

အနိုင်ကျင့်နိုင်စက်သူမှာ မည်သူနည်း။

အနိုင်ကျင့်နိုင်စက်သူများသည် ၎င်းတို့ဖြင့် သင် ပထမဆုံး စတွေ့ဆုံချိန်၌မှ ချစ်ခင်နှစ်လိုဖွယ်ကောင်းသူများ ဖြစ်နိုင်ပေသည်။ ၎င်းတို့သည် လူမြင်ကွင်းရှေ့တွင် သင့်အား ကြင်နာကောင်း ကြင်နာပြုမည် ဖြစ်သော်လည်း ၎င်းတို့ဖြင့် သင် နှစ်ဦးတည်း ရှိနေချိန်၌မှ အနိုင်ကျင့်နိုင်စက်တတ်ပေသည်။ ၎င်းတို့သည် သင့်အား နာကျင်အောင်ပြုလုပ်ပြီးသည့်နောက် ချက်ချင်း တောင်းပန်ကောင်း တောင်းပန်မည်ဖြစ်သော်လည်း မည်သည့် အနိုင်ကျင့်နိုင်စက်မှုမဆိုသည်—အကယ်၍ တစ်ကြိမ်တည်း ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ဖူးပြီး၊ စရိုက်လက္ခဏာနှင့် မကိုက်ညီဟုထင်ရသည့်တိုင်—စင်စစ် ပိုမို ဆိုးရွားစွာသော ဆက်ဆံမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် လက္ခဏာများ ဖြစ်နိုင်ပေသည်။

အနိုင်ကျင့်နိုင်စက်မှု အမျိုးအစားများ

အနိုင်ကျင့်နိုင်စက်မှုသည် နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ပုံသဏ္ဍာန်မျိုးစုံ ဖြစ်နိုင်ပေသည်။ အကယ်၍ ဤမေးခွန်းများမှ အဖြေတစ်ခုခုအား သင့်မှ ဟုတ်မှန်သည်ဟု ဖြေကြားခဲ့လျှင် သင့်အနေနှင့် အကူအညီအား ရယူနိုင်ပါသည်။

- သင်၏ တွဲဖက်ပါတနာသည် သင့်ဆန္ဒများဖြင့်ဆန့်ကျင်ပြီး သင်၏ လုပ်အားခစာရင်းအား သိမ်းဆည်းထားပါသလား သို့မဟုတ် ယူဆောင်ထားပါသလား။
- သင်၏ တွဲဖက်ပါတနာသည် ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများ/အမှာစာသားများအား ကြည့်ရှုရန်အတွက် သင်၏ဆဲလ်ဖုန်းအား စစ်ဆေးပါသလား သို့မဟုတ် ၎င်းဖြင့် သင်အတူရှိမနေချိန်၌ သင် မည်သည့်နေရာသို့ ရောက်ရှိနေကြောင်း မေးခွန်းမေးမြန်းပါသလား။
- သင်၏ တွဲဖက်ပါတနာသည် သူငယ်ချင်းများ သို့မဟုတ် မိသားစုဖြင့် သင် အချိန်ကုန်ဆုံးချိန်အား ကန့်သတ်ထားပါသလား။
- သင်သည် သင်၏တွဲဖက်ပါတနာအား ကြောက်ရွံ့ရပါသလား။
- သင်၏ တွဲဖက်ပါတနာသည် မကြာခင်အထိ သို့မဟုတ် အရက်မူးနေချိန်၌ သူ/သူမ၏ အသိစိတ်ဒေါသအား မထိန်းချုပ်နိုင် ဖြစ်တတ်ပါသလား။
- သင်၏ တွဲဖက်ပါတနာသည် သင့်အား အော်ဟစ်ပါသလား သို့မဟုတ် သင့်အနီးရှိ အရာပစ္စည်းများအား ချိုးဖောက်ဖျက်စီးပစ်ပါသလား။
- သင်၏ တွဲဖက်ပါတနာသည် သင့်အား တွန်းပစ်ဖူးပါသလား သို့မဟုတ် တိုးနှက်ဖူးပါသလား။ သင့်အား လည်ပင်းညှစ်ဖူးပါသလား သို့မဟုတ် ရိုက်နှက်ဖူးပါသလား။ သင့်အား ကိုက်ပစ်ဖူးပါသလား သို့မဟုတ် အပူလောင်ကျွမ်းစေဖူးပါသလား။ သင့်အား အတင်းအကြပ် ဆုပ်ကိုင်ဖူးပါသလား သို့မဟုတ် သင့်ဆံပင်အား ဆွဲဖူးပါသလား။
- သင်၏ တွဲဖက်ပါတနာသည် သင် ဆန္ဒမရှိချိန်တွင် သင့်အား လိင်ဆက်ဆံရန် သို့မဟုတ် သူ/သူမအား စိတ်သာယာမှုပေးရန် အတင်းအကြပ် ဆောင်ရွက်ဖူးပါသလား။
- သင်၏ တွဲဖက်ပါတနာသည် သင့်အား နာကျင်အောင်လုပ်မည့် သို့မဟုတ် သတ်ပစ်မည်ဟု ခြိမ်းခြောက်ဖူးပါသလား။ သို့မဟုတ် အကယ်၍ သင် ထွက်ခွာသွားလျှင် သူ့ကိုယ်သူ/သူမကိုယ်သူမ သတ်သေပစ်မည်ဟု ခြိမ်းခြောက်ဖူးပါသလား။

အကယ်၍ သင်သည် အန္တရာယ်တခုခုနဲ့ ကြုံတွေ့နေရလျှင် ချက်ချင်း ၉၁၁ ကိုခေါ်ပါ။

Refugee Women's Alliance

ပင်မရုံးခန်း
 4008 Martin Luther King, Jr. Way S.
 Seattle, WA 98108
 ဖုန်း - (206) 721-0243
 ဖက်စ် - (206) 721-0282
 TTY - (206) 721-5299

Domestic Violence Office
 PO Box 14373
 Seattle, WA 98114
 ဖုန်း - (206) 721-0243
 ဖက်စ် - (206) 721-3967

Hotlines (24 နာရီ)
 ရုရှား၊ ရိုမိန်းနီးယန်း နှင့် ယူကရိန်းနီးယန်း - (206) 954-2903
 ဆိုမာလီ - (206) 310-5841
 ဗီယက်နမ် - (206) 351-8809
 အမ်းဟားရစ် နှင့် တီဂရစ်နာ - (206) 495-5256

ပံ့ပိုးထောက်ပံ့ပေးထားသော ဘာသာစကားများ -




အမ်းဟားရစ်	လာအို	ရွာဟီလီ
တီဂရစ်နာ	ဗမာ	ကီကုယု
ဆိုမာလီ	အာရှေပြ	အီတာလျှံ
ရုရှား	ပြင်သစ်	ဒါရီ
ရိုမိန်းနီးယန်း	ဂျာမန်	ပတ်ရှ်တု
ယူကရိန်းနီးယန်း	စပိန်	ဇာဆီ
ထိုင်း	ဗီယက်နမ်	

တစ်စုံတစ်ဦးသည် သင့်အား နာကျင်စေပါသလား။

(206) 721-0243

သင်၏ လျှို့ဝှက်ချက်အား စောင့်ထိန်းမှုသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အဓိကဦးစားပေး ဖြစ်ပါသည်။

www.rewa.org

အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှုဆိုသည်မှာ မည်သို့နည်း။

အတွင်းကျကျ ဆက်ဆံရေးတစ်ခုမှ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးသည် သူ သို့မဟုတ် သူမထံ၌ အခြားတစ်ဖက်လူ၏ ခံစားချက်များ၊ အပြုအမူ နှင့်/သို့မဟုတ် ဆောင်ရွက်ချက်များတို့ကို ထိန်းချုပ်၊ ဝေဖန်နိုင်ခွင့် ရှိသည်ဟု ယုံကြည်ချိန်၌ အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှု ဖြစ်ပေါ်တတ်ပေသည်။ သူ သို့မဟုတ် သူမ၏ အကြမ်းဖက်မှု သို့မဟုတ် ထိန်းချုပ်မှုနည်းလမ်းသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လိင်ပိုင်းဆိုင် နှင့်/သို့မဟုတ် စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ အစရှိသည့် ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့် ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပေသည်။ အကယ်၍ သင် ရိုက်နှက်ခံရလျှင် ၎င်းအတွက်ကြောင့် ရှက်ရွံ့နေမှုကို ခံစားဖို့ မလိုအပ်ပေ။ သင်၏ အပြစ် မဟုတ်ပေ။

သင်၏ အခွင့်အရေးများ

အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှု နှင့် အနိုင်ကျင့်နိုင်စွမ်းမရှိသည့် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် တရားမဝင်ပေ။ အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှုမှ ခံစားရသူ သားကောင်များအား ဥပဒေမှ ကာကွယ်ပေးထားသည်။

မည်သည်ကို ဆောင်ရွက်ရမည်နည်း

- သင် ယုံကြည်ရသော သူငယ်ချင်း၊ ဆွေမျိုး၊ သို့မဟုတ် သင့်အလုပ် သို့မဟုတ် ဘာ သာရေးယုံကြည်မှုအသိုင်းအဝိုင်းမှ တစ်စုံတစ်ဦးဖြင့် ပြောဆိုကြည့်ပါ။
- 24-နာရီ ကပ်ဘေးအန္တရာယ် ကြားဝင်ဖြေရှင်းဆောင်ရွက်ပေးမှု ဝန်ဆောင်မှု တစ်ခုထံသို့ ခေါ်ဆိုပါ။ ၎င်းတို့သည် တရားစွဲဆိုမှု သို့မဟုတ် တစ်ကိုယ်ရေကာကွယ်မှု အမိန့်ထုတ်ပြန်ချက်တစ်ခုအား မည်သို့ ရယူရမည်ဖြစ်ကြောင်း အစရှိသည်တို့ အပါအဝင် အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှု နှင့် သင်၏ ဥပဒေဆိုင်ရာ ရွေးချယ်စရာနည်းလမ်းများ အစရှိသည်တို့နှင့်ပတ်သက်သော အချက်အလက်များကို ထောက်ပံ့ပေးနိုင်သည်။ ၎င်းတို့သည် အကြံပေးတိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း နှင့် ပံ့ပိုးအုပ်စုများကို ကမ်းလှမ်း ထောက်ပံ့ပေးသည်။
- သင် နှင့် သင့်မိသားစုအတွက် လုံခြုံရေးအစီအစဉ်တစ်ခုအား ဖန်တီးလိုက်ပါ။

သင်သည် သင်၏ ကိုယ်ပိုင်ဘဝ၏ ကျွမ်းကျင်ပုံစံကို သူဖြစ်သည်။ သင့်အတွက် မမှန်ကန်သည့် သို့မဟုတ် သင့်အတွက် လုံခြုံမှုမရှိသည့် တစ်စုံတစ်ရာအား အခြားသူတစ်ဦးမှ သင့်အား ဆောင်ရွက်စေခြင်းကို လက်သင့်မခံပါနဲ့။

ReWA's Domestic Violence Program

ReWA သည် မိသားစု အကြမ်းဖက်မှု နှင့်/သို့မဟုတ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားမှုတို့၏ သားကောင် ရွေ့ပြောင်းနေထိုင်သူ နှင့် ဒုက္ခသည်များတို့အတွက် အလုံးစုံပါဝင်မှုရှိပြီး ယဉ်ကျေးမှုဖြင့် ကိုက်ညီမှုရှိသော အကြံပေးထောက်ပံ့မှု နှင့် ပံ့ပိုးမှုများအား ထောက်ပံ့ပေးပြီး၊ ဤတွင် အောက်ဖော်ပြပါတို့ ပါဝင်ပေသည် -

- မတူညီသော ဘာသာစကား ခုနစ် (7) မျိုးဖြင့်အရေးပေါ်ဖုန်း (hotlines) ဝန်ဆောင်မှုများ အပါအဝင် ဘာသာစကား အမျိုး 20 ဖြင့် ယဉ်ကျေးမှု နှင့် ဘာသာစကားဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးထောက်ပံ့မှု
- ကာကွယ်မှုဆိုင်ရာ အမိန့်ထုတ်ပြန်ချက်များ၊ လျှောက်ထားခြင်း နှင့် လုံခြုံရေး အစီအစဉ်များ ဖွံ့ဖြိုးရေးဆွဲခြင်းတို့တွင် ကူညီထောက်ပံ့ပေးမှု
- အကြမ်းဖက်မှုအား တွေ့ကြုံခံစားရလျက်ရှိသည့် သို့မဟုတ် အကြမ်းဖက်မှု တွေ့ကြုံခံစားရနိုင်ခြေရှိသည့် အမျိုးသမီးများအတွက် ပံ့ပိုးအုပ်စုများ နှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကြံပြုဆွေးနွေးပေးခြင်း
- ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်း အရင်းအမြစ်များ၊ အိမ်ရာဝန်ဆောင်မှုများ နှင့် အရေးပေါ် ခိုလှုံရာနေရာများသို့ ညွှန်ဆိုလွှဲပြောင်းပေးမှု
- ဒုက္ခသည် နှင့် ရွေ့ပြောင်းနေထိုင်သူ ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းများအတွင်း အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှု နှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားမှုတို့အား သတိပြုသိရှိလာစေရန် နှင့် ကူညီကာကွယ်ပေးရန်တို့အတွက်သာ ရပ်ရွာလူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအား ပညာပေးခြင်း နှင့် လက်လှမ်းမှီရောက်ရှိစေမှု
- ဝန်ဆောင်မှု ထောက်ပံ့သူများ နှင့် ဥပဒေ အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်မှု အေဂျင်စီများထံသို့ အကြံပြုဆွေးနွေးခြင်း နှင့် သင်တန်းပို့ချခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့သည် နှစ်စဉ် ရှင်သန်လွတ်မြောက်လာသူ 1,000 ကျော်အား ၎င်းတို့ကို အနိုင်ကျင့်နိုင်စွမ်းမရှိစေရန် ထွက်ခွာလာ၍ ဘဝသစ်တစ်ခု စတင်နိုင်ရန် အကူအညီပေးလျက် ရှိပါသည်။



အရင်းအမြစ်များ

- အရေးပေါ်**
ရဲ (အရေးပေါ်) 911
- အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှု (Domestic Violence)**
Refugee Women's Alliance (ReWA)
(206) 721-0243
- Peace in the Home Helpline 1 (888) 847-7205
- Abused Deaf Women's Advocacy Services (ADWAS)
(206) 922-7088
- API Chaya Helpline (877) 922-4292 /
Office (206) 467-9976
- Consejo Counseling & Referral Services (206) 461-4880
- Northwest Network of Bisexual, Trans, Lesbian and Gay Survivors
of Abuse (206) 568-7777
- Seattle Indian Health Board (206) 324-9360
- National Domestic Violence Hotline
1 (800) 799-7233
- အိမ်ရာ/ခိုလှုံရာများ**
Broadview Emergency Shelter (206) 299-2500
- Domestic Abuse Women's Network (DAWN)
1 (877) 465-7234
- East Cherry YWCA (206) 568-7845
- Lifewire (425) 746-1940 / 1 (800) 827-8840
- New Beginnings (206) 522-9472

