望您知道什么：

- 这不是您的错
- 你有权感到安全
- 你有权获得安全
- 找人谈谈
- 寻求帮助
- 相信自己

我对其他妇女的建议是找家人和朋友帮助。如果您没有家人可以依靠，请找自己信赖的人谈谈。去找妇女服务机构—他们理解并且可以为您提供帮助。

我在医院期间，与一位社会工作者建立了牢固的信赖关系。我和她谈了好几个小时，渐渐开始明白这个男的多么具有控制欲，也许我不应该获得如此对待。

我可以怎样保护自己？

您的安全非常重要。
你有权感到安全并且获得安全。

如果家中出现虐待，务必要仔细考虑自己的安全。您需要做好准备，以防您或孩子的人身受到危险。

如果您受到直接危险或者受到身体或性侵犯或威胁，您可以报警—电话：000。

如果您在考虑如何改善安全方面需要帮助，请与家庭暴力外展服务工作人员联系。如果您目前无法或不想结束这段关系，您可以采取一些方法来提高自己的安全。家庭暴力外展服务工作人员可以为您提供支持和信息，帮助您获得安全，免受更多的虐待。

我去找了一家服务机构，他们给了我一本介绍当地家庭暴力外展服务机构的小册子。获得信息非常有帮助。我与家人讨论了在小册子上了解的信息，然后在他们的支持下，我决定拨打小册子上的家庭暴力外展服务机构的号码。与外展服务机构的工作人员交谈帮助极大。他们给了我一些很好的建议。如果没有他们，我就无法经受住这一切。

如果您需要安全的住处，请与当地的家庭暴力服务机构联系，了解有关妇女庇护所的情况。如果情况紧急，请与妇女家庭暴力急难服务（**Women's Domestic Violence Crisis Service**）联系。妇女庇护所是您和孩子可以使用的安全住处，根据庇护所的情况，你们可以住几天、几星期或几个月。他们将为您提供支持，并且帮您获得财务和法律建议。

我知道我不能再这样活下去。我给几个地方打了电话。他们给了我一些信息，问我“什么时候准备好。”我说“我现在就准备好了。如果我现在不做，就永远都不会做。”

并非所有庇护所都方便残疾人士出入。因此，根据您的残疾情况，可能需要一些时间才能找到空缺，但请记住，庇护所服务机构为许多残疾妇女都提供了支持。

在考虑去庇护所时，我想自己能够对付，但对我的儿子则不确定。因此，听到我可以只和儿子一起去庇护所太棒了。这太好了，我希望早这么做就好了。我当时不知道他们有残疾人士的住房，他们确实有残疾人士的住房。

如果您属于非英语社区，可能会担心如果来自您的社区的人谈论家庭虐待，当地家庭暴力服务机构可能会不明白。移民妇女家庭暴力服务（**Immigrant Women's Domestic Violence Service**）是全州范围的专业服务机构，负责向来自不同文化背景并且碰到家庭暴力的妇女和儿童开展工作。

我可以向什么机构寻求帮助？

迈出第一步，与家庭暴力服务机构联系，这可能很困难，但要记住，工作人员可以支持您做出决定。

我开始想脱离这一婚姻自己生活。我需要经历许多次谈话，经受许多痛苦，才能最终决定离开，因为我太担心无法照顾好三岁的儿子。他一直说我没有能力

照顾好儿子，这已经在我脑子里根深蒂固，而且我也相信这一点。我大都是和家庭暴力求助专线或医院社会工作者谈有关离开的事情。

与家庭暴力服务机构联系时，您可以期望：

- 获得相信
- 获得尊重对待
- 获得聆听
- 虐待情况将受到重视
- 您的选择将受到尊重，包括您决定离开虐待您的人还是决定留下来。

我一直没能感谢家庭暴力求助专线接听我电话的女工作人员，如果可以的话，我现在就会去感谢她们。我记得自己在电话上哭了很多次，并且问‘我为什么这么软弱而无法离开？’

****考虑是否可以采取任何步骤来免受虐待。是否可以找人谈谈？您是否需要帮助来保护自己？**

其他妇女的建议

以下信息根据我们对受到虐待的残疾妇女的访谈整理。她们分享了自己的经历，希望能够帮助其他正在受到虐待的人。

您能够对虐待采取什么行动，这取决于您自己的情况。这些信息可能让您了解一下自己可以做什么。

应对虐待

对于生活中发生的事情，我们都有自己的应对方式。我们访谈的残疾妇女与我们分享了她们生活在虐待关系中是如何应对的。在生活中应对虐待并非易事。也许您的应对方式与我们访谈的妇女相同，也许您可能有自己的处理方式。

在情况变得非常糟糕时，我就尽量不理他，以此一天天应对。我会在家里做自己的事情，尽量不理他。如果他开始对我唠叨什么的，我就会开车去兜一圈，或者去妈妈或朋友那儿，只想离他远点。

在我和丈夫生活时，帮助我应对的就是保持警醒；要比他快三步...如果我可以让孩子开心并且不让他闲下来，这对我丈夫的情绪很有帮助。

我通过避开这一关系来应对虐待。我会整夜不睡觉。

交朋友，你必须有一些朋友。

我是因为孩子才这样过下去的。我学会大胆说出自己的想法，并且质疑所受到的对待。

我就写日记，将自己的思绪付诸纸笔。这种方法让我可以传达我对所发生事情的想法，并且恰当看待这些事情。这种方法让我的头脑和心灵不会发疯。

我通过出去喝杯咖啡来应对。噢，喝杯咖啡感觉真好。天啊！感觉真好。如果我心情不好，就想吃块奶油蛋糕。

**** 考虑您迄今应对虐待采取了什么方法。提醒自己，您已经做到很坚强，才能经受住虐待。**

改变处境

我们访谈的妇女都能够经受住虐待，最终改变自己的处境。有些妇女找了心理辅导员或支持工作人员，或者找朋友或家人谈谈，这有助于她们理解发生在她们身上的事情不对。其他人则开始读书，或者找到工作。这就使她们获得了一些独立，并有时间考虑自己在生活中想要得到什么。

做出改变并不容易，因为您可能因虐待而觉得害怕，或者感到心力交瘁。以下是我们访谈的妇女能够做到的一些事情。

对我来说，在这段关系中发生改变的是我找到了自己。我获得了独立。我想要学开车并能自己开车去各个地方。我找到了工作。我可以上班，回家，可以结识一些人，拥有自己的生活，我想这样很好。即使我正在建立一点独立，他仍然想镇住我。

在第 11 年，我开始看一位心理学家，他的支持对我影响很大。

我有一位可以倾诉的朋友，一位提供支持的朋友，这帮助我决定离开并且重新开始。

儿童保护处问我对丈夫对待儿子的情况打算做什么。我说我会尝试离开，他们说这个主意不错。他们说，如果我离开丈夫，他们就不会将我的儿子从我身边送走。

****考虑您可以采取什么行动来改变处境 – 即使迈出一小步也可能有帮助。是否可以找人谈谈？是否可以向服务机构求助？**

服务机构、照顾者、警察和其他人士如何提供帮助

一些妇女找照顾者、支持服务机构、家庭暴力服务机构或其他专业人员谈谈，从中得到了很好的帮助。以下是她们说的一些话：

我有一个照顾者给了我很大的支持。和她在一起，我觉得很安全。有一个人可以依赖并且让您有安全感，这很有帮助。我信任她并且跟她谈了我和丈夫的问题。

获得帮助并且得到支持。找时间考虑下一步做什么。一位好的支持工作人员可以透过妇女的眼睛看到问题所在。找人帮您照顾一下孩子，让您有机会想一想。

我从庇护所来到了一个支持性妇女住宿服务机构。我最初就是在这里获得了真正的帮助。这里有受人接受的感觉。这里有作为妇女之家的强烈感觉。作为寄养儿童时，我碰到的是男工作人员—对此没有选择。有机会获得妇女服务机构的支持并且作为妇女建立联系，我真得很感激。

我用犯罪受害人赔偿金去看了私人心理医师，这对我帮助很大。我的心理医师就是我的生命线。我知道我的精神病医师也发挥了他的作用，因为我需要药物，但现在我总是选择看心理医师，而非精神病医师。

在家庭暴力外展服务机构的帮助下，我申请到了干预令并且要求我的丈夫搬出去。我的处境改变了，现在非常好，好极了，我觉得自己得到了自由。我可以出去好好玩，然后回到一个安宁的家。

****考虑什么可以帮助您应对虐待。有一些服务机构可以提供帮助，您也可以向法院申请干预令。**

其他残疾妇女希望您记住什么：

我们访谈的妇女希望向受到虐待的其他妇女传达以下信息：

相信自己

重要的是有人聆听

您需要在自己的头脑中放一些正面的东西，虐待的负面影响很大，您的生活中需要有一些好的东西。

如果您身处虐待性关系中，您要明白，无论他在某个好日子可能带来什么幸福，这都不值得。

要自尊自重，因为您已经遭受了家庭暴力的打击。

从虐待中恢复是一个永不停止的旅程。

找个可以倾诉的人。如果您对自己听到的意见不满意，就去寻求第二方或第三方意见。

如果您有孩子，您可能认为自己应该让孩子留在那儿—但在实际上，如果他们
也经受折磨，那么这对他们也不公平。如果您很安宁，孩子就会感到更轻松，
因为他们看到妈妈很轻松，他们会想：‘我们不需要保护妈妈’。

必须要有希望，因为有时您所能依靠的就是希望，相信明天会更好。

推荐信息：

维多利亚州妇女家庭暴力急难服务

开展电话心理辅导并可推荐到安全（庇护所）住宿

电话：(03) 9373 0123，免费电话：1800 015 188（24 小时服务）

家庭暴力外展服务

提供支持、信息和实际帮助

电话：(03) 9486 9866 – 周一至周五上午 9 时至下午 5 时，可提供当地外展服
务机构的电话号码。

移民妇女家庭暴力服务

使用本族语为移民妇女提供支持和信息

电话：(03) 8413 6800 – 周一至周五上午 9:30 至下午 5:30

Elizabeth Hoffman 中心土著妇女家庭暴力服务

为土著妇女和土著男子的配偶提供支持、住宿和信息

电话：0438 528 525 – 周一至周五上午 9 时至下午 5 时
1800 015 188 –（24 小时）