

继续呆在家里过日子的同时寻求帮助 还是离家出走？

不管做出什么样的决定，要知道你可以寻求帮助你不是孤立的，即使你是依靠对方的，比如说你没有收入或者你的身份证被对方收起来了。

如果你决定留下来，就不要把自己孤立起来。

- 向你周围的人（邻居，朋友，你的家人）讲述，向专业人员讲述，他们会帮助你（你和你的伴侣）。
- 把重要的电话号码放在手边，暴力情况严重时请拨打112寻求帮助。
- 想好一个可去的地方以便在暴力行为再次发生时可以避开。
- 和你周围的人约好一个避险求助的方法。
- 向你的医生讲述你遭受的暴力行为，请医生出具一份医疗证明，证明所遭受的毒打，伤痕，心理状况，在完全没有能力或没法工作时，即使你处于失业状况，这样的证明很重要。要知道你的医生有保守职业秘密的义务。把这些证明文件放在安全的地方。不论你暂时还是永久离开你的伴侣，这些文件都会作为事后的证据。

希望获得更多更好的建议，请浏览网站：
<http://igvm-iefh.belgium.be/>

填写这张记事卡，剪下来放在钱包里，随身携带备用，这些都是重要的电话号码。

找谁呢？

Mathias Li Ruiping: **0473/95.21.68**

Jue Lu: **0031/62.864.06.29**

Min Chen: **0497/99.08.52**

电话接待: **106/107**

可信任的人的电话号码:

家庭医生的电话号码:

当地警察局的电话号码:

紧急求救电话: **112**, 呼叫《救命》

如果你决定离开，应提前准备。

- 把自己交付给一个能够提供帮助和支持的人。
- 把重要的文件做好复印件（结婚证，医疗卡，身份证，工资单，家庭津贴，租房合同或房屋产权证，银行活期账户和储蓄账户，抵押贷款）。把重要的电话号码放在手边，配好备用钥匙。
- 为自己和孩子整理出一些备用的衣服，一些钱和所需药品，放在一个安全的地方或者你信任的人的家里。
- 取消所有你的账户的授权或者开一个只属于你自己的账户。
- 事先想好你和孩子离家出走的安全的办法以及可供你和孩子居住的安全住宿。如果你不可能求助于你的家人和朋友，那么去找接待中心和避难所。
- 如果你收入很少或没有收入，你可以向社会公共救助中心申请经济帮助。
- 不管你的经济能力如何，你都可以请律师，根据你的经济状况，律师服务可以部分或者全部免费。
- 向你的医生或者医院要一份医疗证明：证明你是暴力的受害者。也拿好以前的医疗证明，这些证明在法院可以作为保护你的权利的重要文件。
- 向警察报案，说明遭受暴力的事实，甚至可以起诉另一方，告知警察你离家出走的情况。
- 要知道不管你结婚与否，法律是允许你离家出走的，你不会因离家出走而丧失你应有的权利。比如孩子、房子或财物。



RUE ERNEST BLEROTSTRAAT 1 • LOCAL/LOKAAL 2031
BRUXELLES/ BRUSSEL 1070

CHINEES/CHINOIS

skinn.be

打破沉默， 不要让 沉默摧毁我们



你不是唯一的
受害者

配偶伴侣之间的
暴力行为
勇于诉说

.be

Responsible publisher: Michel Pasteel, Rue Ernest Blerotstraat 1 - 1070 Bruxelles/Brussel

这里涉及到什么样的问题呢？我们所关心的是存在于配偶之间的暴力行为

很多妇女，当然也有很多男士，在日常的夫妻或伴侣生活中，长久地过着恐惧与担忧的日子。

屈辱，侮辱，指责，辱骂……
你感觉受伤了。
你感觉被奚落，被侮辱，被抛弃。

刀割一般，心在流血，脑血肿胀……
你的身体在怒吼。

你无法面对你的亲人和朋友，
你不可以外出工作，
你的护照和身份证被你的配偶拿走
你被隔绝了。

你被强迫过性生活……
撕裂般的感觉。

对方从来都不会征求你的意见
你找不到自己，你失去了自信。

你有一种持久的恐惧

面对婚内暴力请不要保持沉默。
请向你周围的人讲述你的情况，以便得到帮助。

婚内暴力配偶间暴力在不同年龄阶段的人群中都有存在，不同社会经济阶层，不同文化，异性恋或同性恋之间都有存在。尽管大部分受害者是妇女，但是应该注意到男士也可能成为婚内暴力的受害者。

婚内暴力是一件难以启齿向他人诉说的事情，正因为如此，人们往往会认为可能只有自己一个人遇到了这样的事情。其实完全不是这样。在私生活领域的暴力犯罪是当今社会暴力的主要形式。

婚内暴力的受害者经常因后悔、不安或羞于启齿而闭口不谈。或者因矛盾和惭愧的心理转而同情对方。希望事情会自然好起来。在对方表达了悔过之意后，往往在经过一段相对平静的时期，暴力又会再度爆发。

配偶间的暴力行为是不可接受的。任何人都不可以任何理由行使暴力。不应该认为暴力行为是当然的，更不能接受暴力行为。威胁、打人、伤人、骚扰纠缠、性暴力都属于不法行为。

受害人应该行使自己的权利，寻求帮助，采取措施、阻止对方的暴力行为。

你是家庭暴力的受害者吗？面对暴力你该怎么办呢？打破沉默

这是很重要的，与此同时做出这样的决定又是很困难甚至常常是很痛苦的。

讲述婚内暴力很重要，不仅仅只是和你信任的人讲，同样要和有关的专家讲，专家会倾听你的诉说，给你建议，帮助你找到解决的办法。在你讲述这些事情的过程中，你会比较清楚地看到你想要做什么和你能够做什么。换句话说你需要明白到底发生了什么、该怎样做才能改善现状。

下面提到的工作人员和组织机构会倾听你的陈述，但他们不会对你评头品足。他们不会对你施加任何压力。他们倾听你，帮助你了解现状，给你建议，出主意，或者给你一些地址以便在此获得帮助。他们的帮助是不张扬的，自愿的，匿名的。

配偶间暴力网址：<http://igvm-iefh.belgium.be/>

在这个网站上你可以得到有关信息，特别是有关在你那一地区能够给你提供帮助的组织机构的信息。

倾听配偶间暴力行为的电话

Mathias Li Ruiping: 0473/95.21.68

Jue Lu: 0031/62.864.06.29

Min Chen : 0497/99.08.52

电话接待：**106/107**

如果需要昼夜24小时的安全保密的倾听和倾诉，请拨打号码106/107（免费，匿名，昼夜服务）。也可以通过网络www.Tele-onthaal.be / www.chat-accueil.org/accueil.php 进行在线对话。